



# TETAP SEHAT BERSAMA DIABETES DAN HIPERTENSI DENGAN NUTRASETIKAL

By : Akademi Farmasi Surabaya

# Kenali Diabetes Sejak Dini



**KENALI DIABETES SEJAK DINI**

# Apa sih Diabetes Itu?

Diabetes terjadi ketika tubuh pengidapnya tidak lagi mampu mengambil gula (glukosa) ke dalam sel dan menggunakannya sebagai energi. Kondisi ini pada akhirnya menghasilkan penumpukan gula ekstra dalam aliran darah tubuh.

Diabetes atau penyakit gula (gula darah tinggi) adalah penyakit kronis (jangka panjang) yang perlu kamu waspadai. Adapun tanda utama dari penyakit ini adalah meningkatnya kadar gula darah (glukosa) melebihi nilai normal.

## Dapat disebabkan

Yuk Ketahui  
Penyebabnya !



Keturunan



Kegemukan



Kurang Berolahraga



Gaya Hidup

# Jenis Diabetes !!!

## Tipe 1

Diabetes tipe 1. jenis ini adalah penyakit autoimun, artinya sistem imun tubuh akan menyerang dirinya sendiri. Pada kondisi ini, tubuh tidak akan memproduksi insulin sama sekali.

## Tipe 2

Diabetes tipe 2. Pada jenis diabetes ini, tubuh tidak membuat cukup insulin atau sel-sel tubuh pengidap diabetes tipe 2 tidak akan merespons insulin secara normal.

## Dapat Mengakibatkan



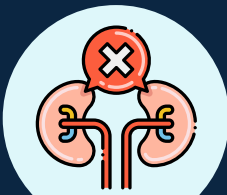
Gagal Jantung



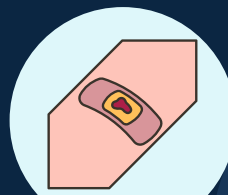
Stroke



Katarak



Gagal Ginjal



Luka yang susah sembuh

# Tanda & Gejala

Banyak Makan



Banyak Minum



Banyak kencing



Penurunan BB  
Drastis



Timbulnya Rasa  
Gatal



Sering  
Kesemutan



## Jenis Makanan yang Bermanfaat Bagi

### Diabetes



Mengandung  
Antioksidan



Indeks Glikemik  
Rendah



Mengandung  
Serat

# MENGENAL HIPERTENSI



# Apa itu HIPERTENSI?



Merupakan suatu penyakit dimana tekanan darah sistolik (batas atas) >140 mmHg dan tekanan darah diastolik (batas bawah) >90 mmHg

## " Jenis - Jenis " HIPERTENSI?

### Hipertensi Esensial (Primer)

Terjadi pada sebagian besar kasus tekanan darah tinggi, sekitar 90 % penyebabnya tidak diketahui, biasanya dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti pola makan dan kurang bergerak

### Hipertensi Sekunder

Lebih jarang terjadi sekitar 5 % dari seluruh kasus darah tinggi. Biasanya disebabkan oleh kondisi medis (misal penyakit ginjal) atau reaksi terhadap obat-obat tertentu (misal pil KB)

# Penyebab Hipertensi



Stres



Minum Alkohol



Kelelahan



Kegemukan

Gejala ?



Merokok



Gelisah



Sesak Napas



Sakit Kepala



Sukar Tidur



Jantung berdebar



Pegal di Bahu



# Komplikasi

## Akibat

1. Penyakit jantung (Gagal jantung) : Suatu kondisi dimana otot jantung kehilangan kemampuan untuk memompa cukup darah keseluruh tubuh.

2. Penyakit ginjal (Gagal ginjal) : Fungsi organ ginjal mengalami penurunan sehingga tidak mampu untuk menyaring pembuangan cairan tubuh serta menjaga keseimbangan cairan.

3. Penyakit otak (Stroke) : Stroke dapat timbul akibat perdarahan tekanan tinggi di otak.

4. Infark miokard Atau lebih dikenal sebagai serangan jantung : terjadi ketika otot jantung mati karena penyumbatan mendadak dari arteri koroner



## Hindari Hal Berikut !



**Kegemukan**



**makanan  
bergaram tinggi**



**makanan  
berkalori &  
lemak tinggi**



**Merokok**



**Minuman  
bercafein**

# APA SIH ITU NUTRASETIKAL?

Merupakan makanan yang memberikan manfaat medis atau kesehatan, termasuk pencegahan dan atau pengobatan suatu penyakit. Nutrasetikal dapat berupa makanan yang diperkaya nilai nutrisinya dan dapat mengurangi resiko penyakit kronis serta memberikan keuntungan bagi kesehatan ketika mengkonsumsinya



## Contoh Sediaan Nutrasetikal



digunakan  
sebagai obat  
terapi untuk  
penderita  
hipertensi  
dan diabetes  
melitus

## ANJURAN !

Bagi penderita diabetes dianjurkan untuk mengurangi konsumsi karbohidrat agar kadar gula dalam darah tetap stabil, sehingga penderita diabetes menganggap bahwa hampir tidak ada makanan lezat namun aman dikonsumsi.



# PUDING 2 WARNA

Terbuat dari Temulawak dan Kayu Manis

## Bahan :

Untuk 4 porsi penyajian

- 5 Keping temulawak yang dikeringkan
- 700 cc air
- 2 Batang kayu manis
- Agar-agar plain
- 4 Sacshet gula diabetasol



## Buat Puding Temulawak

- 5 biji direbus dengan 350 ml air sampai mendidih
- Didinginkan
- Ditambahkan serbuk 1 sach serbuk agar plain
- Dididihkan sambil di aduk
- Ditambahkan 2 sachcet gula diabetasol
- Diaduk sampai mendidih
- Dituang ke cetakan puding
- Ditunggu sampai puding mengeras

## Buat Puding Kayu Manis

- 2 batang kayu manis direbus dengan 350 ml air sampai mendidih
- Didinginkan
- Ditambahkan serbuk 1 sach serbuk agar plain
- Dididihkan sambil di aduk
- Ditambahkan 2 sachcet gula diabetasol
- Diaduk sampai mendidih
- Dituang ke cetakan puding
- Ditunggu sampai puding mengeras



**Disusun dan dikompilasi oleh  
Tim KPM kelas B-4 2020  
Akademi Farmasi Surabaya**

Pembimbing:  
Rahmad Aji Prasetya, M.Sc., Apt.  
Fitria Abbas Thalib, M.Farm., Apt.