

# WARTAWAN

## DWP Kemenkumham Jateng sampaikan Cegah Diabetes Melitus

Narsono Son - [CILACAP.WARTAWAN.CO.ID](http://CILACAP.WARTAWAN.CO.ID)

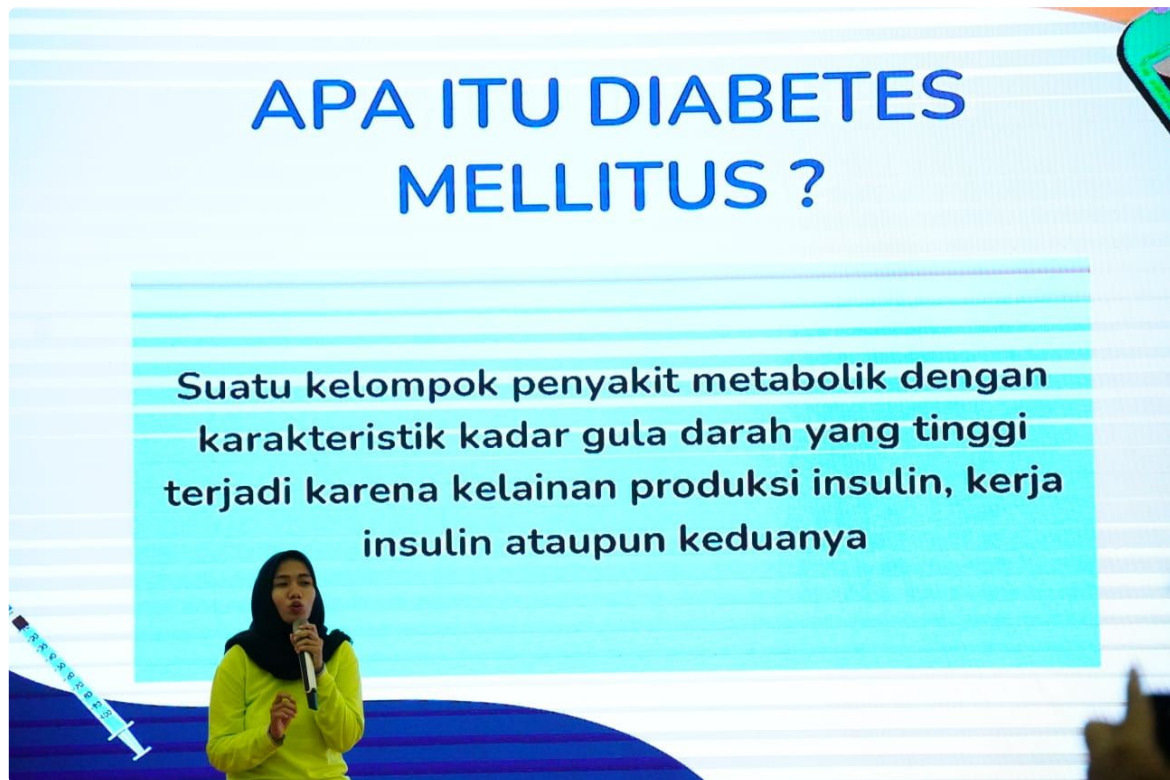
Nov 8, 2024 - 17:22



*DWP Kemenkumham Jateng sampaikan Cegah Diabetes Melitus*

CILACAP - Mengisi kegiatan Pertemuan Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kanwil Kemenkumham Jawa Tengah di Aula Lapas Karanganyar, Dr. Zumrotus Saadah dari Lapas Narkotika Nusakambangan membawakan Talk Show dengan Tema Penyakit Diabetes Melitus, Sabtu (9/11/2024).

Diabetes melitus adalah suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin.



Dokter Zum menjelaskan bahwa Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjar pankreas, atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin.

Selanjutnya Dokter Zum menyampaikan beberapa tips dengan pola hidup sehat untuk menghindari penyakit diabetes melitus.

"Pilih makanan yang rendah kalori, lemak jenuh, gula, dan garam. Anda bisa memilih karbohidrat kompleks, tinggi serat larut, dan rendah lemak jenuh. Hindari makanan olahan yang tinggi gula, dan batasi konsumsi gula tambahan," ungkapnya.

"Lakukan pula aktifitas fisik dengan rutin berolahraga aerobik, seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang. Kelola stres dengan baik, misalnya dengan meditasi, yoga, atau pernapasan dalam," imbuh Dr. Zum.

"Periksa kadar gula darah secara berkala, terutama jika Anda memiliki faktor risiko diabetes, seperti riwayat keluarga atau kelebihan berat badan. Tetap sayangi diri serta keluarga dengan mencegah penyakit diabetes melitus," pungkaskan dokter berparas cantik ini.

(N.son/Reza)