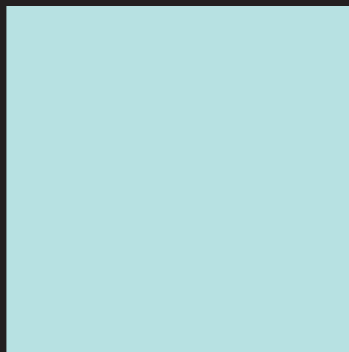


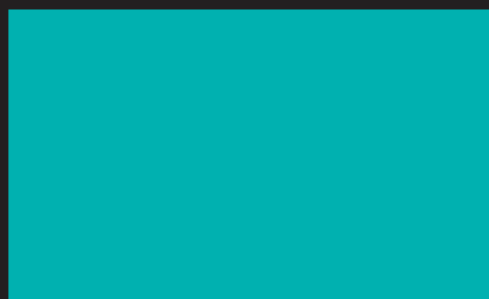
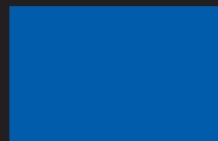
# 4 Steps to Control Your Diabetes for Life

## 4 Langkah untuk Mengontrol Diabetes Anda Selamanya



Indonesian  
May 2008

Bahasa Indonesia  
Mei 2008



# ***Contents***

Step 1: Learn about diabetes .....	6
Step 2: Know your diabetes ABCs .....	12
Step 3: Manage your diabetes .....	16
Step 4: Get routine care .....	22
Notes .....	26
Where to get help.....	28

## ***Daftar Isi***

Langkah 1: Belajar tentang diabetes .....	7
Langkah 2: Kenali ABC diabetes Anda .....	13
Langkah 3: Kelola diabetes Anda .....	17
Langkah 4: Dapatkan perawatan secara rutin....	23
Catatan .....	27
Di mana mendapatkan bantuan .....	29

---

# 4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

**Step 1: Learn about diabetes.**

**Step 2: Know your diabetes ABCs.**

**Step 3: Manage your diabetes.**

**Step 4: Get routine care to avoid problems.**

# 4 Langkah untuk Mengontrol Diabetes Anda. Selamanya.

Buku kecil ini menyajikan empat langkah penting untuk membantu Anda mengelola diabetes Anda dan hidup panjang dan tetap aktif.

**Langkah 1: Belajar tentang diabetes.**

**Langkah 2: Kenali ABC diabetes Anda.**

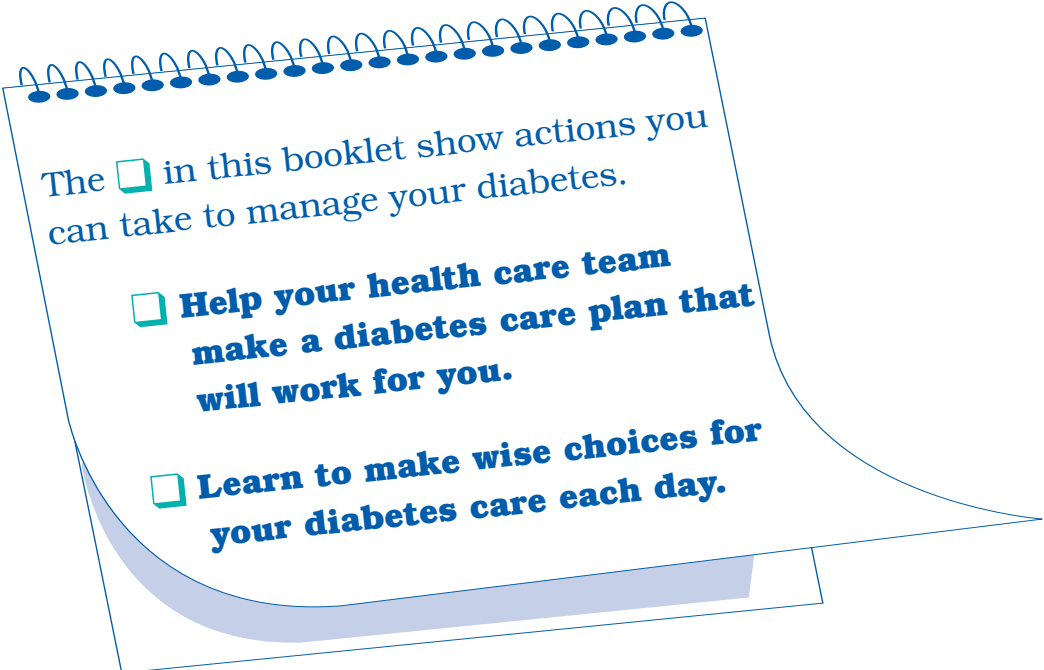
**Langkah 3: Kelola diabetes Anda.**

**Langkah 4: Dapatkan perawatan secara rutin agar terhindar dari masalah.**

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

**You are the most important member of the team.**



The  in this booklet show actions you can take to manage your diabetes.

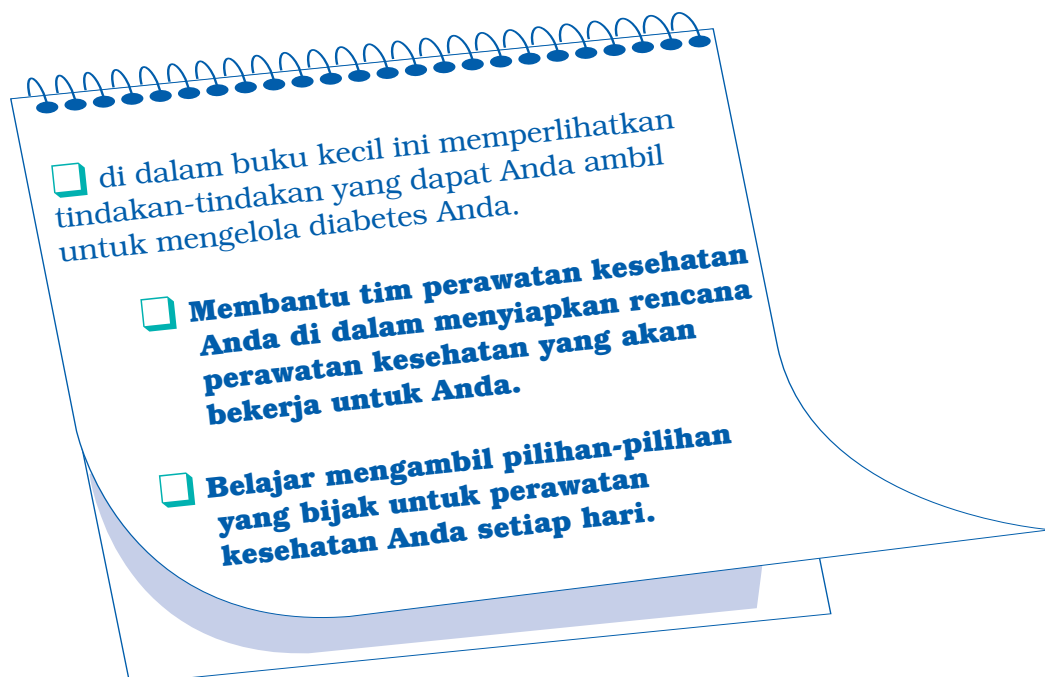
**Help your health care team make a diabetes care plan that will work for you.**

**Learn to make wise choices for your diabetes care each day.**

Diabetes merupakan penyakit yang berat. Penyakit ini mempengaruhi hampir seluruh bagian dari tubuh Anda. Itulah sebabnya tim perawatan kesehatan dapat membantu Anda mengatasi penyakit diabetes Anda:

- dokter
- dokter gigi
- pendidik diabetes
- ahli gizi makanan
- dokter mata
- dokter kaki
- penasihat kesehatan jiwa
- perawat
- dokter perawat
- ahli farmasi
- pekerja sosial
- kawan-kawan dan keluarga

**Anda merupakan anggota paling penting dari tim.**



---

## **Step 1:** **Learn about diabetes.**

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

**Type 1 diabetes**—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

**Type 2 diabetes**—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

**Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)**—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.



# Langkah 1:

## Belajar tentang diabetes.

Diabetes berarti bahwa glukose dalam darah (gula darah) Anda terlalu tinggi. Berikut ini adalah jenis-jenis utama diabetes.

**Diabetes jenis 1**—tubuh tidak memproduksi insulin. Insulin membantu tubuh menggunakan glukose dari makanan sebagai tenaga. Orang dengan diabetes jenis 1 perlu mengkonsumsi insulin setiap hari.

**Diabetes jenis 2**—tubuh tidak memproduksi atau menggunakan insulin dengan baik. Orang dengan diabetes jenis 2 seringkali perlu meminum pil atau insulin. Diabetes jenis 2 merupakan bentuk diabetes yang paling umum.

**Gestational diabetes mellitus (GDM)**—terjadi manakala seorang wanita sedang hamil. Dia berisiko menderita jenis penyakit diabetes lainnya, kebanyakan jenis 2, dalam sisa umurnya. Anaknya pun berisiko mempunyai berat badan berlebihan dan menderita diabetes.

## Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.



Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg.
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

## Diabetes merupakan penyakit yang berat.

Anda mungkin pernah mendengar orang-orang berkata mereka terkena “diabetes sedikit” atau bahwa “gulanya agak tinggi.” Kata-kata ini menunjukkan bahwa diabetes bukan penyakit yang berat. Ini tidak benar. Diabetes adalah penyakit berat, tetapi Anda dapat mengelolanya!

Semua orang yang menderita diabetes perlu memilih makan yang menyehatkan, menjaga berat tubuh yang sehat, dan tetap aktif setiap hari.

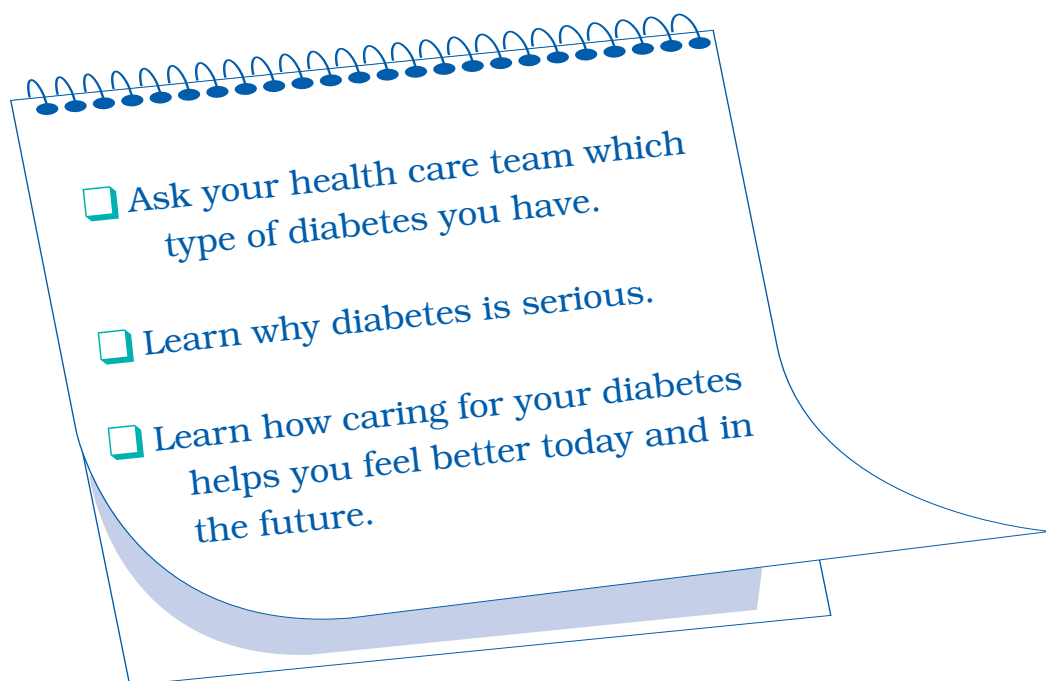


Mendapatkan perawatan yang baik untuk diri Anda dan diabetes Anda dapat membantu Anda merasa lebih baik dan menghindari masalah-masalah kesehatan yang disebabkan oleh diabetes seperti:

- serangan jantung dan stroke
- masalah-masalah mata yang dapat mengakibatkan gangguan pada penglihatan atau menjadi buta
- kerusakan syaraf yang dapat menyebabkan tangan dan kaki Anda terasa sakit, ditusuk-tusuk, atau mati rasa. Beberapa orang kehilangan kaki atau tungkai kaki.
- masalah-masalah pada ginjal dapat menyebabkan ginjal Anda berhenti bekerja
- penyakit pada gusi dan gigi tanggal

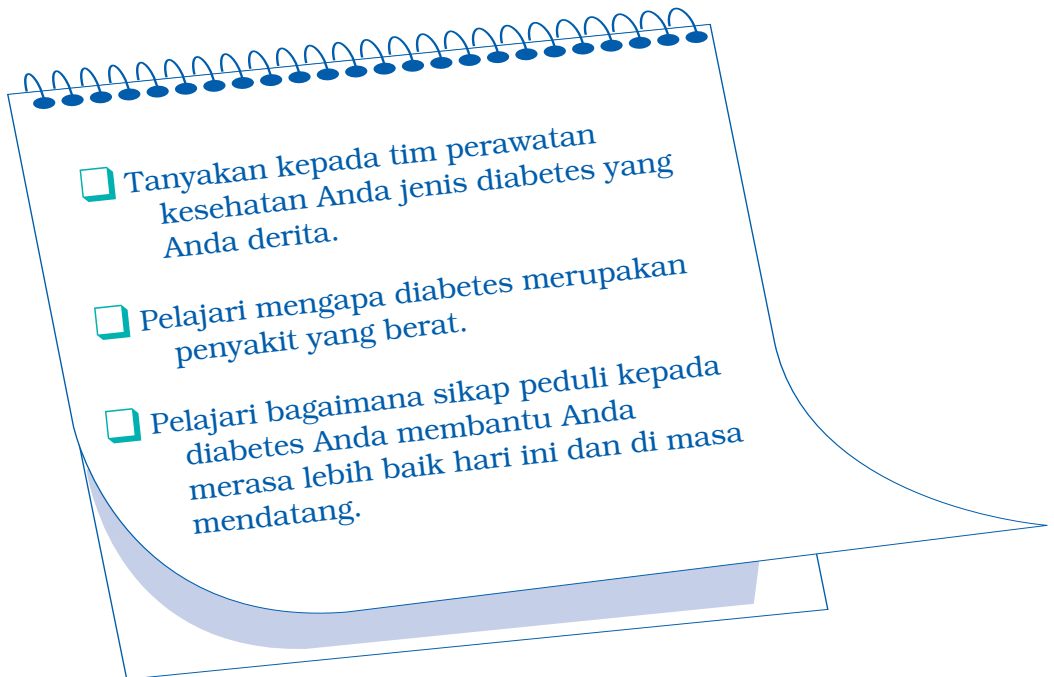
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



Manakala glukose darah Anda mendekati normal maka kemungkinan Anda:

- mempunyai tenaga yang lebih besar
- tidak mudah lelah dan haus dan agak jarang buang air kencing
- sembuh lebih baik dan menderita lebih sedikit infeksi pada kulit atau kandung kemih
- mengalami lebih sedikit masalah dengan penglihatan mata, kulit, kaki dan gusi



## Step 2: Know your diabetes ABCs.

Talk to your health care team about how to control your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

### **A for the A1C test (A-one-C).**



It shows you how your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for most people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

### **B for Blood pressure.**



The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

### **C for Cholesterol.**



The LDL goal for most people is below 100.  
The HDL goal for most people is above 40.

LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

## Langkah 2: Kenali ABC diabetes Anda.

Berbicaralah kepada tim perawatan kesehatan Anda mengenai bagaimana mengontrol A1C, Blood Pressure (Tekanan Darah), dan Cholesterol (Kolesterol) Anda. Hal ini dapat membantu Anda menurunkan peluang Anda mengalami serangan jantung, stroke, atau masalah diabetes lainnya. Berikut ini adalah singkatan ABC diabetes:

### **A** berarti **A1C test**.



Memperlihatkan bagaimana glukose darah Anda selama tiga bulan terakhir. Target A1C kebanyakan orang adalah di bawah 7.

Tingkat glukose darah yang tinggi dapat merusak jantung dan pembuluh darah, ginjal, kaki dan mata Anda.

### **B** berarti **Blood pressure (tekanan darah)**.



Target sebagian besar penderita adalah di bawah 130/80.

Tekanan darah yang tinggi membuat jantung Anda bekerja terlalu berat. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, dan sakit ginjal.

### **C** berarti **Cholesterol (kolesterol)**.



Target LDL untuk sebagian besar orang adalah di bawah 100.

Target HDL untuk sebagian besar orang adalah di atas 40.

LDL atau kolesterol “yang jahat” dapat menumpuk dan menyumbat pembuluh darah Anda. LDL dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke. HDL atau kolesterol “yang baik” membantu menyingkirkan kolesterol dari pembuluh darah Anda.



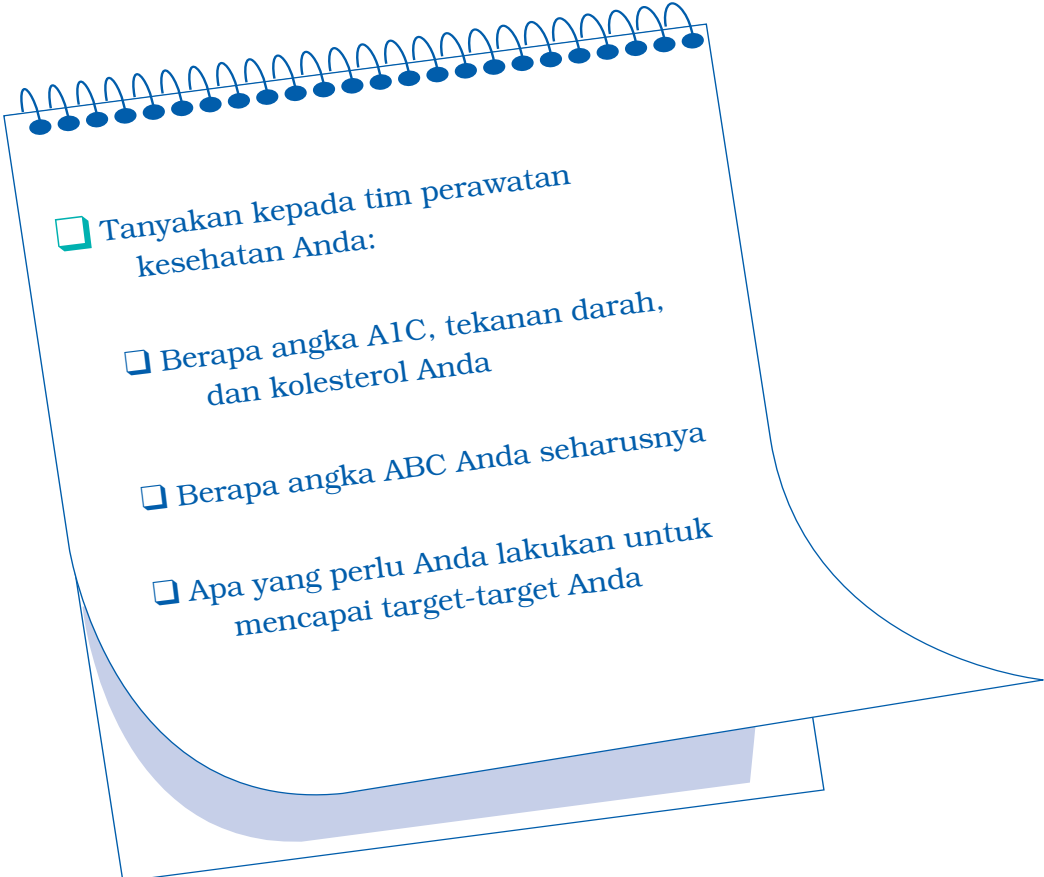
Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should be

what you need to do to reach your targets





Tanyakan kepada tim perawatan kesehatan Anda:

Berapa angka A1C, tekanan darah, dan kolesterol Anda

Berapa angka ABC Anda seharusnya

Apa yang perlu Anda lakukan untuk mencapai target-target Anda

## Step 3: Manage your diabetes.



Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.
  - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
  - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.
  - Eat foods that have less fat and salt.
  - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

## Langkah 3: Kelola diabetes Anda.



Banyak orang menghindari masalah-masalah jangka panjang akibat dari diabetes dengan sikap hati-hati terhadap diri mereka sendiri. Bekerjalah bersama dengan tim perawatan kesehatan Anda untuk mencapai sasaran-sasaran ABC. Gunakan rencana perawatan diri berikut ini.

- **Gunakan rencana makanan untuk penyakit diabetes Anda.** Apabila Anda tidak mempunyai rencana ini, mintalah kepada tim perawatan kesehatan Anda.
  - Makanlah makanan yang menyehatkan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, ikan, daging yang lemaknya sedikit, ayam atau kalkun tanpa kulit, kacang kering atau buncis, gandum yang tidak diproses, dan susu rendah lemak atau susu skim dan keju.
  - Jagalah ikan dan daging yang lemaknya sedikit dan daging unggas menjadi sekitar 3 ons (atau seukuran kotak kartu). Panaskan dalam oven, dipanggang, atau dibakar.
  - Makanlah makanan yang mengandung sedikit lemak dan garam.
  - Makanlah makanan yang banyak mengandung serat seperti gandum yang tidak diproses, roti tawar, roti kering, nasi, atau pasta.

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.**

Brisk walking is a great way to move more.

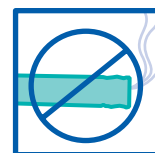


- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.

- **Stop smoking.** Ask for help to quit.



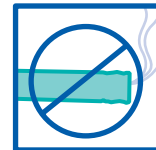
- **Take medicines even when you feel good.** Ask your doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- **Lakukan olah raga selama 30 sampai 60 menit setiap hari.** Berjalan dengan gesit merupakan cara yang sangat bagus untuk bergerak lebih banyak.



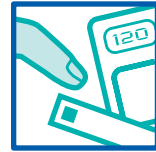
- **Pertahankan berat tubuh yang sehat** dengan menyiapkan pilihan makanan yang sehat dan bergerak lebih banyak.
- **Mintalah bantuan apabila Anda merasa patah semangat.** Penasihat kesehatan jiwa, kelompok pendukung, pemuka agama, kawan, atau anggota keluarga akan mendengarkan kecemasan Anda dan membantu Anda menjadi merasa lebih baik.
- **Belajar mengatasi stres.** Stres dapat meningkatkan glukose darah Anda. Kendatipun sulit menghilangkan stres dari kehidupan Anda, Anda dapat belajar untuk menanganinya.

- **Berhenti merokok.** Minta bantuan orang lain untuk menghentikannya.



- **Minumlah obat kendatipun Anda merasa sehat.** Mintalah kepada dokter Anda apabila Anda membutuhkan aspirin untuk mencegah serangan jantung atau stroke. Beritahu dokter Anda apabila Anda tidak mampu membelinya atau apabila Anda mengalami efek samping.

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.
- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.
- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.



- Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.
- Use this plan as a guide to your self-care.
- Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

- **Periksa kaki Anda setiap hari kalau-kalau ada** yang terluka, kulit melepuh, bintik merah, dan bengkak. Hubungi tim perawatan kesehatan Anda segera mengenai rasa sakit yang tak kunjung hilang.
- **Sikatlah gigi Anda dan bersihkan** sisa-sisa makanan di gusi setiap hari untuk menghindari masalah-masalah dengan mulut, gigi, atau gusi Anda.
- **Periksa glukose darah Anda.** Anda mungkin ingin memeriksanya sekali atau beberapa kali sehari.
- **Periksa tekanan darah Anda** sesuai dengan anjuran dari dokter Anda.
- **Laporkan setiap perubahan pada penglihatan mata Anda** kepada dokter Anda.



Berbicaralah kepada tim perawatan kesehatan Anda mengenai target glukose darah Anda. Tanyakan bagaimana dan kapan memeriksa glukose darah Anda dan bagaimana menggunakan hasil pemeriksaan untuk mengelola penyakit diabetes Anda.

Gunakan rencana ini sebagai pedoman untuk perawatan diri Anda sendiri.

Diskusikan bagaimana rencana perawatan kesehatan Anda bekerja untuk Anda setiap kali Anda mengunjungi tim perawatan kesehatan Anda

## Step 4:

### Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

#### At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3



#### Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

#### Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

#### At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot



## Langkah 4:

**Dapatkan perawatan secara rutin agar terhindar dari masalah.**

Kunjungi tim perawatan kesehatan Anda setidaknya dua kali setahun untuk menemukan dan mengatasi masalah secara dini. Diskusikan langkah-langkah yang dapat Anda ambil untuk mencapai sasaran-sasaran Anda.

**Pada setiap kunjungan, lakukan:**

- pemeriksaan tekanan darah
- pemeriksaan kaki
- pemeriksaan berat badan
- pemeriksaan ulang rencana perawatan Anda sebagaimana diperlihatkan pada Langkah 3



Dua kali setahun, lakukan:

- A1C test — Pemeriksaan boleh jadi dilakukan lebih sering apabila angkanya berada di atas 7

Sekali setahun, lakukan:

- pemeriksaan kolesterol
- pemeriksaan trigliserida – semacam lemak di dalam darah
- pemeriksaan kaki lengkap
- pemeriksaan gigi untuk mengetahui kondisi gigi dan gusi — beritahu dokter gigi Anda bahwa Anda menderita diabetes
- pemeriksaan mata lebar untuk mengetahui adanya masalah pada mata
- suntikan terhadap flu
- pemeriksaan air kencing dan darah untuk mengetahui apakah ada masalah dengan ginjal

Setidaknya sekali lakukan:

- pemeriksaan pneumonia

Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.

Write down the date and time of your next visit.

If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for

learning about healthy eating and diabetes self care and special shoes, if you need them

medical supplies

diabetes medicines

Tanyakan kepada tim perawatan kesehatan Anda mengenai pemeriksaan ini dan pemeriksaan lain yang mungkin Anda butuhkan. Tanyakan apa maksud dari hasil-hasil pemeriksaan tersebut.

Tuliskan tanggal dan waktu kunjungan Anda berikutnya.

Apabila Anda mempunyai Medicare, tanyakan kepada tim perawatan kesehatan Anda apakah Medicare akan menanggung sebagian biaya untuk

belajar mengenai makan yang menyehatkan dan sepatu khusus perawatan penderita diabetes, apabila Anda membutuhkannya

peralatan medis

obat-obatan untuk penyakit diabetes





# *Where to get help:*

**Many items are offered in English and Spanish.**

## **National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

## **American Association of Diabetes Educators**

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

## **American Diabetes Association**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## **American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## **American Heart Association**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

## **Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

## **Centers for Medicare & Medicaid Services**

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

## **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

# *Di mana mendapatkan bantuan:*

**Banyak yang ditawarkan dalam bahasa Inggris dan Spanyol.**

## **National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

## **American Association of Diabetes Educators**

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

## **American Diabetes Association**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## **American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## **American Heart Association**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

## **Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

## **Centers for Medicare & Medicaid Services**

1-800-MEDICARE atau (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

## **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the **National Institutes of Health (NIH)** and the **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** with the support of more than 200 partner organizations.

National Diabetes Education Program (NDEP) Departemen Kesehatan dan Pelayanan Sosial Amerika Serikat bersama-sama disponsori oleh **National Institutes of Health (NIH)** dan **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** dengan dukungan lebih dari 200 organisasi mitra.

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE  
Michigan Diabetes Research and Training Center

Diperiksa kembali oleh Martha Funnell, MS, RN, CDE  
Michigan Diabetes Research and Training Center

Indonesian translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services  
Indonesian translation reviewed by Sukwan Handali,  
Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta GA

Terjemahan bahasa Indonesia diperiksa oleh  
Sukwan Handali, Jasa Multibahasa Pusat-pusat  
Pengendalian dan Pencegahan Penyakit  
Terjemahan bahasa Indonesia diperiksa kembali oleh  
Sukwan Handali, Pusat-pusat Pengendalian dan  
Pencegahan Penyakit, Atlanta GA

**NIH Publication No. NDEP-67IND • Mei 2008**