

Hidup Sehat Meski Diabetes

1

© PKRS KARIADI

Diabetes dan *Well-being*

Apa itu “*Well-being*”?

Well-being adalah kondisi hidup sehat dan sejahtera, bukan hanya bebas dari penyakit.

Bagi penyandang diabetes, ini mencakup:

- Kesehatan fisik
- Stabilitas emosional
- Dukungan sosial
- Kualitas hidup sehari-hari

Hidup dengan diabetes tetap bisa bahagia & produktif



2

5 Pilar

Well-being untuk Diabetes

- 1 Pola makan sehat**
Tinggi serat, rendah gula & lemak jenuh
- 2 Aktif bergerak**
Minimal 30 menit/hari
- 3 Kelola stres**
Meditasi, relaksasi, *support system*
- 4 Pantau rutin**
Cek gula darah & konsultasi dokter
- 5 Dukungan sosial**
Keluarga, komunitas, tenaga kesehatan

**3**

Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Hentikan stigma terhadap penyandang diabetes

Edukasi diri dan lingkungan sekitar

Rutin periksa gula darah

Ajak keluarga hidup sehat

4

Diabetes Bisa Dikendalikan

Well-being adalah hak setiap orang

Mari bangun masyarakat yang sehat, inklusif, dan penuh empati.



Referensi

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI)
<https://www.kemkes.go.id> – Pedoman Edukasi dan Kampanye Kesehatan Terkait Diabetes
- International Diabetes Federation (IDF) – Diabetes Atlas 2023
<https://www.idf.org> – Statistik Global & Pedoman Gaya Hidup Sehat
- World Health Organization (WHO)
<https://www.who.int> – Definisi *Well-being* & Pendekatan Manajemen Penyakit Kronis
- PERKENI (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia)
<https://www.perkeni.or.id> – Pedoman Penanganan Diabetes di Indonesia

5

© PKRS KARIADI

Konsultasikan Kesehatan Anda ke

Klinik Penyakit Dalam
PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui
Aplikasi Kariadi Mobile

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE



atau

<https://privat.rskariadi.id/>

6