



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202031597, 7 September 2020

Pencipta

Nama : **Satria Eureka Nurseskasatmata, Idola Perdana Sulistyoning Suharto**
Alamat : Perumahan Mojoroto Indah Blok T-18A Kediri RT041/RW011, Kota Kediri, Jawa Timur, 64112
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri**
Alamat : Jl. Selomangleng No. 1 Pojok, Kota Kediri, Jawa Timur, 64115
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Booklet**
Judul Ciptaan : **COVID-19 Dan Diabetes Melitus**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 7 September 2020, di Kota Kediri
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000201280

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Satria Eureka Nurseskasatmata	Perumahan Mojoroto Indah Blok T-18A Kediri RT041/RW011
2	Idola Perdana Sulistyoning Suharto	Jl Mayor Bismo Gg Salam No. 11 RT/RW : 006/001 Kelurahan Semampir Kecamatan Kota, Kota Kediri





COVID-19 DAN DIABETES MELITUS



Rekomendasi

- MENCEGAH COVID-19
- UNTUK DIABETISI DENGAN INFEKSI COVID-19
- NUTRISI SEHAT DAN AKTIVITAS DI RUMAH

**Satria Eureka N.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Idola Perdana S.S.,S.Kep.,Ns.,M.Si**

satria.en@unik-kediri.ac.id

Latar Belakang

COVID-19 adalah virus korona baru dan berpotensi serius. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan wabah COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional. Lebih dari 23 juta orang di seluruh dunia diketahui terinfeksi.

Tanda-tanda umum adalah gejala khas mirip flu: demam, batuk, kesulitan bernapas, kelelahan dan nyeri otot. Gejala biasanya mulai dalam waktu 3-7 hari setelah terpapar virus, tetapi dalam beberapa kasus perlu waktu hingga 14 hari untuk memunculkan gejala.

Orang-orang dari segala usia bisa terinfeksi. Untuk banyak (lebih dari 80% kasus), COVID-19 ringan, dengan gejala mirip flu minimal. Beberapa tidak menunjukkan gejala atau hanya gejala yang sangat ringan, lebih seperti flu biasa.

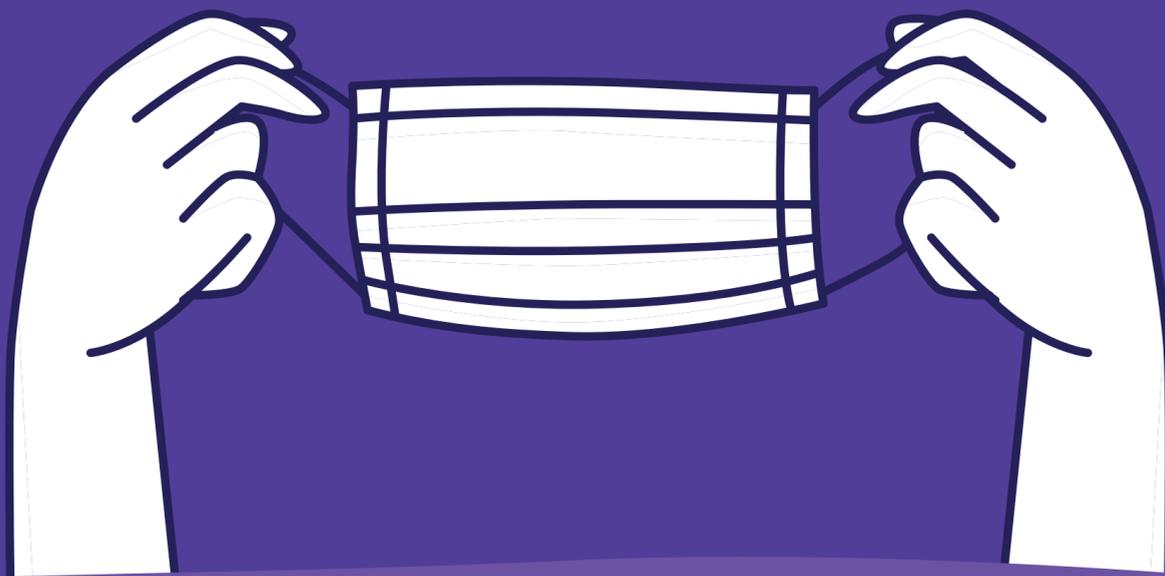
Orang tua dan orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, penyakit jantung, dan asma) tampaknya lebih rentan untuk menjadi sakit parah akibat virus COVID-19. Ketika penderita diabetes mengalami infeksi virus, akan lebih sulit untuk diobati karena fluktuasi kadar glukosa darah dan, kemungkinan, adanya komplikasi diabetes.

Seperti penyakit pernapasan lainnya, COVID-19 menyebar melalui tetesan udara yang tersebar ketika orang yang terinfeksi berbicara, bersin, atau batuk. Virus tersebut dapat bertahan dari beberapa jam hingga beberapa hari tergantung dari kondisi lingkungan. Ini dapat menyebar melalui kontak dekat dengan orang yang terinfeksi atau melalui kontak dengan tetesan udara di lingkungan (di permukaan misalnya) dan kemudian menyentuh mulut atau hidung (oleh karena itu nasihat umum yang beredar tentang kebersihan tangan dan jarak sosial).

COVID-19 adalah virus korona baru. Tetap terinformasi tentang perkembangan terbaru dengan mencari pembaruan dan saran dari pemerintah, asosiasi diabetes nasional dan sumber terpercaya lainnya.

Untuk orang yang hidup dengan diabetes, penting untuk mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari virus jika memungkinkan. Rekomendasi yang dikeluarkan secara luas kepada masyarakat umum sangat penting bagi penderita diabetes dan siapa pun yang berhubungan dekat dengan penderita diabetes.

MENCEGAH COVID-19



Yang bisa dilakukan :

- ✓ Sering mencuci tangan dan hindari menyentuh wajah.
- ✓ Orang dengan diabetes harus tinggal di rumah dan menjaga jarak. Kurangi paparan terhadap orang yang berpotensi sebagai karier virus.
- ✓ Jika terpaksa keluar rumah maka pastikan untuk selalu menggunakan masker dengan bahan dasar kain.
- ✓ Teruskan konsumsi obat oral maupun injeksi.
- ✓ Tetap jaga pola makan yang sehat dan seimbang. Hal ini harus diimbangi dengan olahraga yang cukup.
- ✓ Cek gula darah secara teratur. Jika merasa tidak enak badan, cek kemungkinan hipoglikemia.
- ✓ Hubungi dokter anda untuk instruksi selanjutnya.

DIABETISI DENGAN INFEKSI COVID-19

Yang bisa dilakukan :

- ✓ Cari pertolongan medis secepatnya jika ada gejala pernapasan mirip infeksi COVID-19. Asesmen dan rekomendasi yang tepat harus diikuti.
- ✓ Teruskan obat oral atau injeksi, jika gejala infeksi ringan atau sedang dengan kadar gula darah yang stabil.
- ✓ Tetap cek kadar gula darah secara teratur. Jika merasa tidak enak badan, cek kemungkinan hipoglikemia.
- ✓ Jika keadaan memburuk, cari pertolongan gawat darurat.



AKTIVITAS DIABETISI

Menanggapi pandemi COVID-19 saat ini, pemerintah di banyak negara telah membatasi pergerakan warganya, mengurung mereka di lingkungan rumah.

Fasilitas olahraga umum seperti gym, pusat olahraga, dan kolam renang telah ditutup.

- Aktivitas fisik secara teratur sangat bermanfaat bagi masyarakat umum dan bahkan lebih bagi orang yang hidup dengan kondisi kronis seperti diabetes.
- Aktivitas fisik harian merupakan bagian integral dari manajemen diabetes, membantu menjaga glukosa darah pada tingkat yang direkomendasikan.
- Aktivitas fisik harus dilihat sebagai hobi dan alat yang berharga untuk mengatasi monotonnya pengurungan yang sulit yang saat ini dialami banyak orang di seluruh dunia.
- Pastikan untuk menghindari kelebihan beban dan menyesuaikan intensitas latihan dengan kemampuan individu dan tingkat kebugaran.
- Penting juga untuk memantau kesehatan Anda sebelum, selama, dan setelah berolahraga

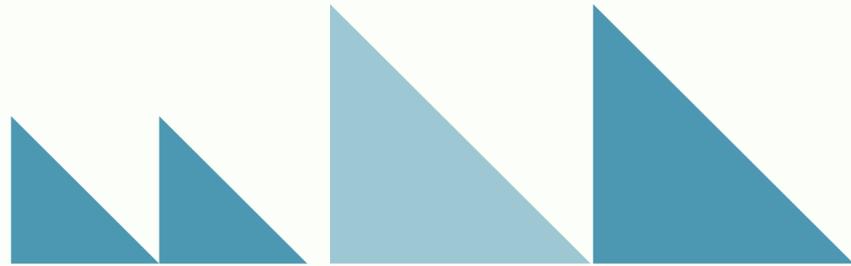
NUTRISI SEHAT DIABETISI

Nutrisi sehat merupakan komponen penting dari manajemen diabetes. Oleh karena itu, penting bagi penderita diabetes untuk makan makanan yang bervariasi dan seimbang untuk menjaga kadar glukosa darah tetap stabil dan meningkatkan sistem kekebalan mereka

REKOMENDASI

- ✓ Makan sayuran berdaun hijau
- ✓ Prioritaskan makanan dengan indeks glikemik rendah (mis. Sayuran, pasta / mie gandum).
- ✓ Hindari konsumsi gorengan yang berlebihan
- ✓ Pilih protein tanpa lemak (mis. Ikan, daging, telur, susu, kacang-kacangan setelah matang sepenuhnya)
- ✓ Makan buah dalam dua atau tiga porsi

Daftar Pustaka



- Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI). 2020. Pernyataan Resmi Dan Rekomendasi Penanganan Diabetes Mellitus Di Era Pandemi COVID-19.
- The International Diabetes Federation (IDF). 2020. "COVID-19 and Diabetes." International Diabetes Federation (IDF). Retrieved August 31, 2020 (<https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/covid-19-and-diabetes/1-covid-19-and-diabetes.html>).

Disusun oleh:

Satria Eureka N S.Kep.,Ns.,M.Kep

Idola Perdana S.S., S.Kep.,Ns.,M.Si

