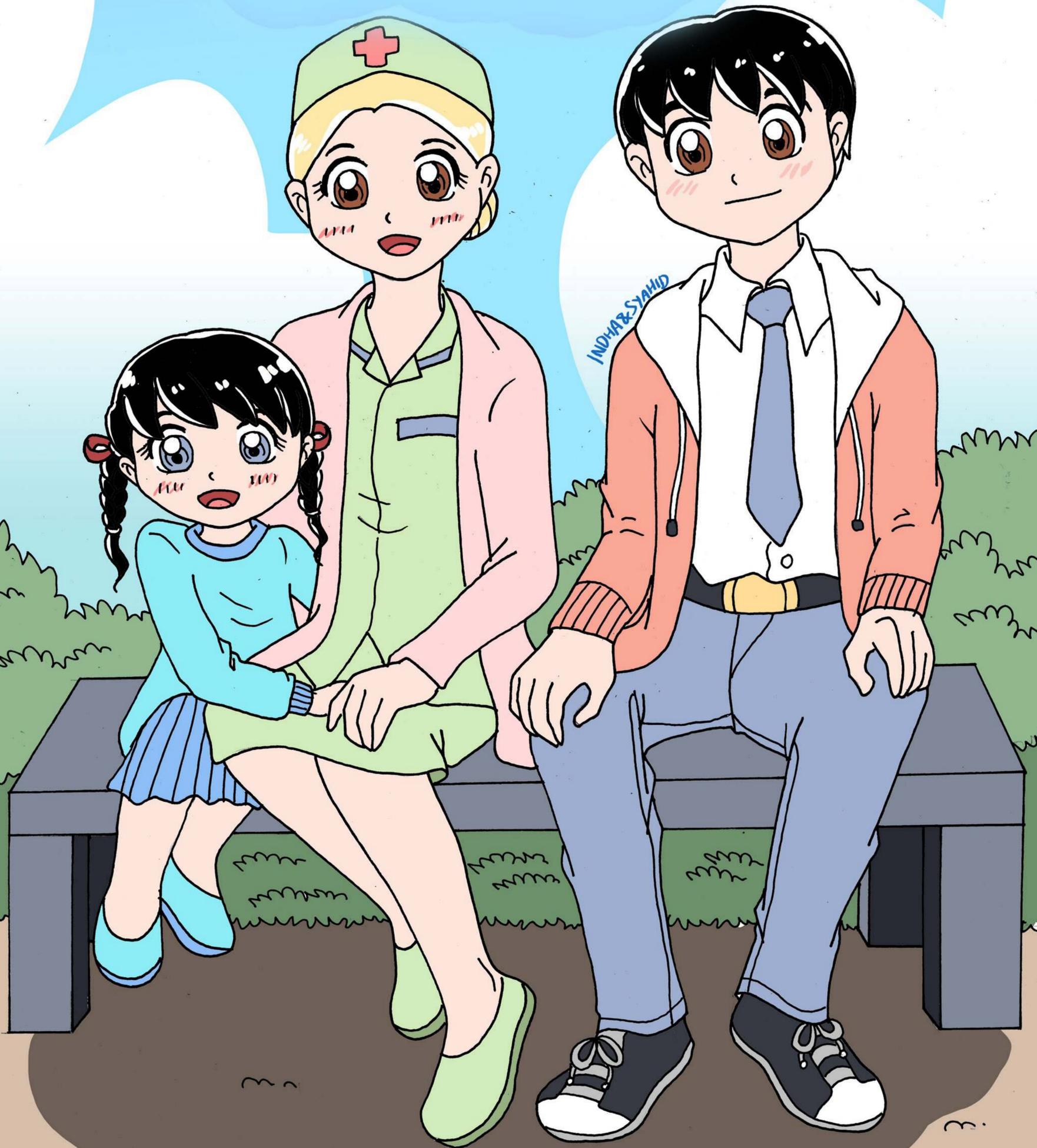


DIABETES SAHABATKU



Art by:
Indha
&
Syahid

Seri Bacaan
Bagi Anak dan Remaja Penyandang Diabetes Melitus

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum...Wr...Wb

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas waktu yang terus dipercayakan untuk kita bisa jalani dengan penuh rasa syukur.

Tak terasa pula, anak2ku semua menjalani hari-hari yang menggemirakan dengan segala kesibukan masing-masing. Ditambah kesibukan baru karena dihadihi DIABETES oleh Tuhan, kesibukan baru mengecek kadar gula darah, menyuntik insulin sendiri, dan yang lainnya.

Buku kecil berisi pengetahuan dalam gambar untuk anak2 semua,..., Dibaca-baca ya supaya semakin pintar dan terus "sehat".

Buku ini sangat sederhana, informasi didalamnya belum lengkap...mudah2an kesempatan berikutnya dapat dibuat yang lebih baik dan isinya lebih lengkap.

Wassalam



Untuk anak-anakku SEMUA

Pernahkah kamu mendengar atau melihat satu tanyangan tentang kehidupan seorang anak yang dari lahir mengalami BUTA? Tetapi kemudian dia menjadi seorang yang SUKSES dan TERKENAL?

Kira-kira Kisahnya demikian.....

Sebut saja Mira, sejak masih usia bayi matanya tidak bisa melihat atau BUTA karena penyakit yang menyerangnya. Hari berganti hari, Mira bertambah besar dan menyadari bahwa dia tidak bisa melihat. Suara-suara yang didengarnya dengan jelas tanpa bentuk. Dia merasakan pelukan sang ayah dan ibunya tetapi tidak bisa melihat wajah orang-orang yang dikasihinya. Ingin MEMELUK mereka.

Karena indra pengelihatannya yang dimilikinya tidak berfungsi maka MATA BATINnya semakin terasah. Dia bisa melihat dengan mata batinnya meskipun secara fisik kedua matanya tidak bisa melihat. Dia bisa merasakan ada orang disampingnya meskipun tidak bersuara. Dia bisa merasakan langkah ibu dan ayahnya yang mendekati dia. Dia merasakan angin bertiup sepoi-sepoi dan merasakan bahagia yang luar biasa.

Anak-anakku bisa membayangkan hari-hari yang dilalui oleh Mira dengan kondisinya tetapi Mira **TIDAK MINDER** atau **PUTUS ASA** malah dia merasa bahwa dialah anak yang paling **BERUNTUNG** karena **KASIH SAYANG** dari orang-orang di lingkungannya dan kesempatan oleh **TUHAN** untuk bisa merasakan semua itu. Meskipun dia tidak memiliki mata yang dapat melihat seperti orang lain, tapi dia memiliki mata batin, demikian kata Mira.

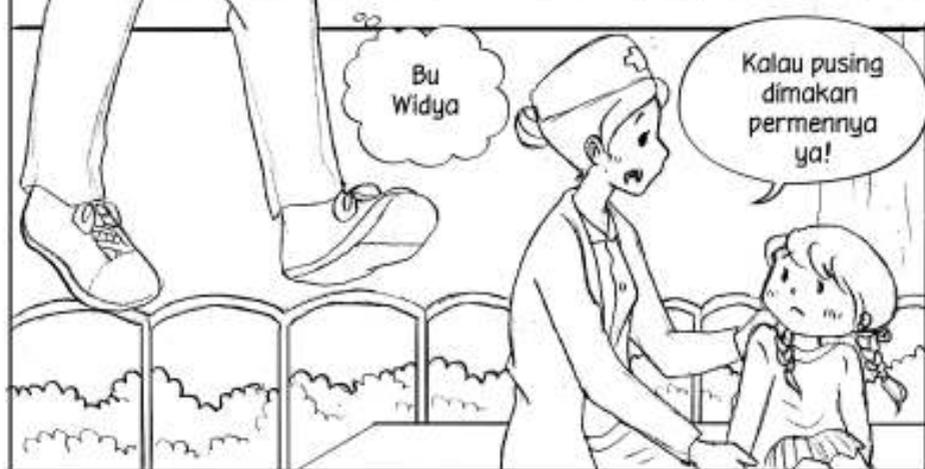
Orang tua Mira menyekolahkaninya di sekolah khusus untuk orang-orang buta. Mira banyak teman dan hari-harinya dijalani dengan senang, rajin kesekolah dan tidak pernah terlambat. Mira selalu **BERSEMANGAT** dan **BERSYUKUR** atas kehadiran orang tua, keluarga, dan guru-gurunya. Mira tumbuh menjadi anak **PERIANG**, **RAJIN BELAJAR**, dan selalu menjadi **JUARA**.

Mira juga mengikuti les yang disediakan disekolahnya. Les berenang adalah pilihannya, dia rajin berlatih dengan guru latihannya. Mira selalu mengikuti pertandingan-pertandingan dari mulai pertandingan kecil dan selalu juara. Mira menjadi terkenal dan menjadi **PERENANG** yang **HEBAT**. Sudah tak terhitung **MENDALI**, **PIALA** yang diterimanya dan Mira sering bertemu dan bersalaman dengan orang-orang terkenal lainnya.

MIRA, seorang yang BUTA menjadi SEORANG TERKENAL, SUKSES dan membanggakan ORANG TUA dan keluarganya, karena HATINYA yang bersyukur meski TIDAK DAPAT MELIHAT.

ITULAH MIRA.. anak-anakku SEMUA.

Semoga kisah Mira bisa menginspirasi anak-anakku semua bahwa keterbatasan bukan penghalang untuk menjadi sukses dan berhasil. Penyakit, kecacatan, adalah BUNGA YANG BISA DIRANGKAI INDAH oleh kita ketika disana ada rasa syukur dan bangga akan hidup yang diberinya dan selalu berusaha menjadi yang terbaik.







Sebenarnya saya
masih belum paham,
saya kesini mau
tanya beberapa hal..



Oh baiklah
kalau begitu,
ibu jelaskan
lagi untukmu
sekalian info
buat Chacha
juga



Tapi kamu
sebesar ini
belum paham
juga?



Padahal sudah
lama Diabetes
kan?



Eh itu...
hahaha...
macam-macam
deh alasannya
haha...



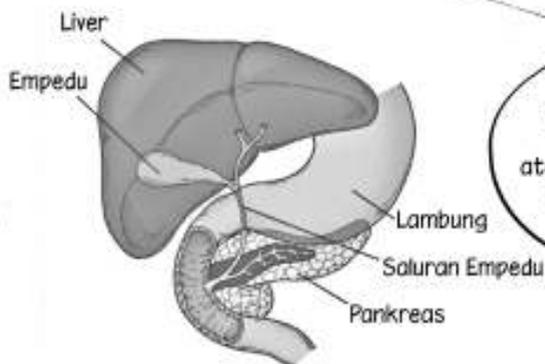
Yuk kita
ngobrol di
Klinik!

Klinik
MUSTIKA



Diabetes Mellitus disingkat dengan DM merupakan kelainan yang ditandai oleh banyaknya gula beredar di dalam darah

akibat dari insulin yang berkurang atau tidak ada, juga bisa karena insulin yang tidak bekerja dengan baik walaupun jumlahnya cukup



bisa disebabkan oleh Pankreas tidak menghasilkan insulin atau Pankreas menghasilkan insulin, namun insulinnya tidak bekerja dengan baik



Bagaimana cara kita mengetahui penyakit DM?



Biasanya ada 2 tanda yang khas

- 
1. Banyak buang air kecil disebut juga Poliuri
 2. Banyak minum karena haus terus disebut juga Polidipsi



Tanda-tanda tersebut harus dipastikan lagi dengan pemeriksaan gula darah ke dokter

Ada beberapa jenis pemeriksaan gula darah:

1. Gula darah Puasa
2. Gula darah setelah makan
3. Gula darah Sewaktu
4. Pemeriksaan HbA1C

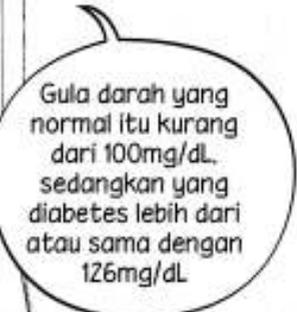


Memang apa bedanya darah normal sama darah yang diabetes bu?

Wah, Chacha mulai tertarik ya?



Misalkan di tes dulu dengan tes gula darah saat puasa



Gula darah yang normal itu kurang dari 100mg/dL, sedangkan yang diabetes lebih dari atau sama dengan 126mg/dL



Saya sudah tahu soal itu bu...

Saya cuma tak paham kenapa kita harus repot repot tahu itu semua?



...apakah DM itu berbahaya..? Apa kita harus hidup dengan resiko itu...?

.....



Heru, pada dasarnya semua penyakit itu berbahaya bila tidak ditangani dengan benar

Tapi itu bukan berarti kalian harus bermusuhan dengan DM, bila diibaratkan DM adalah teman hidup kalian yang belum kalian kenal!

.....!



Wajar saja bukan bila kita tidak akrab karena belum kenal lebih dekat? Percayalah, bila kalian sudah mengangap dia teman, pasti tidak akah berat!



...hmm...



Temannya ya...

Aku kena DM karena riwayat dari keluargaku... aku sudah 16 tahun hidup dengan penyakit ini

Kudengar Chacha juga kena DM karena riwayat keluarganya...



Selama ini aku menderita sekali karena direpotkan oleh suntik insulin, karena itu aku anggap DM adalah musuh yang tega membuatku menderita...

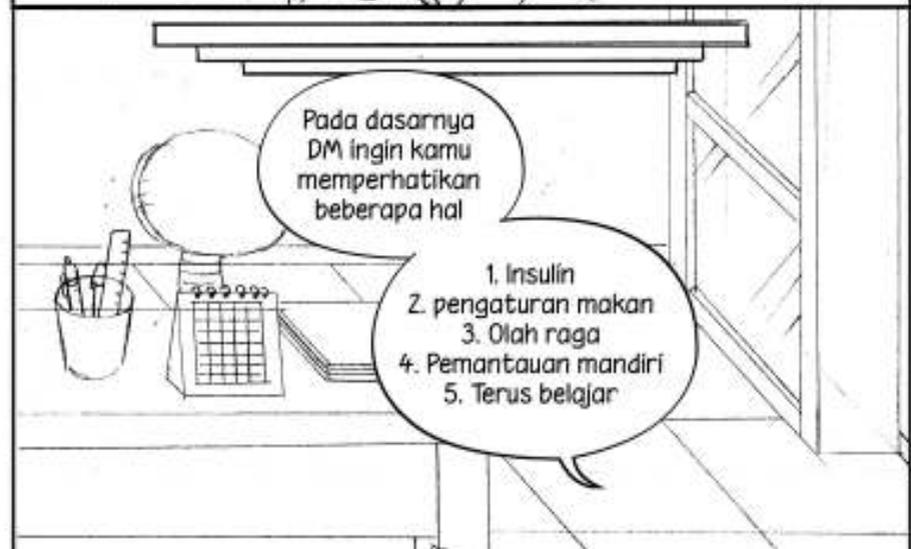
16 tahun hidupku adalah berseteru dengan penyakit ini...



Mungkin nanti Chacha juga akan merasakan hal yang sama denganku...

Aku paham / betul bagaimana menderitanya...

Tapi mungkin bila kita anggap DM adalah teman kurasa hidup tidak akan begitu berat untuk Chacha



Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh Pankreas, fungsinya untuk mengontrol kadar gula dalam darah untuk dibagikan ke tiap sel-sel tubuh



Jika insulin tidak ada atau ada kelainan, gula akan menumpuk di dalam darah!



Bagi penderita DM Insulin bagai makan tak boleh lupa dan abai!



Wah saatnya suntik insulin!



Insulin harus cukup selama 24 jam! Jadi konsultasikan ke dokter

Karena setiap orang beda kebutuhan insulinnya

Dokter akan memilihkan insulin apa yang cocok!



Baik bu!



Dokter kan sudah menentukan jumlah kalori yang diperlukan, karena bila berlebihan bisa berbahaya buat DM



Kalau mau jajan, tanyalah orang tua atau dokter kalian dulu

Oh iya, insulin harus selalu disuntikkan 15-30 menit sebelum makan, kecuali yang jenis kerja cepat atau *Rapid*, bisa langsung makan setelah suntik



Tapi...Chacha
suka sekali
jajanan kue...



Bukannya tidak
boleh kok! Tapi
bila jumlah kalori
yang Chacha makan
tidak sesuai...

Dosis insulannya
harus disesuaikan
lagi!



Lalu berolahraga!
Olahraga penting
untuk mempertahankan
metabolisme tubuh
dan sirkulasi
darah yang baik

Kalian boleh melakukan
olahraga sesuai hobi
asal tidak berbahaya
dan konsultasikan
jenis olahraga ke dokter



Chacha
suka
jogging!

Aku juga!

Konsultasikan
dengan dokter
dosis insulin
sebelum olahraga.
siapkan makanan
manis setiap saat.
Bila pusing atau
tidak fit, hentikan
kegiatan dan
istirahat

Saat kalian berpuasa di Bulan Ramadan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan



Selamat menunaikan ibadah puasa!



Waspada! *Hipoglikemia*:

- Pusing, pucat
- bibir kesemutan
- gemeteran
- keringat banyak



dan juga *Hiperglikemia*:

- Sering buang air kecil
- sering haus
- penglihatan kabur
- lelah
- sakit kepala



Aduh... pipis mulu nih...!

Sebaiknya kalian tidak berpuasa dulu bila sebelumnya ada riwayat *Hipoglikemia* selama 3 bulan berturut-turut, ada riwayat *Ketoasidosis diabetik* dalam 3 bulan terakhir, sedang hamil /melahirkan atau sedang menjalani cuci darah.



Perhatikan asupan nutrisi kalian selama berpuasa, jangan mengonsumsi makanan kaya karbohidrat dalam jumlah besar saat buka puasa



Saat sahur sebaiknya memakan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks dan sebaiknya makan di waktu akhir sahur yang diperbolehkan (menjelang imsyaq)



Beraktivitaslah seperti biasa, tapi jangan dulu berolahraga berat di jam-jam puasa!

Selalu pantau gula darahmu! Batalkan puasa bila kadar gula darah kurang dari 70mg/dL atau sedang sakit

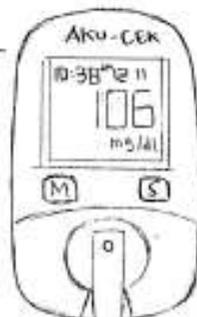
Ada satu lagi kegiatan yang wajib kalian lakukan yaitu, Pemantauan gula darah mandiri



Hoo?

Ini penting agar kalian bisa berteman dengan DM!

Kalian nanti bisa melakukan penyesuaian insulin saat beraktivitas sehari-hari



Kalian wajib membawa Glukometer agar bisa terus mengontrol gula darah kalian

Ahh, aku selalu membawanya!

Bagus! Nanti Chacha minta ke mama ya!

Iya bu!

Kalau kalian sudah bisa melakukan pemantauan mandiri, aktivitas kalian akan lancar! Intinya, sesuaikan target kadar gula darah kalian perharinya!



Biasakan kontrol gula darah kalian 4-6 kali sehari:

- Pagi hari setelah bangun
- sebelum makan
- Malam hari
- 1.5-2 jam setelah makan

Kalau Heru mungkin sudah tahu cara menyuntik insulin, jadi Chacha dengar baik-baik ya!



Karena insulin harus disuntikkan tiap hari kalian harus bisa melakukannya sendiri



1. Siapkan Insulin Pen, lepaskan penutupnya



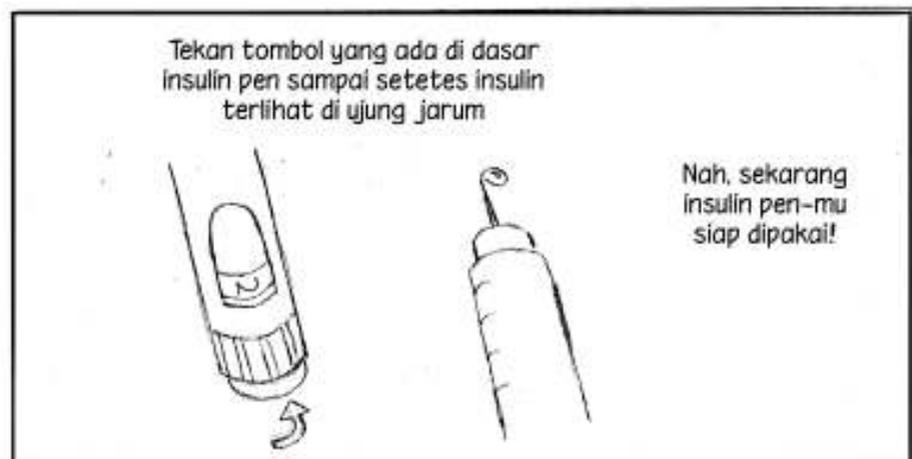
Kalau insulinnya keruh, gulung-gulung sejenak untuk mencampur, atau konsultasikan dulu ke dokter



2

Hilangkan kertas pembungkus dari tutup jarum, tarik kertas pembungkus pada jarum pen





Selalu cuci tangan
dulu sebelum
menyuntik!



Sebaiknya lokasi menyuntik
berganti-ganti, seperti
di lengan, perut, paha
atau di bokong

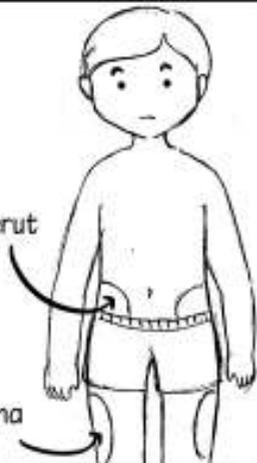


Oh
begitu



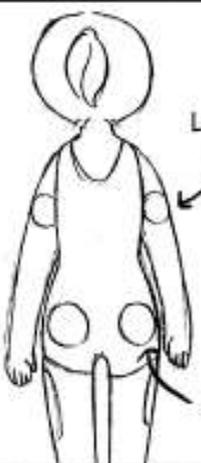
Perut

Paha



Lengan

Bokong



Olesi dulu
tempat
kalian
akan
menyuntik
dengan
alkohol

Kalau sudah
selesai
menyuntik,
cuci tangan
lagi dan
lokasi
menyuntik
tak perlu
di gosok-
gosok!



Jarum suntik
bisa dipakai
max 3x asal
disimpan di
tempat yang
bersih, tertutup
dan tanganmu
dalam keadaan
bersih



Beberapa hal yang juga harus diperhatikan adalah, kebersihan tubuh!



Mandi minimal 2x sehari dengan sabun!
Buat perempuan yang sedang haid, gantilah pembalut sedikitnya 3x sehari sesuai kebutuhan



Selalu gosok gigi dengan pasta gigi



Gosoklah dengan lembut

- Gunting kuku kalian, hati-hati jangan sampai luka
- Tidak boleh mengorek telinga dan gigi!
- Bila ada keluhan sakit telinga dan gigi bilang ke orang tua kalian dan periksa ke rumah sakit terdekat
- Rutinlah periksa kesehatan ke rumah sakit.



Waspada! bila kalian mengalami gejala-gejala seperti berikut!

1. *Hipoglikemia* (Gula darah rendah):

- Mata berkunang-kunang
- keringat dingin
- gemetaran
- lapar

Apa yang harus dilakukan?

Minum teh manis atau makan permen atau makan, lalu cek gula darah.

2. *Hiperglikemi* (Gula darah tinggi):

- Ngantuk
- Lemas
- Haus terus
- Mulut kering
- sering buang air kecil

Apa yang harus dilakukan?

Cek gula darah, bila tinggi suntik insulin sesuai dosis dan penyesuaian

3. Bila *Hiperglikemi* berlanjut, akan terjadi *Ketoasidosis*:

- Ngantuk terus sampai kesadaran menurun
- napas cepat
- demam
- sering buang air kecil dalam jumlah banyak

Apa yang harus dilakukan?

Cek gula darah, bila tinggi suntik insulin sesuai dosis dan penyesuaian atau segera ke rumah sakit!







Sejak saat itu,
aku dan Chacha
sedikit demi sedikit
berteman dengan
DM



Untuk kawan-kawan
diluar sana yang
juga berjuang dengan
DM...

Balapan
yuk?

Aku dan Chacha
pun terus berteman
dengan DM karena
kami sudah
menganggapnya
sebagai bagian
dari hidup kami...

Mungkin sulit untuk
pertama kalinya,
tapi DM adalah
sahabat dekat
kalian...

Ga mau!
Kakak yang
menang dong!

Indah bukan, bila
kita punya banyak
teman? Mari kita
berjuang bersama!



Mari kita menyongsong
masa depan yang
gemilang dengan terus
bersyukur dan penuh
semangat!!!



ISI HATI ANAK-ANAK KITA PERLU KITA
DENGARKAN DENGAN PENUH CINTA. APAPUN
YANG MEREKA SAMPAIKAN ADALAH UNGKAPAN
CINTANYA TENTANG SEKELILINGNYA

PUISI BERIKUT INI MERUPAKAN BUAH KARYA DARI
ANAK-ANAK DIABETISI...

AKU

by Maliki Saputra Ridwan

**Jika Aku Seorang Pilot
Akan Terbang Jauh Ke Atas Langit
Melihat Betapa Indahnya Bumi Dari Atas Sana**

**Jika Aku Seorang Pilot
Jadi Pilot Tentara Tentunya
Aku Akan Mengabdikan Pada Negara
Indonesia Tanah Air ku**

**Jika Aku Seorang Pilot
Akan Ku Buat Pesawat Sendiri
Yang Kokoh Gagah Perkasa
Pesawat nya Akan Ku namai Pesawat "GATOT
KACA"**

**Sayang nya Aku Baru Bisa Buat
Pesawat Miniatur
Itu pun Dengan Bantuan Orang Tua dan Guru**

**Tapi....
Aku Tetap Semangat Untuk Cita Cita ku Menjadi
Seorang Pilot dan Bisa Buat Pesawat Besar Sendiri
Seperti Bapak B.J. Habibie...**

Amiinnn...

AL-KHOLIK (MAHA PENCIPTA)

by Nabila Yunita Zahra

*Alloh adalah pencipta langit, bumi dan seisinya.
Tiada yang mampu membandingi-NYA.
Engkau memberikan fasilitas terbaik bagi mahluknya.
Engkaupun memberikan ujian kepada mahluknya.*

*Ujian penyakit Engkau berikan kepada kami.
Engkaupun memberikan kesembuhan pula pada kami.
Memang tiada tuhan selain Alloh.
Dan Nabi Muhammad utusan Alloh.*

DOKTER

by Dhiya Rahma Salsabila

*Dokter
Kau tersenyum...
Meski kau tak ku kenal
Tapi kau mencoba mengobatiku...*

*Keringatmu adalah semangat bagiku
Kesembuhanku adalah kebahagiaanmu
Meski kadang berduka
Tapi kau sudah mencoba sekuat tenaga*

*Aku belajar darimu
Membantu sesama dan membuat oranglain kembali
ceria*

*Pekerjaanmu sungguh mulia
Terimakasih dokterku*

AYAH LELAKI TERHEBATKU

Oleh: ZikriZanetti Al-fitrianto

**Ayah,
Kini kita memangberada di dunia yang berbeda
Kita terpisah ruang dan waktu
Tapi nasehatmu akan kuingat selalu
Di dalam lubuk hatiku**

**Ayah,
Engkaulah lelaki terhebatku
Engkaulah inspirasiku
Engkau tidak pernah mengeluh dengan sakitmu
Engkau akan selalu lekat di dalam jiwaku**

**Ayah,
Aku rindu
Rindu belaian kasih sayangmu
Hanya do'a yang bisa aku panjatkan
Semoga nanti kita akan bersama lagi di surga-Nya**

AKU

by Maliki Saputra Ridwan

**Jika Aku Seorang Pilot
Akan Terbang Jauh Ke Atas Langit
Melihat Betapa Indahnya Bumi Dari Atas Sana**

**Jika Aku Seorang Pilot
Jadi Pilot Tentara Tentunya
Aku Akan Mengabdikan Pada Negara
Indonesia Tanah Air ku**

**Jika Aku Seorang Pilot
Akan Ku Buat Pesawat Sendiri
Yang Kokoh Gagah Perkasa
Pesawat nya Akan Ku namai Pesawat "GATOT
KACA"**

**Sayang nya Aku Baru Bisa Buat
Pesawat Miniatur
Itu pun Dengan Bantuan Orang Tua dan Guru**

**Tapi....
Aku Tetap Semangat Untuk Cita Cita ku Menjadi
Seorang Pilot dan Bisa Buat Pesawat Besar Sendiri
Seperti Bapak B.J. Habibie...**

Amiin...

AL-KHOLIK (MAHA PENCIPTA)

by Nabila Yunita Zahra

Alloh adalah pencipta langit, bumi dan seisinya.
Tiada yang mampu membandingi-NYA.
Engkau memberikan fasilitas terbaik bagi mahluknya.
Engkaupun memberikan ujian kepada mahluknya.

Ujian penyakit Engkau berikan kepada kami.
Engkaupun memberikan kesembuhan pula pada kami.
Memang tiada tuhan selain Alloh.
Dan Nabi Muhammad utusan Alloh.

DOKTER

by Dhiya Rahma Salsabila

Dokter
Kau tersenyum...
Meski kau tak ku kenal
Tapi kau mencoba mengobatiku...

Keringatmu adalah semangat bagiku
Kesembuhanku adalah kebahagiaanmu
Meski kadang berduka
Tapi kau sudah mencoba sekuat tenaga

Aku belajar darimu
Membantu sesama dan membuat oranglain kembali
ceria

Pekerjaanmu sungguh mulia
Terimakasih dokterku

AYAH LELAKI TERHEBATKU

Oleh: ZikriZanetti Al-fitrianto

Ayah,
Kini kita memangberada di dunia yang berbeda
Kita terpisah ruang dan waktu
Tapi nasehatmu akan kuingat selalu
Di dalam lubuk hatiku

Ayah,
Engkaulah lelaki terhebatku
Engkaulah inspirasiku
Engkau tidak pernah mengeluh dengan sakitmu
Engkau akan selalu lekat di dalam jiwaku

Ayah,
Aku rindu
Rindu belaian kasih sayangmu
Hanya do'a yang bisa aku panjatkan
Semoga nanti kita akan bersama lagi di surga-Nya