



# Hari DIABETES

Nasional **18 April 2025**

**mandiri**  
inhealth

**Diabetes** adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah (glukosa) dalam tubuh. Diabetes juga dikenal sebagai penyakit gula atau kencing manis.



## Nilai Normal

Gula Darah Sewaktu (GDS) /  
Tanpa puasa

**< 200 mg/dL**

Gula Darah Puasa (GDP)

**< 126 mg/dL**

Untuk memastikan diagnosis dan menentukan jenis diabetes, Anda perlu melakukan pemeriksaan dokter.

**Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes , yaitu:**



**1**  
Faktor genetik atau keturunan



**2**  
Berat badan berlebih atau obesitas



**3**  
Sering mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula dan karbohidrat sederhana



**4**  
Kurang beraktivitas fisik dan berolahraga



## Diabetes dapat dicegah dengan:

- Menerapkan pola makan bergizi dan seimbang.
- Rutin Berolahraga.
- Menjaga berat badan tetap Ideal.
- Mengelola Stress.
- Rajin minum air Putih.
- Melakukan pengecekan Gula Darah secara berkala.

Sumber: Berbagai Sumber



14071  
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan