

# PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN

Ibu hamil dapat melakukan langkah **CERDIK**

- C** CEK KESEHATAN BERKALA DENGAN CEK GULA DARAH
- E** ENYAHKAN ASAP ROKOK
- R** RAJIN AKTIFITAS FISIK SEPERTI JALAN KAKI
- D** DIET SEHAT DAN SEIMBANG DENGAN MENGURANGI MAKAN TINGGI GULA
- I** ISTIRAHAT YANG CUKUP
- K** KELOLA STRES DENGAN RILEKSASI



# PESAN UNTUK IBU HAMIL



Lakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin dan konsultasikan setiap keluhan kepada bidan atau dokter.

Dengan edukasi yang baik, Diabetes Melitus Gestasional dapat dicegah dan dikendalikan, sehingga ibu dan bayi tetap sehat.

## INFORMASI LAYANAN



Rumah Sakit TK III 03.06.01 Ciremai  
Poli Kebidanan dan Kandungan

Jalan Kesambi No. 237, Kelurahan  
Drajat, Kecamatan Kesambi, Kota  
Cirebon.

“Periksa Kehamilan Secara Teratur  
untuk Ibu dan Bayi yang Sehat”



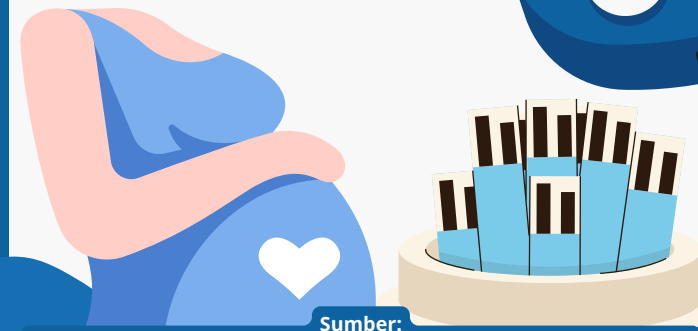
PROMKES  
**CIREMAI**

Nomor: R-43/PKRS/IV/2026

# KENALI DIABETES MELITUS GESTASIONAL (DMG) DIABETES MELITUS PADA KEHAMILAN

## APATU DIABETES MELITUS GESTASIONAL?

Diabetes Melitus Gestasional adalah kondisi kadar gula darah meningkat yang pertama kali terjadi selama kehamilan. Kondisi ini biasanya muncul pada trimester kedua atau ketiga dan memerlukan pemantauan agar tidak menimbulkan komplikasi bagi ibu dan bayi.



# FAKTOR RISIKO GMD

Kenali tanda-tanda diabetes sejak dini dan ajak keluarga untuk hidup sehat bersama



Usia Ibu lebih dari 35 tahun



Riwayat keluarga diabetes



Kelebihan berat badan atau obesitas



Melahirkan bayi dengan berat > 4kg



Riwayat diabetes di kehamilan sebelumnya

# TANDA DAN GEJALA GMD

Beberapa ibu hamil dengan GMD dapat mengalami:



Sering merasa haus walau sudah minum



Sering buang air kecil



Mudah merasa lelah walau aktivitas ringan



Pengelihatan kabur/buram

Namun, banyak ibu hamil tidak merasakan gejala, sehingga pemeriksaan kehamilan secara rutin sangat penting.

# DAMPAK GMD BILA TIDAK DIKONTROL

Jika GMD tidak dikendalikan, dapat menimbulkan:



Bayi lahir besar (Makrosomia)



Risiko melahirkan metode caesar



Bayi mengalami gula darah rendah



Ibu berisiko mengalami Diabetes Tipe 2