

Abstrak

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau kombinasi keduanya. Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di seluruh dunia dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi, baik komplikasi mikrovaskular seperti retinopati, nefropati, dan neuropati, maupun komplikasi makrovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Komplikasi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian apabila tidak ditangani secara optimal.

Pencegahan komplikasi diabetes mellitus dilakukan melalui pengelolaan penyakit yang komprehensif, meliputi pengendalian kadar glukosa darah, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik secara teratur, kepatuhan terhadap terapi, serta pemantauan kesehatan secara berkala. Selain itu, edukasi kesehatan dan peningkatan kemampuan perawatan mandiri (*self-management*) memiliki peran penting dalam membantu pasien mengendalikan penyakit dan mencegah terjadinya komplikasi. Dukungan keluarga serta kolaborasi antara pasien dan tenaga kesehatan juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengelolaan diabetes mellitus. Dengan penerapan langkah-langkah pencegahan yang tepat, risiko komplikasi dapat dikurangi sehingga kualitas hidup penyandang diabetes mellitus dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

Kata kunci: Diabetes mellitus, pencegahan komplikasi, hiperglikemia, edukasi kesehatan, *self-management*.