

# Gaya Hidup Sehat Menurunkan Risiko Diabetes

Friday, 13 November 2015 WIB, Oleh: Ika



Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang sering menyerang masyarakat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan sekitar 6,9 persen penduduk Indonesia menderita penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula dalam darah ini.

dr. R.Bowo Pramono, Sp.PD. KEMD(K), dosen penyakit dalam sub-bagian endokrin Fakultas Kedokteran (FK) UGM, mengatakan saat ini Indonesia berada pada peringkat 4 besar dunia dengan jumlah diabetasi terbanyak setelah India, China, dan Amerika Serikat. Angka kejadian diabetes ini menunjukkan kecenderungan semakin meningkat dari tahun ketahun, terutama DM tipe 2.

"WHO memperkirakan jumlah penyandang DM tipe 2 di Indonesia akan meningkat signifikan hingga mencapai 21,3 juta orang pada tahun 2030 mendatang," katanya, Jum'at (13/11) saat ditemui di bagian penyakit dalam RS Dr. Sardjito.

Kepala SMF/KSM Penyakit Dalam RS. Dr. Sardjito ini menjelaskan terdapat empat tipe diabetes yang menyerang manusia. Pertama, DM tipe 1 yang terjadi karena kerusakan sel beta pankreas sehingga terjadi defisiensi insulin absolut yang menyebabkan ketergantungan insulin. Tipe ini umumnya terjadi pada anak-anak karena persoalan autoimun. Kedua, DM tipe 2 yang tidak menimbulkan ketergantungan pada insulin. Biasanya terjadi pada orang dewasa karena obesitas dan pola hidup tidak sehat.

Berikutnya, diabetes tipe lain yang terjadi akibat adanya infeksi pada pankreas, tumor, imunologi, dan sindrom genetik lain terkait diabetes. Selain itu, karena pengaruh obat dan zat kimia yang mengandung kortikosteroid yang biasa diberikan pada pasien lupus, asma, dan gangguan ginjal. Kemudian diabetes gestasional, yaitu diabetes yang pertama kali didiagnosis saat kehamilan.

Setelah melahirkan dapat kembali normal, tetapi juga tetap menjadi diabetes apabila tidak ada penanganan dengan baik.

Seseorang dapat berisiko terkena diabetes karena memiliki riwayat keluarga yang terkena diabetes. Selain itu, seseorang dengan hipertensi, gangguan kolesterol, dan obesitas sangat rentan terkena diabetes.

“Penyakit ini juga mengintai orang yang berusia di atas 45 tahun karena kelelahan pankreas,” tutur Bowo yang aktif dalam POKJA Hipofise Persatuan Endokrinologi Indonesia (PERKENI).

Lalu seperti apa gejala orang yang terkena diabetes? Bowo menjelaskan bahwa seseorang yang terkena diabetes sering merasakan haus yang luar biasa sehingga banyak minum, banyak makan, sering buang air kecil terutama pada malam hari. Di samping itu, mengalami penurunan berat badan yang tidak diketahui penyebabnya.

Guna menekan risiko terkena diabetes Bowo mengimbau masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan. Hal itu dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup lebih sehat, yaitu makan diatur sesuai dengan kebutuhan, menjaga komposisi nutrisi yang seimbang, dan melakukan olahraga minimal 30 menit per hari.

“Jangan lupa untuk rutin *check up*,” imbuhnya menyongsong peringatan Hari Diabetes Sedunia yang jatuh 14 November besok.

Bowo menekankan pentingnya pengenalan sejak dini gejala diabetes untuk menekan risiko terserang penyakit berbahaya ini. Pasalnya, sebagian besar penderita yang datang ke rumah sakit sudah dalam keadaan komplikasi.

“Semua yang datang ke RS Sardjito sudah komplikasi karena banyak yang tidak menyadari sudah terkena diabetes,” katanya.

Menurut Bowo yang terpenting saat ini adalah pencegahan sekunder agar penderita diabetes tidak mengalami komplikasi akut. DM yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan komplikasi kronik berupa stroke, gangguan syaraf tepi, serangan jantung, penglihatan kabur, dan amputasi kaki. Demikian pula, pencegahan tersier agar penderita diabetes yang sudah komplikasi tidak menjadi cacat, mengalami amputasi, bahkan meninggal dunia.

“Pencegahan ini bisa berhasil jika penderita diabetes mendapat pengelolaan yang benar dan lengkap baik dalam pelayanan kesehatan primer maupun tingkat lanjutan,” ujarnya.

Dalam tata laksana DM, ditegaskan Bowo, sebaiknya dilakukan secara menyeluruh dan ada kerja sama antara dokter, perawat, ahli gizi, pasien, keluarga pasien, dan masyarakat. Penatalaksanaan DM ini mempunyai sejumlah komponen penting yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain dan dilaksanakan secara bersamaan.

“Edukasi pola hidup sehat ke masyarakat, olahraga, melakukan pengaturan diet, terapi farmakologis, dan melakukan pemantauan kadar gula darah secara mandiri,” terangnya. (Humas UGM/Ika)

---

## **Berita Terkait**

- [Mempromosikan Hidup Sehat di Kampus](#)
- [Upaya Mengubah Gaya Hidup Sehat](#)
- [Gaya Hidup Sehat Menurunkan Risiko Diabetes](#)
- [Belum Teruji, Hati-Hati Konsumsi Semut Jepang Untuk Diabetes](#)
- [Fakultas Teknik UGM Miliki Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular](#)