

Kurang Olahraga Berisiko Kena Diabetes Melitus

Tuesday, 18 Agustus 2009 WIB, Oleh: Gusti

Yogya, KU

Diabetes melitus (DM) adalah salah satu dari sekian banyak penyakit metabolik yang makin banyak kejadiannya akibat gaya hidup yang kurang sehat. Umur, gaya hidup, kegemukan, etnik, dan negara asal, merupakan berbagai faktor yang memengaruhi timbulnya penyakit ini. Prevalensi diabetes mencapai puncaknya pada golongan umur 60-79 tahun.

Menurut dokter bagian penyakit dalam Fakultas Kedokteran (FK) UGM, dr. Probosuseno, Sp.P.D., K.Ger., faktor yang berpengaruh untuk terjadinya DM adalah faktor keturunan, kurang olahraga, kegemukan, nutrisi berlebih, konsumsi obat-obatan dan hormon.

"DM, kebanyakan karena gaya hidup yang tidak benar. Namun, dengan kemajuan di bidang kedokteran dan farmasi banyak berperan memperpanjang harapan hidup manusia, termasuk di Indonesia," kata Probobuseno dalam seminar kesehatan 'Strategi Hidup Sehat bagi Penderita Diabetes Melitus' yang diselenggarakan oleh GMC Health Centre di Gedung University Club (UC) UGM, Sabtu (15/8).

Ia menyebutkan jumlah penderita penyakit DM selalu meningkat dari tahun ke tahun. Pada 1997, terdapat 124 juta orang menderita diabetes melitus atau sekitar 2,1 % dari jumlah penduduk dunia. Pada tahun 2010, jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat dua kali lipat atau kurang lebih 221 juta orang. Dikatakan oleh spesialis geriatri ini, meningkatnya jumlah penderita ini disebabkan makin meningkatnya jumlah populasi usia lanjut akibat semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi.

Sementara itu, staf pengajar Klinik Terapi Fisik, FIK-UNY, Dr. dr. B.M. Wara Kushartanti, M.S., mengatakan olahraga merupakan salah satu pilar utama pengelolaan DM bersamaan dengan diet, obat, dan edukasi. Menurutnya, berolahraga akan membantu memperbaiki metabolisme glukosa dan lemak karena sel lebih sensitif terhadap insulin, di samping menurunkan dosis obat suntikan insulin. "Olahraga menunda kemunculan DM, membantu pengelolaan DM, dan mengurangi komplikasi DM," ujarnya.

Untuk menunda munculnya DM, dianjurkan melakukan olahraga selama satu jam setiap hari. Khusus bagi penderita DM, dilakukan latihan senam, berupa pemanasan 10 menit, inti 20 menit, dan pendinginan 10 menit, dengan frekuensi latihan 3-5 kali per minggu. (Humas UGM/Gusti Grehenson)

Berita Terkait

- [Cegah Risiko Kebutaan, Penderita Diabetes Perlu Rutin Periksa Mata](#)
- [Perokok Lebih Berisiko Terkena Osteoporosis](#)
- [Penderita Diabetes Berisiko Kena Retinopati Diabetik dan Periodontitis](#)
- [60 Persen Penderita Diabetes Tidak Sadar Mengidap Diabetes](#)
- [Teliti Gena FTO Penderita DM tipe 2, Pugud Raih Doktor](#)