

HEALTH CORNER

Mengenal Diabetes Lebih Dekat



Source: duniafitnes.com

Diabetes adalah gangguan atau penyakit metabolik kronik yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah akibat defisiensi hormon insulin. Insulin merupakan hormon yang berfungsi memasukkan gula dalam darah ke dalam sel tubuh untuk dipakai sebagai sumber energi. Oleh karena itu, jika insulin tidak ada atau tidak bekerja dengan baik, kadar gula dalam darah akan tinggi. Jadi, mereka

yang menderita diabetes itu jumlah hormon insulinnya kurang atau hormonnya ada tetapi tidak dapat bekerja dengan efektif (kondisi yang disebut resistansi insulin).

Perlu kita tahu, kadar gula darah normal secara umum (tanpa persiapan puasa) atau *random blood glucose* adalah di bawah 200 mg/dL, sedangkan kadar gula darah puasa normal adalah <126 mg/dL. Jadi, bila

dalam pemeriksaan gula darah puasa diketahui mencapai hasil lebih dari 200 mg/dL, maka dicurigai mengalami diabetes. Ada juga pemeriksaan dengan menggunakan tes toleransi glukosa oral, yaitu dengan cara minum segelas air yang mengandung 75 g gula. Dua jam setelah itu dicek kembali, bila hasilnya tetap lebih dari 200 mg/dL dikatakan diabetes.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Risdesda) 2013, prevalensi diabetes (penderita diabetes) di Indonesia mencapai 6,9% atau sekitar 9 juta jiwa. Pasti angka tersebut terus bertambah hingga saat ini. Sementara jumlah diabetes di dunia, menurut catatan WHO (Badan Kesehatan Dunia) pada 2015 saja, angkanya sudah mencapai sekitar 420 juta jiwa. Sekarang pasti jumlahnya sudah lebih banyak lagi.

PERHATIKAN GAYA HIDUP

Diabetes bisa dialami siapa saja dan usia berapa pun. Ada empat kategori diabetes, yaitu diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, diabetes gestasional, dan diabetes tipe lain. Yang terbanyak, sekitar 89%, adalah diabetes tipe 2. Rata-rata diabetesi berusia di atas 40 tahun, meski diabetes bisa terjadi pada usia lebih muda.

ADAPUN FAKTOR RISIKO DIABETES IALAH:

1. **Kegemukan.** Bagi orang Asia, bila nilai BMI (*Body Mass Index*)-nya di atas 23,5 berisiko mengalami diabetes, sedangkan bagi orang *kaukasia*, dinilai obesitas bila BMI-nya di atas 30.



Source : serupedia.com

2. **Genetik.** Bisa dibayangkan, mereka yang memiliki silsilah keturunan diabetes akan berisiko tiga kali lipat mengalami diabetes bila dibandingkan mereka yang tak memiliki genetik diabetes.
3. **Gaya hidup.** Pola hidup tidak sehat, misalnya, sering mengonsumsi makanan mengandung tinggi lemak dan karbohidrat dan jarang berolahraga.
4. **Usia.** Semakin bertambah usia seseorang, semakin berisiko tinggi mengalami diabetes, terutama tipe 2.

Dari keempat faktor risiko tersebut, jelaslah bahwa faktor gaya hidup berperan sekali terhadap terjadinya diabetes. Mungkin belum banyak yang menyadari hal ini. Pola makan tak seimbang dan jarang melakukan aktivitas fisik menjadi gaya hidup yang mendukung terjadinya diabetes. Makin banyak risiko yang dihadapi seseorang, makin tinggi kemungkinannya mengalami diabetes.

KENALI GEJALANYA

Sebenarnya, sebagian besar diabetes tanpa gejala atau asimtomatik. Bila seseorang mengalami gejala-gejala tertentu, berarti gula darahnya sudah tinggi dan sudah mengalami diabetes dalam waktu lama bahkan bertahun-tahun.

BERIKUT INI GEJALA DIABETES YANG PALING MUDAH DIKENALI:

- Merasa sering ingin berkemih/buang air kecil terutama di malam hari.
- Sering merasa haus.
- Merasa lapar terus.
- Mengalami penurunan berat badan yang tak jelas.
- Bila kadar gula darah sudah tinggi biasanya penglihatan

kabur.

- Kesemutan yang tak jelas penyebabnya.
- Bila sudah terjadi komplikasi dapat disertai gejala serangan jantung, stroke, dan gangguan ginjal.

Untuk mengetahui kepastian seseorang mengalami diabetes atau tidak, tentu perlu dilakukan pemeriksaan. Apalagi diabetes umumnya tanpa gejala. Jadi, setidaknya pada usia sekitar 40 tahun sudah harus melakukan pemeriksaan. Terlebih bila ada riwayat keluarga mengalami kegemukan, tekanan darah tinggi, lingkaran pinggang yang lebar, serta mempunyai gaya hidup yang kurang sehat. Bila sudah merasakan gejala-gejala khas diabetes, disarankan segera melakukan pemeriksaan dokter untuk mendapatkan penanganan.

DETEKSI DINI

Bila Anda memiliki riwayat penyakit diabetes dalam keluarga ataupun yang berisiko mengidap penyakit tersebut, upayakan untuk mendeteksi dini diabetes melalui *Siloam Diabetic & Metabolic Clinic* di *Siloam Hospitals Lippo Village*.

ADAPUN LANGKAH DALAM MENDETEKSI DINI DIABETES ADALAH:

1. Konsultasi dengan dokter spesialis penyakit dalam.
2. Tes darah sesuai instruksi dokter.
3. Mendengarkan diagnosis dan rekomendasi penanganan diabetes.

Segeralah melakukan pemeriksaan jika Anda merasakan gejala yang sudah disebutkan. Semakin awal diabetes terdiagnosis, semakin tinggi pula kesempatan Anda untuk sembuh dan tidak sampai penyakit ini memburuk. Seperti kata pepatah, mencegah lebih baik daripada mengobati. Selalu jaga

makan dan rutin periksakan diri Anda untuk menghindari risiko komplikasi diabetes sebelum terlambat.

DAFTAR PUSTAKA

Majalah Silver. November-Desember 2017.
"Mengenal Diabetes Lebih Dekat", hal 4-5.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk