

# Arti Penting Monitoring Gula Darah

Mengukur dan memonitor kadar gula darah secara mandiri membantu penyandang diabetes memahami karakteristik penyakitnya.

## ENI KARTINAH

**S**EJAK 10 tahun lalu Susanti menyandang diabetes melitus. Meski begitu, sosoknya terlihat tiada beda dengan orang pada umumnya. Sehari-hari, selain mendampingi anak-anak dan suami, ia juga sibuk mengelola empat toko kosmetik dan pakaian bayi, serta satu salon kecantikan.

"Resepnya, empat sehat lima teratur," ujarnya saat menghadiri peluncuran alat periksa gula darah mandiri, Accu-Check Active, di Jakarta, beberapa waktu lalu.

Empat sehat lima teratur yang disebutkan merupakan pedoman mengelola diabetes, yaitu rajin mengikuti edukasi tentang diabetes, tidak malas beraktivitas fisik, mengatur pola makan, mengonsumsi obat atau memakai insulin, dan teratur memonitor kadar gula darah.

"Khusus yang terakhir, monitor gula darah, saya lakukan di rumah pakai alat periksa yang praktis. Sehari minimal empat kali saya cek gula darah saya. Bangun tidur, sebelum makan siang, 2 jam sesudah makan siang, dan sebelum tidur. Saya

catat hasilnya," kata perempuan yang tergabung dalam organisasi Persatuan Diabetes Indonesia itu.

Dengan memeriksa gula darah, Susanti mengaku dia jadi lebih memahami karakteristik diabetesnya. Saat gula darahnya meningkat, dia akan *me-review* apa yang baru dia makan, apakah dia kurang bergerak, atau baru saja mengalami kejadian yang meningkatkan level stresnya. "Jadi kita seperti diingatkan untuk kembali ke pola hidup sehat."

Catatan hasil tes gula darah yang dilakukannya di rumah juga selalu dia bawa saat berkonsultasi ke dokter. Menurutnya, catatan itu sungguh membantu. "Dari situ ketahuan kalau saya lebih bermasalah di nilai kadar gula darah puasa (sebelum makan) yang cenderung tinggi terus. Dokter lalu melakukan beberapa kali penyesuaian jenis obat dan dosis insulin hingga ketemu kombinasi yang pas buat saya," jelas Susanti yang juga rutin melakukan pemeriksaan skrining komplikasi diabetes.

Pada kesempatan sama, konsultan endokrinologi metabolik dan diabetes, dr Tri Juli Edi Tarigan

SpPD, mengungkapkan apa yang dilakukan Susanti seharusnya juga dilakukan oleh para penderita diabetes (diabetes) lain.

"Sayangnya, kebanyakan diabetes di Indonesia tidak demikian," kata dokter yang akrab disapa dr TJ itu.

Menurutnya, selain banyak yang lebih memilih pengobatan alternatif, banyak juga diabetes yang beranggapan bahwa sekalinnya suatu obat bisa mengendalikan kadar gula darahnya, selamanya dia akan cocok dengan obat tersebut. Padahal, kata dr TJ, diabetes merupakan penyakit kronis yang dinamis dan akan memburuk seiring dengan bertambahnya usia pasien.

"Di situlah peran penting pemeriksaan gula darah secara rutin, untuk mendeteksi perubahan-perubahan yang terjadi sehingga penyesuaian penanganan bisa dilakukan dengan segera," imbuh dokter dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia-RS Cipto Mangunkusumo itu.

## Edukasi

Yang tak kalah penting, lanjut dr TJ, memeriksa gula darah sendiri secara rutin juga mengandung unsur edukasi yang membuat diabetes bisa lebih memahami karakter diabetesnya. Seperti yang dirasakan Susanti.

"Edukasi ini merupakan kunci penanganan diabetes. Pemahaman diabetes terhadap diabeteslah yang akan menggerakkan dia untuk berolahraga, mengatur pola makan, dan berobat. Karenanya, diabetes juga perlu rajin-rajin memperluas wawasan tentang diabetes."

Dokter TJ mengingatkan, meski belum bisa disembuhkan, diabetes bisa dikontrol. Diabetes yang terkontrol dapat hidup normal dan terhindar dari komplikasi berbahaya. Selain Susanti, ada sejumlah pesohor diabetes yang tetap berkarya dan berprestasi. Sebut saja aktris Halle Berry, aktor Tom Hanks, serta atlet ski peraih emas Olimpiade Kriss Freeman.

Sementara itu, mewakili produsen Accu-Chek Active, Business Unit Head Diabetes Care PT Roche Indonesia Jopie Leksmana mengungkapkan untuk melakukan tes gula darah mandiri di rumah, para diabetes bisa memanfaatkan alat yang banyak dijual di pasaran.

Seiring dengan kemajuan teknologi, alat periksa gula darah itu makin canggih dan praktis untuk memu-

ahkan pengguna. Namun yang terpenting, menurutnya, diabetes harus mengutamakan tingkat akurasi alat.

“Sebab yang akan dipakai ialah angka hasil pengukurannya. Angka itulah yang dipakai diabetes untuk mengetahui gula darahnya terkontrol atau tidak, juga dipakai dokter untuk menilai kondisi pasien. Kalau tidak akurat, kesimpulan yang diambil bisa salah,” ujarnya.

Untuk mengetahui tingkat akurasi alat, Jopie menyarankan agar membandingkan hasil pengukuran alat dengan hasil pemeriksaan di laboratorium.

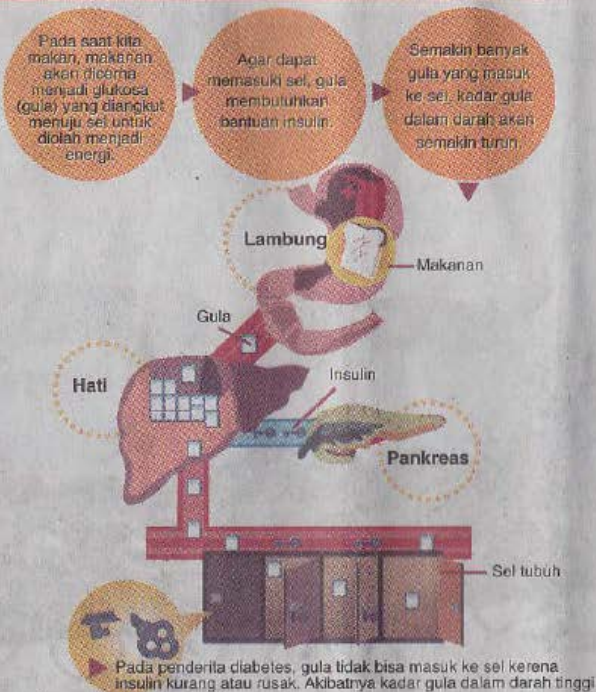
“Selain itu, pilih juga alat keluaran produsen yang kredibel,” sarannya. (H-1)

eni@mediaindonesia.com

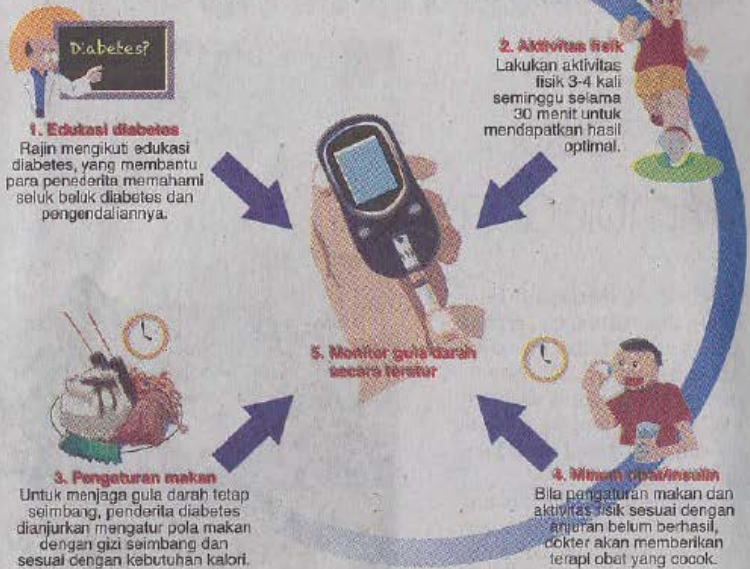
## Diabetes Melitus

Diabetes melitus atau penyakit kencing manis merupakan suatu kondisi gangguan metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah.

### Bagaimana Terjadinya Diabetes Melitus



### Tips Pengelolaan Diabetes 4 Sehat 5 Teratur



### Kadar Gula Darah

Waktu Periksa	Target Ideal	Sedang	Buruk
• Puasa	80-100 mg/dl	100-125 mg/dl	>125 mg/dl
• 2 jam setelah makan	80-140 mg/dl	145-179 mg/dl	>180 mg/dl

Sumber: Roche/Konsensus Perkesu Tim MUGIV Gratis: SEND