

## Waspada, Penderita Diabetes Terus Meningkat

Penderita diabetes melitus di Indonesia terus meningkat. Saat ini jumlah penderita diabetes di Indonesia bertengger di angka 8,4 juta.

**D**r Tri Juli Edi Tarigan, SpPD, KEMD (staf divisi Metabolik Endokrin, Departemen IPD FKUI/RSCM) di Jakarta mengatakan, kita berada di empat teratas setelah tiga negara berpenduduk terbesar dunia yakni India, China, dan Amerika Serikat. Tentu, ini bukan prestasi yang membanggakan. Akan lebih mengerikan jika prediksi WHO tahun 2030 bahwa jumlah penderita meningkat menjadi 21,3 juta orang benar terjadi.

Lalu, apa yang harus kita lakukan? Mau tak mau, kita harus perang penyakit yang erat kaitannya dengan gula darah ini. Gula darah bisa begitu menyeramkan jika kita tak bisa mengontrol kadarnya dalam tubuh.

Secara medis, gagalnya pengaturan gula darah adalah penyebab utama penyakit diabetes melitus. Memang benar, tubuh manusia memerlukan gula darah untuk beraktivitas.

Kita perlu glukosa untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh. Akan tetapi, jika kadar glukosa dalam darah menjadi terlalu tinggi, entah karena faktor

hormon atau gaya hidup, tubuh kita dalam bahaya.

Jelasnya, pada penderita diabetes, tubuh mereka tak bisa mengontrol tingkat gula darah (glukosa) secara otomatis karena tubuh tak memproduksi cukup insulin sehingga gula darah ini menjadi racun bagi tubuh. Bagi penderita stadium lanjut, kerusakan organ bisa terjadi.

Menurut Dr Tri program "4 Sehat 5 Teratur" merupakan konsep manajemen diabetes *care* terpadu. Tanpa manajemen diabetes *care* terpadu ini, risiko komplikasi akan makin cepat dan makin parah setelah 10 tahun menyandang diabetes.

Program "4 Sehat 5 Teratur" dapat memperlambat percepatan komplikasi dan meminimalkan manifestasi komplikasi. Bahkan jika dilakukan

sejak dini, diabetesi dapat menjaga kualitas hidup yang baik setara orang normal.

Salah satu poin dalam program "4 Sehat 5 Teratur" adalah Swa-Monitoring Glukosa Darah (SMGD) terstruktur, yaitu pemeriksaan gula darah secara mandiri untuk memantau kadar gula darah dalam waktu tertentu. Hal ini dikarenakan banyak diabetesi yang mengelola penyakitnya dengan baik.

"Saat ini kebiasaan mayoritas pengidap diabetes adalah tidak melakukan kontrol secara rutin. Biasanya karena mereka menganggap asupan terapi obat yang dilakukan sehari-hari akan efektif secara terus-menerus. Padahal, perkembangan kadar gula darah seseorang secara berkala dapat berubah dalam kurun waktu tertentu, sehingga diperlukan SMGD terstruktur," kata dr Tri.

SMGD terstruktur ini, lanjut dr Tri, memiliki peran yang sangat penting bagi penderita diabetes. "Yakni agar tidak hanya memantau kadar gula

darah saja, melainkan juga dapat memudahkan penderita maupun dokter dalam menyesuaikan asupan obat dan membantu dalam program terapi pengelolaan diabetes. Sehingga, kadar gula darah dalam tubuh dapat tetap terkontrol dengan baik untuk menghindari terjadinya komplikasi diabetes."

Pemeriksaan gula darah secara mandiri juga dapat dilakukan dengan beberapa jangka waktu ideal, yaitu 2-3 hari sekali sesuai kebutuhan penderita diabetes, dilakukan pada saat sebelum dan sesudah makan. Tes kombinasi ini merupakan contoh paling sederhana dari SMGD yang dilakukan secara terstruktur. Target hasil tes gula darah adalah gula darah puasa atau sebelum makan di bawah 100 mg/dL dan gula darah setelah makan di bawah 140 mg/dL.

Sementara itu, Business Unit Head Diabetes Care PT Roche Indonesia Jopie Leksmana mengatakan, PT Roche Indonesia-Diabetes Care mendukung penuh program pemerintah "4 Sehat 5 Teratur" dengan turut menyosialisasikan pentingnya melakukan monitor gula darah secara rutin, sehingga kadar gula darah dapat tetap terkontrol dengan baik dan diharapkan dapat menghindari terjadinya komplikasi diabetes berkelanjutan. "Dengan sosialisasi program '4 Sehat 5 Teratur', diharapkan dalam jangka panjang dapat menekan pertambahan penderita diabetes di Indonesia," tuturnya. (sahlan)

