

Pengelolaan Diabetes Lewat '4 Sehat 5 Teratur'

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada 2013, penduduk Indonesia dengan usia lebih dari usia 15 tahun yang mengidap diabetes adalah sebanyak 6,9%. Sementara itu, menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni) pada 2011 Indonesia telah memasuki epidemi diabetes mellitus tipe 2. Tingkat prevalensi diabetes tertinggi yang terdiagnosis oleh dokter di Indonesia adalah Yogyakarta (2,6%), DKI Jakarta (2,5%), Sulawesi Utara (2,4%), dan Kalimantan Timur (2,3%) dengan kecenderungan pada wanita di perkotaan yang berusia 45-52 tahun.

Staf divisi Metabolik Endokrin, Departemen IPD FKUI/RSCM Dr. Tri Juli Edi Tarigan Sp.PD KEMD mengatakan, hal yang efektif dalam pengelolaan diabetes adalah melalui program '4 Sehat 5 Teratur'. Program tersebut yang bertujuan untuk menormalkan kembali aktivitas insulin dan kadar glukosa darah sehingga diharapkan dapat mengurangi terjadinya komplikasi.

Program '4 Sehat 5 Teratur' terdiri atas edukasi diabetes, agar penderita diabetes terus mencari informasi dan mengetahui perkembangan diabetes, sehingga dapat memahami seluk beluk diabetes beserta cara pengendaliannya.

Selain itu, lanjut dia, melakukan aktivitas fisik secara teratur 3 hingga 4 kali dalam seminggu, masing-masing 30 menit. Ditambah lagi, pengaturan pola makan penderita diabetes perlu dijaga dengan konsumsi rendah gula dan tinggi serat agar gula darah menjadi seimbang. Tak kalah pentingnya adalah terapi obat atau insulin dengan anjuran dari dokter sesuai kebutuhan penderita diabetes. Terakhir, Swa-Monitoring Glukosa Darah (SMGD) terstruktur, yaitu pemeriksaan gula darah secara mandiri untuk memantau kadar gula darah dalam waktu tertentu.

Sayangnya, Dr Tri mengatakan, saat ini kebiasaan dari mayoritas pengidap diabetes adalah tidak melakukan kontrol secara rutin, 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.

SMGD terstruktur memiliki peran yang sangat penting bagi penderita diabetes, yaitu tidak hanya memantau kadar gula darah saja tetapi dapat memudahkan penderita maupun dokter dalam menyesuaikan asupan obat dan juga dapat membantu dalam program terapi pengelolaan diabetes. (iin)

