

Efektif Kelola Diabetes

Dengan program terbaru "4 Sehat 5 Teratur", pasien diabetes dapat mengelola penyakitnya dengan baik. Salah satunya dengan melakukan Swa-Monitoring Gula Darah (SMGD) yang berstruktur dengan pemeriksaan gula darah secara mandiri.

Jumlah penderita diabetes di dunia belakangan memang semakin memprihatinkan. Berdasarkan data dari IDF (International Diabetes Federation) pada 2012, lebih dari 371 juta penduduk di dunia menderita penyakit ini. Sementara itu, riset Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada 2013, penduduk Indonesia dengan usia lebih dari usia 15 tahun yang mengidap diabetes sebanyak 6,9%.

Sementara menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) pada 2011, Indonesia telah memasuki epidemi diabetes 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 sampai 52 tahun.

Berlatar belakang fenomena tersebut, untuk meminimalkan perkembangan epidemi diabetes, dr Tri Juli Edi Tarigan SpPD KEMD, Staf divisi Metabolik Endokrin Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM mengatakan, hal yang efektif dalam pengelolaan diabetes, yaitu melalui program terkini bernama "4 Sehat 5 Teratur".

"Program ini bertujuan untuk menormalkan kembali aktivitas insulin dan kadar glukosa darah sehingga diharapkan dapat mengurangi terjadinya komplikasi," ujarnya di Jakarta, beberapa waktu lalu. Program "4 Sehat 5 Teratur", kata Tri, terdiri atas, pertama, edukasi diabetes. Ini dilakukan agar penderita diabetes terus mencari informasi dan mengetahui perkembangan diabetes sehingga dapat memahami seluk-beluk diabetes beserta cara pengendaliannya.

Kedua, melakukan aktivitas fisik secara teratur selama tiga sampai empat kali

dalam seminggu, selama 30 menit. Ketiga, pengaturan pola makan penderita diabetes perlu dijaga dengan konsumsi rendah gula dan tinggi serat agar gula darah menjadi seimbang. Selanjutnya, terapi obat atau insulin dengan anjuran dari dokter sesuai dengan kebutuhan penderita diabetes, apakah memerlukan obat oral atau insulin.

Terakhir, Swa-Monitoring Glukosa Darah (SMGD) berstruktur, yaitu pemeriksaan gula darah secara mandiri untuk memantau kadar gula darah dalam waktu tertentu. IDF pada 2008, menyarankan SMGD bagi penderita diabetes tipe 2, baik bagi penderita yang menggunakan insulin maupun OAD (Oral Anti-Diabetic).

"Tujuan dari SMGD berstruktur supaya hasilnya bisa dibaca atau interpretasi sehingga bermanfaat untuk penyesuaian dosis obat," ujarnya. Pemeriksaan gula darah secara mandiri ini dapat dilakukan dengan beberapa jangka waktu ideal, yaitu dua sampai tiga hari sekali sesuai kebutuhan penderita diabetes, dilakukan pada saat sebelum dan sesudah makan.

Tes kombinasi tersebut, merupakan contoh paling sederhana dari SMBG yang dilakukan secara berstruktur. Target hasil tes gula darah adalah gula darah puasa atau sebelum makan berada di bawah 100 mg/dL. Gula darah setelah makan, yaitu di bawah 140 mg/dL. Dia mengemukakan, saat ini kebiasaan dari mayoritas pengidap diabetes adalah tidak melakukan kontrol secara rutin.

Karena mereka menganggap asupan terapi obat yang dilakukan sehari-hari

Menjaga Gula Darah Stabil

akan efektif secara terus-menerus. Padahal, perkembangan kadar gula darah seseorang secara berkala dapat berubah dalam kurun waktu tertentu sehingga diperlukan SMGD berstruktur. SMGD berstruktur tidak hanya memantau kadar gula darah, tetapi dapat memudahkan penderita maupun dokter dalam menyesuaikan asupan obat dan dapat membantu dalam program terapi pengelolaan diabetes.

“Sehingga kadar gula darah dalam tubuh dapat tetap terkontrol dengan baik untuk menghindari terjadinya komplikasi diabetes,” ungkapnya. Sementara itu, Jopie Leksmono, Business Unit Head Diabetes Care PT Roche Indonesia mengemukakan, PT Roche Indonesia-Diabetes Care mendukung penuh terhadap program pemerintah “4 Sehat 5 Teratur”.

Pihaknya 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’ ini, diharapkan dalam jangka panjang dapat menekan pertumbuhan penderita diabetes di Indonesia,” imbuhnya.

Untuk mengecek kadar gula darah, dapat menggunakan alat yang bernama Accu-Chek. Ini adalah monitor untuk mendeteksi kadar gula darah dalam tubuh bagi diabetesi dan non-diabetesi yang dapat digunakan sehari-hari di mana saja dan kapan saja dengan hasil akhir akurat yang setara dengan hasil laboratorium.

●rendra hanggara

Konsumsi buah dan sayuran.

Seseorang yang mengonsumsi lebih dari 10 jenis buah dan sayuran setiap minggu diketahui 40% lebih aman dari diabetes ketimbang seseorang yang hanya mengonsumsi delapan jenis sayuran dan buah.

Pilih produk susu rendah lemak.

Disebutkan, wanita yang mengonsumsi produk susu rendah lemak memiliki risiko rendah terhadap diabetes tipe 2. Peneliti menduga, beberapa protein dalam susu dapat merangsang sekresi insulin dalam tubuh.

Hindari nasi putih.

Semakin banyak Anda mengonsumsi nasi putih, maka semakin besar risiko terkena diabetes. Untuk mengganti asupan nasi, konsumsilah biji-bijian, seperti beras merah dan gandum.

Aktif bergerak.

Duduk terlalu lama akan menaikkan kadar gula darah. Lakukanlah peregangan setiap 20 menit sekali atau berkelilinglah di sekitar ruangan.

Makan ikan.

Ikan kaya kandungan bermanfaat, salah satunya omega 3. Omega 3 dapat meningkatkan metabolisme yang akan membantu menurunkan tekanan darah dan kadar *tricylglycerol*.

●rendra hanggara

