

<http://showbiz.metrotvnews.com/read/2014/05/21/244331/pentingnya-penderita-diabetes-cek-sendiri-kadar-gula-darah>

## Pentingnya Penderita Diabetes Cek Sendiri Kadar Gula Darah

Nia Deviyana - 22 Mei 2014 07:02 wib



(Foto:Dok.Antara/Rosa Panggabean)

**Metrotvnews.com, Jakarta:** Bagi penderita diabetes atau orang yang memiliki faktor risiko, memeriksa kadar gula darah dengan alat yang dimiliki sendiri sangat dianjurkan.

Hal ini penting sebagai bahan evaluasi pribadi, apakah gaya hidup yang dilakukan sudah baik atau belum.

"Ini bagus untuk menciptakan mindset positif. Contoh, kalau seseorang tahu kadar gula darahnya tinggi, dia pasti akan evaluasi makanan-makanan yang sebelumnya dimakan dan juga aktivitas yang dilakukan. Secara tidak langsung, ini bisa mengubah gaya hidup buruk menjadi lebih baik," terang staff divisi Metabolik Endokrin RSCM, dr. Tri Juli Edi Tarigan, Sp.PD, Finasim.

Dalam dunia kedokteran, memeriksa gula darah sendiri dikenal dengan nama Swa-Monitoring Glukosa Darah (SMGD). Meski demikian, sebelum melakukan SMGD pasien harus melakukan kesepakatan terlebih dahulu dengan dokternya, terkait tujuan SMGD. Selain itu, gunakanlah alat tes yang aman dan akurat sesuai rekomendasi dokter.

(Ros)