

<http://www.tabloidnova.com/Nova/News/Varia-Warta/Program-4-Sehat-5-Teratur-bagi-Para-Diabetesi>

Program “4 Sehat 5 Teratur” bagi Para Diabetesi

Senin, 12 Mei 2014



Cek gula darah. (FOTO: DRBALLITCH)

TabloidNova.com - Diabetes merupakan penyakit kronik yang sejauh ini tak dapat disembuhkan, kendati masih dikembangkan teknologi terapi sel induk dan terapi molekular untuk kesembuhan di masa depan. Namun diabetes dapat dikendalikan, sehingga diabetisi (penderita diabetes) dapat mempunyai kualitas hidup yang baik, dan hidup seperti orang normal.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2013, penduduk Indonesia dengan usia lebih dari usia 15 tahun yang mengidap diabetes sebanyak 6,9 persen. Sementara menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI), pada tahun 2011 Indonesia telah memasuki epidemi Diabetes Mellitus tipe 2.

Tingkat prevalensi diabetes tertinggi yang terdiagnosis oleh dokter di Indonesia adalah Yogyakarta (2,6 persen), DKI Jakarta (2,5 persen), Sulawesi Utara (2,4 persen), dan Kalimantan Timur (2,3 persen) dengan kecenderungan pada perempuan di perkotaan yang berusia 45 – 52 tahun.

Dengan adanya temuan fakta ini, untuk meminimalisasi perkembangan epidemi Diabetes Mellitus, Dr Tri Juli Edi Tarigan, SpPD, KEMD (staf divisi Metabolik Endokrin, Departemen IPD FKUI/RSCM) memaparkan, hal yang efektif dalam pengelolaan diabetes adalah melalui program “4 Sehat 5 Teratur”. Program ini bertujuan menormalkan kembali aktivitas insulin dan kadar glukosa darah, sehingga diharapkan dapat mengurangi terjadinya komplikasi.

Program “4 Sehat 5 Teratur” ini merupakan konsep manajemen *diabetes care* terpadu. Sehingga bila tanpa manajemen *diabetes care* terpadu ini, risiko komplikasi akan makin cepat dan makin parah setelah 10 tahun menyangkut diabetes. Program “4 Sehat 5 Teratur”, dapat memperlambat percepatan komplikasi dan meminimalkan manifestasi komplikasi. Bahkan jika dilakukan sejak dini, diabetisi dapat menjaga kualitas hidup yang baik setara orang normal.

Program “4 Sehat 5 Teratur” kata dr Tri terdiri atas:

- 1) Edukasi diabetes, agar penderita diabetes terus mencari informasi dan mengetahui perkembangan diabetes, sehingga dapat memahami seluk beluk diabetes beserta cara pengendaliannya.

- 2) Melakukan aktivitas fisik secara teratur selama 3 sampai 4 kali dalam seminggu, selama 30 menit.
- 3) Pengaturan pola makan penderita diabetes yang perlu dijaga, dengan konsumsi rendah gula dan tinggi serat agar gula darah menjadi seimbang dalam tubuh.
- 4) Terapi obat atau insulin dengan anjuran dari dokter, sesuai dengan kebutuhan penderita diabetes. Agar sesuai apakah si penderita memerlukan obat oral atautkah insulin.
- 5) Swa-Monitoring Glukosa Darah (SMGD) terstruktur, yaitu pemeriksaan gula darah secara mandiri untuk memantau kadar gula darah dalam waktu tertentu.

Pengecekan gula darah secara mandiri ini bisa dilakukan dengan menggunakan alat Accu-Chek dari PT Roche Indonesia. Business Unit Head Diabetes Care PT Roche Indonesia Jopie Leksmans 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 pertumbuhan penderita diabetes di Indonesia,” tuturnya.

Intan Y. Septiani