



Warta Kota/hur Ihsan

## Atasi Diabetes 4 Sehat 5 Teratur

Slogan empat sehat lima sempurna pernah populer dan digunakan di bidang gizi.

Kini slogan itu coba dipopularkan kembali dengan modifikasi sedikit pada pasien diabetes melitus (DM).

Menurut Dr Tri Juli Edi Tarigan SpPD KEMD (Staf divisi Metabolik Endokrin Departemen IPD FKUI/RSCM) kepada *Warta Kota*, Senin (12/5), hal efektif dalam pengelolaan diabetes melalui program 4 Sehat 5 Teratur.

Tujuannya untuk menormalkan kembali aktivitas insulin dan kadar glukosa darah. Diharapkan dapat mengurangi terjadinya komplikasi.

Tri menjelaskan, saat ini kebiasaan mayoritas pengidap diabetes adalah tidak melakukan kontrol secara rutin. "Biasanya mereka menganggap asupan terapi obat yang dilakukan sehari-hari akan efektif secara terus menerus," katanya.

Padahal perkembangan kadar gula darah seseorang secara berkala dapat berubah dalam kurun waktu tertentu, sehingga diperlukan Self Monitoring of Blood Glucose (SMGD) atau Swa-Monitoring Glukosa Darah terstruktur. "SMGD terstruktur memiliki peran yang sangat penting

bagi penderita diabetes," katanya.

Tidak hanya memantau kadar gula darah saja, tapi dapat memudahkan penderita maupun dokter dalam menyesuaikan asupan obat dan juga dapat membantu dalam program terapi pengelolaan diabetes, sehingga kadar gula darah dalam tubuh dapat tetap terkontrol dengan baik untuk menghindari terjadinya komplikasi diabetes.

Sementara itu, Jopie Leksmans, Business Unit Head Diabetes Care PT Roche Indonesia, melihat, pertumbuhan diabetes di Indonesia semakin tinggi dan kesadaran masyarakat Indonesia khususnya penderita Diabetes untuk melakukan SMGD terstruktur secara rutin perlu ditingkatkan, sehingga diharapkan terapi pengelolaan diabetes dapat lebih optimum lagi.

Pemeriksaan gula darah secara mandiri dapat dilakukan dengan beberapa jangka waktu. Idealnya 2-3 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 terstruktur. Indonesia dianggap telah mengalami epidemi Diabetes Melitus.

Data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2013, penduduk Indonesia dengan usia lebih dari usia 15 tahun yang mengidap diabetes mencapai 6,9 persen. Data yang tak jauh berbeda didapat dari 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 wanita di perkotaan berusia 45-52 tahun. (lis)