

<http://wartakota.tribunnews.com/2014/05/20/4-sehat-5-teratur-untuk-pengelolaan-diabetes>

## 4 Sehat 5 Teratur untuk Pengelolaan Diabetes

Selasa, 20 Mei 2014 08:02 WIB



Kompas.com  
Diabetes

**WARTA KOTA, JAKARTA** - Slogan 4 Sehat 5

Sempurna pernah populer dan digunakan di bidang gizi.

Kini slogan itu sudah diganti, namun coba dipopulerkan kembali dengan sedikit modifikasi, terutama ditujukan bagi pasien [diabetesmelitus](#) (DM).

Menurut Dr Tri Juli Edi Tarigan SpPD KEMD (Staff divisi Metabolik Endokrin, Departemen IPD FKUI/RSCM) kepada WartaKota, 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.

Ia 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. Padahal perkembangan kadar gula [darah](#) seseorang secara berkala dapat berubah dalam kurun waktu tertentu. Sehingga diperlukan SMGD (Self-Monitoring of Blood Glucose atau Swa-Monitoring Glukosa Darah) terstruktur. "SMGD terstruktur memiliki peran yang sangat penting bagi penderita diabetes," katanya.

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.

Sehingga kadar gula [darah](#) dalam tubuh dapat tetap terkontrol dengan baik untuk menghindari terjadinya komplikasi diabetes.

Jopie Leksmana, 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 yang berusia 45 - 52 tahun.