ARTIKEL OR



KEJAR : X-Rpl

KELOMPOK : 3

Apa itu Diabetes?

Setiap makanan yang kita santap akan diubah menjadi energi oleh tubuh. Dalam lambung dan usus, makanan diuraikan menjadi beberapa elemen dasarnya, termasuk salah satu jenis gula, yaitu glukosa. Jika terdapat gula, maka pankreas menghasilkan insulin, yang membantu mengalirkan gula ke dalam sel-sel tubuh. Kemudian, gula tersebut dapat diserap dengan baik dalam tubuh dan dibakar untuk menghasilkan energi.

Indonesia menempati peringkat empat negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia

Ketika seseorang menderita diabetes maka pankreas orang tersebut tidak dapat menghasilkan cukup insulin untuk menyerap gula yang diperoleh dari makanan. Itu yang menyebabkan kadar gula dalam darah menjadi tinggi akibat timbunan gula dari makanan yang tidak dapat diserap dengan baik dan dibakar menjadi energi. Penyebab lain adalah insulin yang cacat atau tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin dengan baik.

Insulin adalah hormon yang dihasilkan pankreas, sebuah organ di samping lambung. Hormon ini melekatkan dirinya pada reseptor-reseptor yang ada pada dinding sel. Insulin bertugas untuk membuka reseptor pada dinding sel agar glukosa memasuki sel. Lalu sel-sel tersebut mengubah glukosa menjadi energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas. Dengan kata lain, insulin membantu menyalurkan gula ke dalam sel agar diubah menjadi energi. Jika jumlah insulin tidak cukup, maka terjadi penimbunan gula dalam darah sehingga menyebabkan diabetes.

Penyebab penyakit kencing manis atau diabetes tergantung pada jenis diabetes yang diderita. Ada 2 jenis diabetes yang umum terjadi dan diderita banyak orang yaitu diabetes tipe 1 dan diabetes tipe 2. Perbedaannya adalah jika diabetes tipe 1 karena masalah fungsi organ pankreas tidak dapat menghasilkan insulin, sedangkan diabetes tipe 2 karena masalah jumlah insulin yang kurang bukan karena pankreas tidak bisa berfungsi baik.

Kadar Gula Dalam darah

Normalnya kadar gula dalam darah berkisar antara 70-150 mg/dl. Namun demikian kadar gula tentu saja terjadi peningkatan setelah makan dan mengalami penurunan di pagi hari bangun tidur.seseorang dikatakan mengalami hipoglikemia adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami penurunan nilai gula dalam darah di bawah normal.

Diagnosis diabetes dapat ditegakkan jika hasil pemeriksaan sebagai berikut:

Gejala diabetes ditambah kadar gula darah sewaktu lebih dari 200mg/dl. Maksud dari kadar gula sewaktu adalah kadar gula yang darahnya diambil kapan saja (tidak memedulikan apakah Anda sudah makan atau belum)

Kadar gula darah puasa lebih dari 126mg/dl. Puasa sebelumnya yang harus dilakukan adalah terakhir makan 8 jam sebelum pengambilan darah. Kadar gula darah 2 jam post prandial sebanyak lebih dari 200mg/dl. Maksud dari gula darah 2 jam post prandial adalah dua jam setelah menerima glukosa dalam jumlah tertentu dari glucose tolerance test.

cara mencegah Diabetes

Fung dan koleganya melakukan penelitian pada wanita yang belum mengalami diabetes. Dalam penelitian itu mereka menemukan bahwa semakin tinggi asupan magnesium seseorang maka kadar insulin puasanya menjadi semakin rendah. Ya, sensitivitas insulin yang baik terdapat pada orang yang memiliki asupan magnesium yang tinggi pula. Menjaga insulin tetap sensitive penting karena pada sebagian besar kasus diabetes ditemukan hormon insulin yang tidak sensitive sehingga gula sukar masuk ke dalam tubuh. Hal ini didukung oleh peneliti lain yaitu Song dkk. Yang menemukan bahwa asupan magnesium yang tinggi pada wanita yang mengalami obesitas mampu menurunkan risiko terjadi diabetes mellitus tipe 2. Bagaimana memperoleh magnesium? Untuk memperoleh manfaat dari magnesium kita dapat mengonsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran berdaun hijau, biji-bijian utuh dan kacang-kacangan yang merupakan sumber utama magnesium.

Alasan Mengapa Anda Harus Berolahraga

Apakah Anda aktif berolahraga? Beberpa penelitian jangka panjang secara konsisten menemukan bahwa semakin aktif kita berolahraga maka akan semakin mungkin kita terbebas dari diabetes mellitus tipe 2. Olahraga membuat tubuh kita beradaptasi dengan mudah terhadap masalah yang berdampak pada penyakit kronis. Dengan berolahraga secara teratur artinya kita membantu pancreas kita (organ yang berfungsi menghasilkan hormon insulin) untuk bekerja lebih baik. Latihan fisik atau olahraga juga meningkatkan pengambilan gula darah oleh otot. Dengan demikian olahraga secara langsung atau tidak langsung berperan dalam mencegah penyakit diabetes.