

"Diabetes adalah salah satu penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat memproduksi atau menggunakan insulin dengan baik, sehingga kadar gula darah meningkat. Ada beberapa faktor risiko yang membuat seseorang lebih rentan terkena diabetes. Memahami faktor-faktor ini penting agar kita dapat mengambil langkah pencegahan dan menjaga kesehatan tubuh.

### 1. Penyebab Utama Diabetes

Diabetes terbagi menjadi dua jenis utama: diabetes tipe 1 dan diabetes tipe 2. Masing-masing memiliki penyebab yang berbeda:

**Diabetes Tipe 1:** Penyakit autoimun di mana sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel pankreas yang memproduksi insulin. Faktor pemicunya belum diketahui pasti, namun genetik dan faktor lingkungan berperan besar.

**Diabetes Tipe 2:** Kondisi ini terjadi ketika tubuh tidak bisa menggunakan insulin dengan baik (resistensi insulin). Seiring waktu, produksi insulin menurun. Faktor risiko utama diabetes tipe 2 adalah gaya hidup tidak sehat dan faktor genetik.

### 2. Faktor Risiko Diabetes Tipe 1

Meskipun diabetes tipe 1 tidak dapat dicegah, ada beberapa faktor risiko yang diketahui:

**Riwayat Keluarga:** Seseorang yang memiliki anggota keluarga dengan diabetes tipe 1 memiliki risiko lebih tinggi.

**Usia:** Biasanya terjadi pada anak-anak atau remaja, meski bisa muncul di usia berapa pun.

**Genetik:** Beberapa gen tertentu yang diwarisi dari orang tua bisa meningkatkan risiko diabetes tipe 1.

### 3. Faktor Risiko Diabetes Tipe 2

Diabetes tipe 2 dapat dicegah dengan perubahan gaya hidup. Berikut faktor-faktor risiko yang perlu diperhatikan:

**Obesitas atau Berat Badan Berlebih**

Kelebihan lemak, terutama di area perut, dapat menyebabkan resistensi insulin. Ini adalah faktor risiko utama diabetes tipe 2.

**Kurang Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan glukosa sebagai energi, sehingga mengurangi kadar gula darah. Gaya hidup yang minim gerak meningkatkan risiko diabetes.

#### Usia Lebih dari 45 Tahun

Risiko diabetes tipe 2 meningkat seiring bertambahnya usia. Ini mungkin disebabkan oleh penurunan fungsi pankreas dan perubahan hormon.

#### Riwayat Keluarga

Jika ada anggota keluarga yang memiliki diabetes tipe 2, risiko seseorang untuk mengidap diabetes lebih tinggi.

#### Diet Tidak Sehat

Mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah serat dapat menyebabkan kenaikan berat badan serta meningkatkan kadar gula darah.

#### Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi

Hipertensi sering berkaitan erat dengan resistensi insulin. Keduanya meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular dan diabetes tipe 2.

#### Kolesterol Tidak Normal

Kadar kolesterol yang tinggi, terutama trigliserida, berkaitan erat dengan peningkatan risiko diabetes tipe 2.

#### 4. Faktor Risiko Tambahan pada Wanita

Wanita memiliki beberapa faktor risiko tambahan yang perlu diperhatikan:

##### Diabetes Gestasional

Wanita yang mengalami diabetes selama kehamilan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami diabetes tipe 2 di masa mendatang.

##### Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

PCOS sering dikaitkan dengan resistensi insulin dan obesitas, yang dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2.

## 5. Langkah-Langkah Pencegahan

Meskipun tidak semua faktor risiko bisa dihindari, perubahan gaya hidup bisa membantu mengurangi risiko diabetes, khususnya diabetes tipe 2:

**Jaga Pola Makan Sehat:** Konsumsi makanan yang seimbang dengan rendah gula dan tinggi serat. Hindari makanan cepat saji dan minuman manis.

**Rutin Berolahraga:** Lakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu untuk membantu tubuh mengatur kadar gula darah.

**Cek Kesehatan Secara Berkala:** Lakukan pemeriksaan rutin, terutama jika memiliki faktor risiko.

**Kelola Berat Badan:** Pertahankan berat badan ideal untuk mengurangi risiko diabetes tipe 2.

**Hindari Merokok dan Minuman Beralkohol:** Kebiasaan ini dapat meningkatkan resistensi insulin dan memperparah komplikasi diabetes

"Menjaga kadar gula darah agar tetap stabil adalah hal penting, terutama bagi penderita diabetes atau mereka yang memiliki risiko tinggi. Mengelola kadar gula darah dengan baik tidak hanya melibatkan pola makan, tetapi juga gaya hidup sehat secara keseluruhan. Berikut panduan lengkap yang dapat membantu Anda dalam menjaga kadar gula darah tetap terkendali.

### 1. Perhatikan Pola Makan yang Seimbang

Mengatur pola makan adalah langkah pertama dan paling krusial dalam menjaga kadar gula darah:

#### Konsumsi Makanan Tinggi Serat

Serat membantu memperlambat penyerapan gula, sehingga dapat mencegah lonjakan gula darah. Pilihlah sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian sebagai sumber serat utama.

#### Pilih Karbohidrat Kompleks

Karbohidrat kompleks, seperti beras merah, oatmeal, dan quinoa, dicerna lebih lambat sehingga tidak menyebabkan lonjakan kadar gula darah yang drastis.

#### Batasi Konsumsi Gula dan Karbohidrat Olahan

Gula tambahan dan karbohidrat olahan seperti roti putih, pasta, dan makanan manis dapat meningkatkan gula darah dengan cepat.

#### Perhatikan Porsi Makan

Makan dalam porsi yang sesuai membantu mencegah lonjakan gula darah. Hindari makan berlebihan dalam satu waktu, dan lebih baik makan dengan porsi kecil namun sering.

## 2. Rutin Berolahraga

Aktivitas fisik adalah salah satu cara terbaik untuk membantu tubuh mengontrol kadar gula darah secara alami:

### Latihan Kardio

Aktivitas seperti jalan kaki, berlari, bersepeda, atau berenang membantu meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh dapat mengelola gula darah dengan lebih efektif.

### Latihan Kekuatan

Latihan angkat beban dan resistance training dapat membantu membangun otot, yang dapat meningkatkan penyerapan glukosa dari darah oleh otot.

### Konsistensi Olahraga

Olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin, minimal 150 menit per minggu. Kombinasi antara kardio dan latihan kekuatan akan memberikan hasil yang lebih optimal.

## 3. Hindari Stres Berlebihan

Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang meningkatkan kadar gula darah. Mengelola stres adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh:

### Latihan Pernapasan dan Meditasi

Meditasi, pernapasan dalam, dan teknik relaksasi lainnya dapat membantu menurunkan kadar stres dan menstabilkan gula darah.

### Tidur Cukup

Kurang tidur dapat memengaruhi kadar gula darah dan membuat tubuh lebih sulit mengelola gula. Pastikan tidur 7-9 jam setiap malam untuk membantu menjaga stabilitas gula darah.

### Buat Jadwal yang Teratur

Mengatur waktu dengan baik, melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan mengelola waktu istirahat dapat membantu menjaga kondisi psikologis dan fisik lebih baik.

## 4. Pantau Kadar Gula Darah Secara Teratur

Memantau kadar gula darah membantu Anda untuk segera mengetahui jika kadar gula darah tidak stabil, sehingga langkah penanganan bisa dilakukan lebih awal:

#### Gunakan Alat Pemantau Gula Darah

Jika Anda memiliki diabetes atau berisiko tinggi, gunakan alat pemantau gula darah untuk mengecek kadar gula secara teratur, terutama setelah makan atau olahraga.

#### Perhatikan Pola Fluktuasi

Catat pola fluktuasi gula darah harian Anda untuk memahami kapan gula darah cenderung meningkat atau menurun. Ini bisa membantu Anda mengatur makanan dan aktivitas.

#### 5. Minum Air yang Cukup

Minum cukup air dapat membantu ginjal mengeluarkan kelebihan gula darah melalui urin:

#### Air Putih adalah Pilihan Terbaik

Air putih tidak mengandung kalori atau gula sehingga baik untuk menghidrasi tubuh tanpa memengaruhi kadar gula darah.

#### Hindari Minuman Manis

Minuman dengan gula tambahan, seperti soda, jus buah kemasan, dan teh manis, dapat meningkatkan kadar gula darah secara drastis.

#### 6. Kelola Berat Badan

Menjaga berat badan ideal dapat membantu mengelola gula darah, terutama bagi mereka yang berisiko diabetes tipe 2:

#### Pola Makan dan Olahraga

Menggabungkan diet seimbang dengan olahraga dapat membantu Anda menurunkan atau menjaga berat badan pada level yang sehat.

#### Konsultasi dengan Ahli Gizi

Jika diperlukan, konsultasi dengan ahli gizi untuk mendapatkan panduan diet yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

## 7. Pentingnya Dukungan dan Edukasi

Memiliki pengetahuan tentang cara mengelola gula darah serta mendapatkan dukungan sosial sangat membantu dalam mempertahankan gaya hidup sehat:

### Ikut Program Edukasi Diabetes

Banyak komunitas atau pusat kesehatan menawarkan program edukasi yang mengajarkan manajemen diabetes secara komprehensif.

### Dukungan Keluarga dan Teman

Memiliki dukungan dari orang terdekat dapat membantu menjaga motivasi dan konsistensi dalam menjalankan gaya hidup sehat.

"Mengelola diabetes membutuhkan pola hidup sehat dan komitmen yang konsisten, terutama dalam hal pola makan. Diet seimbang adalah salah satu pilar utama yang membantu penderita diabetes menjaga kadar gula darah tetap stabil dan mengurangi risiko komplikasi. Berikut adalah panduan lengkap tentang peran diet seimbang dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari bagi penderita diabetes.

## 1. Mengapa Diet Seimbang Penting untuk Penderita Diabetes?

Diet seimbang berperan penting dalam:

**Mengontrol Kadar Gula Darah:** Makanan yang dikonsumsi langsung memengaruhi kadar gula darah. Diet seimbang dapat membantu mencegah lonjakan gula darah secara mendadak.

**Mencegah Komplikasi:** Pola makan yang sehat dapat mengurangi risiko komplikasi diabetes, seperti penyakit jantung, ginjal, dan kerusakan saraf.

**Mengelola Berat Badan:** Kelebihan berat badan merupakan faktor risiko utama diabetes tipe 2. Diet seimbang membantu menjaga berat badan ideal dan meningkatkan sensitivitas insulin.

## 2. Komponen Diet Seimbang untuk Diabetes

Diet seimbang berarti mengonsumsi berbagai jenis makanan dengan proporsi yang tepat. Berikut beberapa komponen utama:

### Karbohidrat yang Sehat

Pilih karbohidrat yang memiliki indeks glikemik rendah, seperti biji-bijian utuh, oats, dan beras merah, yang dicerna lebih lambat dan membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil.

### Serat Tinggi

Makanan berserat tinggi, seperti sayuran, buah-buahan rendah gula (apel, berry), kacang-kacangan, dan biji-bijian, dapat membantu memperlambat penyerapan gula ke dalam aliran darah.

#### Protein Berkualitas

Protein membantu memperlambat penyerapan karbohidrat dan menjaga kadar gula darah. Pilih sumber protein rendah lemak, seperti daging tanpa lemak, ikan, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

#### Lemak Sehat

Lemak sehat dari sumber seperti alpukat, kacang-kacangan, biji chia, minyak zaitun, dan ikan berlemak (salmon) dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung pada penderita diabetes.

#### Hindari Gula Tambahan dan Makanan Olahan

Kurangi konsumsi makanan yang tinggi gula tambahan dan olahan, seperti permen, kue, roti putih, dan minuman manis, yang dapat menyebabkan lonjakan kadar gula darah.

### 3. Tips Merencanakan Pola Makan Seimbang

Memilih dan mengatur makanan sehari-hari dengan cermat dapat membantu mengelola diabetes dengan lebih baik. Berikut beberapa tips praktis:

#### Atur Porsi Makan

Membagi makanan menjadi porsi yang lebih kecil namun sering dapat membantu menjaga kadar gula darah stabil. Pola makan tiga kali sehari dengan dua atau tiga camilan kecil bisa menjadi pilihan.

#### Gunakan Metode “Piring Sehat”

Metode ini membagi piring menjadi beberapa bagian: setengah untuk sayuran non-pati, seperempat untuk protein, dan seperempat lagi untuk karbohidrat kompleks.

#### Konsumsi Buah Secara Teratur

Buah mengandung vitamin dan serat, tetapi beberapa buah memiliki kadar gula yang tinggi. Pilih buah dengan indeks glikemik rendah dan batasi porsi untuk menghindari lonjakan gula darah.

#### Cek Label Makanan

Jika memilih makanan kemasan, selalu baca label nutrisinya untuk memastikan kandungan gula dan karbohidrat sesuai dengan kebutuhan.

#### 4. Mengatur Waktu Makan

Konsistensi waktu makan membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil sepanjang hari. Berikut beberapa strategi pengaturan waktu makan:

##### Sarapan Pagi yang Seimbang

Sarapan membantu menghindari fluktuasi gula darah yang tajam. Konsumsi sarapan tinggi protein dan serat, seperti oatmeal dengan buah, telur rebus, atau roti gandum dengan alpukat.

##### Camilan yang Terencana

Pilih camilan yang mengandung serat dan protein, seperti buah dengan sedikit kacang, yogurt rendah lemak, atau hummus dengan sayuran.

##### Waktu Makan yang Teratur

Konsumsi makanan pada waktu yang sama setiap hari membantu tubuh mengatur gula darah dengan lebih baik dan mengurangi rasa lapar berlebihan.

#### 5. Cairan yang Penting dalam Diet

Asupan cairan yang cukup juga berperan penting dalam mengelola diabetes:

##### Air Putih

Air putih membantu menjaga hidrasi tanpa memengaruhi kadar gula darah. Hindari minuman manis, seperti soda, jus buah kemasan, dan teh manis.

##### Teh Herbal atau Teh Hijau Tanpa Gula

Teh herbal tanpa gula dapat menjadi pilihan minuman rendah kalori yang aman.

#### 6. Konsultasi dengan Ahli Gizi

Setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda, sehingga penting untuk berkonsultasi dengan ahli gizi atau dietisien:

##### Rencana Diet yang Dipersonalisasi



Ahli gizi dapat membantu Anda menyusun rencana diet yang disesuaikan dengan kondisi medis, gaya hidup, dan preferensi makanan.

#### Pemantauan dan Evaluasi

Ahli gizi juga dapat membantu Anda memantau perkembangan dan menyesuaikan pola makan berdasarkan perubahan kondisi.

"Diabetes merupakan salah satu tantangan kesehatan terbesar di Indonesia, menjadi penyebab kematian ketiga setelah stroke dan penyakit jantung. Pada tahun 2021, tercatat ada 19,5 juta orang yang mengidap diabetes, dan diprediksi akan meningkat menjadi 28,6 juta orang pada tahun 2045. Angka ini menempatkan Indonesia di antara lima negara dengan kasus diabetes terbanyak di dunia.

Media massa memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu kesehatan, termasuk diabetes. Melalui artikel dan berita yang mereka terbitkan, media dapat memberikan informasi yang akurat, mengubah sikap dan pandangan masyarakat, serta mendorong perilaku hidup sehat. Namun, bagaimana sebenarnya media Indonesia menggambarkan diabetes?

Studi kami baru-baru ini meneliti bagaimana diabetes dilaporkan oleh dua media online terkemuka di Indonesia, Detik.com dan Kompas.com, sepanjang tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode analisis diskursus berbasis korpus untuk memahami penggunaan bahasa dalam artikel-artikel tersebut.

Penelitian menemukan bahwa kata-kata seperti "penderita", "pengidap", dan "pasien" sering digunakan untuk menggambarkan orang dengan diabetes. Kata-kata ini cenderung memberikan kesan negatif dan membuat mereka terlihat sebagai korban pasif yang tidak memiliki kontrol atas kondisi mereka. Sebaliknya, penggunaan istilah yang lebih positif seperti "orang dengan diabetes" dapat membantu mengurangi stigma dan memberikan gambaran yang lebih memberdayakan.

Media sering mengaitkan diabetes dengan kata "penyakit". Hal ini memperkuat kesalahpahaman dan asosiasi negatif, membingkai diabetes semata-mata sebagai kondisi patologis daripada kondisi kronis yang memerlukan manajemen seumur hidup. Selain itu, kata "risiko" dan "berisiko" sering muncul, menunjukkan pentingnya tindakan pencegahan dan intervensi kesehatan masyarakat. Media juga menyoroti pentingnya pemantauan gula darah dan mengenali gejala diabetes.

Dengan seringnya istilah ini muncul, masyarakat menjadi lebih sadar akan langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil untuk mengurangi risiko terkena diabetes. Namun, ini bisa membuat kesan bahwa diabetes sepenuhnya disebabkan oleh pilihan pribadi, sehingga mereka yang terkena diabetes bisa merasa bersalah atau dihakimi. Padahal, ada banyak faktor lain yang berperan, termasuk genetika dan lingkungan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa media kurang menyoroti faktor-faktor struktural yang berkontribusi terhadap diabetes, seperti ketersediaan makanan sehat, ketersediaan informasi kadar gula di setiap kemasan makanan dan minuman, akses ke fasilitas olahraga, dan pendidikan kesehatan. Padahal, isu-isu ini sangat penting untuk dipahami agar masyarakat dapat melihat gambaran yang lebih lengkap tentang penyebab dan cara mengatasi diabetes. Fokus yang lebih besar pada solusi struktural dapat membantu masyarakat memahami bahwa diabetes bukan hanya masalah individu tetapi juga masalah yang membutuhkan perhatian dan intervensi dari pemerintah.

Agar informasi yang disampaikan lebih seimbang dan menyeluruh, media diharapkan dapat menggunakan bahasa yang lebih memberdayakan. Media dapat mengganti istilah seperti “penderita” atau “pengidap” dengan “orang dengan diabetes” untuk mengurangi stigma dan memberikan pandangan yang lebih positif. Kedua, media bisa memperbanyak artikel yang membahas peran lingkungan dan kebijakan dalam pencegahan dan penanganan diabetes, seperti bagaimana akses ke makanan sehat dan fasilitas olahraga dapat membantu menurunkan prevalensi diabetes.

Selain itu, media juga bisa mengangkat isu-isu kebijakan yang dapat membantu mengatasi diabetes. Seperti penyediaan informasi kadar gula di setiap kemasan makanan dan minuman, program pendidikan kesehatan, subsidi untuk makanan sehat, dan pembangunan fasilitas olahraga yang mudah diakses.

Media memiliki peran besar dalam membentuk pandangan masyarakat tentang diabetes. Penggunaan bahasa yang lebih positif dan pemberian informasi yang lebih lengkap dan berimbang dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran serta pemahaman masyarakat tentang diabetes. Untuk itu, media diharapkan dapat lebih banyak membahas solusi di tingkat masyarakat dan kebijakan, bukan hanya fokus pada faktor individu.

Dengan mengintegrasikan representasi struktural ke dalam diskursus diabetes, media dapat meningkatkan pemahaman publik dan mengurangi stigma terhadap penderita diabetes, serta mendorong dukungan untuk perubahan kebijakan yang dapat mengatasi akar masalah kondisi ini. Hal ini sangat penting untuk membantu masyarakat Indonesia menghadapi tantangan diabetes di masa depan.

"Diabetes pada Anak: Masalah Serius yang Perlu Diwaspadai

Diabetes pada anak kini menjadi masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kasus diabetes tipe 2 yang sering kali dipicu oleh obesitas kian meningkat. Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi dengan risiko diabetes tipe 2 juga telah dijelaskan oleh dr. Yulisanawati Hasanah, SpA (K), M.Biomed dari Siloam Hospitals. Menurutnya, diabetes dan obesitas sangat berkaitan erat.

Peningkatan gejala diabetes pada anak menuntut adanya langkah-langkah preventif. Artikel ini akan mengulas keterkaitan antara obesitas dan diabetes pada anak serta upaya pencegahannya.

## Keterkaitan Obesitas dan Diabetes pada Anak

Obesitas pada anak dapat memengaruhi sensitivitas insulin dan metabolisme glukosa dalam tubuh, yang menjadi pemicu diabetes tipe 2. Anak-anak yang mengalami obesitas menghasilkan lebih banyak lemak dan hormon yang menurunkan sensitivitas insulin, sehingga sel-sel tubuh sulit mengontrol kadar gula darah. Jika glukosa tidak diubah menjadi energi cadangan, kadar gula dalam darah akan meningkat, dan dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu diabetes tipe 2.

Obesitas pada anak juga dapat menyebabkan peradangan kronis yang memperparah resistensi insulin dan merusak sel beta di pankreas, faktor penting dalam perkembangan diabetes tipe 2. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa 50-80% kasus diabetes tipe 2 pada anak disebabkan oleh obesitas. Menurut dr. Yulisnawati, risiko diabetes pada anak-anak obesitas semakin meningkat.

## Langkah Pencegahan Obesitas dan Diabetes pada Anak

Mencegah obesitas merupakan kunci utama dalam mencegah diabetes tipe 2 pada anak. Peran orang tua sangat penting dalam mengelola obesitas dan risiko diabetes pada anak. Berikut beberapa langkah pencegahan:

### 1. Mengelola Nutrisi Sejak Dini:

Bayi dengan gangguan pertumbuhan, seperti berat badan lahir rendah atau lahir prematur, memerlukan pemantauan pertumbuhan yang tepat. Menurut dr. Yulisnawati, pertumbuhan ini harus sesuai laju yang ideal tanpa mengejar berat badan terlalu cepat.

### 2. Pengaturan Pola Makan Anak Obesitas:

Anak obesitas perlu mengonsumsi makanan sehat, termasuk buah, sayur, protein rendah lemak, dan biji-bijian. Hindari makanan cepat saji, terutama yang tinggi gula dan lemak jenuh. Pola makan yang sehat perlu disesuaikan secara bertahap tanpa memotong asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak.

### 3. Pola Hidup Sehat:

Anak perlu aktif berolahraga setiap hari untuk meningkatkan sensitivitas insulin dan mencegah obesitas. Orang tua bisa menjadi contoh dengan melakukan aktivitas fisik bersama anak, seperti berjalan kaki, berlari, atau bersepeda. Batasi waktu duduk dan dorong anak untuk bergerak setiap beberapa jam.

#### 4. Penanganan Genetik Tertentu:

Pada anak dengan faktor genetik tertentu, seperti sindrom Prader-Willi yang menyebabkan kekurangan hormon pertumbuhan, konsultasi dengan ahli endokrin penting untuk membantu menjaga keseimbangan metabolisme.

#### Kesimpulan

Obesitas dan diabetes tipe 2 pada anak memiliki hubungan yang sangat erat. Mencegah obesitas pada anak adalah langkah krusial untuk mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan menjaga kesehatan anak di masa depan. Dengan pola hidup sehat dan dukungan orang tua, anak-anak dapat tumbuh dengan sehat dan optimal.

"Diabetes sering kali berkembang secara perlahan, dan banyak gejala awal yang muncul bisa terlihat ringan atau tidak dianggap serius. Namun, mengenali tanda-tanda awal diabetes sangat penting agar penanganan bisa dilakukan lebih cepat, sehingga mencegah komplikasi di kemudian hari. Berikut adalah beberapa gejala awal diabetes yang sering kali diabaikan.

##### 1. Sering Buang Air Kecil

Salah satu gejala awal diabetes adalah frekuensi buang air kecil yang meningkat, terutama pada malam hari. Hal ini terjadi karena tubuh berusaha mengeluarkan kelebihan gula dari darah melalui urin. Jika Anda mulai sering terbangun untuk buang air kecil di malam hari, ini bisa menjadi tanda gula darah tinggi.

##### 2. Rasa Haus yang Berlebihan

Karena seringnya buang air kecil, tubuh bisa kehilangan banyak cairan, sehingga Anda merasa haus berlebihan. Rasa haus ini tidak mudah hilang, meskipun Anda telah minum dalam jumlah banyak. Rasa haus berlebihan sering kali disalahartikan sebagai dehidrasi biasa, padahal bisa jadi itu gejala awal diabetes.

##### 3. Penurunan Berat Badan Tanpa Alasan Jelas

Kehilangan berat badan tanpa upaya apa pun adalah salah satu tanda diabetes tipe 1. Ketika tubuh tidak bisa memproses glukosa untuk energi, tubuh akan mulai membakar lemak dan otot untuk energi. Jika berat badan menurun secara tiba-tiba tanpa diet atau olahraga, periksakan gula darah Anda.

##### 4. Rasa Lelah yang Berlebihan

Ketika gula darah tinggi, tubuh kesulitan menggunakan gula sebagai sumber energi. Akibatnya, Anda merasa lemas atau lelah secara berlebihan, bahkan setelah tidur atau istirahat cukup. Rasa lelah ini

sering diabaikan atau dianggap sebagai akibat dari aktivitas sehari-hari, padahal bisa menjadi tanda awal diabetes.

#### 5. Penglihatan Kabur

Diabetes dapat menyebabkan perubahan pada lensa mata akibat kadar gula darah yang tinggi, sehingga mengakibatkan penglihatan kabur. Meskipun kaburnya penglihatan mungkin hilang saat kadar gula darah menurun, ini bisa menjadi tanda peringatan diabetes.

#### 6. Luka yang Lambat Sembuh

Tingginya kadar gula darah dapat merusak sirkulasi darah dan sistem kekebalan tubuh, membuat proses penyembuhan luka menjadi lebih lambat. Jika Anda menyadari bahwa luka kecil atau infeksi kulit membutuhkan waktu lebih lama untuk sembuh, ini bisa menjadi tanda adanya masalah dengan kadar gula darah.

#### 7. Infeksi Berulang, Terutama di Area Tertentu

Kadar gula darah yang tinggi menciptakan lingkungan yang baik bagi pertumbuhan jamur dan bakteri. Penderita diabetes sering mengalami infeksi berulang, seperti infeksi saluran kemih atau infeksi jamur pada kulit. Jika Anda sering mengalami infeksi, ini bisa menjadi tanda awal diabetes.

#### 8. Kesemutan atau Mati Rasa pada Tangan dan Kaki

Kadar gula darah tinggi dapat merusak saraf, yang menyebabkan gejala seperti kesemutan, mati rasa, atau rasa nyeri di tangan dan kaki. Kondisi ini disebut neuropati perifer dan sering terjadi pada tahap awal diabetes.

#### 9. Kulit Gelap pada Area Tertentu

Kondisi yang disebut Acanthosis Nigricans ini sering kali muncul pada leher, siku, lutut, atau ketiak dan ditandai dengan kulit yang menggelap dan terasa lebih tebal. Kondisi ini sering terjadi pada orang dengan resistensi insulin dan bisa menjadi tanda awal diabetes tipe 2.

#### 10. Sering Merasa Lapar Berlebihan

Diabetes dapat menyebabkan fluktuasi kadar gula darah yang drastis. Ketika gula darah turun, Anda mungkin merasa sangat lapar, bahkan setelah makan. Jika rasa lapar berlebihan ini sering terjadi, hal ini bisa menjadi gejala awal diabetes yang tidak boleh diabaikan.

"Diabetes adalah kondisi yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan dan gaya hidup. Salah satu aspek penting dalam pengelolaan diabetes adalah olahraga. Berolahraga secara teratur dapat membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menjaga berat badan yang sehat. Berikut adalah beberapa jenis olahraga terbaik untuk penderita diabetes:

### 1. Aerobik

Olahraga aerobik, seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, dan berenang, sangat efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung dan membakar kalori. Olahraga ini dapat dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang dan direkomendasikan untuk dilakukan setidaknya 150 menit per minggu.

### 2. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan, seperti angkat beban atau latihan menggunakan berat badan (push-up, squat, dll.), membantu membangun otot dan meningkatkan metabolisme. Latihan ini sebaiknya dilakukan setidaknya dua kali seminggu. Dengan meningkatkan massa otot, tubuh dapat lebih efektif menggunakan insulin.

### 3. Yoga

Yoga bukan hanya bermanfaat untuk fleksibilitas, tetapi juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Beberapa studi menunjukkan bahwa yoga dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan kontrol diabetes.

### 4. Tai Chi

Tai Chi adalah bentuk olahraga yang melibatkan gerakan lambat dan pernapasan dalam. Olahraga ini dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan mengurangi stres. Tai Chi juga bermanfaat bagi penderita diabetes dalam meningkatkan kontrol gula darah.

### 5. Berenang

Berenang adalah olahraga yang rendah dampak dan sangat baik bagi penderita diabetes. Olahraga ini dapat dilakukan oleh semua usia dan kondisi fisik, serta dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan stamina.

### 6. Bersepeda

Bersepeda, baik di luar ruangan maupun menggunakan sepeda statis, adalah olahraga yang menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Ini juga membantu membakar kalori dan meningkatkan kekuatan otot.

Tips untuk Berolahraga bagi Penderita Diabetes:

Konsultasikan dengan Dokter: Sebelum memulai program olahraga, penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

Periksa Kadar Gula Darah: Selalu periksa kadar gula darah sebelum dan sesudah berolahraga untuk mencegah hipoglikemia.

Hidrasi yang Cukup: Pastikan untuk minum cukup air sebelum, selama, dan setelah berolahraga.

Kenali Tanda Peringatan: Ketahui tanda-tanda hipoglikemia (gula darah rendah) dan siapkan camilan sehat jika diperlukan." "3\_illustrasi-pria-jogging\_169.jpeg", "2024-10-31 20:47:24", "2024-10-31 20:47:24"

"Diabetes adalah kondisi kesehatan yang umum, tetapi banyak mitos dan kesalahpahaman yang beredar di masyarakat. Memahami fakta-fakta yang benar mengenai diabetes sangat penting untuk mencegah stigma dan membantu pengelolaan penyakit ini. Berikut adalah beberapa mitos dan fakta yang perlu Anda ketahui tentang diabetes:

Mitos 1: Diabetes hanya dialami oleh orang tua.

Fakta: Diabetes dapat menyerang siapa saja, tidak terbatas pada usia. Diabetes tipe 1 biasanya muncul pada anak-anak dan remaja, sementara diabetes tipe 2 lebih umum pada orang dewasa. Namun, peningkatan kasus diabetes tipe 2 juga terlihat pada remaja dan orang dewasa muda akibat gaya hidup tidak sehat.

Mitos 2: Makan gula menyebabkan diabetes.

Fakta: Makan gula tidak secara langsung menyebabkan diabetes. Namun, konsumsi berlebihan makanan dan minuman manis dapat berkontribusi pada kenaikan berat badan dan obesitas, yang merupakan faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2. Penting untuk menjaga pola makan seimbang dan mengontrol asupan gula.

Mitos 3: Penderita diabetes tidak boleh makan karbohidrat.

Fakta: Penderita diabetes masih bisa mengonsumsi karbohidrat, tetapi harus memilih sumber karbohidrat yang sehat, seperti biji-bijian utuh, sayuran, dan buah-buahan. Mengontrol porsi dan memantau respons gula darah adalah kunci untuk mengelola asupan karbohidrat.

Mitos 4: Hanya orang yang kelebihan berat badan yang bisa terkena diabetes.

Fakta: Meskipun kelebihan berat badan adalah faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2, orang dengan berat badan normal juga bisa mengembangkan penyakit ini. Faktor genetik, pola makan, dan gaya hidup juga berkontribusi terhadap risiko diabetes.

Mitos 5: Semua penderita diabetes harus menyuntik insulin.

Fakta: Tidak semua penderita diabetes memerlukan suntikan insulin. Diabetes tipe 1 umumnya memerlukan insulin, sedangkan banyak penderita diabetes tipe 2 dapat mengelola kadar gula darah mereka melalui diet, olahraga, dan obat oral. Penting untuk mengikuti rencana pengobatan yang direkomendasikan oleh dokter.

Mitos 6: Diabetes tidak berbahaya.

Fakta: Diabetes adalah penyakit serius yang dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang, seperti penyakit jantung, kerusakan saraf, masalah ginjal, dan kebutaan. Mengelola diabetes dengan baik sangat penting untuk mencegah komplikasi ini.

Mitos 7: Penderita diabetes harus mengikuti diet yang sangat ketat.

Fakta: Penderita diabetes tidak perlu mengikuti diet yang sangat ketat. Sebaliknya, mereka dapat menikmati berbagai makanan dengan porsi yang tepat. Konsultasi dengan ahli gizi dapat membantu merencanakan pola makan yang sehat dan seimbang.

"Diabetes adalah salah satu penyakit yang semakin umum di seluruh dunia, termasuk di kalangan anak-anak dan remaja. Mencegah diabetes sejak usia muda sangat penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegah diabetes sejak dini:

### 1. Pola Makan Sehat

Mengadopsi pola makan sehat adalah kunci untuk mencegah diabetes. Beberapa langkah yang bisa diambil meliputi:

**Konsumsi Makanan Seimbang:** Pastikan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan serat, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein tanpa lemak. Hindari makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh.

**Batasi Asupan Gula dan Karbohidrat Olahan:** Makanan dan minuman manis dapat menyebabkan lonjakan gula darah. Pilihlah karbohidrat kompleks yang lebih sehat, seperti nasi merah dan roti gandum utuh.

### 2. Aktivitas Fisik Rutin

Olahraga adalah bagian penting dari gaya hidup sehat dan membantu mengontrol berat badan. Beberapa tips untuk meningkatkan aktivitas fisik meliputi:

**Berolahraga Setidaknya 150 Menit Seminggu:** Dorong anak-anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik yang mereka nikmati, seperti berlari, bersepeda, atau bermain olahraga.

**Kurangi Waktu Layar:** Batasi waktu yang dihabiskan di depan televisi, komputer, atau perangkat mobile untuk mendorong lebih banyak aktivitas fisik.

### 3. Menjaga Berat Badan yang Sehat

Kelebihan berat badan adalah faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2. Untuk mencegahnya:



Monitor Berat Badan: Ajari anak-anak pentingnya menjaga berat badan yang sehat dengan cara yang positif.

Kombinasikan Diet dan Olahraga: Kombinasi antara pola makan sehat dan aktivitas fisik membantu menjaga berat badan ideal.

#### 4. Pentingnya Tidur yang Cukup

Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Tidur yang berkualitas dapat membantu:

Mengatur Gula Darah: Kurang tidur dapat memengaruhi kadar insulin dan gula darah. Usahakan agar anak-anak mendapatkan tidur yang cukup sesuai dengan usianya.

#### 5. Kurangi Stres

Stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Beberapa cara untuk mengurangi stres termasuk:

Teknik Relaksasi: Ajarkan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam.

Dukungan Sosial: Pastikan anak memiliki jaringan dukungan sosial yang baik dari keluarga dan teman-teman.

#### 6. Rutin Memeriksa Kesehatan

Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat membantu mendeteksi masalah sejak dini. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah:

Pemeriksaan Kadar Gula Darah: Jika ada riwayat keluarga dengan diabetes, penting untuk melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala.

Konsultasi dengan Dokter: Dapatkan saran dari profesional kesehatan tentang cara terbaik untuk mencegah diabetes.

"Neuropati diabetik adalah komplikasi dari diabetes mellitus yang mempengaruhi saraf perifer dan ditandai dengan gejala seperti sering kesemutan, nyeri, atau mati rasa.

Tim Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) UGM telah melakukan penelitian inovatif untuk mengatasi komplikasi umum dari diabetes mellitus (DM) ini dengan menggunakan senyawa bioaktif dari anggur merah. Tujuannya adalah untuk menyediakan terapi yang lebih efektif untuk neuropati diabetik.

Penelitian ini dilakukan oleh lima mahasiswa dari berbagai fakultas: Puji Kurnellawati dan Adha Fauzi Hendrawan dari Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK UGM), Fauziah Rahma Zora Rustiawan dan Araya Pangastuti dari Fakultas Farmasi (Farmasi UGM), serta M. Syuja Rizqullah dari Sekolah Vokasi (SV UGM).

Tim ini dibimbing oleh Dr. Rio Jati Kusuma dari Departemen Gizi FK-KMK UGM. Mereka meneliti potensi resveratrol dalam Nanostructured Lipid Carriers (NLC) untuk mencegah perkembangan neuropati pada model hewan DM.

Puji Kurnellawati menjelaskan bahwa dalam penelitian ini, tim menggunakan ekstraksi anggur merah untuk memperoleh resveratrol, yang kemudian diinkapsulasi dalam Nanostructured Lipid Carriers (NLC). Efektivitas terapeutiknya diuji pada tikus Wistar.

Berbagai faktor dianalisis, termasuk kadar glukosa darah, respons nyeri, ekspresi gen antioksidan, dan histologi saraf sciatic.

“Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan NLC mampu menurunkan kadar glukosa darah dan peradangan, serta meningkatkan fungsi motorik pada tikus model DM,” ujar Kurnellawati dalam pernyataan yang disampaikan kepada wartawan pada Rabu, 7 Agustus.

Menurut Kurnellawati, hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dalam hal waktu refleks menarik kaki, kadar glukosa darah, dan kadar TNF- $\alpha$ . Temuan ini menunjukkan bahwa NLC meningkatkan bioavailabilitas resveratrol dan secara efektif mengurangi gejala neuropati diabetik.

“Pendekatan ini memiliki potensi besar sebagai terapi pencegahan yang lebih baik bagi penderita diabetes,” tambahnya.

Kurnellawati menyebutkan bahwa penelitian ini memberikan solusi potensial bagi penderita neuropati diabetik dan membuka peluang baru dalam pengembangan obat dan terapi dengan menginkapsulasi resveratrol dalam NLC.

Ia berharap hasil penelitian ini dapat diakses oleh publik dan mendorong diskusi serta kolaborasi lebih lanjut dalam penelitian obat.

“Temuan ini diharapkan menjadi landasan bagi pengembangan lebih lanjut dalam terapi neuropati diabetik dan membantu meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes,” ujarnya.

"Diabetes adalah penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan berkelanjutan, dan kemajuan teknologi telah membawa solusi inovatif untuk memudahkan penderita dalam memantau serta mengontrol kondisi mereka. Berikut adalah beberapa teknologi terkini dalam pengelolaan diabetes yang sangat membantu:

#### 1. Continuous Glucose Monitoring (CGM)

CGM adalah perangkat yang memantau kadar glukosa darah secara real-time sepanjang hari. Sensor CGM ditempelkan pada kulit dan mengukur kadar gula di cairan antar sel secara otomatis.

Penderita dapat memantau hasilnya melalui aplikasi ponsel atau perangkat khusus sehingga mereka selalu mengetahui fluktuasi kadar gula mereka. CGM membantu mengurangi kebutuhan tes darah dengan jarum dan memberikan informasi yang lebih akurat tentang tren kadar glukosa.

## 2. Pompa Insulin Cerdas

Pompa insulin cerdas kini sudah dapat terhubung dengan perangkat CGM untuk memberikan dosis insulin yang lebih akurat berdasarkan kadar glukosa yang terdeteksi.

Beberapa pompa modern, seperti pompa "Closed Loop" atau "Artificial Pancreas," bahkan memiliki sistem otomatis untuk menghentikan atau menambah dosis insulin secara otomatis untuk menjaga kestabilan glukosa tanpa intervensi pengguna.

## 3. Teknologi AI dan Machine Learning dalam Prediksi dan Pencegahan

Algoritme AI kini digunakan dalam aplikasi dan perangkat kesehatan untuk memprediksi lonjakan kadar gula dan memberi rekomendasi dosis insulin yang tepat.

Teknologi ini mampu mempelajari pola gaya hidup, makanan, dan pengaruh kegiatan sehari-hari terhadap kadar gula untuk memberikan saran yang lebih akurat kepada pengguna.

## 4. Peningkatan Teknologi Pengelolaan Gaya Hidup

Jam tangan pintar (smartwatch) dan perangkat wearable lainnya juga banyak digunakan untuk penderita diabetes. Misalnya, Apple Watch bisa memantau tingkat aktivitas, detak jantung, dan kalori yang terbakar. Semua ini adalah faktor yang relevan bagi manajemen diabetes.

Wearable ini membantu memantau kegiatan fisik yang sesuai untuk mengelola kadar gula darah dan mengurangi risiko komplikasi.

"Diabetes memiliki dampak signifikan pada kesehatan jantung dan ginjal karena kadar gula darah yang tinggi dalam jangka panjang dapat merusak pembuluh darah dan saraf. Berikut adalah bagaimana diabetes memengaruhi masing-masing organ tersebut:

### 1. Dampak Diabetes pada Kesehatan Jantung

Diabetes meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti serangan jantung dan stroke. Penyebab utamanya adalah aterosklerosis atau pengerasan pembuluh darah akibat penumpukan plak dari lemak, kolesterol, dan zat lainnya. Berikut beberapa faktor spesifik:

**Tekanan Darah Tinggi:** Penderita diabetes sering kali juga mengalami hipertensi, yang membebani jantung dan merusak arteri, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

**Kolesterol Tidak Seimbang:** Diabetes dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara kolesterol baik (HDL) dan kolesterol jahat (LDL). LDL yang tinggi menyebabkan penumpukan plak, sementara HDL yang rendah membuat proses pembersihan kolesterol terhambat.

**Peradangan:** Diabetes meningkatkan peradangan dalam tubuh, termasuk di pembuluh darah jantung. Kondisi ini mempercepat pembentukan plak, yang pada akhirnya menyumbat aliran darah.

Pada penderita diabetes, risiko terkena serangan jantung atau stroke bisa dua hingga empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang tanpa diabetes. Jantung yang terganggu fungsinya pun memperburuk kualitas hidup dan mempercepat perkembangan komplikasi lain.

## 2. Dampak Diabetes pada Kesehatan Ginjal

Ginjal adalah organ penting yang menyaring limbah dan kelebihan cairan dari darah. Diabetes dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil di ginjal, kondisi ini dikenal sebagai nefropati diabetik, yang bisa menyebabkan gagal ginjal. Berikut beberapa dampak spesifik:

**Kerusakan Glomerulus:** Glomerulus adalah kumpulan pembuluh darah kecil di ginjal yang menyaring darah. Kadar gula darah yang tinggi dapat merusak glomerulus, membuat ginjal tidak efektif dalam menyaring limbah dan protein, sehingga menyebabkan proteinuria (kebocoran protein dalam urin).

**Tekanan Darah Tinggi:** Tekanan darah tinggi yang sering menyertai diabetes memperburuk kerusakan pada ginjal, mengakibatkan gagal ginjal lebih cepat.

**Retensi Cairan:** Ginjal yang rusak tidak dapat mengatur cairan tubuh secara optimal, yang menyebabkan pembengkakan di tungkai, pergelangan kaki, atau bahkan paru-paru.

Diabetes merupakan penyebab utama gagal ginjal kronis. Jika tidak dikelola dengan baik, komplikasi ini membutuhkan dialisis atau bahkan transplantasi ginjal untuk mengembalikan fungsi tubuh.

### Pencegahan Kerusakan Jantung dan Ginjal pada Penderita Diabetes

Mengelola diabetes dengan baik sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan ginjal. Beberapa langkah pencegahan yang efektif meliputi:

**Mengontrol Gula Darah:** Memantau kadar gula darah secara rutin, mengonsumsi makanan sehat, dan menggunakan obat yang diresepkan sangat penting untuk menghindari lonjakan gula yang berisiko.

**Menjaga Tekanan Darah dan Kolesterol:** Diet sehat, aktivitas fisik, dan obat penurun kolesterol serta tekanan darah sangat membantu menjaga kesehatan pembuluh darah.

**Hindari Merokok:** Merokok memperburuk kondisi pembuluh darah, meningkatkan risiko serangan jantung, dan memperparah kerusakan ginjal.

**Rajin Berolahraga:** Aktivitas fisik membantu meningkatkan sensitivitas insulin, mengontrol berat badan, dan menjaga kesehatan jantung.

### "Tips Memilih Makanan Bebas Gula untuk Penderita Diabetes

Diabetes mengharuskan penderitanya untuk menjaga pola makan yang sehat, terutama dalam memilih makanan yang rendah gula. Namun, dengan berbagai produk makanan bebas gula di pasaran, memilih yang tepat dan aman bisa menjadi tantangan. Berikut adalah beberapa tips untuk memilih makanan bebas gula yang baik untuk penderita diabetes:

### 1. Cek Label Nutrisi dengan Cermat

Label nutrisi adalah panduan utama dalam menentukan kandungan gula pada suatu produk. Pastikan untuk membaca total karbohidrat, bukan hanya gula. Beberapa makanan mungkin bebas gula tetapi tinggi karbohidrat, yang dapat menyebabkan lonjakan gula darah.

### 2. Waspada! Bahan Pemanis Buatan

Pemanis buatan seperti aspartame, sakarin, atau sukralosa sering digunakan pada makanan bebas gula. Walaupun umumnya aman, ada baiknya untuk membatasi konsumsinya dan memilih makanan dengan pemanis alami seperti stevia atau erythritol, yang lebih aman dan tidak meningkatkan gula darah.

### 3. Pilih Makanan dengan Indeks Glikemik Rendah

Indeks Glikemik (IG) mengukur seberapa cepat makanan meningkatkan gula darah. Pilih makanan yang memiliki IG rendah, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, atau biji-bijian. Makanan ini dicerna perlahan sehingga tidak menyebabkan lonjakan gula darah yang drastis.

### 4. Utamakan Makanan Utuh dan Alami

Mengonsumsi makanan segar seperti sayur, buah rendah gula (apel, pir, beri), ikan, dan kacang-kacangan merupakan pilihan yang baik. Makanan ini tidak hanya bebas dari gula tambahan tetapi juga kaya serat, vitamin, dan mineral yang bermanfaat untuk kesehatan.

### 5. Hindari Kata-Kata Tersembunyi untuk Gula

Produsen sering menyembunyikan kandungan gula dengan menggunakan istilah lain pada label, seperti ""sirup jagung tinggi fruktosa"", ""dekstrosa"", ""maltosa"", atau ""sukrosa"". Mengetahui istilah-istilah ini dapat membantu Anda menghindari konsumsi gula berlebih tanpa disadari.

### 6. Pilih Produk dengan Kandungan Serat Tinggi

Serat dapat memperlambat penyerapan gula, yang bermanfaat dalam mengontrol gula darah. Makanan seperti biji-bijian utuh, sayuran, dan kacang-kacangan kaya akan serat dan baik untuk penderita diabetes. Serat membantu memperlambat proses pencernaan, yang mengurangi risiko kenaikan gula darah secara tiba-tiba.

### 7. Hindari Minuman Manis atau Bebas Gula

Banyak minuman yang diklaim bebas gula tetap mengandung karbohidrat tinggi atau pemanis buatan yang dapat memicu kenaikan gula darah. Pilih air putih, teh herbal tanpa pemanis, atau infused water sebagai alternatif yang lebih aman.

## 8. Konsultasikan dengan Ahli Gizi

Konsultasi dengan ahli gizi sangat penting bagi penderita diabetes, terutama dalam memilih makanan sehari-hari. Ahli gizi dapat membantu membuat rencana makan yang sesuai, sehingga Anda dapat mengontrol gula darah dengan lebih efektif.

","3\_jamsi-2.jpeg","2024-10-31 21:50:52","2024-10-31 21:50:52"

"Gejala diabetes biasanya adalah sering haus, sering buang air kecil, sakit kepala, dan penglihatan buram. Pakar menyebut tujuh gejala di wajah ini.

Kadar gula darah tinggi atau hiperglikemia bisa merusak tubuh. Selain membahayakan organ-organ vital dan pembuluh darah, juga bisa meningkatkan risiko penyakit jantung dan ketoasidosis diabetik.

Gejala diabetes awal biasanya adalah sering haus, sering buang air kecil, sakit kepala, dan penglihatan buram. Jika tak dikelola, gejala bisa bertambah dengan rasa lelah luar biasa, berat badan turun, infeksi kuman, dan luka yang sulit sembuh. Pakar kesehatan Dr. Eric Berg juga menyebut tujuh gejala gula darah tinggi yang tampak di wajah, dilansir dari Mirror.

### 1. Bentuk wajah

Menurut Berg, wajah bengkak dan membulat bisa mengindikasikan kelebihan insulin dan konsumsi karbohidrat.

### 2. Mata merah

Menurutnya, mata merah bisa menjadi tanda masalah liver. ""Bisa juga karena kurang tidur dan kekurangan vitamin B2 dan B3, tapi biasanya karena masalah liver,"" katanya.

### 3. Jaringan di sekitar mata

Jika melihat kantung di bawah mata, bisa jadi itu sinyal ginjal sedang bermasalah dengan retensi cairan.

### 4. Bawah dagu

Lemak yang menumpuk di bawah dagu tak hanya mempengaruhi penampilan tapi juga bisa memicu masalah seperti sleep apnea, katanya.

### 5. Tekstur kulit

Jika kulit terasa berminyak, mungkin itu pertanda kekurangan zinc atau kadar hormon androgen yang tinggi akibat tingginya insulin.

## 6. Kulit bersisik

Inilah tanda ada masalah di liver atau kelebihan kadar asam lemak omega-6. Minyak ikan kod yang mengandung asam lemak omega-3, vitamin A, dan vitamin D bisa membantu mengatasi kulit kering, bersisik, dan juga kulit berminyak.

## 7. Jerawat

""Jerawat bisa disebabkan kadar androgen tinggi akibat tingginya insulin. Zinc dan perubahan pola makan bisa membantu,"" ujar Berg.

Bila melihat beberapa masalah di wajah tersebut sebaiknya berkonsultasi ke dokter agar bisa melakukan tes darah untuk mengetahui penyebab pastinya. Diagnosis dini diabetes dan perawatan akan memberi dampak signifikan.

"KBRN, Denpasar : Hari Diabetes Sedunia (WDD) pertama kali diperingati pada tahun 1991 oleh Federasi Diabetes Internasional (IDF) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai respons terhadap meningkatnya pandemi mengenai masalah kesehatan utama diabetes. Hari Diabetes Sedunia (WDD) ditetapkan, melewati resolusi sebagai Hari Perserikatan Bangsa-Bangsa pada tahun 2006 dengan Resolusi Perserikatan Bangsa-Bangsa 61/225. Setiap tahun, pada tanggal 14 November, diperingati hari ulang tahun Sir Frederick Banting, yang menemukan insulin bersama rekannya Charles Best pada tahun 1922.

WDD merupakan kampanye kesadaran diabetes terbesar di dunia, yang menjangkau lebih dari 1 miliar orang di 160 negara. Kampanye ini menarik perhatian pada isu-isu yang sangat penting bagi dunia diabetes dan membuat diabetes tetap menjadi sorotan publik dan politik.WDD

Penggerak global untuk mempromosikan pentingnya tindakan terkoordinasi dan terpadu melalui Pemerintah, masyarakat sipil, komunitas, dan individu dalam menghadapi diabetes sebagai masalah kesehatan global yang kritis. Hari Diabetes Sedunia diperingati setiap tahun pada tanggal 14 November, yang menandai kelahiran Sir Frederick Banting, penemu insulin. Perawatan ini telah menyelamatkan banyak nyawa di seluruh dunia. Hampir 100 tahun yang lalu, Frederick Banting dan John McLeod bersama-sama memenangkan Hadiah Nobel Perdamaian atas penemuan mereka.

Tema Hari Diabetes Sedunia tahun ini adalah Diabetes dan Kesejahteraan. Tema ini berpusat pada kesehatan individu dan menekankan perlunya masyarakat untuk memerangi masalah global ini.

Selama tiga tahun ke depan, kampanye kesadaran Hari Diabetes Sedunia (WDD) menyoroti:

Kesejahteraan fisik : Manfaat aktivitas fisik, gaya hidup sehat, dan pola makan sehat dalam menurunkan risiko diabetes tipe 2 dan mengelola berbagai jenis diabetes dan komplikasi yang merugikan.

Kesejahteraan masyarakat : menyoroti keterbatasan masyarakat terhadap orang yang hidup dengan diabetes dengan kehidupan yang sehat dan menyenangkan dalam keadaan saat ini

Kesejahteraan mental : meningkatkan kesadaran terhadap hambatan terhadap stres dan kecemasan yang dapat ditimbulkan oleh kondisi kronis seperti diabetes dan menyoroti pentingnya menonjolkan aspek kesehatan mental sebagai bagian dari rencana pengelolaan, perawatan, dan pengobatan penderita diabetes.

Setidaknya 537 juta orang dewasa (usia 20-79 tahun) hidup dengan diabetes – 1 dari 10; jumlah ini diprediksi akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Lebih dari 3 dari 4 orang dewasa penderita diabetes tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah LMIC. Diabetes menyebabkan 6,7 juta kematian pada tahun 2021; 1 setiap 5 detik. Diabetes menyebabkan sedikitnya USD 966 miliar dalam pengeluaran kesehatan, peningkatan 316% selama 15 tahun terakhir.", "3\_Tentang\_Hari\_Diabetes\_Sedunia\_2024.png", "2024-11-04 18:37:02", "2024-11-04 19:04:24"

"Perokok lebih berisiko mengalami diabetes melitus tipe 2 sebesar 30-40 persen dibandingkan dengan yang tidak merokok.

Orang yang merokok lebih berisiko mengalami diabetes melitus tipe 2 sebesar 30-40 persen dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Semakin sering seseorang merokok, risiko terkena diabetes akan semakin tinggi.

Hal itu disampaikan dalam laman resmi Badan Pengawas dan Obat Amerika Serikat (FDA) pada 4 Desember 2023. Disebutkan, merokok dapat menyebabkan diabetes melitus tipe 2 karena merokok dapat mengganggu fungsi dari sel di dalam tubuh. Bahan kimia yang terkandung dalam asap rokok dapat berbahaya bagi sel-sel di tubuh dan dapat menyebabkan peradangan.

Produksi insulin pada tubuh pun menjadi tidak optimal. Akibatnya, kadar gula darah dalam tubuh akan meningkat. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) menyebutkan pula bahwa orang yang merokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami penumpukan lemak pada perut yang dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2. Risiko itu tetap bisa terjadi sekalipun seseorang yang merokok tersebut tidak mengalami kelebihan berat badan.



Mengutip hasil disertasi dari Nisrina Sari di Universitas Sumatera Utara yang ditulis dalam artikel di laman resmi Kementerian Kesehatan pada 8 Januari 2024, kadar gula darah pada penderita diabetes yang merokok lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak merokok. Pemeriksaan kadar glukosa darah dilakukan pada subyek penelitian saat puasa dan setelah makan siang.

Hasilnya, kadar glukosa pada saat puasa ditemukan lebih tinggi pada kelompok subyek yang merokok lebih tinggi 64 miligram per desiliter daripada yang tidak merokok dan setelah makan siang lebih tinggi 58 miligram per desiliter. Kadar glukosa yang menempel pada hemoglobin pada kelompok perokok juga lebih tinggi 0,39 persen dibandingkan dengan yang tidak merokok.

Pada penderita diabetes, berhenti merokok juga membantu untuk mencegah risiko komplikasi yang bisa terjadi.

FDA menyampaikan pula bahwa penderita diabetes yang merokok juga lebih berisiko mengalami masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kerusakan dan gangguan ginjal, kehilangan penglihatan atau kebutaan, kerusakan saraf, serta sirkulasi darah yang buruk hingga amputasi. Diperkirakan ada 9.000 orang di AS yang meninggal setiap tahunnya akibat diabetes yang disebabkan oleh merokok.

#### Rusak pankreas

Sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Federasi Diabetes Internasional (IDF), dan University of Newcastle, Australia, menunjukkan adanya hubungan antara diabetes dan kebiasaan merokok pada fungsi pankreas. Dalam penelitian menunjukkan bahwa nikotin, salah satu zat berbahaya di rokok, dapat merusak fungsi dan massa sel pada pankreas. Hal itu akhirnya dapat memengaruhi produksi insulin dan regulasi produksi glukosa pada tubuh.

Presiden Federasi Diabetes Internasional Akhtar Hussain menuturkan, masyarakat dianjurkan untuk segera berhenti merokok agar terhindar dari risiko diabetes. Pada penderita diabetes, berhenti merokok juga membantu untuk mencegah risiko komplikasi yang bisa terjadi.

"Kami menyerukan kepada pemerintah untuk memperkenalkan langkah-langkah kebijakan yang dapat mencegah orang untuk merokok serta menghilangkan asap rokok di semua ruang publik," katanya.

Pada laman Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan dituliskan sejumlah tip untuk berhenti merokok. Tekad dan komitmen merupakan kunci utama agar seseorang bisa berhenti merokok.

Setelah itu, hal pertama yang bisa dilakukan adalah menetapkan hari mulai berhenti merokok serta memberi tahu teman, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk mendukung upaya berhenti merokok. Langkah antisipasi juga harus disiapkan ketika timbul godaan untuk merokok. Itu misalnya, ketika godaan merokok timbul setelah makan, seseorang bisa mengalihkan keinginan tersebut dengan berjalan-jalan atau menggosok gigi.

Pastikan pula seseorang yang mau berhenti merokok untuk menjauhkan diri dari rokok serta buang korek api yang biasa digunakan. Kementerian Kesehatan juga telah menyediakan layanan upaya berhenti merokok (UBM) melalui sambungan telepon 08001776565 atau langsung datang ke klinik UBM terdekat.

"Ada beberapa jenis makanan untuk pengidap diabetes yang baik dan buruk untuk dikonsumsi. Hal ini penting untuk diketahui guna menjaga kadar gula dalam darah tetap normal dan stabil.

Oleh karena itu, pengidap diabetes dianjurkan untuk lebih cermat dalam mengonsumsi makanan. Dikutip dari Healthline, berikut daftarnya:

### 1. Sayuran Berdaun Hijau

Sayuran berdaun hijau memiliki rendah kalori dan sangat bergizi. Sayuran ini juga mengandung rendah karbohidrat yang dapat dicerna atau diserap oleh tubuh, sehingga tidak akan memengaruhi kadar gula darah secara signifikan.

Kangkung, bayam, dan sayuran berdaun hijau lainnya mengandung banyak vitamin dan mineral, termasuk di dalamnya vitamin C. Vitamin C dapat berperan sebagai antioksidan kuat dan memiliki kualitas antiinflamasi.

### 2. Alpukat

Alpukat mengandung kurang dari satu gram gula, sedikit karbohidrat, kandungan serat tinggi, dan lemak sehat sehingga tidak perlu mengkhawatirkan adanya peningkatan kadar gula darah.

Sebuah data yang dipublikasikan dari Adventist Health Study-2 (AHS-2) tahun 2019 menunjukkan bahwa mengonsumsi alpukat berkaitan dengan berat badan dan indeks massa tubuh (BMI) yang jauh lebih rendah.

Hal ini menjadikan alpukat sebagai camilan yang ideal bagi penderita diabetes, terutama karena obesitas dapat meningkatkan risiko terserang diabetes.

### 3. Telur

Telur mengandung segudang manfaat seperti mengurangi peradangan, hingga meningkatkan sensitivitas insulin.

Studi tahun 2020 menunjukkan bahwa mengonsumsi 12 butir telur setiap minggu dalam rentang waktu 4 minggu untuk sarapan dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah pada orang dewasa dengan pradiabetes.

#### 4. Biji-bijian

Biji-bijian merupakan sekelompok makanan yang kaya akan kandungan vitamin B, kalsium, kalium, magnesium, dan serat. Biji-bijian juga rendah indeks glikemik (IG), yang penting untuk mengelola diabetes.

Sebuah penelitian terhadap sekitar 3.000 peserta yang berisiko tinggi terserang penyakit kardiovaskular, mereka yang lebih banyak mengonsumsi biji-bijian memiliki risiko yang lebih rendah untuk terserang diabetes tipe 2.

#### 5. Kacang-kacangan

Mengonsumsi kacang-kacangan dengan teratur dapat membantu menurunkan berat badan dan mengurangi peradangan. Tak hanya itu saja, kacang-kacangan dapat membantu pengidap diabetes untuk meningkatkan kesehatan jantung.

Sebuah riset pada tahun 2019 yang melibatkan 16.000 peserta dengan diabetes tipe-2 menunjukkan bahwa dengan mengonsumsi kacang pohon seperti pistachio, hazelnut, almond, dan kenari dapat menurunkan risiko terserang penyakit jantung dan kematian. Riset lainnya juga mengatakan bahwa mengonsumsi kacang-kacangan dapat meningkatkan kadar glukosa darah.

#### 6. Brokoli

Brokoli merupakan salah satu sayuran yang bergizi. Kandungan nutrisi pada setengah cangkir brokoli yang dimasak hanya mengandung sebanyak 27 kalori dan tiga gram karbohidrat yang dapat dicerna oleh tubuh, bersama dengan nutrisi seperti vitamin C dan magnesium.

Penurunan kadar glukosa darah dalam tubuh ini kemungkinan disebabkan oleh sulforafan. Tubuh mengubah glukosinolat yang ditemukan dalam brokoli menjadi sulforafan, kemudian menggunakannya dalam proses metabolisme.

#### 7. Stroberi

Buah stroberi mengandung sebuah senyawa polifenol yang dapat bermanfaat dengan sifat antioksidan.

Sebuah studi di tahun 2017 menunjukkan bahwa dengan mengonsumsi polifenol yang didapatkan dari buah stroberi dan kranberi dalam waktu 6 minggu dapat meningkatkan sensitivitas insulin pada orang dewasa dengan kondisi obesitas yang tidak menderita diabetes.

Hal ini penting sebab sensitivitas insulin yang rendah dapat meningkatkan kadar gula darah.

","3\_7\_Rekomendasi\_Makanan\_yang\_Aman\_Dikonsumsi\_Pengidap\_Diabetes.jpeg","2024-11-04 21:16:19","2024-11-04 21:16:19"

"Memantau kadar gula darah merupakan langkah penting dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes. Berikut adalah batas kadar gula darah normal berdasarkan kelompok usia:

Anak di bawah 6 tahun:

Gula Darah Sewaktu (Tanpa Puasa): 100-200 mg/dL

Gula Darah Puasa:  $\pm$  100 mg/dL

Gula Darah Setelah Makan/Batas Sebelum Tidur:  $\pm$  200 mg/dL

Anak usia 6-12 tahun:

Gula Darah Sewaktu (Tanpa Puasa): 70-150 mg/dL

Gula Darah Puasa:  $\pm$  70 mg/dL

Gula Darah Setelah Makan/Batas Sebelum Tidur:  $\pm$  150 mg/dL

Remaja dan Dewasa (> 12 tahun):

Gula Darah Sewaktu (Tanpa Puasa): < 100 mg/dL

Gula Darah Puasa: 70-130 mg/dL

Gula Darah Setelah Makan: < 180 mg/dL

Batas Sebelum Tidur: 100-140 mg/dL

Kadar gula darah yang tidak stabil bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, efek obat, stres, dan hormon. Pada anak, kadar gula darah juga lebih mudah berubah karena adanya pengaruh hormon pertumbuhan.

## Penyebab Perubahan Kadar Gula Darah

Kadar Gula Darah Tinggi dapat disebabkan oleh:

Dehidrasi

Hormon

Stres

Penyakit tertentu

Suhu ekstrem

Kadar Gula Darah Rendah sering terjadi karena:

Pola makan tidak teratur, misalnya melewatkan waktu makan

Efek samping obat atau insulin

Jika kadar gula darah terlalu tinggi atau rendah, kondisi ini dapat membahayakan kesehatan, menyebabkan gejala-gejala seperti penglihatan kabur, infeksi gusi, gangguan irama jantung, tubuh lemas, hingga infeksi kronis. Untuk menjaga kadar gula darah normal, pola hidup sehat sangat dianjurkan, termasuk pola makan bergizi, olahraga rutin, dan manajemen stres.

Pemeriksaan gula darah secara rutin, seperti layanan Skrining Gula Darah dari Siloam Hospitals, juga membantu mengetahui kondisi kesehatan dengan lebih akurat

"Diabetes menjadi salah satu penyakit yang rentan dialami oleh lansia. Sebaiknya lakukan ini untuk mengontrol diabetes pada lansia, seperti menjalani pola makan tepat, rutin berolahraga, lakukan pengecekan kadar gula darah secara rutin, pemeriksaan kesehatan, hingga melakukan gaya hidup sehat."

Halodoc, Jakarta – Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah. Kondisi ini bisa memicu berbagai gangguan pada organ tubuh. Bahkan, jika tidak dikontrol dan dirawat dengan baik pengidap diabetes bisa saja mengalami berbagai komplikasi pada kesehatannya.

Diabetes bisa dialami oleh siapa saja, tetapi kondisi ini lebih sering dialami oleh lansia. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya pola makan yang kurang sehat dan jarang berolahraga. Karena itu, para lansia sangat rentan mengalami diabetes tipe 2. Lalu, bagaimana mengontrol diabetes pada lansia? Yuk, simak ulasannya dalam artikel ini!

## Cara Mengontrol Diabetes pada Lansia

Pertambahan usia yang terjadi membuat tubuh mengalami penurunan fungsi. Kondisi ini membuat lansia lebih rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, seperti diabetes.

Penyakit diabetes terdiri dari dua jenis tipe diabetes yang berbeda, yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2. Umumnya, para lansia lebih rentan mengalami diabetes tipe 2. Pertambahan usia membuat tubuh tidak sensitif terhadap insulin atau kadar gula. Kondisi ini membuat insulin yang ada di dalam tubuh tidak digunakan dengan baik. Selain itu, pertambahan usia membuat aktivitas fisik juga semakin menurun sehingga risiko diabetes tipe 2 semakin meningkat.

Lalu, bagaimana jika lansia mengidap diabetes? Diabetes pada lansia dapat memicu berbagai gejala, seperti kelelahan, meningkatnya rasa haus, penurunan berat badan, hingga gangguan buang air kecil.

Sebaiknya segera periksakan kondisi kesehatan jika lansia mengalami beberapa gejala terkait dengan penyakit diabetes. Berikut ini cara mengontrol diabetes pada lansia yang bisa dilakukan, seperti:

#### Menjalani Pola Makan Tepat

Lansia yang didiagnosis mengalami diabetes sebaiknya memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Menjalani pola makan tepat menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengontrol diabetes pada lansia.

Perbanyak pengonsumsian sayuran, buah, serat, biji-bijian, daging tanpa lemak, dan lemak tak jenuh. Sebaiknya, batasi asupan makanan yang mengandung gula atau pemanis buatan, lemak jenuh, hingga karbohidrat sederhana.

Selain jenis makanan yang dikonsumsi, kamu juga perlu mengetahui seberapa banyak dan kapan waktu yang tepat untuk lansia makan agar kondisi kesehatannya tetap optimal.

#### Lakukan Aktivitas Fisik Sederhana

Meskipun usia semakin bertambah, sebaiknya jangan lupa untuk selalu melakukan aktivitas fisik secara rutin. Lansia bisa melakukan berbagai kegiatan sederhana di dalam rumah, seperti berjalan di dalam rumah atau membereskan rumah.

Jika kondisi kesehatan masih optimal, tidak ada salahnya untuk rutin melakukan olahraga ringan, seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, atau melakukan aerobik.

Selain mengontrol kadar gula darah, olahraga rutin juga bisa membantu lansia untuk mengontrol berat badan agar tetap stabil sehingga terhindar dari kondisi obesitas. Obesitas menjadi salah satu pemicu diabetes pada lansia. Jangan lupa untuk selalu mendampingi lansia saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga agar terhindar dari cedera.

### Lakukan Pengecekan Kadar Glukosa Secara Rutin

Kamu bisa menyiapkan alat untuk mengecek kadar glukosa di rumah. Dengan begitu, kamu bisa melakukan pengecekan kadar glukosa lansia secara rutin di rumah.

Kamu bisa bertanya langsung pada dokter melalui aplikasi Halodoc untuk tahu seberapa sering kamu perlu mengecek kadar gula darah lansia. Kamu bisa download aplikasi Halodoc sekarang juga melalui App Store atau Google Play!

### Lakukan Pengobatan dengan Baik

Pastikan lansia menjalani pengobatan yang dianjurkan oleh dokter secara rutin, meskipun dalam kondisi yang sehat. Dengan begitu, kadar gula darah dapat dikontrol dengan baik.

### Lakukan Pemeriksaan Kesehatan Secara Rutin

Selain memastikan kadar gula darah tetap stabil, kamu juga perlu membawa lansia ke rumah sakit terdekat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Lakukan pengecekan terhadap kolesterol, tekanan darah, kesehatan mata, kesehatan gigi dan mulut, serta ginjal. Hal ini dilakukan untuk memastikan tidak ada komplikasi yang dialami oleh lansia.

### Gaya Hidup Sehat

Pastikan lansia menjalani gaya hidup sehat dengan berhenti merokok, memperbanyak waktu tidur dan istirahat, serta perbanyak mengonsumsi air putih untuk mengontrol diabetes pada lansia.

Itulah cara mengontrol diabetes pada lansia. Jangan lupa untuk selalu mendampingi para lansia dan berikan dukungan secara langsung agar kondisi kesehatan fisik dan mental tetap dalam kondisi yang optimal.

"Remaja yang pernah terinfeksi COVID-19 berisiko lebih tinggi mengalami diabetes, meskipun mereka tidak pernah mengidap penyakit tersebut sebelumnya. Menurut riset virus corona diduga dapat menyerang sel-sel pankreas.

COVID-19 bukan hanya bisa menyerang pernapasan, tapi juga bisa membuat seseorang rentan terkena berbagai penyakit. Menurut sebuah studi baru-baru ini di Morbidity and Mortality Weekly Report, infeksi yang disebabkan oleh virus corona tersebut bisa meningkatkan risiko diabetes di kalangan anak-anak dan remaja.

Meskipun pengidap diabetes sudah diketahui berisiko lebih tinggi mengalami COVID-19 yang parah, bukti yang berkembang menunjukkan bahwa penyakit tersebut bisa menyebabkan diabetes baru.

Pada studi sebelumnya sudah ditemukan bahwa rata-rata 14 persen orang dewasa yang dirawat di rumah sakit karena COVID-19, mengalami serangan diabetes baru. Hal itu ternyata tidak hanya bisa terjadi pada orang dewasa saja, tapi juga pada anak-anak remaja.

### Menyerang Sel-Sel Pankreas

Menurut Centre for Disease Control and Prevention (CDC) Amerika Serikat (AS), penelitian selama dua tahun terakhir pandemi menunjukkan, COVID-19 dikaitkan dengan gejala diabetes yang lebih buruk bagi mereka yang sudah mengidap penyakit tersebut.

Di samping itu, laporan tersebut juga menunjukkan peningkatan risiko diabetes, khususnya untuk anak muda di bawah 18 tahun. Hal ini menurut data AS yang dikumpulkan selama pandemi dari Maret 2020 hingga akhir Juni 2021.

Melansir dari JAMA Network Open, menurut database Health Verity yang memiliki data untuk hampir 900.000 pasien anak, sekitar setengahnya mengidap COVID-19 antara Maret 2020 dan Juni 2021. Di antara pasien dengan COVID-19, diagnosis diabetes baru adalah 31 persen lebih mungkin daripada mereka yang tidak memiliki penyakit.

Menurut penulis studi, COVID-19 bisa secara langsung menyebabkan diabetes baru dengan menyerang sel pankreas yang mengekspresikan reseptor enzim pengubah angiotensin 2 (ACE2). Ini adalah enzim yang menempel pada permukaan sel beberapa organ, seperti paru-paru, jantung, ginjal, dan usus. Semakin banyak ACE2 pada pankreas bisa menyebabkan kerusakan parah pada organ tersebut. Pankreas yang rusak tidak bisa menghasilkan insulin yang berperan penting dalam mengatur kadar gula darah.

Selain itu, stres hiperglikemia akibat infeksi COVID-19 juga bisa menjadi alasan di balik meningkatnya diabetes pada remaja yang mengalami COVID-19. Stres hiperglikemia adalah kondisi tingginya kadar gula dalam darah yang muncul pada saat seseorang mengidap suatu penyakit, padahal orang tersebut terbukti tidak mengidap diabetes sebelumnya.

COVID-19 juga bisa mengubah metabolisme glukosa yang bisa memicu diabetes. Penulis peneliti mencatat, infeksi virus tersebut bisa menyebabkan prediabetes berkembang menjadi diabetes.

Itulah mengapa para dokter dianjurkan untuk waspada dan melakukan skrining diabetes pada anak-anak dan remaja yang memiliki riwayat infeksi COVID-19.



## Waspada Gejalanya

Gejala diabetes sebenarnya tergantung pada seberapa tinggi kadar gula darah. Pada beberapa orang, mereka tidak mengalami gejala apalagi bila mereka memiliki prediabetes atau diabetes tipe 2. Namun, diabetes tipe 1 biasanya menimbulkan gejala secara cepat dan lebih parah.

Karena sering kali tidak bergejala, orang tua diharapkan waspada bila anak pernah terkena COVID-19. Sebaiknya periksakan kadar gula darah anak secara berkala. Segera temui dokter bila anak mengalami gejala diabetes berikut:

Merasa lebih haus dari biasanya.

Sering buang air kecil.

Berat badan menurun, padahal tidak sedang diet.

Merasa lelah dan lemah.

Mudah tersinggung atau mengalami perubahan suasana hati lainnya.

Penglihatan kabur.

## Tips Mencegah Diabetes pada Remaja Setelah COVID-19

Agar anak yang pernah terinfeksi COVID-19 bisa terhindar dari diabetes, berikut beberapa tips yang bisa dilakukan:

Berusahalah untuk menurunkan berat badan dengan cara yang sehat bila memiliki kelebihan berat badan.

Berolahraga secara teratur. Tips ini bisa membantu menjaga sensitivitas insulin dan berat badan, sehingga mencegah diabetes.

Ubah pola makan menjadi lebih sehat secara bertahap. Misalnya, mulai kurangi minuman manis dan perbanyak makan sayur.

Itulah penjelasan mengenai COVID-19 yang bisa menyebabkan diabetes pada remaja.

"Diabetes diprediksi akan menjadi penyakit ketujuh terbesar penyebab kematian di dunia pada tahun 2030. Gaya hidup dan keengganan berolahraga menjadi penyumbang utama untuk masalah ini. Jurnal kesehatan Environmental Health Insights baru-baru ini meluncurkan penelitian yang menunjukkan manfaat bawang merah untuk diabetes.

Ternyata bawang merah dapat menurunkan kadar glukosa pada darah. Ini terjadi setelah empat jam mengonsumsi bawang merah. Selain erat kaitannya dengan penurunan glukosa, manfaat bawang merah juga ditemukan pada penurunan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyumbatan arteri. Simak ulasan selengkapnya di sini.

## Manfaat Bawang Merah untuk Diabetes

Beberapa penelitian sudah menunjukkan bahwa ada beberapa flavonoid (kelas antioksidan) dalam bawang merah yang bermanfaat untuk membantu menjaga glukosa darah tetap terkendali dan juga meningkatkan kesehatan dan kekebalan yang baik. Buku “Healing Spices” karya Bharat B. Aggarwal, PhD, menyebutkan sebuah penelitian di mana salah satu tim ilmuwan di Korea melakukan meta-analisis dari semua penelitian tentang bawang sebagai penurun gula darah pada hewan dengan diabetes tipe-2. Ketika hasil dari semua studi digabungkan, ditemukan bahwa bawang memiliki senyawa yang mengatur lonjakan gula darah. Temuan tersebut dipublikasikan dalam jurnal Medicinal Food.

Disinyalir senyawa sulfur, allyl propyl disulfide berfungsi untuk meningkatkan kerja insulin dan menurunkan kadar glukosa. Selain itu, bawang merah juga memiliki kandungan bermanfaat lainnya, seperti serat, Vitamin B, antioksidan, Vitamin C, Vitamin B6 dan folat.

Berikut adalah beberapa alasan bawang merah baik untuk diabetes:

### Kaya Akan Serat

Dokter biasanya akan menyarankan pengidap diabetes untuk menerapkan pola makan ketat yang tinggi akan makanan kaya serat. Nah, tahukah kamu bahwa bawang, terutama bawang merah, kaya akan serat? Serat membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna dalam tubuh, sehingga pelepasan gula dalam aliran darah juga lambat. Serat juga bisa menambah kepadatan kotoran kamu, sehingga bisa membantu mengatasi sembelit, yang merupakan masalah umum pengidap diabetes.

### Rendah Karbohidrat

Kandungan karbohidrat pada bawang merah sangat rendah. Dalam 100 gram bawang merah, hanya terdapat sekitar 8 gram kandungan karbohidrat. Tubuh mencerna karbohidrat dengan cepat, sehingga menyebabkan gula dilepaskan secara cepat ke dalam aliran darah. Itulah mengapa pengidap diabetes sering disarankan untuk lebih banyak mengonsumsi makanan yang rendah karbohidrat. Selain itu, manfaat bawang merah yang rendah kalori juga bisa membantu pengidap diabetes untuk menurunkan berat badan.

### Memiliki Indeks Glikemik yang Rendah

Indeks glikemik (IG) adalah nilai yang diberikan untuk makanan (karbohidrat) berdasarkan seberapa lambat atau cepat mereka mempengaruhi kadar glukosa darah. Nah, indeks glikemik bawang mentah adalah 10, yang menjadikannya makanan rendah IG yang ideal untuk ditambahkan ke pola makan diabetes kamu.

## Tips Mengonsumsi Bawang Merah

American Diabetes Association menyarankan untuk mulai menambahkan bawang dalam asupan makanan sehari-hari untuk mengatasi diabetes. Plus hindari sayuran non tepung dan kurangi makanan berkarbohidrat.

Kalau kamu merasa bawang merah mentah terlalu monoton dimakan mentah, bisa diakali dengan mencampurkan acar ke makanan yang dimakan atau mengiris bawang merah untuk tambahan salad. Mencacah bawang merah untuk “perasa” di telur dadar juga bisa jadi variasi menambah asupan dan manfaat bawang merah di kebutuhan makanan harian.

Selain mengonsumsi makanan yang bernutrisi, seperti bawang merah, jangan lupa untuk selalu minum obat diabetes kamu sesuai petunjuk dokter.

"Ada banyak pilihan pengobatan tradisional untuk mengatasi diabetes melitus, seperti salah satunya adalah daun sirsak. Pada beberapa penelitian, manfaat daun sirsak terbukti mampu mengurangi kadar gula darah. Selain itu, buahnya juga ternyata memiliki efek yang sama. Hanya saja tetap ada efek samping yang perlu diwaspadai.

Pengobatan herbal juga masih menjadi salah satu yang diyakini banyak masyarakat Indonesia untuk melawan penyakit kronis. Salah satunya adalah daun sirsak yang diduga memiliki potensi untuk mengobati berbagai jenis penyakit kanker. Menariknya lagi daun sirsak juga diyakini baik untuk dikonsumsi mereka yang mengidap diabetes melitus.

Sirsak atau tanaman dengan nama latin *Annona muricata* merupakan tumbuhan asli Amerika Selatan yang banyak tersebar di daerah tropis dan subtropis di dunia, termasuk di Indonesia. Tak hanya buahnya yang nikmat untuk dikonsumsi, ada beberapa bagian-bagian tanaman sirsak lain yang bisa dijadikan obat. Mulai dari kulit batang, akar, daun, buah, hingga bijinya.

Jika kamu penasaran bagaimana khasiat daun sirsak untuk mengobati diabetes melitus, berikut ulasan lengkapnya!

## Manfaat Daun Sirsak untuk Atasi Diabetes Melitus

Beberapa penelitian telah menyelidiki manfaat sirsak, khususnya bagian daun, untuk membantu mengatasi diabetes melitus hingga mencegah penyakit tersebut. Sebuah penelitian yang dipublikasikan *Journal of Ethnopharmacology*, melakukan studi tentang penggunaan ekstrak daun sirsak dalam pengobatan tradisional diabetes.

Dalam penelitian tersebut, didapatkan kesimpulan bahwa pemberian tunggal ekstrak daun sirsak pada tikus terbukti mengurangi kadar glukosa darah sebesar 75 persen pada dosis 100 mg/kg

dibandingkan dengan nilai awal. Sementara itu, pemberian ekstrak daun *Annona muricata* untuk jangka panjang, yaitu 28 hari juga terbukti mampu memberikan banyak manfaat untuk tikus diabetes.

Sementara itu, ada juga penelitian yang dilakukan kepada manusia yang dipublikasikan dalam jurnal *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* pada Juli 2019. Dalam penelitian tersebut, disebutkan bahwa daun sirsak cukup menjanjikan untuk atasi diabetes.

Namun, jurnal tersebut tidak menyebutkan secara spesifik apakah daun sirsak termasuk obat herbal diabetes yang efektif atau tidak. Sementara itu, *Current Research in Nutrition and Food Science Journal* menunjukkan hasil positif tentang efek daun sirsak terhadap penyakit diabetes melitus. Jurnal tersebut menyebutkan bahwa dengan pemberian 180 miligram (mg) ekstrak daun *Annona muricata* dan 5 mg glibenclamide bisa menurunkan gula darah yang cukup menjanjikan. Namun, kedua kombinasi obat tersebut bisa menimbulkan beberapa efek samping, yaitu nyeri ulu hati dan muntah.

#### Buah Sirsak juga Mampu Menstabilkan Kadar Gula Darah

Tak hanya daun sirsak, buah sirsak juga telah terbukti membantu mengatur kadar gula darah dalam beberapa penelitian pada hewan. Dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan di *African Journal of Traditional, Complementary, and Alternative Medicine*, tikus diabetes disuntik dengan ekstrak sirsak selama dua minggu. Mereka yang menerima ekstrak memiliki kadar gula darah lima kali lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberi suntikan.

Sementara itu, dalam sebuah studi terbukti bahwa pemberian ekstrak sirsak pada tikus diabetes mengurangi kadar gula darah hingga 75 persen. Namun, penelitian pada hewan ini menggunakan ekstrak sirsak dalam jumlah terkonsentrasi yang melebihi apa yang mungkin seseorang bisa dapatkan melalui pola makan.

Meskipun penelitian lebih lanjut pada manusia diperlukan, temuan ini menunjukkan bahwa sirsak dapat bermanfaat bagi pengidap diabetes jika dipasangkan dengan diet sehat dan gaya hidup aktif.

Namun jika kamu ragu mengenai efektivitas daun sirsak atau buahnya untuk mengobati diabetes melitus, sebaiknya tetap konsumsi obat yang diresepkan dokter.

"Diabetes menjadi penyakit yang ditakuti, karena dapat memicu berbagai komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Kamu mungkin tahu bahwa berbagai faktor risiko seperti obesitas dan riwayat keluarga bisa menyebabkan diabetes. Namun, tahukah kamu bahwa golongan darah juga disebut-sebut bisa memengaruhi risiko terkena diabetes?"

Kemungkinan hubungan antara golongan darah dan risiko terkena diabetes ini diungkapkan oleh sebuah studi pada 2014 yang dilakukan oleh para peneliti dari Prancis. Ingin tahu lebih lanjut? Simak pembahasan berikut ini!

#### Kaitan antara Golongan Darah dan Risiko Diabetes

Mengutip laman Medical News Today, menurut tim peneliti, termasuk dr. Guy Fagherazzi, dari Pusat Penelitian dalam Epidemiologi dan Kesehatan Populasi di Institut Gustave Roussy di Prancis, penelitian sebelumnya yang telah menyelidiki hubungan antara golongan darah dan stroke, menemukan orang-orang dengan golongan darah AB lebih berisiko tinggi.

Dalam satu studi yang menemukan hubungan seperti itu, para peneliti mencatat ada juga jumlah kasus diabetes yang lebih tinggi di antara individu dengan golongan darah AB. Penelitian lain, meskipun kecil, melaporkan temuan serupa. Hal ini mengarahkan mereka untuk menyelidiki hubungan antara golongan darah dan diabetes dalam kelompok yang lebih besar.

Kemudian, dr. Fagherazzi dan rekannya menganalisis data dari 82.104 wanita yang merupakan bagian dari studi E3N Prancis, kelompok yang terdiri dari hampir 100.000 guru wanita yang dimulai pada 1990. Dari analisis kuesioner kesehatan yang diisi para wanita tersebut, tim mengidentifikasi 3.553 wanita yang menerima diagnosis diabetes tipe 2 antara 1990 dan 2008.

Hasil analisis yang diterbitkan dalam jurnal Diabetologia, mengungkapkan bahwa wanita dengan golongan darah A 10 persen lebih mungkin terkena diabetes tipe 2 dibandingkan wanita dengan golongan darah O. Sementara wanita dengan golongan darah B, 21 persen lebih mungkin untuk mengembangkan diabetes.

Di sisi lain, wanita dengan golongan darah AB ditemukan memiliki risiko 17 persen lebih tinggi terkena diabetes tipe 2 dibandingkan dengan mereka yang bergolongan darah O. Namun, para peneliti mengatakan hasil ini tidak signifikan secara statistik.

Meski begitu, penulis studi, dr. Françoise Clavel-Chapelon, mengakui fakta bahwa populasi penelitian mereka hanya mencakup wanita. Jadi, tidak ada mekanisme biologis terkait hubungan golongan darah dengan kejadian diabetes.

#### Baca juga: Ketahui Perbedaan Golongan Darah dan Rhesus Darah

Karena penelitian masih sangat terbatas, tidak dapat disimpulkan juga bahwa golongan darah tertentu dapat benar-benar menyebabkan diabetes. Ada banyak faktor risiko lain yang memicu diabetes, tidak sebatas golongan darah saja.

Sebaliknya, pemilik golongan darah tertentu yang disebut-sebut berisiko tinggi mengidap diabetes, bukan berarti tidak bisa menghindarinya. Selama menjalani gaya hidup sehat, tidak memiliki riwayat keluarga, dan rutin memeriksakan kesehatan, risiko diabetes bisa diminimalisir.

#### Memahami Berbagai Faktor Risiko Diabetes

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko diabetes. Pada diabetes tipe 1, faktor risikonya adalah:

Genetik atau riwayat keluarga. Jika kamu memiliki anggota keluarga yang mengidap diabetes, kemungkinan besar kamu juga akan terkena penyakit ini.

Penyakit pankreas. Penyakit ini bisa memperlambat kemampuannya memproduksi insulin.

Infeksi atau penyakit. Pada kasus yang jarang, beberapa infeksi dan penyakit dapat merusak pankreas, dan memicu diabetes tipe 1.

Sementara itu, faktor risiko untuk diabetes tipe 2 adalah:

Obesitas atau kelebihan berat badan.

Toleransi glukosa terganggu.

Resistensi insulin.

Mengidap diabetes gestasional saat hamil.

Gaya hidup kurang aktif dan jarang berolahraga.

Riwayat keluarga.

Mengidap sindrom ovarium polikistik (PCOS).

Apa pun risikonya, ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk menunda atau mencegah diabetes. Misalnya, dengan menjaga berat badan tetap sehat, rutin berolahraga, kontrol tekanan darah tetap normal, dan memiliki pola makan sehat.

"Terdapat beberapa hal yang harus diwaspadai jika diabetesi atau pengidap diabetes ingin berpuasa. Salah satunya adalah memantau kondisi kesehatan secara keseluruhan, terutama kadar gula darahnya.

Ketika Ramadan tiba, tentu umat muslim ingin menjalankan ibadah puasa dengan sebaik-baiknya. Tanpa terkecuali golongan diabetesi atau pengidap diabetes.

Kendati demikian, pengidap penyakit kronis, seperti diabetes, tidak boleh sembarangan menjalani ibadah puasa. Sebab, ada beberapa hal yang perlu diwaspadai jika diabetesi ingin menjalankan ibadah puasa. Kira-kira apa saja ya? Yuk, simak informasinya di sini!

## Hal yang Harus Diwaspadai Jika Diabetesi Ingin Puasa

Terdapat beberapa hal yang harus diwaspadai oleh pengidap diabetes jika ingin berpuasa. Nah, berikut adalah penjelasannya:

### 1. Kondisi Kesehatan dan Gula Darah

Pengidap diabetes perlu berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu jika ingin berpuasa. Tujuannya tentu saja untuk memastikan apakah kondisi kesehatan dan gula darah diabetesi aman atau tidak. Sebab, ada beberapa kriteria diabetesi yang tidak dianjurkan berpuasa, antara lain:

Diabetesi yang menurut dokter kadar gula darahnya belum terkontrol stabil. Sebab, ketidakstabilan dapat membuat gula darah melonjak naik (hiperglikemia) atau malah mendadak turun (hipoglikemia) sewaktu-waktu.

Diabetesi yang kurang patuh mengikuti anjuran dokter baik dalam perubahan pola makan maupun dalam mengonsumsi obat atau insulin.

Pengidap diabetes yang memiliki penyakit komplikasi berat seperti penyakit jantung atau darah tinggi.

Diabetesi yang punya riwayat komplikasi gula darah yang melonjak naik.

Diabetesi yang punya riwayat gula darah turun mendadak pada Ramadan sebelumnya.

Pengidap diabetes yang sedang mengalami infeksi yang ditandai dengan demam.

Diabetesi lansia yang tinggal sendiri tanpa pendampingan orang lain.

Pengidap diabetes yang hamil dan sedang dalam pengobatan insulin.

Diabetesi anak-anak berusia di bawah 12 tahun.

Diabetesi tipe 1 yang sangat tergantung dengan terapi insulin.

Kalau kamu memiliki satu dari sekian banyak “kriteria” orang yang tidak boleh berpuasa, sebaiknya tunda untuk melakukan ibadah puasa di bulan Ramadan ini. Alasannya tentu saja karena dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan tubuh.

### 2. Tanda-Tanda Pengidap Diabetes Harus Segera Membatalkan Puasa

Diabetesi yang dinyatakan aman untuk berpuasa dianjurkan mengecek kadar gula darah secara rutin saat berpuasa. Puasa harus dihentikan jika kadar gula darah diabetesi berada di bawah 70 mg/dl atau di atas 300 mg/dl. Selain itu, pengidap diabetes juga perlu segera membatalkan puasa, jika mengalami tanda-tanda berikut:

Merasa gelisah, lemas, sangat lapar, keringat dingin dan banyak, pucat, berdebar-debar, gemetar, atau tidak sadar. Sebab, tanda-tanda tersebut merupakan indikasi bahwa gula darah turun mendadak (hipoglikemia).

Terlalu sering buang air kecil, merasa sangat haus, dan kelelahan. Beberapa kondisi tersebut merupakan tanda bahwa gula darah melonjak naik (hiperglikemia).

Kulit dan mulut terasa kering, merasa sangat haus, sekaligus rasa kantuk yang ekstrim. Beberapa kondisi tersebut merupakan indikasi akan dehidrasi.

Jika mengalami salah satu atau beberapa tanda tersebut, segeralah membatalkan puasa. Sebab, tanda-tanda tersebut merupakan gejala dari gangguan kesehatan yang dapat berdampak fatal pada pengidap diabetes jika tidak segera ditangani.

### 3. Asupan untuk Pengidap Diabetes Selama Puasa

Pengidap diabetes yang dinyatakan aman berpuasa juga perlu mewaspadaai asupannya. Oleh karena itu, pastikan kamu membatasi konsumsi makanan dan minuman manis terutama saat berbuka puasa. Tujuannya untuk menghindari lonjakan gula darah secara drastis.

Pengidap diabetes juga sebaiknya meminum air putih dalam jumlah yang cukup dan mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik lebih rendah ketika sahur. Sebab, jenis makanan tersebut dapat membantu diabetesi kenyang lebih lama sekaligus menjaga kadar glukosa darah lebih tinggi selama puasa.

Itulah beberapa hal yang perlu diwaspadai oleh diabetesi jika ingin berpuasa. Sebenarnya diabetesi dapat berpuasa jika tidak termasuk sebagai kriteria yang tidak dianjurkan puasa. Maka dari itu, penting untuk memeriksakan kondisi gula darahnya terlebih dahulu sebelum diabetesi menjalankan puasa.

"Elon Musk mengaku menggunakan obat diabetes untuk turunkan berat badan. Namun, ada risiko efek samping dari obat ini yang perlu diwaspadai.

Setiap cuitan Elon Musk di Twitter selalu mendapat sorotan. Belum lama ini, ia mengungkapkan penggunaan obat diabetes untuk turunkan berat badan, sebagai rahasia tubuh bugarnya.

### Tentang Obat Diabetes untuk Turunkan Berat Badan

Wegovy adalah obat yang awalnya dikembangkan untuk membantu mengelola penyakit diabetes. Di Amerika, U.S. Food and Drug Administration (FDA) telah memberikan izin penggunaan Wegovy sebagai obat pengelola berat badan jangka panjang atau kronis pada orang dewasa.



Namun, biasanya obat ini diresepkan dokter untuk orang obesitas yang memiliki kondisi kronis lainnya terkait berat badan. Seperti tekanan darah tinggi, diabetes tipe 2, atau kolesterol tinggi. Penggunaan obat diabetes ini untuk tujuan penurunan berat badan juga perlu disertai diet rendah kalori dan peningkatan aktivitas fisik.

Obat ini bekerja dengan cara meniru hormon yang disebut glukagon-like peptide-1 (GLP-1), yang menargetkan area otak yang mengatur nafsu makan dan asupan makanan. Dosis obat harus ditingkatkan secara bertahap selama 16-20 minggu menjadi 2,4 mg sekali seminggu untuk mengurangi efek samping gastrointestinal.

#### Keamanan dan Risiko Efek Sampingnya

Penting untuk dicatat bahwa Wegovy sebagai obat diabetes untuk menurunkan berat badan tidak boleh digunakan dengan agonis glukagon-like peptide-1 (GLP-1) lainnya. Agonist GLP-1 adalah kelompok obat milik Wegovy.

Tidak diketahui apakah obat ini aman atau efektif bila digunakan dengan obat penurunan berat badan lainnya. Selain itu juga tidak diketahui apakah obat ini aman untuk orang dengan riwayat pankreatitis (radang pankreas).

Lantas, adakah risiko efek sampingnya? Seperti kebanyakan obat, Wegovy dapat menyebabkan efek samping ringan atau serius. Efek samping obat dapat bergantung pada usia, kondisi kesehatan yang dimiliki, dan obat lain yang sedang diminum.

Oleh karena itu, penting untuk tidak menggunakan obat ini tanpa resep dan pengawasan dari dokter. Sebab, dokter dapat menyarankan cara untuk membantu mengurangi efek samping.

Berikut ini beberapa efek samping ringan yang dapat disebabkan oleh Wegovy:

Kembung atau nyeri di daerah perut.

Bersendawa.

Diare.

Pusing.

Gas.

Sakit kepala.

Gangguan pencernaan, mulas, atau penyakit refluks gastroesofagus (GERD).

Kelelahan (energi rendah).

Flu perut.

Muntah.

Sembelit.

Mual.

Efek samping ringan dari obat diabetes untuk turunkan berat badan ini dapat hilang dalam beberapa hari hingga beberapa minggu. Namun, jika efek samping terasa semakin mengganggu, bicarakan dengan dokter.

Selain efek samping ringan, ada juga beberapa risiko efek samping serius dari Wegovy. Berikut ini beberapa di antaranya:

Masalah kandung empedu, termasuk batu empedu atau peradangan kandung empedu (pembengkakan dan kerusakan).

Peningkatan denyut jantung.

Gula darah rendah.

Pankreatitis.

Risiko kanker tiroid.

Reaksi alergi.

Itulah pembahasan mengenai obat diabetes Wegovy yang disebut-sebut bisa untuk turunkan berat badan. Karena ada risiko efek sampingnya, jangan gunakan obat ini sembarangan, ya.

Obat yang disebutkannya adalah Wegovy, obat diabetes dengan kandungan semaglutide dosis tinggi. Ia mengaku menggunakan obat ini bersamaan dengan diet puasa, untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan bugar.

Sebenarnya, obat apa sih Wegovy itu? Apakah obat ini aman digunakan untuk turunkan berat badan? Yuk simak penjelasannya!

"Penyakit diabetes melitus tipe 2 dikenal memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Jumlah pengidapnya juga terus naik dari tahun ke tahun.

Dikutip dari laman Kementerian Kesehatan, diabetes menjadi penyakit mematikan ketiga di Indonesia setelah stroke dan jantung. Penyakit ini memang tidak bisa disembuhkan namun sebenarnya bisa dihindari dan dikendalikan.

Cara untuk menghindari adalah dengan kebiasaan hidup sehat dan makan makanan yang sehat. Selain itu perlu untuk menghindari makanan dan minuman yang dapat memicu diabetes.

Minum kopi secara rutin juga disebut-sebut bisa mengurangi risiko terkena penyakit diabetes melitus, terutama DM tipe 2. Benarkah pendapat ini?

Dalam artikel berjudul Kopi dan Diabetes Melitus Tipe 2 (Jurnal Medika Utama Vol 2 No 4 Tahun 2021) Mezza Agustina menulis penelitian di beberapa negara seperti Amerika, Eropa, dan Asia memperlihatkan bahwa konsumsi kopi menurunkan risiko diabetes melitus. Kopi mengandung ratusan senyawa aktif, serta beberapa zat yang diduga dapat meningkatkan penyerapan glukosa dan metabolisme glukosa.

Sebab, kopi mengandung beberapa komponen diantaranya adalah kafein, cafestol, kahweol, asam klorogenat dan mikronutrien.

""Kafein adalah salah satu komponen utama yang telah diketahui dapat meningkatkan sekresi insulin. Terbukti konsentrasi insulin cenderung lebih tinggi pada 30 menit pertama setelah konsumsi kopi berkafein dibandingkan dengan kopi atau air tanpa kafein,"" tulisnya dalam jurnal tersebut.

Kafein yang ada dalam kopi juga dapat menghambat transportasi glukosa dari darah ke otot melalui perannya sebagai antagonis reseptor adenosin, selanjutnya kafein akan menghambat penyerapan glukosa ke dalam sel otot.

Selain itu, kandungan asam klorogenat pada kopi dapat merangsang produksi glukagon-like peptide 1 yang bisa memperkuat sekresi insulin. Asam klorogenat sebagai antioksidan kuat dapat membantu mengatur kadar gula darah dengan menghambat penyerapan glukosa usus.

Selain itu, masih ada beberapa kandungan lain di dalam kopi yang bisa membantu tubuh mengurangi risiko terkena diabetes melitus tipe 2.

"Sebuah penelitian mengkaji soal risiko diabetes tipe 2 pada pengidap kondisi gagap. Apa hasil temuannya? Ketahui lebih lanjut di sini.

Terdapat penelitian yang mengungkapkan kondisi gagap dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2 pada pria. Studi tersebut dipublikasikan dalam Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism pada 15 Januari 2021.

Bagaimana kondisi gagap memicu penyakit diabetes? Simak penjelasannya di bawah ini.

#### Menyingkap Gagap sebagai Faktor Risiko Diabetes

Riset skala besar ini dilakukan oleh Israeli Defense Forces Medical Corps, Israel. Penelitiannya berlangsung dari tahun 1980-2013.

Studi tersebut melibatkan 1.224.494 pria dan 889.311 wanita berusia 16-20 tahun. Mereka diteliti ketika menjalani tes kelayakan ujian masuk dinas militer Israel.

Dari jumlah tersebut, peneliti menemukan sekitar 4.443 pria dan 503 wanita yang mengalami gagap.

Kendati tidak mengetahui penyebabnya, peneliti menduga kondisi gagap memengaruhi pria empat kali lebih banyak dibanding wanita. Berikut hasil penelitiannya:

#### Gagap Berkaitan dengan Risiko Diabetes Sebelum 40 Tahun

Orang yang gagap memiliki risiko 30 persen lebih besar mengidap diabetes tipe 2. Ia juga dua kali lipat lebih berisiko terkena diabetes tipe 2 sebelum usia 40 tahun. Hal ini dibandingkan dengan orang yang tidak gagap.

Guna mengetahui kaitan gagap sebagai faktor risiko diabetes, peneliti menyesuaikan sejumlah faktor. Studi dilakukan dengan mempertimbangkan usia, indeks massa tubuh, negara kelahiran, pendidikan, status sosial ekonomi, penyakit, dan kondisi kejiwaan peserta.

#### Artikel Lainnya: Benarkah Risiko Diabetes Lebih Tinggi pada Wanita Karier?

#### Pria Gagap Lebih Berisiko Mengalami Diabetes

Berdasarkan analisis data, sebanyak 3,6 persen pria gagap mengembangkan diabetes tipe 2. Sementara, penyakit gangguan metabolik ini hanya menjangkiti 2,1 persen pria yang tidak gagap.

Data juga menunjukkan diabetes tipe 2 hanya diidap 1,4 persen wanita gagap. Hanya 1,1 persen wanita yang tidak gagap mengidap penyakit metabolik tersebut.

#### Gagap, Usia Kelahiran, dan Diabetes

Menariknya, peneliti juga menemukan orang gagap yang lahir sesudah tahun 1980 memiliki risiko diabetes lebih tinggi.

Kendati begitu, peneliti tidak menampik bahwa orang gagap yang lahir sebelum 1980 juga punya risiko diabetes yang tinggi.

#### Penyebab Diabetes pada Orang Gagap

Para peneliti menduga korelasi gagap dengan risiko diabetes tipe 2 terjadi akibat peningkatan hormon kortisol.

Peningkatan hormon kortisol terjadi karena orang gagap memiliki kecemasan akibat gangguan bicara yang dimiliki. Para peneliti menemukan hormon kortisol menyebabkan lonjakan kadar gula darah penyebab diabetes tipe 2.

#### Artikel Lainnya: Berat Badan Berlebih, Hati-Hati Diabetes

Dokter Arina Heidyana menjelaskan, “Hormon kortisol juga dapat berisiko meningkatkan berat badan dan menimbulkan obesitas. Obesitas adalah salah satu faktor risiko diabetes.”

Diabetes tipe 2 pada orang gagap diduga juga terjadi karena gangguan regulasi metabolisme dopamin otak. Pasalnya, kondisi ini menyebabkan gangguan jaringan saraf penginderaan gula darah di hipotalamus.

Hipotalamus merupakan bagian otak yang mengontrol banyak fungsi tubuh. Kelainan pada bagian ini dapat memicu diabetes tipe 2 pada orang gagap.

Namun, dr. Arina mengatakan kondisi gagap tidak dapat dijadikan acuan penyebab diabetes tipe 2.

“Harus ada penelitian lebih lanjut lagi. Karena, mungkin saja ada faktor risiko lain pada orang yang diteliti, seperti faktor genetik atau penyakit-penyakit tertentu yang memang juga meningkatkan risiko diabetes,” jelasnya.

Penyakit diabetes pada dasarnya dapat menyerang siapa pun. Untuk mencegahnya diperlukan kedisiplinan menjaga pola hidup sehat, olahraga teratur, dan menghindari makanan maupun minuman penyebab diabetes.

"Dinilai dapat memicu komplikasi diabetes berbahaya, berikut penyebab, gejala, dan faktor risiko diabetes gastroparesis.

Gastroparesis merupakan gangguan otot lambung yang menyebabkan gerakan lambung saat mendorong makanan ke usus melambat. Kondisi ini memicu sejumlah gejala, seperti kembung, mual, mulas, muntah, hingga tidak nafsu makan.

Beberapa penyakit dapat menyebabkan gastroparesis, salah satunya diabetes. Ketika penyakit metabolik tersebut menjadi biang gangguan otot lambung, kondisi ini disebut gastropati diabetik atau diabetes gastroparesis.

Bagaimana diabetes gastroparesis terjadi? Simak penjelasannya lewat uraian berikut.

### Apa Itu Diabetes Gastroparesis?

Mengenai penyebab diabetes gastroparesis, dr. Arina Heidyana menjelaskan kondisi ini terjadi karena diabetes yang tidak terkontrol dapat merusak saraf. "Apabila yang kena saraf yang mengatur pencernaan, maka gastroparesis ini bisa muncul," jelasnya.

### Artikel Lainnya: Tanda Diabetes Mellitus yang Perlu Anda Waspada

Saraf yang dimaksud dr. Arina tidak lain merupakan saraf vagus. Saraf ini berfungsi mengontrol pergerakan makanan yang lewat melalui lambung. Diabetes tipe 1 maupun tipe 2 dapat menyebabkan kerusakan saraf vagus.

Berdasarkan Medical News Today, ketika saraf vagus rusak, otot-otot lambung dan bagian lain di saluran pencernaan tidak dapat berfungsi dengan baik.

Akibatnya pergerakan makanan di saluran pencernaan melambat. Kondisi ini juga membuat terlambatnya proses pengosongan lambung.

### Gejala yang Ditimbulkan

Dokter Arina mengatakan, proses pengosongan lambung yang terlambat membuat penderita gastropati diabetik mengalami sejumlah gejala, seperti mual, muntah, dan tidak nafsu makan.

Selain itu, diabetesi (penderita diabetes) juga dapat mengalami gejala lainnya, seperti:

Mag

Cepat kenyang, padahal makan dalam porsi sedikit

Penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan

Kembung

Kadar gula darah tidak stabil

Refluks gastroesofagus atau GERD

Kejang perut

Faktor Risiko Diabetes Gastroparesis

Orang yang mengidap diabetes lebih berisiko tinggi mengalami gastroparesis. Hal ini dibandingkan dengan orang yang tidak mengidap penyakit metabolik tersebut.

Selain itu, beberapa orang dengan kondisi tertentu juga berisiko tinggi mengalami diabetes gastroparesis, seperti pengidap autoimun maupun orang dengan riwayat operasi lambung.

Komplikasi yang Bisa Terjadi

Sebuah studi yang diterbitkan melalui jurnal Diabetes Therapy menyebutkan, pengidap gastroparesis diabetes lebih berisiko tinggi menjalani rawat inap, masuk unit gawat darurat (UGD), maupun mengalami komplikasi diabetes berbahaya. Hal ini dibandingkan dengan diabetesi yang tidak mengalami gastroparesis.

Tingginya risiko komplikasi penyakit metabolik tersebut disebabkan gastroparesis dapat mengacaukan manajemen diabetes pengidapnya.

Pasalnya, lambung pengidap diabetes gastroparesis terkadang terlalu lama mengosongkan makanan. Di waktu lain, lambung dapat mengeluarkan makanan terlalu cepat.

Gangguan pencernaan tersebut menyebabkan diabetesi kesulitan mengetahui waktu tepat mengonsumsi insulin. Pada gilirannya, penderita gastropati diabetik kesulitan mengelola kadar gula darah.

Ketika kadar gula darah tidak terkontrol, pengidap gastropati diabetik berisiko tinggi mengalami sejumlah komplikasi penyakit, di antaranya:

Komplikasi Akibat Gula Darah Terlalu Tinggi

Kerusakan ginjal

Kerusakan mata, seperti retinopati dan katarak

Penyakit jantung

Komplikasi luka di kaki yang dapat menyebabkan amputasi

Gangguan saraf

Ketoasidosis diabetik

Komplikasi Akibat Gula Darah Terlalu Rendah

Mudah goyah

Koma diabetes

Hilang kesadaran

Kejang

Komplikasi Diabetes Gastroparesis Lainnya

Malnutrisi

Infeksi bakteri

Obstruksi lambung

Ketidakseimbangan elektrolit

Luka di kerongkongan karena muntah kronis

Radang kerongkongan yang dapat menyebabkan kesulitan menelan

Penderita gastropati diabetik lebih berisiko tinggi mengembangkan komplikasi diabetes. Untuk mengatasi hal ini, satu-satunya cara adalah mengelola kadar gula darah secara disiplin dan teratur.

"Penderita diabetes dilarang mengonsumsi gula secara berlebihan. Lantas, berapa takaran gula untuk orang diabetes yang dianggap aman? Simak fakta selengkapnya.

Diabetes adalah penyakit metabolik yang mewajibkan penderitanya untuk memperhatikan asupan gula harian dengan saksama. Apabila abai, penderita diabetes bisa mengalami komplikasi yang bahkan dapat merenggut nyawanya.

Lantas, apakah itu berarti penderita diabetes harus menghindari gula sama sekali? Tidak. Faktanya, penderita diabetes tetap boleh mengonsumsi gula asalkan dalam porsi yang tepat alias tidak berlebihan.

Takaran Gula untuk Penderita Diabetes



Perlu digarisbawahi, tidak mengonsumsi gula sama sekali sebagai penderita diabetes malah akan meningkatkan risiko hipoglikemia alias kadar gula darah sangat rendah.

Sebaliknya, penderita diabetes yang mengonsumsi gula secara berlebihan dapat meningkatkan risiko hiperglikemi alias kadar gula darah terlalu tinggi.

Kedua kondisi tersebut sama-sama bisa meningkatkan risiko komplikasi, yang dapat berujung pada kematian jika tidak segera ditangani.

Berangkat dari alasan tersebut, penderita diabetes wajib membatasi asupan gula sehari-hari. Rekomendasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, takaran gula untuk diabetes adalah kurang dari 50 gram dalam satu hari.

"Anjuran takaran gula per hari untuk diabetes adalah sekitar 25 gram, atau enam sendok teh. Namun, takaran ini bersifat individual, karena mesti disesuaikan dengan berat badan pasien," kata dr. Alvin Nursalim, Sp.PD, melengkapi penjelasan.

Artikel Lainnya: Kiat Menjaga Gula Darah Normal bagi Penderita Diabetes

Tips Membatasi Gula untuk Penderita Diabetes

Salah satu cara membatasi asupan gula harian untuk penderita diabetes adalah dengan memanfaatkan pemanis buatan.

Pemanis buatan diolah dan diproses sedemikian rupa dengan cara manipulasi kimia, sehingga membuat kadar kalori di dalamnya sangat rendah atau bahkan tidak ada.

Beberapa jenis pemanis buatan yang bisa dijadikan pilihan, yaitu aspartam dan asesulfam kalium.

Berikut ini panduan mengonsumsi pemanis buatan untuk penderita diabetes yang ingin membatasi asupan gula sehari-hari:

Aspartam

Aspartam masih aman dikonsumsi dengan takaran 50 miligram per kilogram berat badan.

Jika berat badan Anda di angka 50 kilogram, maka asupan aspartam yang masih dikategorikan aman adalah tidak lebih dari 2500 miligram atau 2,5 gram.

#### Asesulfam Kalium

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menganjurkan untuk tidak mengonsumsi asesulfam kalium lebih dari 15 miligram per kilogram berat badan.

Jadi, apabila berat badan Anda 50 kilogram, batas aman asesulfam-k adalah kurang dari 750 miligram per hari.

Ingin tahu jenis pemanis buatan lainnya yang tergolong aman bagi penderita diabetes? Anda dapat menemukannya di artikel berikut ini: 5 Alternatif Pemanis sebagai Pengganti Gula.

#### Artikel Lainnya: Gula Jagung Baik untuk Penderita Diabetes?

Selain memilih jenis pemanis alternatif, penderita diabetes juga wajib memilih menu makan yang tepat.

“Pilih makanan dengan kandungan karbohidrat kompleks, seperti gandum, beras merah. Sebaliknya, hindari makanan yang memiliki kandungan gula tinggi; seperti permen, minuman ringan, kue kering, dan sejenisnya,” saran dr. Alvin.

Jangan lupa juga untuk berolahraga secara rutin dan teratur, serta periksa kadar gula darah ke dokter secara berkala.

Dengan demikian, usaha Anda untuk mencegah komplikasi diabetes dengan membatasi porsi gula sehari-hari tidak menjadi hal yang sia-sia.

"Banyak yang mempercayai manfaat jengkol untuk penderita diabetes. Apa kata medis soal hal ini? Yuk, kita simak faktanya di artikel ini.

Jengkol merupakan jenis biji-bijian yang populer, khususnya di Indonesia dan kawasan Asia Tenggara. Bahan makanan ini sedap diolah bersama semur, gulai, sambal balado, hingga rendang.

Kendati menyebabkan mulut dan urine beraroma tidak sedap, kelezatan makanan dengan nama Latin Archidendron jiringa itu menempati hati banyak orang.

Nah, di balik kepopulerannya, terselip mitos yang menyebut adanya manfaat jengkol untuk penyakit diabetes.

Wah, benarkah demikian? Simak penjelasan medis soal manfaat jengkol untuk diabetes berikut.

### Menelusuri Manfaat Jengkol untuk Penderita Diabetes

Menanggapi mitos tersebut, dr. Reza Fahlevi menegaskan hingga saat ini belum ada bukti kuat soal manfaat jengkol untuk penderita diabetes.

“Hanya saja, di dalam jengkol ada antioksidan dan kandungan zat tertentu yang bisa membantu gula darah. Namun, penelitian baru sebatas pada hewan,” kata dr. Reza.

“Untuk penelitian pada manusia belum ada. Artinya, jengkol untuk diabetes belum bisa direkomendasikan,” lanjutnya.

Penelitian yang menguji manfaat jengkol untuk diabetes untuk subjek hewan itu pernah dilakukan di Universitas Putra Malaysia.

Penelitian yang dipublikasikan melalui Journal of the Science of Food and Agriculture itu melakukan uji coba pada tikus normal dan tikus diabetes. Hewan uji coba diinduksi STZ atau streptozotocin (zat antineoplastik beracun bagi sel beta pankreas).

Perlu Anda tahu, sel beta pankreas merupakan sel tubuh yang berfungsi memproduksi hormon insulin. Tubuh akan mengalami diabetes ketika sel beta pankreas mengalami kerusakan.

Selama beberapa pekan, tikus diabetes dan tikus normal diberikan jengkol secara oral. Hasilnya, kadar glukosa darah tikus diabetes berkurang secara signifikan setelah 12 pekan konsumsi jengkol.

Penelitian juga menemukan jengkol meningkatkan nafsu makan, berat badan, serta pulau Langerhans (kumpulan sel berbentuk ovoid yang tersebar di seluruh pankreas) pada tikus diabetes dan tikus normal setelah pekan ke-15.

Kendati memberikan efek positif pada tikus diabetes, penelitian mengungkap konsumsi jengkol berlebih justru memberikan dampak buruk pada kesehatan jantung, ginjal, hati serta pankreas tikus normal.

Selanjutnya, studi pada hewan yang mengkaji khasiat jengkol untuk penyakit diabetes juga dilakukan Universitas Lampung.

Penelitian dilakukan dengan mengukur kadar ureum dan kreatinin tikus putih jantan galur Sprague Dawley yang diinduksi aloksan (senyawa kimia perusak sel beta pankreas).

Mengutip Healthline, kreatinin merupakan zat limbah dalam darah yang diproduksi oleh otot. Sementara ureum merupakan zat limbah yang diproduksi hati ketika tubuh memecah protein.

Hasil penelitian mengungkapkan, ekstrak etanol biji jengkol menyebabkan kadar glukosa darah tikus diabetes berkurang.

Namun, hal tersebut tidak memiliki pengaruh signifikan pada peningkatan kadar ureum dan kreatinin tikus.

Jika ditinjau melalui rata-rata kadar kreatinin, dosis tertentu ekstrak etanol biji jengkol disebut dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal tikus.

Penelitian tersebut mengungkapkan penurunan gula darah pada tikus salah satunya disebabkan kandungan senyawa flavonoid pada ekstrak etanol biji jengkol.

Senyawa ini merupakan antioksidan yang berfungsi mengikat radikal bebas dan mengurangi stres oksidatif akibat lonjakan kadar glukosa darah.

Artikel Lainnya: Manfaat Ubi Jalar untuk Diabetes, Mampu Turunkan Gula Darah?

Selain flavonoid, tim peneliti juga menemukan kandungan senyawa triterpenoid dan saponin pada ekstrak etanol biji jengkol. Keduanya berfungsi menurunkan gula darah dengan menghambat absorpsi glukosa.

Itulah seluk beluk jengkol jengkol untuk diabetes yang ternyata belum dapat dikonfirmasi manfaatnya kepada manusia secara ilmiah.

Masih dibutuhkan penelitian lanjutan pada manusia guna memperoleh bukti lebih kuat soal manfaat jengkol untuk penyakit diabetes. Harap diingat pula, konsumsi jengkol diperbolehkan, tapi jangan sampai berlebihan.

“Konsumsi jengkol berlebihan bisa menyebabkan penumpukan kristal asam jengkolat di ginjal dan bisa menyebabkan gangguan ginjal,” jelas dr. Reza.

"Diabetes mellitus, atau sering disebut diabetes, adalah kondisi medis kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi yang disebabkan oleh gangguan produksi atau kerja hormon insulin. Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas yang membantu mengatur kadar gula darah dengan memindahkan glukosa dari darah ke dalam sel untuk digunakan sebagai energi.

Ada beberapa tipe diabetes, yang paling umum adalah Diabetes Tipe 1 dan Diabetes Tipe 2, serta Diabetes Gestasional yang terjadi pada masa kehamilan.

## Jenis-jenis Diabetes

### Diabetes Tipe 1

Diabetes tipe 1 adalah kondisi autoimun di mana sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel pankreas yang memproduksi insulin. Akibatnya, tubuh tidak bisa memproduksi insulin yang cukup. Tipe ini biasanya muncul pada usia muda, tetapi dapat terjadi pada semua usia.

### Diabetes Tipe 2

Diabetes tipe 2 adalah tipe diabetes yang lebih umum, terjadi karena tubuh tidak mampu menggunakan insulin dengan efektif atau tidak memproduksi insulin yang cukup. Tipe ini umumnya muncul pada orang dewasa, terutama jika mereka memiliki gaya hidup yang tidak sehat dan kurang aktif.

### Diabetes Gestasional

Diabetes gestasional terjadi pada beberapa wanita selama masa kehamilan dan biasanya hilang setelah melahirkan. Namun, wanita yang pernah mengalami diabetes gestasional berisiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2 di masa depan.

## Gejala Diabetes

Beberapa gejala umum diabetes meliputi:

Rasa haus yang berlebihan

Sering buang air kecil, terutama di malam hari

Penurunan berat badan tanpa sebab jelas

Rasa lapar yang meningkat

Kelelahan atau merasa cepat lelah

Penglihatan kabur

Luka yang sulit sembuh

Jika Anda mengalami salah satu atau beberapa gejala ini, ada baiknya melakukan pemeriksaan kadar gula darah untuk memastikan apakah Anda mengidap diabetes.

## Penyebab dan Faktor Risiko

Penyebab utama diabetes adalah ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi atau menggunakan insulin dengan baik. Beberapa faktor risiko diabetes meliputi:

Genetik – Risiko lebih tinggi jika ada anggota keluarga yang menderita diabetes.

Usia – Risiko diabetes tipe 2 meningkat pada orang dewasa, terutama di atas 45 tahun.

Obesitas – Kelebihan berat badan dapat menyebabkan resistensi insulin.

Gaya hidup tidak sehat – Kurang aktivitas fisik dan pola makan tinggi gula dan lemak.

Riwayat diabetes gestasional – Wanita yang mengalami diabetes saat hamil lebih berisiko.

## Pencegahan Diabetes

Untuk mencegah diabetes, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan:

Pola makan sehat – Konsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah, seperti biji-bijian utuh, sayuran, dan buah-buahan.

Aktivitas fisik rutin – Olahraga minimal 150 menit per minggu dapat membantu mengontrol berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin.

Mengontrol berat badan – Menjaga berat badan ideal dapat mengurangi risiko diabetes tipe 2.

Menghindari konsumsi gula dan lemak berlebihan – Mengurangi asupan makanan tinggi gula dan lemak jenuh.

Pemeriksaan rutin – Terutama bagi yang memiliki faktor risiko tinggi, pemeriksaan rutin kadar gula darah sangat penting.

#### Pengobatan Diabetes

Pengobatan diabetes bertujuan untuk menjaga kadar gula darah agar tetap dalam batas normal dan mencegah komplikasi. Beberapa metode pengobatan diabetes meliputi:

Terapi Insulin – Terutama untuk penderita diabetes tipe 1, yang membutuhkan suntikan insulin secara teratur.

Obat Oral – Beberapa penderita diabetes tipe 2 dapat menggunakan obat oral untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

Pengelolaan Gaya Hidup – Mengatur pola makan dan rutin berolahraga adalah kunci utama dalam pengelolaan diabetes.

Pemeriksaan Kesehatan Rutin – Pemantauan rutin kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah untuk mencegah komplikasi serius.

#### Komplikasi Diabetes

Jika tidak dikelola dengan baik, diabetes dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti:

Penyakit jantung dan pembuluh darah

Kerusakan saraf (neuropati)

Kerusakan ginjal (nefropati)

Gangguan penglihatan

Infeksi dan gangguan pada kaki

Pencegahan dan penanganan yang tepat dapat mengurangi risiko komplikasi serius dan memungkinkan penderita diabetes untuk hidup sehat.

Mengelola diabetes memerlukan komitmen jangka panjang, tetapi dengan perubahan gaya hidup yang sehat, pemeriksaan teratur, dan dukungan medis yang tepat, kualitas hidup penderita diabetes dapat tetap baik.

"Mengontrol gula darah dari awal adalah kunci untuk mencegah masalah kesehatan seperti diabetes. Berikut adalah beberapa saran untuk membantu Anda mengatur gula darah Anda:

#### Makan Sehat:

Pilih makanan rendah gula, rendah lemak, dan tinggi serat

Konsumsi karbohidrat kompleks seperti biji-bijian utuh, sayuran, dan buah-buahan

Kurangi makanan yang mengandung banyak gula tambahan dan lemak jenuh

### Mengatur Porsi Makan :

Kendalikan ukuran porsi makanan Anda. Gunakan piring kecil untuk membantu mengurangi porsi

Hindari makan berlebihan dan usahakan makan secara teratur sepanjang hari

### Aktivitas Fisik :

Lakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan glukosa dan meningkatkan sensitivitas insulin

Mulailah dengan aktivitas ringan seperti berjalan kaki dan tingkatkan intensitasnya secara bertahap

### Mengelola Berat Badan :

Pertahankan berat badan yang sehat. Kegemukan dapat meningkatkan risiko resistensi insulin

Konsultasikan dengan profesional kesehatan untuk menentukan berat badan ideal Anda

### Hindari Gula Tambahan :

Perhatikan konsumsi gula tambahan dalam makanan dan minuman. Baca label nutrisi dengan teliti

Hindari minuman bersoda dan minuman manis lainnya

### Pantau Gula Darah :

Jika Anda berisiko diabetes atau memiliki masalah gula darah, lakukan pemeriksaan secara rutin

Gunakan alat pemantau gula darah sesuai anjuran dokter

### Batasi Alkohol dan Hindari Merokok :

Kurangi konsumsi alkohol atau hindari sama sekali

Hindari merokok, karena dapat meningkatkan risiko komplikasi diabetes

### Atur Stres :

Pengelolaan stres dengan baik seperti melakukan meditasi, yoga, atau olahraga ringan

Stres dapat memengaruhi kadar gula darah, jadi penting untuk mengelolanya

Konsultasikan dengan Profesional Kesehatan :



Diskusikan rencana pengelolaan gula darah dengan dokter atau ahli gizi

Ikuti saran dan rekomendasi yang diberikan oleh profesional kesehatan Anda

Ingatlah, langkah-langkah ini sebaiknya dijadikan bagian dari gaya hidup sehari-hari dan bukan hanya sebagai respons terhadap kondisi kesehatan yang sudah ada. Selalu konsultasikan dengan dokter atau ahli kesehatan sebelum membuat perubahan besar dalam pola makan atau aktivitas fisik Anda.

"Penderita diabetes memiliki kadar gula (glukosa) darah yang tinggi dalam tubuh. Jika tidak segera ditangani atau diobati, kadar gula yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan serius atau komplikasi pada berbagai bagian tubuh. Komplikasi diabetes ini dapat meliputi kerusakan pada kaki, mata, dan beberapa organ lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kadar gula darah agar tetap berada dalam kisaran normal.

Apa saja komplikasi diabetes yang sering terjadi?

Bagi penderita diabetes, penting untuk mengetahui komplikasi yang dapat menyerang seluruh organ tubuh, mulai dari mata hingga ujung kaki. Dilansir dari Asosiasi Diabetes Inggris, komplikasi diabetes dibagi menjadi dua jenis, yaitu komplikasi diabetes kronis dan komplikasi diabetes akut:

#### Komplikasi Diabetes Kronis

Ini adalah masalah jangka panjang yang berkembang secara bertahap dan dapat menyebabkan kerusakan serius jika tidak segera ditangani.

#### Komplikasi Diabetes Akut

Ini adalah kondisi yang bisa terjadi kapan saja dan dapat menyebabkan komplikasi kronis atau jangka panjang lainnya.

#### Komplikasi Diabetes yang Harus Diwaspadai

Komplikasi diabetes dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh. Berikut ini adalah beberapa komplikasi yang harus diwaspadai:

##### Masalah Mata (Retinopati)

Retinopati diabetik dapat memengaruhi penglihatan dan biasanya terdeteksi melalui tes skrining mata. Komplikasi ini perlu segera diobati.

##### Masalah Kaki

Diabetes akut dapat menyebabkan luka atau borok pada kaki yang sulit sembuh, bahkan berujung pada amputasi. Kerusakan saraf dan sirkulasi yang buruk memperlambat proses penyembuhan.

#### Serangan Jantung dan Stroke

Gula darah tinggi dalam jangka panjang dapat merusak pembuluh darah, meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke.

#### Masalah Ginjal (Nefropati)

Diabetes dapat menyebabkan kerusakan ginjal, membuat ginjal kesulitan membersihkan cairan dan limbah dari tubuh. Kondisi ini dikenal sebagai nefropati diabetik atau penyakit ginjal.

#### Kerusakan Saraf (Neuropati)

Kadar gula darah yang tinggi dapat merusak saraf, memengaruhi kemampuan untuk melihat, mendengar, merasakan, dan bergerak.

#### Penyakit Gusi dan Masalah Mulut Lainnya

Gula darah tinggi meningkatkan gula dalam air liur, sehingga bakteri menghasilkan asam yang merusak enamel gigi dan gusi.

#### Kondisi Terkait Kanker

Penderita diabetes memiliki risiko lebih tinggi terkena beberapa jenis kanker, sementara beberapa perawatan kanker juga dapat mempersulit pengendalian gula darah.

#### Masalah Seksual pada Wanita

Kerusakan pembuluh darah dan saraf dapat mengurangi aliran darah ke organ seksual, mengakibatkan hilangnya sensasi. Gula darah tinggi juga meningkatkan risiko infeksi.

#### Masalah Seksual pada Pria

Pada pria, aliran darah yang terbatas dapat menyebabkan disfungsi ereksi atau impotensi.

#### Hyperosmolar Hyperglycaemic State (HHS)

HHS adalah keadaan darurat yang mengancam jiwa, hanya terjadi pada diabetes tipe 2, akibat dehidrasi parah dan kadar gula darah yang sangat tinggi.

## Ketoasidosis Diabetik (DKA)

DKA merupakan kondisi darurat di mana kekurangan insulin dan gula darah tinggi menyebabkan penumpukan keton.

## Gejala Diabetes

Menurut Mayo Clinic, gejala diabetes dapat bervariasi, tergantung pada seberapa tinggi gula darah dalam tubuh. Pada diabetes tipe 1, gejala cenderung muncul lebih cepat dan lebih parah, sementara beberapa penderita diabetes tipe 2 mungkin tidak menunjukkan gejala. Beberapa gejala umum dari diabetes tipe 1 dan tipe 2 antara lain:

Merasa haus berlebihan

Sering buang air kecil

Penurunan berat badan drastis

Adanya keton dalam urine

Merasa lelah dan lemah

Mudah tersinggung atau perubahan suasana hati

Penglihatan kabur

Luka yang lambat sembuh

Infeksi berulang, seperti pada gusi, kulit, dan vagina", "3\_11\_Komplikasi\_yang\_Disebabkan\_Penyakit\_Diabetes\_Apa\_Saja.jpeg", "2024-11-05 12:00:24", "2024-11-05 12:00:24"

"Diabetes merupakan penyakit kronis yang dapat dipicu oleh gaya hidup tidak sehat. Berikut beberapa kebiasaan buruk yang dapat meningkatkan risiko diabetes:

Diabetes terjadi ketika tubuh tidak mampu memproses gula darah dengan baik, sehingga bisa merusak pembuluh darah di seluruh tubuh. Kondisi ini berpotensi menyebabkan penyakit jantung, stroke, kebutaan, dan bahkan amputasi. Kebiasaan buruk seperti pola makan yang tidak sehat, stres, dan kurang olahraga menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko diabetes.

### 1. Malas Bergerak

Duduk terlalu lama dan kurang bergerak memiliki risiko yang sama dengan merokok terhadap kesehatan jantung, paru-paru, dan bisa memicu berbagai penyakit. Penelitian menunjukkan bahwa diabetes tipe 2 lebih sering terjadi pada orang yang kurang aktif.

## 2. Mengonsumsi Terlalu Banyak Gula

""Diabetes terjadi ketika tubuh Anda tidak dapat menyediakan cukup insulin untuk mengatur glukosa (gula) dalam sel-sel tubuh,"" kata Thomas Horowitz, spesialis pengobatan keluarga di CHA Hollywood Presbyterian Medical Center. Untuk mencegahnya, dianjurkan mengonsumsi makanan yang terurai perlahan dan rendah gula, seperti protein, biji-bijian, dan sayuran.

## 3. Melewatkan Sarapan

Melewatkan sarapan sering kali dianggap sepele, tetapi dapat memicu diabetes. Ellen Calogeras, pendidik diabetes di Cleveland Clinic Diabetes Center, menjelaskan bahwa tidak sarapan dapat mengganggu kadar insulin dan kontrol gula darah, yang berisiko memicu diabetes tipe 2.

## 4. Mengonsumsi Minuman Manis

Minuman manis seperti soda mengandung kadar gula yang tinggi dan sebaiknya dihindari. Mengganti minuman manis dengan air putih adalah langkah yang baik untuk mengurangi risiko diabetes.

## 5. Stres

""Stres sering kali menyebabkan gula darah meningkat,"" kata Todd Nebesio, ahli endokrinologi dari Riley Children's Health dan Indiana University Health. Hormon stres seperti kortisol dan adrenalin dapat mengganggu kontrol gula darah.

## 6. Jarang Olahraga

Olahraga terbukti bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pernapasan serta dapat memperlambat timbulnya diabetes, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat keluarga diabetes. Disarankan untuk berolahraga minimal 150 menit per minggu atau sekitar 5 hari per minggu.

## 7. Kurang Tidur

Kurang dari enam jam tidur per malam dapat mengganggu hormon yang mengontrol glukosa darah dan nafsu makan. Kurang tidur juga dikaitkan dengan risiko diabetes tipe 2. Jika Anda mendengkur, berkonsultasilah dengan dokter karena bisa jadi itu merupakan tanda sleep apnea, yang memengaruhi gula darah dan kesehatan jantung.

Menghindari kebiasaan-kebiasaan di atas dapat membantu mencegah diabetes. Semoga bermanfaat.

"Penyakit Diabetes Bisa Sembuh Total?"

Diabetes adalah penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan total, sehingga pencegahan menjadi langkah penting. Meskipun banyak penderita diabetes merasa pesimis, penyakit ini bisa ditangani dan dikontrol. Dengan mengontrol kadar gula darah, penderita dapat menjalani hidup normal tanpa gejala yang mengganggu.

## Memahami Kondisi Diabetes

Diabetes melitus (DM) atau kencing manis terjadi ketika tubuh mengalami gangguan dalam menyeimbangkan kadar gula. Hal ini disebabkan oleh hiperglikemia, yaitu kadar gula darah yang sangat tinggi akibat produksi atau fungsi hormon insulin yang terganggu. Diabetes terbagi menjadi dua tipe:

Diabetes Tipe 1: Tubuh gagal memproduksi insulin yang cukup, sehingga gula darah tetap tinggi.

Diabetes Tipe 2: Insulin diproduksi dalam jumlah cukup, tetapi fungsinya terganggu sehingga tidak dapat menyerap gula dengan baik.

## Faktor Risiko Terjadinya Diabetes

Diabetes dapat disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi (genetika, usia, berat badan saat lahir) dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, yaitu akibat gaya hidup tidak sehat, seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, pola makan tidak sehat, dan PCOS pada wanita.

## Gejala Diabetes

Gejala utama diabetes meliputi:

Selalu haus (polidipsi)

Makan berlebihan (polifagia)

Sering buang air kecil (poliuria)

Lemas dan penurunan berat badan meskipun makan cukup banyak.

## Cara Mencegah & Mengendalikan Penyakit Diabetes

## Mengontrol Kadar Gula Darah

Pemeriksaan rutin kadar gula darah puasa, dua jam setelah makan, dan sewaktu-waktu.

Minum obat diabetes sesuai anjuran dokter.

#### Olahraga Teratur

Disarankan olahraga minimal dua kali seminggu untuk menjaga berat badan, membakar kalori, dan menjaga kadar gula darah.

#### Asupan Makanan Terjaga

Sesuaikan asupan kalori harian sesuai kategori berat badan.

Perhatikan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan kebutuhan diet dan pola makan.

#### Mengelola Stres

Stres dapat memicu resistensi insulin dan peradangan, sehingga penting untuk mengelola stres demi keseimbangan gula darah.

#### Cara Penanganan Diabetes

Diabetes tipe 1 ditangani dengan terapi insulin dan pemantauan kadar gula darah. Diabetes tipe 2 dikelola melalui diet, olahraga, dan obat anti-diabetes jika diperlukan. Keberhasilan terapi DM sangat tergantung pada peran aktif pasien dalam mengontrol diri, seperti mengatur diet, olahraga, perawatan luka, dan pemantauan gula darah.

#### Dukungan Orang Terdekat

Dukungan dari keluarga dan teman sangat penting bagi penderita diabetes untuk menjaga semangat menjalani pola hidup sehat.

"Diabetes Mellitus, atau sering disebut penyakit gula/kencing manis, adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa (gula) dalam darah. Penyakit ini dapat menyerang berbagai usia dan menimbulkan banyak komplikasi, termasuk pada kaki yang dikenal dengan istilah ""kaki diabetes.""

Peningkatan Kasus Kaki Diabetes Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi kaki diabetes di Indonesia meningkat hingga 15%, dan sepertiga kasus tersebut berakhir dengan amputasi.

**Penyebab Kaki Diabetes** Diabetes yang tidak terkontrol menyebabkan gangguan sirkulasi darah ke kaki dan kerusakan saraf yang mengakibatkan mati rasa. Hal ini memudahkan terbentuknya luka yang sulit sembuh, disebut ulkus diabetikum, yang sering terjadi di bawah jempol atau telapak kaki. Jika parah, luka dapat mencapai tulang.

**Ciri-ciri Kaki Diabetes** Gejala awal yang perlu diperhatikan meliputi cairan pada kaki yang menyebabkan noda pada kaos kaki, pembengkakan, kemerahan, iritasi, dan bau pada satu atau kedua kaki. Pada tahap lanjut, jaringan kaki berwarna hitam (gangren) karena kehilangan aliran darah. Gangren dapat menyebabkan nyeri, infeksi, dan mati rasa.

**Cara Mencegah Kaki Diabetes** Pencegahan adalah kunci untuk mengurangi risiko ulkus diabetikum. Pemantauan gula darah yang cermat dan pemeriksaan kaki mandiri setiap hari sangat dianjurkan. Berikut beberapa langkah pencegahan:

**Periksa Kaki:** Lakukan pemeriksaan menyeluruh, termasuk bagian atas, telapak, tumit, dan sela-sela jari. Jika kesulitan, gunakan cermin atau minta bantuan orang lain. Bawa ke dokter jika ada luka atau memar.

**Cuci Kaki:** Cuci kaki setiap hari dengan air hangat dan sabun lembut. Uji suhu air dengan siku agar tidak terlalu panas.

**Keringkan Kaki:** Gunakan handuk bersih dan keringkan seluruh bagian kaki hingga sela-sela jari.

**Gunakan Pelembap:** Jika kaki kering, oleskan pelembap, tetapi hindari area antara jari kaki untuk mencegah kelembapan yang berlebihan.

**Perawatan Kuku** Pemotongan kuku yang baik dapat mencegah luka pada kaki. Potong kuku setelah mencuci kaki saat kuku masih lunak, lurus (tidak melengkung), dan jangan terlalu pendek.

**Mengelola Neuropati pada Diabetes** Kerusakan saraf (neuropati) menyebabkan penurunan sensasi pada kaki sehingga luka bisa tidak terasa. Lindungi kaki dengan sepatu yang nyaman dan kaos kaki.

**Pengobatan Kaki Diabetes** Pengobatan meliputi pengaturan pola hidup sehat dengan diet tinggi serat, olahraga, dan obat-obatan untuk menurunkan gula darah. Pengobatan luka yang dilakukan oleh dokter meliputi:

Penghilangan Jaringan Mati: Prosedur debridemen untuk membersihkan luka agar jaringan baru bisa tumbuh.

Penutupan Luka: Menggunakan perban untuk mencegah infeksi, yang dilakukan secara rutin.

Pemberian Obat-obatan: Antibiotik untuk mencegah infeksi dan obat antidiabetes untuk menurunkan glukosa.

Risiko Jika Tidak Diobati Luka pada kaki diabetes yang tidak dirawat dapat menyebabkan infeksi serius dan gangren. Jika sudah terjadi gangren, amputasi mungkin diperlukan. Komplikasi serius seperti kecacatan dan kematian dapat terjadi jika ulkus diabetikum tidak diobati.

Pentingnya Deteksi Dini Deteksi dini dan pencegahan yang tepat dapat mengurangi risiko luka. Rutin memantau gula darah dan melakukan pemeriksaan kaki adalah langkah utama untuk mencegah komplikasi diabetes.

Layanan di Bumame Kamu bisa melakukan pemeriksaan diabetes melalui layanan Medical Check-Up di Bumame, tersedia juga layanan Home Care dan konsultasi dokter gratis. Obat-obatan dan vitamin dapat diperoleh di Bumame Apotek dengan gratis ongkir.

"Diabetes mellitus atau sering disebut penyakit gula / kencing manis adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa (gula) dalam darah. Penyakit ini dapat menyerang berbagai golongan usia serta menimbulkan banyak komplikasi pada berbagai organ, tak terkecuali pada bagian kaki. Maka dari itu ada istilah yang kita kenal dengan kaki diabetes.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi penderita kaki diabetes menjadi sebesar 15%. Bahkan sepertiga di antaranya harus dilakukan amputasi.

Bagaimana bisa terbentuk kaki diabetes?

Pada kondisi dengan gula darah yang tak terkontrol dapat memicu adanya gangguan pada sirkulasi darah, sehingga aliran darah menuju kaki pun kurang lancar. Di samping itu, kerusakan saraf juga terjadi yang mengakibatkan kaki menjadi mati rasa. Sehingga dengan kondisi tersebut menyebabkan terbentuknya luka pada kaki yang sulit sembuh.

Kaki diabetes (ulkus diabetikum) merupakan komplikasi penyakit diabetes melitus yang ditandai dengan terbentuknya luka terbuka pada kulit disebabkan gangguan aliran darah dan persarafan. Luka pada kaki diabetes biasanya paling umum terjadi di bawah jempol kaki atau pada telapak kaki. Bila kondisinya berlanjut parah, luka tersebut bisa mengenai hingga ke tulang.



Apa ciri-ciri penyakit gula (diabetes) pada kaki?

Tanda awal yang patut dicurigai adalah keluarnya cairan dari kaki yang mungkin membentuk noda pada kaos kaki. Gejala lain yang harus diwaspadai adalah adanya kaki bengkak yang tidak biasa, iritasi, kemerahan, hingga bau pada satu atau kedua kaki.

Pada kondisi yang lebih serius, tanda yang bisa dinilai adalah terlihatnya jaringan berwarna hitam di sekitar luka. Jaringan berwarna kehitaman ini, atau disebut gangren, diakibatkan karena hilangnya aliran darah pada area tersebut. Gangren menimbulkan adanya infeksi serta dapat mengeluarkan bau, menimbulkan rasa nyeri, hingga menjadikan mati rasa.

Gejala diabetes pada kaki tidak selalu jelas. Terkadang, pada sebagian pasien tidak merasakan gejala apapun hingga luka pada kaki tersebut mengalami infeksi.

Bagaimana cara mencegah munculnya kaki diabetes pada pasien diabetes?

Berdasarkan artikel New England Journal of Medicine, lebih dari setengah ulkus diabetikum adalah terinfeksi. Bahkan, sekitar 20 persen infeksi pada kaki diabetes menyebabkan tindakan amputasi. Sehingga tindakan pencegahan merupakan hal yang krusial.

Hal utama yang perlu dilakukan adalah pemantauan gula darah secara cermat. Kemungkinan komplikasi diabetes akan rendah selama kadar glukosa dalam batas yang normal.

Selain itu, pasien dengan diabetes mellitus sangat dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kaki secara mandiri setiap hari. Berikut langkah-langkah yang dapat kamu lakukan di rumah:

#### 1. Periksa Kaki

Lakukan pemeriksaan bagian kaki secara menyeluruh dimulai dari bagian atas, samping, telapak kaki, tumit, hingga ke sela-sela jari kaki. Bila kesulitan untuk melakukan pemeriksaan sendiri, dapat menggunakan bantuan cermin atau minta bantuan orang lain. Segera bawa ke dokter bila terdapat adanya lecet, luka, kemerahan, atau memar.

#### 2. Cuci Kaki

Pencucian kaki dilakukan setiap hari menggunakan air hangat dan sabun lembut. Lakukan pemeriksaan terlebih dahulu suhu air menggunakan siku, karena penggunaan air yang terlalu panas dan sabun yang keras justru akan merusak kulit. Pada kaki pasien diabetes mungkin akan kesulitan merasakan sensasi suhu air secara akurat, sehingga diperlukan bantuan siku.

### 3. Keringkan kaki

Gunakan handuk kering dan bersih untuk mengeringkan kaki. Pastikan seluruh bagian kaki hingga sela jari dalam kondisi kering karena infeksi cenderung muncul pada area yang basah.

### 4. Gunakan pelembab pada kaki yang terlalu kering

Bila kulit kaki terasa kasar atau kering, kamu bisa mengoleskan lotion atau minyak. Perlu diingat bahwa sebaiknya tidak menggunakan lotion di antara jari-jari kaki

Di sisi lain, perawatan kuku juga merupakan hal yang tak kalah penting untuk dilakukan. Pemotongan kuku yang baik akan menghindarkan dari terbentuknya luka dan rasa sakit pada kaki. Berikut adalah beberapa tips yang dapat dilakukan:

Lakukan pemotongan kuku setelah mencuci kaki, baiknya pada saat kuku masih lunak

Potong kuku secara lurus, tidak melengkung. Hal ini untuk mencegah pertumbuhan kuku masuk ke dalam kulit ujung jari

Tidak perlu memotong kuku hingga ke bagian pojok

Haluskan bagian permukaan ujung kuku

Berhati-hati agar tidak memotong kuku terlalu pendek

Bila kamu tidak dapat melihat secara jelas, kuku terlalu tebal atau menguning, minta bantuan orang lain untuk melakukan pemotongan kuku dengan cara yang sesuai

Salah satu komplikasi yang umum terjadi pada pasien diabetes adalah neuropati (kerusakan saraf). Neuropati pada diabetes biasanya muncul dengan manifestasi gejala penurunan sensasi pada kaki. Kepekaan kaki untuk dapat merasakan adanya luka atau benjolan cenderung buruk, sehingga terkadang hal itu terabaikan. Perlindungan kaki menggunakan sepatu yang agak longgar dan penggunaan kaos kaki juga penting dilakukan.

Lalu bagaimana cara mengobati kaki diabetes?

Kunci pengobatan pada pasien dengan kaki diabetes adalah dengan pengaturan pola hidup sehat. Melalui pola hidup yang sehat dengan konsumsi makanan tinggi serat, rutin berolahraga, serta kombinasi obat-obatan yang diresepkan, diharapkan akan mampu menurunkan kadar glukosa dalam tubuh. Sebagaimana kita telah ketahui bersama, bahwa kadar gula darah memegang peran utama dalam terbentuknya komplikasi ini. Sehingga bila nilai glukosa dalam batas yang normal akan membantu mempercepat proses penyembuhan luka. Tentunya pengontrolan kadar glukosa juga akan membantu mencegah komplikasi diabetes pada organ lain seperti mata atau ginjal.

Selain modifikasi gaya hidup, perawatan luka biasanya akan dilakukan oleh dokter yang meliputi:

### 1. Penghilangan jaringan mati

Tindakan penghilangan jaringan mati pada kulit disebut dengan debridemen. Tujuan penghilangan jaringan mati adalah untuk membuat luka bersih sehingga pertumbuhan jaringan baru lebih maksimal.

### 2. Penutupan luka

Penutupan luka diperlukan untuk mencegah adanya infeksi yang masuk. Biasanya dilakukan penutupan luka menggunakan perban. Agar mendapatkan hasil yang baik, pembalutan luka menggunakan perban ini harus dilakukan secara rutin.

### 3. Pemberian obat-obatan

Obat-obatan yang diberikan biasanya berupa antibiotik sebagai pencegahan infeksi. Selain itu, obat antidiabetes juga akan diresepkan untuk menurunkan glukosa darah

Apa yang terjadi bila kaki diabetes tidak diobati?

Luka pada kaki diabetes yang tidak dilakukan perawatan dan penurunan kadar gula darah dapat mencetuskan sumber infeksi bagi tubuh. Kuman penyebab infeksi yang muncul dapat merusak jaringan sehat dan menyebabkan kulit menjadi hitam (gangren). Bila gangren sudah terbentuk maka tindakan yang bisa diambil adalah dengan melakukan amputasi hingga bagian kaki tertentu yang mengalami kerusakan. Kecacatan dan kematian juga merupakan komplikasi serius dari ulkus diabetikum yang tidak diobati.

Wah, ternyata cukup berbahaya juga ya salah satu komplikasi dari penyakit diabetes ini. Sebenarnya dengan deteksi dini dan pencegahan yang tepat akan dapat meminimalkan resiko luka. Oleh karena itu, yuk bersama-sama lakukan monitor gula darah dan pemeriksaan kaki secara berkala!