

# Cegah Kebiasaan Suntik Insulin

Rabu, 21 Juli 2010 | 03:42 WIB

Oleh Nina Susilo

## Diabetes Mellitus

### Ketika Pasokan Insulin Berkurang

Penyakit diabetes terjadi manakala kadar gula (glukosa) dalam darah berlebih. Kelebihan kadar gula ini menjadi racun bagi tubuh penderita.

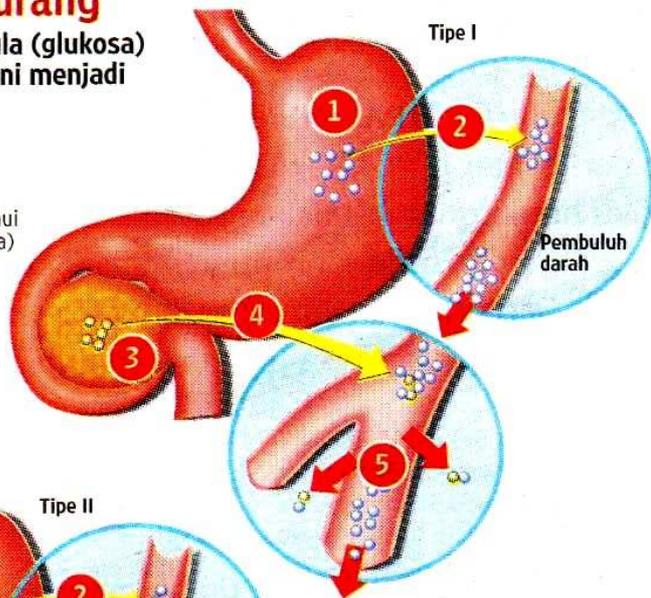
#### TIPE

Ada dua tipe diabetes

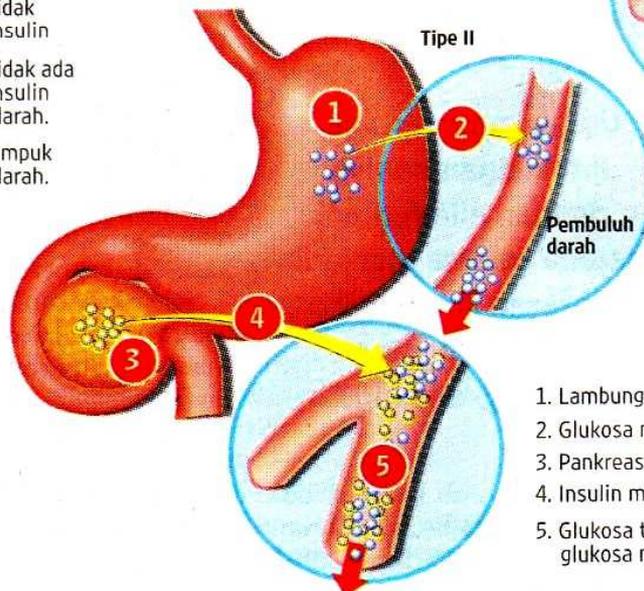
##### - Tipe I (IDDM/tergantung insulin):

Terjadi ketika sistem kekebalan tubuh yang tidak diketahui sebabnya justru merusak sel pemroduksi insulin (sel beta) di pankreas. Akibatnya, pasokan insulin dari pankreas berkurang atau terhenti. Hal itu menyebabkan glukosa tidak dapat diedarkan ke dalam sel tubuh.

1. Lambung mengubah makanan menjadi gula (glukosa).
2. Glukosa masuk ke dalam aliran darah
3. Pankreas memproduksi sedikit atau tidak sama sekali insulin
4. Sedikit atau tidak ada sama sekali insulin dalam aliran darah.
5. Glukosa menumpuk dalam aliran darah.



#### Tipe II



##### - Diabetes tipe II (NIDDM/tidak tergantung insulin)

Terjadi apabila insulin hasil produksi pankreas tidak mencukupi atau sel lemak dalam tubuh menjadi kebal terhadap insulin, akibatnya pengiriman gula ke seluruh tubuh terganggu.

1. Lambung mengubah makanan menjadi gula (glukosa).
2. Glukosa masuk ke dalam aliran darah
3. Pankreas memproduksi insulin
4. Insulin masuk ke saluran darah
5. Glukosa tidak dapat masuk ke sel tubuh, akibatnya glukosa menumpuk di pembuluh darah.

Sumber: [webmd.com/promosikesehatan.com](http://webmd.com/promosikesehatan.com)

BESTARI

**Diabetes melitus kini menjadi salah satu penyakit degeneratif yang banyak diderita masyarakat. Bahkan, untuk usia di atas 45 tahun, diabetes melitus sudah menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke.**

Pengobatan pengidap diabetes melitus identik dengan insulin. Namun, sesungguhnya, menurut Ketua Pengurus Besar Persatuan Diabetes Indonesia Dr dr Achmad Rudijanto SpPD K-EMD, mengatur pola makan dan gaya hidup sehat bisa menghindarkan ketergantungan pada suntikan insulin. Tentu saja asalkan fungsi pankreas masih baik dan tidak terjadi resistensi pada insulin yang diproduksi pankreas. Kadar glukosa darah pun harus dijaga stabil sesuai target.

Pada dasarnya, kata Ketua Persadia Cabang Surabaya Prof dr Agung Pranoto MSc SpPD K-EMD, sejak kecil manusia bergantung pada insulin. Organ mungil bernama pankreas ini bertugas memproduksi insulin untuk memproses asupan glukosa sebagai sumber energi. Ketika pankreas mogok dan tidak memproduksi insulin, misalnya dipaksa bekerja terlalu keras karena asupan terlampau banyak, glukosa terbuang melalui air seni.

Masalahnya, kata dr Rudi yang juga pengajar Divisi Endokrin Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, umumnya pankreas pasien yang datang ke dokter sudah 50 persen rusak. Ini terjadi akibat keterlambatan mendeteksi diabetes melitus.

### **Tidak serta-merta**

Sebagai penyakit degeneratif, diabetes melitus tidak datang tiba-tiba. Fungsi tubuh tentu tidak serta-merta menurun. Namun, gejala awalnya bisa dikatakan tidak ada. Kalaupun ada, masyarakat kerap menganggapnya sebagai tanda-tanda sehat.

Ketika kadar glukosa darah 250-300 mg/l, menurut Agung, umumnya tidak ada gejala (asimtomatik). Manusia dinyatakan sehat bila kadar glukosa darah saat puasa di bawah 100 mg/l, sedangkan untuk dua jam setelah makan di bawah 140 mg/l. Seseorang menderita diabetes melitus bila kadar glukosa darah puasanya lebih dari 125 mg/l dan kadar glukosa darah setelah makannya lebih dari 200 mg/l.

Gejala klasik diabetes melitus adalah banyak minum, banyak buang air kecil, dan berat badan turun. Gejala klasik ini kerap disalahartikan sebagai tanda sehat. Padahal, berat badan menurun bukan akibat diet berhasil, melainkan akibat pankreas mulai rusak, tiada insulin diproduksi untuk mengolah glukosa dalam darah, dan lemak cadangan dibakar untuk energi.

Terakhir, diabetes melitus sudah parah dan menimbulkan berbagai komplikasi seperti gangguan ereksi, stroke dan lumpuh, penurunan kemampuan melihat, gagal ginjal, dan luka di kaki.

Semestinya, kata Agung Pranoto yang juga Wakil Kepala Pusat Diabetes dan Nutrisi RSU dr Soetomo Surabaya, diabetes bisa dideteksi sebelum ada gejala. Penyembuhan lebih cepat, bahkan mungkin diabetes melitus bisa ditunda selama-lamanya. Penggunaan suntikan insulin dan obat juga bisa dihindari.

Tahap pertama untuk mengenali diabetes sebelum memunculkan gejala adalah mengidentifikasi kelompok manusia yang rentan terhadap penyakit ini. Orang yang gemuk termasuk remaja dengan obesitas, bertekanan darah tinggi, pernah melahirkan bayi dengan bobot lebih dari 4 kilogram, merokok, atau memiliki garis keturunan diabetes berisiko tinggi terhadap penyakit ini. Tanda lain untuk resistensi pada insulin adalah kapalan di tengkuk serta kumis tipis yang kadang muncul pada perempuan.

Identifikasi ini hanya bisa dilakukan pada diabetes melitus tipe II atau diabetes melitus yang disebabkan proses imun merusak pankreas. Adapun diabetes melitus tipe I disebabkan kelainan bawaan pada fungsi pankreas. Karenanya, diabetes melitus tipe I bisa terdeteksi sejak kecil.

### **Prediabetes**

**Ketika gaya hidup orang dari kelompok berisiko diabetes melitus kurang sehat (kerap mengonsumsi produk siap saji, kurang olahraga, dan biasa merokok), kadar glukosa darah bisa meningkat. Ketika kadar glukosa puasa 100-125 mg/l dan kadar glukosa setelah makan berkisar 140-199 mg/l, seorang sudah dikategorikan prediabetes atau selangkah lagi menjadi penderita. Di tahapan ini, perbaikan pola hidup harus dilakukan.**

**Pola makan diatur sesuai kebutuhan. Latihan jasmani dilakukan secara teratur selama 30-45 menit untuk 4-5 kali seminggu. Berat badan perlu dikendalikan sesuai indeks masa tubuh normal.**

Terakhir, kontrol harus dilakukan teratur. Beberapa indikator yang perlu diperhatikan, tambah Rudi, adalah berat badan, kadar glukosa darah, tekanan darah, dan profil kolesterol darah.

Berbagai penyuluhan dari Persadia dan testimoni diabetesi ini disampaikan pula dalam peringatan Hari Kebersamaan Diabetes Nasional di Lapangan Markas Kodam V/Brawijaya Surabaya, Minggu (18/7). Peringatan yang didukung perusahaan obat Sanofi-Aventis itu dilakukan dengan jalan sehat sekitar 3.000 diabetesi, senam massal, cek glukosa darah, dan penyuluhan. Hadir pula Presiden Direktur Sanofi-Aventis Group Indonesia Gilbert Julien.

Sumber: Kompas 21 Juli 2010 – hal 14