

# Mengendalikan Kencing Manis dengan Diet dan Terapi Herbal

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Kencing manis merupakan istilah awam untuk Diabetes Mellitus (DM) yaitu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah. Penyakit ini terjadi karena kekurangan/defisiensi sekresi insulin atau penurunan efektivitas kerja insulin. Insulin adalah hormon yang berperan dalam metabolisme glukosa dan disekresikan oleh sel beta pankreas.

Tubuh mendapatkan glukosa dari makanan yang dikonsumsi baik secara langsung dari makanan manis dan karbohidrat atau secara tidak langsung dari jenis makanan lain. Peranan insulin adalah membantu mengubah glukosa menjadi energi bagi sel dengan cara mentransfer glukosa darah ke dalam sel-sel yang membutuhkan. Jika belum dibutuhkan maka glukosa darah akan diubah menjadi glikogen dan lemak sebagai energi cadangan. Jika insulin tidak disekresikan atau sekresinya tidak mencukupi maka metabolisme glukosa menjadi terganggu sehingga menyebabkan kadar glukosa darah meningkat melebihi batas normal. Kelebihan glukosa tersebut akan dibuang melalui ginjal ke dalam air kemih sehingga disebut juga dengan kencing manis.

Berdasarkan kriteria ADA (American Diabetes Association) 1998, ada dua tes yang dapat dijadikan sebagai diagnosa terhadap Diabetes Mellitus yang didasarkan pada pemeriksaan kadar glukosa plasma vena, yaitu :

- kadar glukosa darah sewaktu (tidak puasa) adalah  $\geq$  (lebih besar/sama) 200 mg/dl
  - kadar glukosa darah puasa  $\geq$  (lebih besar/sama) 126 mg/dl.
- Pada tes toleransi glukosa oral (TTGO) kadar glukosa darah yang diperiksa kembali setelah 2 jam adalah  $\geq$  (lebih besar/sama) 200 mg/dl.
- Istilah puasa di ini adalah keadaan tanpa asupan makanan (kalori) selama minimum 8 jam.

Sementara yang normal atau tidak menderita DM apabila kadar glukosa darah puasanya di bawah 110 mg/ dl (plasma vena). Tingginya kadar glukosa darah dapat merusak saraf dan pembuluh darah yang menuju jantung. Kondisi tersebut menyebabkan diabetes mellitus dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, gagal ginjal, serta komplikasi lain. Selain itu, efek jangka panjangnya adalah terjadinya kerusakan retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan bahkan kebutaan.

**Berdasarkan penyebab dan proses penyakitnya, diabetes mellitus dapat diklasifikasikan menjadi 4 tipe, yaitu :**

## 1. Diabetes Mellitus tipe I (tergantung insulin )

Pada tipe I, sel beta pankreas yang menghasilkan insulin mengalami kerusakan sehingga tidak dapat membentuk insulin atau yang terbentuk sedikit. Penderita DM tipe I selalu tergantung suntikan insulin. Tipe ini banyak menyerang orang di bawah usia 30 tahun, biasanya penderita tampak kurus. Persentase DM tipe I sekitar 10-20%

## 2. Diabetes Mellitus tipe II

Pada tipe II sel-sel dalam pankreas dapat membentuk insulin tetapi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Biasanya penderita adalah orang dewasa gemuk di atas 40 tahun. Tipe II merupakan kondisi yang diwariskan (genetik), biasanya penderita mempunyai anggota keluarga yang juga terkena. Persentase DM tipe II sekitar 80-90%.

## 3. Diabetes mellitus saat kehamilan

Istilah yang digunakan untuk wanita yang menderita kencing manis selama kehamilan dan kembali normal setelah melahirkan. Dalam kondisi yang parah, DM selama kehamilan dapat membahayakan janin.

## 4. Diabetes tipe spesifik

Tipe ini disebabkan oleh berbagai kelainan genetik spesifik, penyakit pada pankreas, obat-obatan, bahan kimia, infeksi, dan lain-lain.

### **Gejala-gejala diabetes mellitus secara umum, diantaranya yaitu :**

1. sering buang air kecil dengan volume urin yang banyak (poliuria) .
2. sering merasa haus dan ingin minum terus (polidipsia)
3. selalu merasa lapar sehingga sering makan (polifagia)
4. badan terasa lemah dan lesu, berat badan menurun
5. lensa mata sedikit berubah sehingga mengaburkan penglihatan untuk sementara.
6. Sering kesemutan pada malam hari terutama pada kaki
7. gatal-gatal dan jika terjadi luka sulit sembuh

Jumlah penderita DM tipe II di Indonesia cenderung meningkat. Hal tersebut selain karena faktor genetik, DM tipe II sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu berupa perubahan gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik dan pergeseran pola makan yang beralih ke makanan siap saji yang tinggi lemak. Asupan kalori yang berlebihan dan kondisi obesitas/kegemukan menyebabkan jumlah insulin yang disekresikan tidak cukup untuk mempertahankan kadar glukosa dalam batas normal sehingga glukosa darah meningkat (hiperglikemia) dan memicu terjadinya DM.

Saat ini pengobatan diabetes mellitus yang secara langsung diarahkan untuk memperbaiki kerusakan sel beta-langerhans di pankreas belum ada, sehingga DM tidak sepenuhnya bisa disembuhkan, tetapi bisa dikendalikan agar kadar gula darah tetap normal. Penanggulangan diabetes mellitus tipe II yang paling utama dan efektif adalah melalui pola hidup sehat yaitu diet rendah kalori dan rendah lemak, penurunan berat badan bagi yang kegemukan serta latihan fisik sesuai dengan umur dan kemampuan.

### **Beberapa makanan yang perlu dihindari oleh penderita diabetes mellitus antara lain ;**

1. gula murni seperti gula pasir, gula jawa dan sirup
2. madu, selai, manisan, jeli, permen, coklat, susu fullcream dan kental manis, minuman ringan, es krim.
3. Biskuit, kue/roti manis, dodol, makanan berlemak, abon, dendeng
4. Snack yang mengandung gula atau pemanis buatan yang tinggi kalori
5. Sari buah dan buah-buahan yang dikalengkan dalam larutan sirup
6. Rokok, minuman beralkohol
7. Penderita DM dianjurkan memilih makanan yang mengandung serat alamiah seperti roti gandum, sayuran, kacang-kacangan, dan buah-buahan segar.
8. Herbal yang berkhasiat hipoglikemik dapat digunakan untuk membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita DM tipe II yang tidak tergantung insulin. Herbal yang berkhasiat hipoglikemik antara lain: Pare (*Momordica charantia*), Biji Mahoni (*Swietenia mahagoni*), Sambiloto (*Andrographis paniculata*), Ceplukan (*Physalis angulata*), Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*), Brotowali (*Tinospora crispa*), Lidah Buaya (*Aloe vera*), Biji Jamblang/Duwet (*Eugenia cumini*).

### **Contoh Resep Herbal**

- 10 gram sambiloto, 30 gram daun kumis kucing, 15 gram ceplukan, 1 jari brotowali. Semua bahan direbus dengan 800 cc air hingga tersisa 400 cc, diminum untuk 2 kali sehari setelah makan.
- 200 gram buah pare, direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 200 cc, setelah dingin diminum airnya dan parenya dimakan. Lakukan setiap hari.

Penderita DM dianjurkan untuk memonitor kadar glukosa darah secara rutin.\*\*\*

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|118>