

Diabetes Mellitus



Sumber Foto : Unsplash

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) atau yang sering disebut sebagai penyakit kencing manis merupakan penyakit yang banyak diderita di seluruh dunia termasuk Indonesia, apa saja sih penyebabnya dan bagaimana cara mengatasinya?

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis karena peningkatan kadar glukosa atau gula dalam darah yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan.

Terdapat beberapa tipe Diabetes Mellitus yaitu Diabetes tipe 1, tipe 2 dan Diabetes pada kehamilan atau Diabetes Gestasional. Diabetes tipe 1 dan Diabetes tipe 2 termasuk kondisi kronis sementara penderita prediabetes dan Diabetes Gestasional dapat kembali ke kondisi normal.

Prediabetes terjadi ketika kadar gula darah Anda lebih tinggi dari biasanya, tetapi tidak cukup tinggi untuk diklasifikasikan sebagai Diabetes.

?Penyebab Terjadinya Diabetes Mellitus

Penyakit Diabetes Mellitus disebabkan karena hormon insulin yang kurang di dalam darah atau insulin yang tidak berkerja dengan semestinya.

Hormon insulin merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pankreas yang berfungsi sebagai hormon yang membantu glukosa atau gula masuk kedalam sel yang nantinya digunakan untuk membentuk energi di dalam tubuh.

Gula darah yang tidak terpecah menjadi energi dapat menyebabkan penumpukan di dalam darah, apabila hal

ini terus terjadi akan menyebabkan kerusakan organ tubuh yang menyebabkan timbulnya berbagai gejala.

Penyebab diabetes berdasarkan tipenya antara lain:

- **Diabetes Mellitus tipe 1**

Penyebab dan cara mencegah diabetes tipe 1 tidak diketahui secara pasti. Pada penderita diabetes tipe 1 terjadi pengurangan produksi insulin di dalam tubuh sehingga membutuhkan pemberian insulin setiap hari.

- **Diabetes Mellitus tipe 2**

Diabetes tipe 2 disebabkan karena penggunaan insulin yang tidak efektif di dalam tubuh. Kebanyakan orang menderita diabetes tipe 2, dimana hal ini terjadi karena kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik.

- **Diabetes Gestasional**

Diabetes Gestasional merupakan peningkatan gula darah yang terjadi selama kehamilan. Peningkatan gula darah ini disebabkan karena perubahan hormonal pada ibu hamil.

Ibu hamil yang menderita diabetes gestasional akan meningkatkan resiko komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan. Selain itu ibu dan anak akan lebih berisiko memiliki Diabetes Mellitus tipe 2 di kemudian hari.

Faktor Risiko Terjadinya Diabetes

Penderita Diabetes Mellitus memiliki faktor risiko yang berbeda berdasarkan tipe Diabetes yang dideritanya.

Faktor risiko Diabetes tipe 1:

- Riwayat keluarga yang menderita diabetes tipe 1
- Diabetes tipe 1 biasanya diketahui saat usia anak – anak hingga remaja

Faktor risiko Diabetes tipe 2:

- Memiliki prediabetes
- Berat badan berlebih
- Usia diatas 45 tahun
- Memiliki keluarga yang menderita diabetes tipe 2
- Kurangnya aktivitas fisik
- Pernah menderita diabetes gestasional

Faktor risiko Diabetes Gestasional:

- Memiliki riwayat Diabetes Gestasional pada kehamilan sebelumnya
- Memiliki riwayat melahirkan dengan berat bayi lebih dari 4.000 gram (*makrosomia*)
- Kelebihan berat badan
- Usia lebih dari 25 tahun
- Mempunyai riwayat keluarga dengan Diabetes Mellitus tipe 2
- Memiliki penyakit *Polycystic Ovarian Syndrome* (PCOS)

Gejala Yang Dialami Penderita Diabetes Mellitus

Gejala Diabetes Mellitus sangat bervariasi tergantung tingginya gula di dalam darah. Pada sebagian penderita Prediabetes atau Diabetes Mellitus tipe 2 terkadang tidak mengalami gejala. Sementara pada Diabetes Mellitus tipe 1, gejala lebih mudah terjadi dan lebih parah.

Gejala yang dialami antara lain:

- Rasa haus yang meningkat
- Sering merasa lapar
- Sering buang air kecil terutama di malam hari
- Penurunan berat badan
- terdapat keton di dalam urin
- kelelahan
- Mudah marah
- Penglihatan kabur
- Luka yang sulit sembuh
- Sering terjadi infeksi.

Pada penderita Diabetes Mellitus tipe 1 dapat diketahui pada usia berapa pun, meskipun biasanya terdiagnosis di usia anak – anak atau remaja. Sementara pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2 baru terdiagnosis pada usia diatas 40 tahun.

Pemeriksaan Yang Dilakukan

Pemeriksaan yang dilakukan dengan mengambil sampel darah penderita dan terdapat berbagai macam pemeriksaan yang dapat dilakukan seperti:

- **Tes HbA1C (*Glycated Hemoglobin*).** Merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengukur rata – rata kadar gula darah selama 2 –3 bulan terakhir. Saat melakukan pemeriksaan ini pasien tidak perlu puasa terlebih dahulu. Nilai normalnya dibawah 5,7%, dan diantara 5,7% hingga 6,4% menandakan prediabetes dan diatas 6,5 % menyatakan seseorang menderita diabetes
- **Tes gula darah puasa.** Sebelum dilakukan pemeriksaan Anda akan diminta puasa mulai dari malam hari. Normalnya kadar gula darah puasa dibawah 99mg/dL, 100- 125 mg/dL menandakan prediabetes dan apabila diatas 126mg/dL maka menandakan seseorang menderita diabetes
- **Tes toleransi glukosa.** Sebelum dilakukan pemeriksaan Anda akan diminta puasa mulai dari malam hari. Kemudian saat akan melakukan pemeriksaan Anda akan diminta minum larutan gula yang disediakan, kemudian sampel gula darah akan diambil 2 jam kemudian. Hasil gula darah dibawah 140 mg/dL menandakan normal, 140– 199 mg/dL menandakan prediabetes dan apabila diatas 200 mg/dL maka menandakan seseorang menderita diabetes
- **Tes gula darah sewaktu.** Pemeriksaan ini dapat dilakukan kapan saja tanpa harus puasa terlebih dahulu. Nilai gula darah diatas 200 mg/dL menandakan seseorang mungkin menderita diabetes.?

Pencegahan dan Pengobatan Diabetes Mellitus

Perubahan gaya hidup sehat terbukti efektif untuk menurunkan risiko dan mencegah terjadinya komplikasi terjadinya Diabetes Mellitus tipe 2. Hal yang dapat dilakukan antara lain:

- Mempertahankan berat badan ideal
- Olahraga setidaknya 30 menit per hari secara rutin atau sesering mungkin
- Mengonsumsi makanan yang sehat, kurangi konsumsi gula dan konsumsi lemak jenuh
- Hindari merokok

Prilaku gaya hidup sehat juga dapat membantu menurunkan gula darah, namun apabila perubahan gaya hidup tidak membantu dokter akan menyarankan penggunaan obat anti diabetes atau penggunaan insulin.

Dengan mengontrol gula darah Anda dapat mencegah terjadinya perburukan dan mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan.

Komplikasi Dari Penyakit Diabetes Mellitus

Sejumlah komplikasi dapat terjadi akibat penyakit diabetes yang tidak terkontrol seperti:

- Penyakit jantung
- Penyakit stroke
- Kerusakan saraf
- Kerusakan ginjal
- Kaki diabetik
- Penyakit kulit
- Gangguan pendengaran
- Penyakit Alzheimer
- Depresi

Referensi :

- CDC (2020). What is Diabetes?
- Mayo Clinic (2020). Diabetes Symptoms and Causes
- NHS (2019). Diabetes
- WHO (2021). Diabetes Fact Sheet