

## **Kenali Gejala DM Secara Dini**



Arini Nashirah, Mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. FOTO; IST



















## **Oleh: Arini Nashirah**

Kita beralih sejenak dari corona, mari kita bahas sedikit tentang kencing manis. Penyakit kencing manis atau dalam Bahasa medis kita sebutnya dengan Diabetes mellitus (DM) adalah suatu penyakit yang ditandai peningkatan kadar glukosa didalam darah. Hal ini dikarenakan tubuh tidak bisa melepaskan atau menggunakan insulin secara cukup.

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Aceh pada tahun 2018, Aceh masuk dalam daftar lima besar daerah Indonesia yang penduduknya banyak menderita penyakit DM. Diperkirakan jumlahnya mencapai 97.033 kasus. Kondisi ini dinilai sangat mengkhawatirkan, sehingga pola hidup sehat menjadi satu-satunya solusi terbaik agar penderita DM dapat diperkecil.

Penyakit DM ini tidak hanya dialami oleh orang yang sudah tua, berdasarkan tren sekarang usia berapapun dapat mengalaminya. Diabetes Mellitus dibagi ke dalam 2 tipe yaitu DM tipe 1 dan 2 yang bisa dibedakan berdasarkan usia bagi orang awam. DM tipe 1 pada umumnya dialami oleh anak atau remaja, sedangkan DM tipe 2 biasanya dialami oleh orang yang sudah tua atau lansia, tetapi karena pola hidup yang kurang sehat banyak usia muda sudah mengalami DM tipe 2 ini.

### **Penyebab dan gejala DM**

Untuk penyebab DM itu sendiri, dikutip dari buku Doctor Indonesian Compendium (idC) ada 2 yaitu akibat faktor genetik (riwayat keluarga yg mengalami DM) dan lingkungan (usia, gaya hidup). Untuk gaya hidup sendiri biasanya dikarenakan kebiasaan. Ada beberapa kebiasaan yang dapat menyebabkan seseorang terkena DM yaitu banyak makan gorengan, banyak minum makanan bersoda, kurang tidur, kurang aktivitas, stress serta merokok. Selain itu, DM beresiko juga kepada orang-orang yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT)  $> 23 \text{kg/m}^2$ , orang dengan hipertensi ( $< 140/90 \text{ mmHg}$ ), Dislipidemia (HDL  $< 35 \text{ mg/dL}$  dan/ atau trigliserida  $> 250 \text{ mg/dL}$ ), menderita Polycystic Ovary syndrome (PCOS), serta penderita dengan riwayat penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner (PJK) atau PAD (Peripherakl Arterial Disease)

Orang yg mengalami kencing manis biasanya mengeluhkan 4 gejala yang khas ini yaitu banyak minum, banyak kencing terutama di malam hari, banyak makan namun berat badannya tidak naik malahan menurun. Ada juga keluhan lain yang tidak spesifik yaitu lemas, kesemutan, luka yang sulit sembuh, gatal kulit, hingga mata menjadi kabur. Jika anda mengalami gejala yang disebutkan diatas atau ada dari anggota keluarga anda yang mengalaminya, maka segerakan periksakan diri ke dokter terdekat.

### **Apakah orang DM dapat berpuasa?**

Memasuki ramadhan yang hanya tinggal menghitung hari, hal yang sangat dikhawatirkan bagi orang DM adalah hipoglikemia. Hipoglikemia adalah suatu kondisi dimana kadar gula rendah didalam darah. Hal ini bisa disebabkan oleh penggunaan insulin atau obat DM yang berlebihan atau tidak teratur. Hipoglikemia bisa juga disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit atau menunda makan. Seperti kebiasaan kita umumnya makan makanan 3x sehari namun pada saat puasa kita diwajibkan hanya makan 2x yaitu pada saat sahur dan berbuka. Oleh karena itu hipoglikemia sangat dikhawatirkan bagi orang DM. Orang yang hipoglikemia akan merasakan jantung berdebar, tremor, gelisah, berkeringat, dan kesemutan. Pada gejala yang berat, kondisi ini membuat otak kekurangan makanan sehingga dapat tiba-tiba menjadi lesu, lemas, kejang-kejang, koma, bahkan kematian jika gula darah sudah terlalu rendah. Penanganan pertama yang dapat dilakukan pada orang dengan hipoglikemia adalah dengan memberikan karbohidrat dalam bentuk apa saja supaya dapat meingkatkan kadar gula darah. Sebaiknya orang yang menderita kencing manis harus berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter sebelum memulai untuk berpuasa.

### **Berbahayakan DM itu?**

**Tanggal:** 04 May 2020

**Post by:** [riyandhi](#)

**Kategori:** [Artikel Opini](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#), [KKN](#),