



## Cegah Diabetes Melitus dengan Hidup Sehat

**DIABETES** melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular dengan gejala sering merasa lapar, haus, dan buang air kecil. Selain itu juga penurunan berat badan tanpa sebab serta gula darah sewaktu  $\geq 200$  mg/dl. Penyandang DM juga dapat merasakan kelemahan badan, kesemutan, disfungsi ereksi, dan gatal.

Penyandang DM dari tahun ke tahun jumlahnya semakin meningkat. Tidak hanya pada usia lanjut, namun pada dewasa muda, termasuk wanita hamil. DM diderita seumur hidup dan memerlukan pengelolaan yang terpadu antara dokter, perawat, ahli gizi, dan tenaga kesehatan lainnya serta kelu-



**DINAS KESEHATAN  
KOTA YOGYAKARTA**

arga penyandang DM. Pemeriksaan penyaring dilakukan untuk mengetahui adanya DM pada seseorang. Berat badan lebih yang disertai dengan kurang aktivitas fisik, adanya keturunan DM, ras tertentu, perempuan yang pernah melahirkan bayi  $>4$  kg dan tekanan darah tinggi.

Lalu, riwayat penyakit jantung, lemak darah yang tinggi, gula darah pernah agak tinggi, merokok, dan wanita dengan kista indung telur dapat dijadikan tolok ukur melakukan pemeriksaan penyaring DM.

DM dapat dicegah dan harus ditangani secara holistik. Penerapan perilaku hidup sehat dengan melakukan latihan jasmani atau aktivitas fisik teratur. Perawatan kaki, pola makan sehat, menggunakan obat dengan tepat, mengenal tanda gula darah yang terlalu tinggi atau rendah dan memantau gula darah secara mandiri.

Bergabung dengan kelompok DM beserta keterlibatan keluarga dan mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan secara tepat. Peran serta masyarakat dalam mencegah dan pengelolaan DM dapat dilakukan lewat pos pembinaan terpadu (Posbindu) dan pos pelayanan terpadu (Posyandu).

Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta melalui pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) dan rumah sehat lansia (rusela) menyediakan sarana konsultasi bagi penderita maupun keluarga yang ingin mengetahui DM lebih lanjut. (\*)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 27 September 2024  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005