



## Prevalensi Diabetes Yogya Tinggi

YOGYA (MERAPI) - Prevalensi penyakit diabetes melitus di Kota Yogyakarta yang diderita oleh warga berusia lebih dari 15 tahun masih menjadi yang tertinggi di DIY sehingga Dinas Kesehatan setempat melakukan berbagai upaya agar prevalensi tidak semakin meningkat.

"Salah satu pemicu penyakit ini adalah gaya hidup yang kurang sehat karena tidak menjalankan pola makan yang baik dan kurang olahraga," kata Kepala Seksi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Iva Kusdyarini di Yogyakarta, Minggu (17/11).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada 2018, prevalensi atau jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah, diabetes melitus berdasarkan hasil diagnosis dokter pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun mencapai 4,79 persen. Angka tersebut bahkan meningkat dibanding hasil riset lima tahun sebelumnya atau pada 2013 yaitu 3,4 persen.

"Prevalensi ini didasarkan pada hasil diagnosis dokter, bukan hasil dari responden saat ada cek kesehatan. Angkanya pasti berbeda," ujarnya sebagaimana dilansir Antara.

Jika dibanding rata-rata nasional, maka prevalensi penderita diabetes melitus di Kota Yogyakarta mencapai lebih dari dua kali lipat dibanding prevalensi nasional yaitu dua persen. Secara nasional, prevalensi penderita diabetes juga hanya mengalami kenaikan 0,5 persen diban-

ding hasil riset lima tahun sebelumnya.

Ia menyebut, salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan agar terhindar dari risiko menderita diabetes melitus adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, terlebih Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta juga intensif menyosialisasikan gerakan masyarakat hidup sehat.

"Sekali lagi, pola makan sehat dan olahraga menjadi salah satu kunci untuk mengurangi faktor risiko menderita penyakit tidak menular ini," kata Iva.

Selain diabetes melitus, sejumlah penyakit tidak menular yang juga memiliki prevalensi cukup tinggi di Kota Yogyakarta adalah hipertensi yang mencapai 9,94 persen.

Sebelumnya, dalam peringatan Hari Kesehatan Nasional dan Hari Diabetes Sedunia, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta menggelar berbagai kegiatan seperti senam massal, pemeriksaan kesehatan dan talkshow.

Perwakilan Perhimpunan Endokrinologi Indonesia (Perkeni) DIY Bowo Pramono mengatakan, pencegahan diabetes melitus dapat dimulai dengan mengenal berbagai faktor risiko penyakit tersebut di antaranya kolesterol tinggi, berat badan, dan usia. Sedangkan bagi penderita diabetes melitus bisa melakukan langkah dengan mengatur jenis, jadwal dan jumlah asupan makanan yang masuk ke tubuh.

Ia pun menyarankan penderita untuk rutin berolahraga atau menggerakkan badan, misalnya dengan rutin berjalan kaki, atau sekadar menjalankan olahraga ringan lain. (\*)-m

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

Yogyakarta, 12 Juli 2026  
Kepala

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