



Bincang On Air



Pola Hidup Sehat Cegah Diabetes Miletus



Kasus Diabetes Miletus M di Yogyakarta tertinggi se-DIY. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskedas) tahun 2018 capaian prevalensi atau angka kasus beberapa PTM di provinsi DIY berada di atas rata-rata nasional. Dr. Iva Kusdyarini dari Dinas kesehatan Kota Yogyakarta mengatakan di Kota Yogya sendiri penderita diabetes melitus memiliki prevalensi tertinggi sebesar 4,9% dibandingkan 4 kabupaten di Provinsi DIY. kasus DM di Yogyakarta tertinggi se-DIY

"Jumlah penderita diabetes mellitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar di Kota Yogya pada tahun 2022 sejumlah 28.420 orang (86.6%), ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 26.720 (81.8%)," jelasnya

Dinkes Kota Yogya meminta agar masyarakat dapat menjaga pola hidup sehat dan terhindar dari potensi diabetes. Beberapa hal yang wajib dilakukan antara lain, rutin cek kesehatan, tidak merokok, asupan gizi seimbang, rajin aktivitas fisik, istirahat cukup,

serta sebisa mungkin jauhkan diri dari stres.

"Terutama jika mempunyai riwayat atau keturunan diabetes, harus menjaga. Harus mulai mengendalikan pola makan, serta pola hidupnya dengan diimbangi aktivitas fisik yang sesuai," jelasnya. Selain itu, Dinkes Kota Yogya juga mempersilakan masyarakat untuk melakukan skrining diabetes di fasilitas kesehatan milik Pemkot Yogyakarta.

"Layanan ini salah satunya untuk membantu warga dalam melakukan kontrol penyakit diabetes agar cepat dideteksi dan tertangani dengan optimal," ungkapnya. Menurutnya, layanan itu dihadirkan untuk menjangkau masyarakat dari usia 15 tahun. Skrining akan ditindaklanjuti dengan diagnosa apabila ditemukan resiko terkena DM.

"Layanan ini bahkan sudah ada sejak tahun 2016. Sayangnya antusiasmenya belum menggembirakan. Jadi jangan takut skrining karena ini malah bagus untuk mengetahui kondisi kesehatan dan resikonya di masa akan datang," jelas dr.Iva.

Lebih lanjut dr.Iva menjelaskan Jika pasien DM tidak kontrol dan melakukan pengobatan secara rutin maka kondisinya akan memburuk dan timbul komplikasi antara lain Mikrovaskuler yakni Retinopati, Nefropati, Neuropati / Kaki . Sementara untuk komplikasi kategori Makrovaskuler bisa memicu penyakit jantung koroner ataupun Stroke.

"Ada 5 pilar pengelolaan DM yaitu edukasi, Pengobatan (OAD dan/atau Injeksi Insulin), Aktivitas Fisik, Management Diet dan Monitoring Kadar Gula Darah. Perlu kesadaran untuk menjaga 5 unsur ini agar kesehatan penderita DM tetap terjaga," tandasnya.

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

Yogyakarta, 20 September 2024
 Kepala

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