



► KESEHATAN MASYARAKAT

## Angka Kasus DM di Jogja Sentuh 4%

UMBULHARJO—Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Jogja mencatat tren penyakit tidak menular terus meningkat setiap tahun, tak terkecuali diabetes melitus (DM). Kepala Dinkes Kota Jogja, Emma Rahmi Aryani, mengatakan angka penderita diabetes melitus di Kota Jogja bahkan mencapai 4%. "Di atas rata-rata nasional yang mencapai 2,9 persen," kata Emma saat ditemui,

belum lama ini.

Menurut Emma, diabetes melitus justru kebanyakan diderita oleh usia produktif. Bahkan, ada penderita yang berusia 20 tahun. Menurut Emma, tren ini bergeser sejak beberapa tahun terakhir. DM dan berbagai penyakit tidak menular lainnya lazimnya diderita oleh orang yang berusia di atas 50 tahun. Emma menyebut, ini lantaran

terjadi perubahan gaya hidup yang tidak sehat, termasuk dalam mengonsumsi makanan. Dia mengatakan saat ini banyak makanan yang beredar di tengah masyarakat dengan kandungan gula tinggi.

"Gaya hidup bisa menjadi pemicu, seperti misalnya ke kafe, minumannya kopi manis, kemudian makan makanan manis berlebih," tutur Emma.

Dijelaskan Emma, ada anjuran batas minimal konsumsi gula setiap harinya. Dalam sehari, banyaknya gula yang dianjurkan untuk bisa dikonsumsi adalah empat sendok makan, dan untuk garam paling banyak satu sendok makan. Ini terakumulasi dalam total makanan yang dikonsumsi dalam sehari. "Untuk nasi juga harus dikurangi karena indeks glikemiknya tinggi, nilai gulanya

tinggi," katanya.

Bagi Emma, tak mudah untuk mengubah gaya hidup. Untuk itu, Dinkes Kota Jogja terus mengedukasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Dia juga mendorong masyarakat untuk menerapkan *Cerdik*, yakni cek kesehatan, enyahkan asap rokok, dan rajin olahraga. "Serta diet yang seimbang, istirahat cukup, dan kendalikan stres," katanya. *(Aiff Anissa Karim)*

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

Yogyakarta, 29 November 2024  
Kepala

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