



TAJUK

Pasien Diabetes Melitus Usia Muda Meningkat, Saatnya Gerak Bersama

Penderita diabetes melitus (DM) di kalangan anak muda meningkat. Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Jogja menyatakan meski DM tidak menular tetapi tren jumlah penderita penyakit tersebut terus meningkat. Ironisnya, angka di Jogja terbilang tinggi, mencapai 4%, padahal rerata nasional hanya 2,9%.

Kepala Dinkes Kota Jogja, Emma Rahmi Aryani, DM justru kebanyakan diderita oleh usia produktif. Bahkan, ada penderita yang berusia 20 tahun. Menurut Emma, tren ini bergeser sejak beberapa tahun terakhir.

Tak hanya di Kota Jogja, secara umum pasien DM di tingkat provinsi pun cenderung fluktuatif sejak Januari sampai dengan Mei 2024. Kepala Dinkes DIY Pembajun Setyaningastutie menyampaikan

angkanya di atas 5.000 orang dengan usia penderita terbanyak di rentang 60-69 tahun dengan jumlah 10.701 orang. Kemudian usia 45-54 dengan jumlah 6.573 orang, usia 55-59 dengan jumlah 5.798 orang, selanjutnya usia di atas 70 tahun dengan jumlah 4.420 orang dan usia 20-44 sebanyak 2.450 orang. Bahkan, tegas dia, penderita baru kasus DM bahkan sudah mulai tampak di usia muda yakni 15-19 tahun dan angka kejadian secara umum terjadi di usia 20 tahun ke atas.

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

Secara umum, Emma menyampaikan anjuran batas maksimal konsumsi gula setiap harinya yakni empat sendok makan, dan untuk garam paling banyak satu sendok makan. Jumlah ini termasuk total makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Karena itu, Emma merekomendasikan kepada masyarakat untuk mengurangi konsumsi nasi. Pasalnya indeks glikemik nasi tinggi, nilai gulanya juga tinggi.

Meski kasus ini memprihatinkan, kita harus mengakui tak mudah untuk mengubah gaya hidup. Apalagi jika sudah berlangsung bertahun-tahun dan dilakukan oleh satu keluarga. Namun bukan berarti terlambat atau tidak mungkin. Meski DM tidak dapat sembuh, tetapi faktor risiko lain dapat dikurangi. Bahkan pasien

dapat hidup normal asalkan bersedia menerapkan pola hidup sehat.

Sebagai pengingat, masyarakat dapat mengingat tips berikut yakni *Cerdik* atau *cek kesehatan, enyahkan asap rokok, rajin olahraga, diet yang seimbang, istirahat cukup, dan kendalikan stres*.

Tak hanya itu, keluarga atau teman terdekat juga harus aktif mengingatkan rekan atau anggota keluarga untuk mengontrol konsumsi gula. Jangan terlena dengan rasa enak di lidah. Perhatikan setiap asupan Anda, termasuk makanan dan minuman untuk setahun, lima tahun, 10 tahun bahkan jauh lebih lama lagi.

Selanjutnya kebijakan pemerintah untuk menerapkan cukai minuman berpemanis

harus segera terelaborasi secara menyeluruh. Termasuk kewajiban menampilkan kadar gula dalam setiap minuman atau makanan yang diproduksi.

Para produsen kelas kakap diwajibkan memperhatikan hal ini. Termasuk juga mendorong para produsen untuk mengedukasi para agen hingga pedagang eceran mengenai isu tersebut.

Selanjutnya, Dinkes masing-masing daerah dapat menggandeng dinas terkait untuk mengedukasi para UMKM atau pedagang kecil dalam setiap produksinya. Dengan pelaksanaan yang menyeluruh dari hulu ke hilir, semoga kita dapat bersama menekan laju pertumbuhan pasien DM.

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

Yogyakarta, 04 Oktober 2024
Kepala

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