



Media: Merapi

Hari: Rabu

Tanggal: 11 September 2024

Halaman: 2

## TERAS Cepat Saji

**KOTA** Yogyakarta mencatatkan angka penyakit diabetes melitus yang lebih tinggi dibanding angka nasional. Hingga akhir tahun 2023, angka diabetes melitus masih di atas 4 persen, atau lebih tinggi dari angka nasional, yakni 2,4 persen. Mereka yang terkena diabetes melitus tergolong masih usia produktif.

Fakta lainnya penderita diabetes melitus di Kota Yogyakarta, memiliki prevalensi tertinggi sebesar 4,9 persen dibandingkan 4 kabupaten di Provinsi DIY, di mana dalam 3 tahun terakhir terus mengalami peningkatan mencakup lebih dari 28 ribu orang. Tentu saja fakta ini membuat prihatin, karena seiring dengan perkembangan zaman, pola hidup sehat semakin ditinggalkan.

Masyarakat tergoda untuk menyantap makanan dan minuman cepat saji yang mudah diakses di mana kebanyakan memiliki kandungan gula tinggi. Padahal untuk mengimbangi asupan gula, garam dan lemak, juga harus diimbangi dengan CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat kalori seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres.

Sesuai saran pakar gizi, masyarakat dianjurkan mengonsumsi gula dalam sehari setara dengan 4 sendok makan atau 50 gram, kemudian untuk garam setara 1 sendok teh atau 5 gram, serta lemak setara 5 sendok makan atau 67 gram. Menjaga pola makan dengan gizi seimbang perlu diterapkan agar terhindar dari diabetes melitus.

Musim kemarau di Yogyakarta membuat suhu udara meningkat. Cuaca terik membuat warga tergoda membeli minuman segar dengan gula melimpah yang dijual di pinggir-pinggir jalan. Belum lagi saat malam tiba, godaan nongkrong di kafe yang ujung-ujungnya memesan makanan dan minuman manis lagi. Jika tidak terkontrol dengan baik gula darah bisa meningkat.\*\*\*-d

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