



Cara Menyenangkan

untuk **MENGONTROL**

GULA DARAH

bagi **Pasien Diabetes**



Cara Menyenangkan untuk Mengontrol Gula Darah bagi Pasien Diabetes

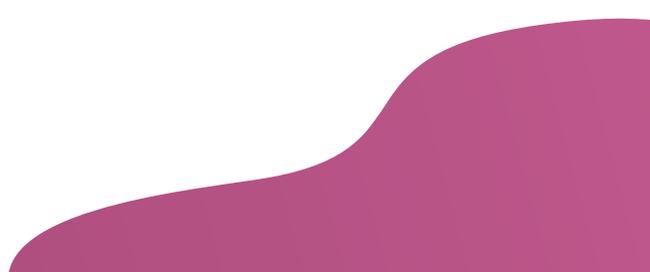
Diabetes yang juga disebut penyakit gula darah adalah penyakit yang mematikan dan sampai sekarang belum ditemukan cara untuk menyembuhkannya. Meskipun begitu, pasien dengan diabetes baik tipe 1 maupun tipe 2 tetap bisa hidup normal dan bahkan berumur panjang. Kuncinya adalah bisa mengontrol kadar gula dalam tubuhnya.

Tentang Diabetes

Diabetes merupakan salah satu jenis penyakit yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan kadar gula di dalam darah. Tubuh membutuhkan asupan gula dan biasanya digunakan sebagai sumber energi selain sumber lainnya, seperti lemak, protein, dan lain-lain.

Hanya saja, karena satu dan lain hal kadar gula yang masuk ke dalam tubuh tidak dipecah dan tidak diolah menjadi energi. Akibatnya kadar gula dalam darah meningkat yang tentu memunculkan sejumlah efek kurang nyaman.

Misalnya, merasakan pandangan kabur karena saat gula darah naik maka mempengaruhi sistem saraf. Termasuk saraf indra penglihatan dan hal ini memperburuk penglihatan pasien. Belum lagi dengan efek yang lainnya dan diabetes punya resiko tinggi menyebabkan daftar panjang komplikasi.





Penyebab Diabetes

Jika bertanya mengenai penyebab diabetes maka akan berhubungan langsung dengan sistem di dalam tubuh. Yakni sistem memecah gula di dalam tubuh yang masuk melalui makanan.

Dalam kondisi normal, tubuh memproduksi hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas. Hormon insulin inilah yang berfungsi sebagai pemecah gula dalam darah untuk kemudian diubah menjadi energi.

Hanya saja, karena beberapa hal hormon insulin mengalami gangguan mulai dari jumlah yang terlalu sedikit sampai tidak bekerja sebagaimana mestinya. Bisa juga disebabkan karena asupan gula terlalu banyak, sehingga jumlah hormon insulin tidak mampu mengolah gula dan kemudian menumpuk di dalam darah.

Pada pasien diabetes tipe 1, tubuh tidak memproduksi hormon insulin dengan cukup bahkan tidak memproduksi sama sekali. Bisa karena tubuh mengalami kondisi autoimun. Sehingga sistem kekebalan tubuh yang seharusnya menyerang zat asing penyebab penyakit yang masuk ke tubuh kemudian menyerang sel-sel di pankreas.





Akibatkan produksi hormon insulin terganggu, sehingga menjadi terlalu sedikit atau bahkan tidak terbentuk sama sekali. Pada akhirnya akan menjadi penyakit diabetes.

Sedangkan pada diabetes tipe 2, tubuh pada dasarnya memproduksi hormon insulin dalam jumlah yang cukup. Hanya saja hormon insulin tidak bekerja dengan optimal, dan terjadi kondisi yang di dunia medis disebut dengan istilah resistensi insulin.

Sehingga gula yang masuk ke dalam tubuh tidak dapat dipecah dan diubah menjadi energi. Kemudian menumpuk dan berakhir dengan penyakit diabetes.

Faktor Resiko

Jika diabetes disebabkan oleh kondisi hormon insulin yang kurang dan atau tidak bekerja sebagaimana mestinya. Maka ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan resiko seseorang menderita diabetes. Faktor resiko tersebut adalah:

Faktor Keturunan

Faktor resiko yang pertama adalah keturunan, karena saat memiliki keluarga dengan riwayat diabetes maka ada salah satu anak dari keluarga yang menderita diabetes juga. Inilah alasan kenapa masyarakat mengenal diabetes sebagai penyakit keturunan.



Faktor Geografi

Faktor geografis atau lokasi tempat tinggal ternyata juga mempengaruhi resiko seseorang terkena diabetes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang tinggal jauh dari garis khatulistiwa rentan menderita diabetes. Hal ini dapat terjadi karena tubuh kekurangan Vitamin D karena minimnya paparan sinar matahari ke tubuh.

Faktor Usia

Diabetes bisa dialami oleh anak-anak, pada usia 4-7 tahun anak-anak rentan sekali mengalami diabetes. Sekaligus terdeteksi pada anak di usia 10-14 tahun.

Faktor Lainnya

Faktor lainnya dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan tinggi gula menjadi salah satunya. Kemudian pola makan tinggi lemak yang kemudian mengakibatkan seseorang mengalami obesitas.



Saat tubuh terlalu gemuk maka hormon insulin mudah mengalami gangguan fungsi. Hal ini bisa meningkatkan resiko terjadi resistensi insulin. Inilah alasan kenapa orang yang terlalu gemuk sering bermasalah dengan gula darah yang tinggi.



Pentingnya Mengontrol Gula Darah

Jika sudah terlanjur terdiagnosa diabetes bagaimana? Mungkin akan merasa stres dan depresi di awal. Namun, pasien perlahan akan sadar dan memang wajib sadar bahwa stres berkepanjangan bukan penyelesaian.

Diabetes memang penyakit berbahaya dan mematikan, sekaligus belum bisa disembuhkan. Namun, pasien tidak lantas akan segera menutup usia karena banyak pasien diabetes yang justru bisa berumur panjang. Bahkan banyak yang bisa tetap leluasa beraktivitas.

Salah satu kunci agar pasien diabetes bisa menikmati hidup berkualitas adalah dengan mengontrol gula darah. Mengontrol gula darah jika dilakukan dengan benar membantu pasien untuk hidup dengan normal.

Lebih jelasnya, berikut adalah manfaat sukses mengontrol gula darah bagi pasien diabetes:

- **Memperpanjang Usia**

Manfaat yang pertama adalah bisa membantu memperpanjang usia. Kenapa? Sebab diabetes tanpa kontrol gula dara akan rawan komplikasi dan gejala menjadi semakin sering dialami. Jika sudah seperti ini maka usia pasien bisa lebih pendek dari perkiraan dokter.





Oleh sebab itu, bagi pasien diabetes yang ingin tetap berada disamping orang-orang yang disayangi. Melihat anak atau cucu meraih cita-cita dan hidup sukses. Maka bisa mencoba mengontrol gula dalam darah supaya usia lebih panjang.

Bisa menghabiskan lebih banyak waktu bersama orang yang disayang dan menikmati hidup dengan maksimal. Meskipun ada diabetes, jika sukses mengontrol gula darah dijamin pikiran tenang dan bisa lebih menikmati hidup itu sendiri.

- **Membantu Menikmati Rutinitas**

Diabetes membuat tubuh rentan mengalami gejala diabetes berulang. Setiap kali gula darah melonjak naik maka pasien akan mengalami gejala. Mulai dari sering buang air besar sampai ngompol di celana, pandangan kabur, kaki mati rasa, dan lain-lain.

Biasanya pasien yang sudah mengalami kenaikan gula darah akan terhalang untuk beraktivitas. Ada kewajiban untuk istirahat karena tubuh tidak dimungkinkan untuk diajak bergerak.

Bandingkan, jika sejak awal pasien sudah bisa mengontrol gula darahnya. Maka gejala-gejala tersebut bisa dihindari dan intensitasnya berkurang cukup besar. Jika sudah bisa dilakukan, maka pasien bisa beraktivitas dengan lancar.

Bahkan orang sekitar tidak akan sadar bahwa Anda menderita diabetes karena saking lincahnya beraktivitas. Semakin dini mengontrol gula darah maka semakin baik, agar proses kontrol gula darah selalu mudah untuk dilakukan.





- **Menurunkan Resiko Komplikasi**

Sukses mengontrol gula darah membantu pasien diabetes terhindar dari resiko komplikasi. Jadi, diabetes diketahui sebagai penyakit degeneratif yang memiliki resiko tinggi menyebabkan komplikasi.

Hal ini dapat terjadi karena pengolahan gula dalam darah melibatkan banyak organ vital di dalam tubuh. Darah yang mengandung gula terlalu tinggi memaksa ginjal bekerja lebih keras.

Ginjal akan ikut berusaha membuang gula berlebih tersebut melalui urin. Jika terjadi sesekali tentu tidak masalah. Namun, bagaimana jika sampai berbulan-bulan? Kemudian diagnosa dokter positif terkena diabetes maka kerusakan ginjal bisa terjadi.

Belum lagi dengan jantung, liver, dan sebagainya yang berhubungan dengan sistem peredaran darah di dalam tubuh. Inilah alasan kenapa pasien diabetes rentan berumur pendek, karena memang komplikasinya tinggi dan rumit.

Semakin dini pasien menyadari adanya indikasi diabetes maka semakin dini pula kontrol gula darah dilakukan. Sehingga menjaga kesehatan organ vital di dalam tubuh dan terhindar dari komplikasi.



• **Bisa Terus Berprestasi dan Berbagi Manfaat**

Berhasil mengontrol gula dalam darah membantu pasien diabetes tetap beraktivitas dan berkarya. Entah itu diabetes tipe 1 yang sudah harus rutin suntik insulin, maupun diabetes tipe 2.

Aktivitas atau rutinitas yang tidak terganggu oleh adanya diabetes membuat pasien bisa terus bermanfaat bagi sekitar. Bisa terus produktif dan berbagi kebaikan. Bisa terus bekerja menjalankan profesinya dan bertanggung jawab terhadap perusahaan tempatnya bekerja.

Jadi, saat diagnosa diabetes diterima usahakan tetap tenang dan fokus mengontrol gula darah. Memang awalnya sulit apalagi jika diabetes disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat. Namun, pasien perlu mengingat manfaatnya sebagai motivasi. Sehingga selalu berusaha untuk menjaga kadar gula darah tetap normal.





Cara Mengontrol Gula Darah Secara Alami

Setelah paham apa saja manfaat jika berhasil mengontrol gula dalam darah. Maka kini saatnya pasien tahu apa saja yang perlu dilakukan agar gula darah tetap normal. Di antaranya adalah:

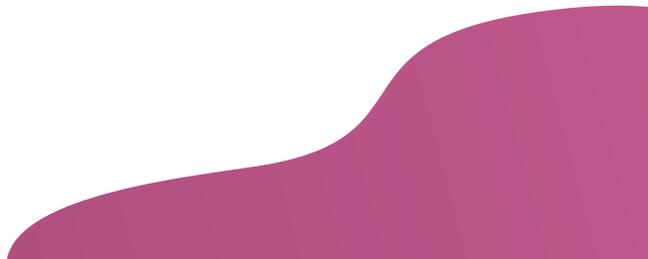
1. Mengonsumsi Makanan yang Tepat

Pasien diabetes diharapkan bisa menjalani diet yang sehat, lebih tepatnya diet rendah gula. Pada dasarnya makanan apapun secara alami mengandung gula. Mulai dari buah, nasi, kentang, dan lain sebagainya.

Hanya saja pada beberapa jenis bahan makanan kandungan gulanya lebih rendah. Makanan inilah yang perlu dijadikan asupan utama dan dijadikan santapan sehari-hari.

Sebab semakin rendah asupan gula yang masuk ke dalam tubuh maka semakin mudah mengontrol gula darah. Makanan rendah gula adalah makanan alami yang diolah secara mandiri, yakni dimasak sendiri dan segar bukan kemasan.

Jadi, biasakan diri untuk makan makanan sehat yang diolah atau dimasak sendiri. Supaya bisa menghindari penambahan gula pada masakan. Selain itu, bisa memilih mengonsumsi buah utuh, entah dimakan langsung, dibuat jus, dan sebagainya.





Utamakan asupan karbohidrat dari jenis karbohidrat kompleks. Misalnya mengganti nasi putih dengan nasi merah, ubi, singkong, oat, dan lain-lain. Jika memilih makan nasi putih maka pilih nasi yang sudah menginap semalaman.

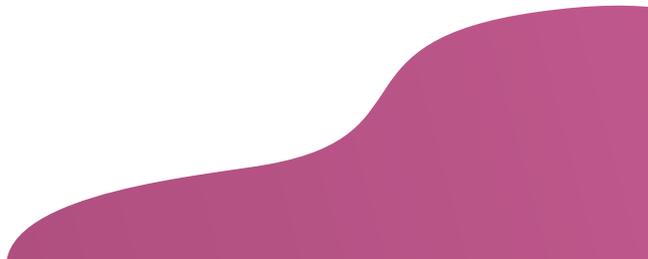
Detail mengenai bahan makanan apa saja yang perlu dikonsumsi dan dihindari idealnya dikonsultasikan dengan dokter. Sehingga disesuaikan dengan kondisi tubuh, hal ini akan meningkatkan keberhasilan mengontrol gula dalam darah. Dibanding mengandalkan informasi dari internet, buku, dan sumber lainnya.

2. Mengontrol Porsi Makan

Pasien diabetes yang sedang berjuang mengontrol gula darah sebaiknya tidak hanya mengonsumsi makanan rendah gula. Akan tetapi juga mengontrol porsinya. Sebab jika porsinya besar maka asupan gula tetap tinggi.

Contohnya adalah jika menghindari nasi yang bisa meningkatkan gula sampai angka 10. Diganti dengan mengonsumsi ubi yang kadar gulanya di angka 5. Jika porsinya sama, misal sama-sama 100 gram tentu tidak masalah.

Namun, jika mengonsumsi ubi sampai 200 gram atau dua kali lipat dari porsi nasi yang dimakan sebelum kena diabetes. Maka asupan gula tetap di angka 10 dan hal ini bisa membuat gula darah naik.





Jadi, selain mengatur jenis juga mengatur porsi nya. Umumnya dokter akan menyarankan pasien diabetes untuk makan sedikit tetapi sering. Tujuannya untuk menghindari lonjakan gula darah terlalu ekstrim. Namun memastikan pasien tetap kenyang dan mendapat nutrisi yang cukup.

Perlu diketahui kadar gula darah setelah makan jauh lebih tinggi dibanding sebelum makan. Ini juga yang menjadi alasan kenapa saat cek gula darah perlu menyampaikan apakah sudah makan, sedang puasa, atau yang lainnya.

Sebab dalam dunia medis, kadar gula darah normal setelah makan dan saat tubuh berpuasa punya angka berbeda. Mengetahui kadar gula tergolong normal atau tidak harus melihat aktivitas makan yang dilakukan pasien.

3. Aktif Bergerak

pasien diabetes juga diharapkan aktif bergerak, yakni dengan berolahraga secara rutin. Olahraga meningkatkan aktivitas tubuh dan mendorong tubuh mencari suplai energi yang cukup.

Saat berolahraga tubuh kemudian bekerja lebih keras memecah simpanan gula di dalam darah. Efeknya gula darah bisa lebih turun dan membuat kadarnya tetap di angka aman. Semakin rutin berolahraga maka semakin memudahkan pasien untuk mengontrol gula darah. Hal ini membantu pasien menghindari gejala diabetes, menurunkan resiko komplikasi, dan sebagainya seperti penjelasan sebelumnya.





Kemudian untuk durasi olahraga, pasien diabetes umumnya dianjurkan berolahraga 150 menit per minggu. Jadi, pasien bisa menghitung sendiri per hari harus berolahraga berapa menit.

Tidak harus per hari, bisa dua hari sekali dan kemudian tinggal dibagi saja. Jika olahraga dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan pola 2 hari sekali. Maka dalam satu hari pasien perlu berolahraga selama 50 menit.

Bagaimana jika berolahraga di hari Minggu saja? Sebenarnya kurang disarankan, sebab beban menjadi berat. Bandingkan jika harus berolahraga 150 menit dalam sehari saja dengan 150 menit dibagi 3 hari dalam seminggu.

Tentunya lebih ringan menjalankan yang 3x dalam seminggu, bukan? Selain itu, membagi waktu olahraga agar tidak terlalu lama membantu pasien menikmati olahraga itu sendiri. Sehingga bisa konsisten.

Bagaimana dengan jenis olahraga? Jenis olahraga biasanya perlu dikonsultasikan dulu dengan dokter agar lebih sesuai kondisi tubuh pasien. Sebab jenis olahraga banyak. Antara pasien diabetes dengan masalah obesitas dan tidak, tentu pilihan olahraganya berbeda.

Jadi, konsultasikan dulu dengan dokter. Jika belum sempat karena sibuk atau mungkin jadwal dokter masih penuh, Maka bisa rutin melakukan olahraga ringan. Misalnya jalan santai saja selama 30 menit per hari.





Maka dalam seminggu perlu jalan santai sebanyak 5 hari saja. Tidak sampai satu minggu penuh.

4. Bijak dalam Mengelola Stres

Stres wajib dihindari oleh pasien diabetes. Namun, apakah mungkin? Mencegah stres jauh lebih sulit dibanding mengelola stres itu sendiri. Sebab stres berawal dari masalah yang dihadapi dalam hidup.

Bisa dari keluarga, bisa dari masalah di kantor, dari masalah di lingkungan tempat tinggal, dan lain sebagainya. Selama hidup di dunia dijamin masalah akan selalu ada. Jika masalah ini terlalu berat maka pasien rentan stres dan depresi.

Hal ini akan memperburuk kadar gula dalam darah, sebab stres bisa meningkatkan hormon kortisol. Hormon ini kemudian bisa membuat kinerja hormon insulin terganggu. Sehingga terjadi penumpukan gula dalam darah.

Kondisi stres juga berhubungan dengan meningkatnya keinginan untuk makan. Jika pasien makan berlebihan dan keluar dari pola diet diabetes yang dijalankan. Maka lonjakan gula darah tidak dapat dihindari.

Bagaimana jika lonjakannya terlalu tinggi? Misalnya sampai 500 mg/dL? Tentunya resiko mengalami kematian menjadi tinggi atau bahkan kehilangan kesadaran sehingga perlu dilarikan ke ICU.





Maka pasien perlu mengelola stres dengan baik, jadi bukan menghindari dan mencegah stres melainkan mengelolanya. Sebab mencegah masalah tentu jauh lebih sulit dan kesulitan ini bisa menjadi sumber stres lainnya.

Pengelolaan stres bisa dilakukan dengan banyak cara, supaya dampaknya tidak terlalu tinggi pada pikiran. Misalnya:

- Mulailah dengan rajin tersenyum, cari hiburan misalnya suka menonton acara komedi atau membangun kedekatan dengan teman yang humoris.
 - Selesaikan pekerjaan dengan disiplin, sebab pekerjaan yang menumpuk bisa menjadi sumber stres dan efeknya bisa serius bagi pasien diabetes.
 - Luangkan waktu untuk olahraga rutin, sebab olahraga membantu tubuh memproduksi hormon “bahagia” sehingga bisa membantu meredakan sekaligus mencegah stres.
 - Lakukan meditasi, yoga, dan kegiatan sejenis yang membantu memperkuat pikiran positif dan menenangkan jiwa.
 - Manjakan diri misalnya dengan pergi ke spa, jalan-jalan, liburan, dan sejenisnya.
 - Mendekatkan diri kepada Tuhan, semakin rajin beribadah semakin ikhlas menerima apapun yang dimiliki saat ini. Hal ini akan membantu pasien diabetes lebih mudah berpikir positif dan bebas stres.
- 
- 



Ada banyak kebiasaan kecil yang bisa membantu melepaskan stres. Jika stres dialami silahkan istirahat, ambil cuti dan pergi berlibur, dan sejenisnya. Sebagai pencegahan, jangan lupa untuk menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan beberapa hal yang dijelaskan sebelumnya.

5. Istirahat yang Cukup

Pasien diabetes juga perlu memperhatikan jam tidur, usahakan tidur yang cukup. Pada malam hari sebaiknya tidur antara 7-9 jam per hari. Tidur yang cukup efektif mengontrol kadar gula dalam darah. Sebab bisa membantu menstabilkan hormon dalam tubuh, termasuk hormon insulin.

Pada pasien diabetes tipe 2 produksi hormon insulin bisa lebih stabil dan mencegah lonjakan gula darah. Pada pasien diabetes tipe 1 yang merusak pankreas disebabkan oleh autoimun. Maka dengan tidur yang cukup bisa mencegah sistem kekebalan tubuh terlalu agresif, sehingga menurunkan resiko serangan ke pankreas.

Tidur yang cukup juga membantu pasien bangun dalam kondisi tubuh segar, sehingga punya energi yang cukup untuk menjalankan aktivitas. Termasuk menikmati olahraga rutin di pagi hari. Sebagai bagian dari kontrol terhadap gula dalam darah.

Bagaimana jika pasien susah tidur? Jika pernah didiagnosa mengalami insomnia, maka bisa berkonsultasi dengan dokter. Sedangkan jika bukan karena insomnia, maka mulailah memperbaiki kebiasaan sebelum tidur.





Misalnya, hindari bermain smartphone sebelum tidur karena bisa membuat pasien begadang.

Nikmati aktivitas yang tepat sebelum tidur, misalnya mendengarkan musik dengan alunan lembut, membaca buku, membacakan dongeng ke anak atau cucu, dan lain sebagainya. Hindari kebiasaan yang menuntut tubuh beraktivitas terlalu ekstra sebelum tidur. Sebab bisa mengganggu jam tidur dan mengacaukan kadar gula dalam darah.

6. Rutin Mengecek Gula Darah

Cara berikutnya untuk membantu mengontrol kadar gula dalam darah adalah dengan rutin mengecek gula darah itu sendiri. Beberapa pasien diabetes mungkin sudah membeli alat khusus untuk mengecek kadar gula darah. Sehingga bisa melakukan pengecekan sendiri di rumah.

Namun, jika khawatir hasilnya kurang pas karena pemakaian yang keliru atau alat yang rusak tapi tidak tahu. Maka bisa melakukan cek gula darah di apotik, klinik kesehatan, dan rumah sakit terdekat. Silahkan memilih tempat yang sekiranya paling nyaman baik dari segi layanan, jarak, sampai biaya.

Pengecekan gula darah bagi pasien diabetes perlu rutin dilakukan. Tujuannya adalah membantu pasien mengetahui berapa kadar gulanya hari ini atau saat ini. Hal ini bisa memberi kontrol bagi pasien untuk menjaga pola makan, pola minum, aktivitas, dan sebagainya.





Pasien menjadi lebih mawas dan perlahan punya kebiasaan yang tepat agar gula darah kondisinya tetap stabil. Maka perlu rutin melakukan pengecekan. Lalu, apakah setiap hari? Jumlah pengecekan biasanya disesuaikan kondisi pasien. Pada pasien diabetes tipe 1 mungkin oleh dokter disarankan mengecek antara 4-10 x sehari.

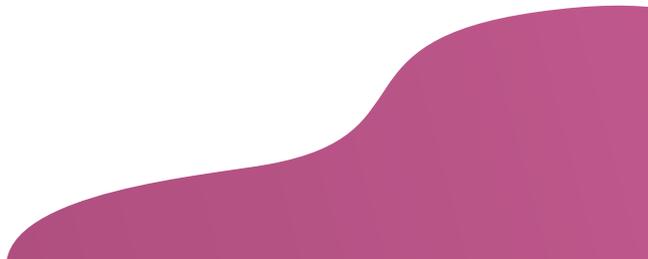
Kedua, pasien juga bisa mengetahui bahan makanan tertentu yang baru saja dikonsumsi punya efek seberapa besar terhadap gula darah. Misalnya ingin membandingkan asupan karbohidrat antara jagung dengan beras merah.

Jika gula darah naiknya lebih sedikit saat makan nasi merah, maka bisa dijadikan pilihan utama. Begitu juga jika sebaliknya, pengecekan ini kemudian membantu pasien memilih makanan terbaik untuk membantu mengontrol gula darah yang dimiliki.

7. Menurunkan atau Menjaga Berat Badan Tetap Normal

Diabetes sering menyebabkan pasien kehilangan berat badan secara drastis, dalam tempo cepat, dan tanpa sebab yang pasti. Namun, ada kalanya pasien justru mengalami kondisi obesitas. Obesitas ini bisa meningkatkan resiko seseorang menderita diabetes.

Jika pasien sudah didiagnosa dokter menderita diabetes dan masih dalam kondisi kelebihan berat badan. Maka dianjurkan untuk menjalani diet supaya berat badan turun. Apa hubungannya dengan gula darah?





Jadi, kondisi obesitas bisa memperlambat metabolisme belum lagi efeknya terhadap ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Hormon insulin menjadi kehilangan fungsinya dan obesitas bisa meningkatkan resiko terjadi resistensi insulin dan berujung diabetes.

Bagi pasien diabetes, otomatis perlu menurunkan berat badan untuk menjaga kestabilan hormon dalam tubuh. Sekaligus menjaga kestabilan metabolisme tubuh. Metabolisme tubuh yang normal membantu membakar tumpukan gula dalam darah menjadi energi.

Sehingga saat pasien mencapai berat badan yang normal, maka menjadi lebih mudah dalam mengontrol gula darah. Namun, diet untuk menurunkan berat badan tidak bisa dilakukan asal turun. Jika diet terlalu ketat dan berat badan merosot terlalu tajam maka ada resiko gula darah melonjak.

Idealnya adalah melakukan diet sehat, penurunan berat badan idealnya antara 1-2 kilogram dalam satu bulan (30 hari). Jadi, terapkan diet sehat dengan fokus utamanya adalah memperbaiki pola makan dan memperbaiki asupan kalori harian.

8. Minum Air Putih yang Cukup

Pasien diabetes untuk mengontrol gula darah sebaiknya juga minum air putih yang cukup. Asupan air putih membantu ginjal membuang kelebihan gula darah dalam urin. Namun, pada saat tubuh kekurangan asupan cairan maka menahan ginjal untuk membuang kelebihan gula dalam darah.





Efeknya, pasien diabetes mengalami kenaikan gula darah dan bisa juga semakin kesulitan untuk menjaga kestabilan gula darah tersebut. Oleh sebab itu pasien diabetes jangan sampai mengalami dehidrasi.

Minum air yang cukup paling tidak 2 liter per hari, selama belum atau tidak mengalami komplikasi di ginjal. Jika sudah ada gangguan pada ginjal maka pola minum dan jumlah per harinya perlu dikonsultasikan dulu dengan dokter.

Asupan cairan tidak hanya bisa didapatkan dari air putih, namun pasien diabetes sebaiknya mengutamakan air putih. Minimalkan asupan cairan dalam bentuk jus buah karena buah diketahui mengandung fruktosa atau gula alami. Bagi orang sehat, memang tidak menimbulkan lonjakan gula darah.

Namun efeknya bisa terbalik pada pasien diabetes, ini pula alasan kenapa asupan buah pada pasien juga perlu diatur porsi agar tidak berlebihan. Air putih tidak hanya bisa didapatkan dari air putih tawar saja. Bisa didapatkan dari sayur bening, seperti sayur bayam dan sayur sop.

9. Rutin Konsultasi dengan Dokter

Membantu pasien diabetes mengontrol gula dalam darah juga bisa dengan rutin konsultasi ke dokter. Tujuannya adalah pasien bisa terbantu untuk mendapatkan cara-cara sederhana mengontrol gula darah. Dokter biasanya akan memahami betul kondisi pasien.





Sehingga bisa tahu makanan apa saja yang masih terbilang aman untuk dikonsumsi dalam jumlah lebih banyak. Begitu juga sebaliknya. Konsultasi membantu pasien lebih paham apa saja yang harus dilakukan dan harus dihindari selama menjalani diet diabetes.

Hal ini bisa meningkatkan efektivitas diet yang dijalankan, yakni gula darah yang lebih stabil. Supaya pasien bisa lebih leluasa beraktivitas dan mengatur pola makan yang sekiranya lebih menyenangkan namun dijamin tetap aman.

Kondisi pandemi mungkin memberi kesulitan tersendiri bagi pasien untuk bertatap muka langsung dengan dokter. Maka bisa beralih ke konsultasi online, ada banyak aplikasi layanan kesehatan bisa dimanfaatkan.

Memang untuk konsultasi dengan dokter spesialis butuh biaya, namun tetap lebih murah dibanding konsultasi langsung. Selain itu bisa menurunkan resiko pasien diabetes terpapar Covid-19.

Pasien diabetes termasuk punya komorbid yang jika terkena Covid-19 memiliki resiko kematian yang tinggi dan mengalami gejala berat. Oleh sebab itu, jika daerah tempat tinggal kasusnya masih tinggi utamakan konsultasi secara online.





10. Berhenti Merokok

Jika selama ini pasien punya kebiasaan merokok, maka sebaiknya segera berhenti merokok. Kenapa? Sebab rokok memiliki dampak buruk bagi kondisi pasien diabetes. Pertama, bisa menyulitkan pasien mengontrol gula darah. Kedua, bisa meningkatkan resiko komplikasi terutama penyakit kardiovaskuler.

Seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan lain sebagainya. Jadi, jika pasien kesulitan dan tidak bisa menghentikan kebiasaan merokok. Maka harus siap menanggung komplikasi kardiovaskuler. Hal ini bisa memperpendek umur pasien itu sendiri.

Memerangi diabetes tubuh sudah kesulitan, apalagi jika ditambah komplikasinya. Maka tubuh atau lebih tepatnya organ vital akan semakin protes. Hal ini bisa membuat pasien menderita komplikasi serius dan memperpendek harapan hidup.

Bagaimana jika susah berhenti merokok? Menghentikan kebiasaan merokok bisa dengan banyak cara. Namun, diagnosa dokter bahwa tubuh menderita diabetes seharusnya sudah bisa menghentikan seseorang untuk merokok. Sebab, siapa yang mau mati muda?

Tentu tidak ada, apalagi jika merasa belum meraih apa yang diimpikan dan belum berhasil membahagiakan orang yang disayangi. Jadi, diagnosis ini sebenarnya bisa menjadi pedal rem agar pasien berhenti dari kebiasaan merokok secara langsung.





Apabila, diagnosa sudah diterima dan kebiasaan merokok masih susah untuk dihentikan. Cobalah menjalani terapi, minta rekomendasi dokter atau rujukan dari dokter untuk bertemu terapis. Sehingga akan dibantu dari sisi psikologi untuk menghentikan kebiasaan ini.

Opsional lain adalah mengalihkan pikiran selain ke rokok. Misalnya fokus ke penyakit diabetes dan proses pemulihannya (kontrol gula darah), fokus kepada pekerjaan, fokus pada cita-cita atau impian.

Sadari bahwa diabetes bisa memperpendek harapan hidup sehingga muncul keinginan sisa umur yang dimiliki dipakai untuk hal positif. Salah satunya menghentikan kebiasaan merokok yang termasuk kebiasaan buruk.

11. Berhenti Minum Alkohol

Selain berhenti merokok, pasien diabetes yang dulunya punya kebiasaan minum alkohol sebaiknya juga berhenti. Sebab asupan alkohol bisa mendorong terjadinya peningkatan gula darah. Proses mengontrol gula darah di angka normal akan menjadi sulit jika kebiasaan ini masih berjalan.

Jadi, silahkan menghentikannya karena asupan alkohol berlebihan bisa menyebabkan berbagai komplikasi. Mengingat tingginya gula darah bisa berujung pada gangguan fungsi sejumlah organ vital. Mulai dari jantung, paru-paru, ginjal, liver, dan lain sebagainya.





Semakin dini dihentikan maka semakin baik karena bisa menurunkan resiko komplikasi. Pasien diabetes kemudian memiliki harapan hidup lebih panjang, yang artinya punya lebih banyak kesempatan untuk menikmati hidup secara positif.

Kecanduan alkohol memang bagi beberapa orang sama sulitnya dengan menghentikan kecanduan pada rokok. Jika diagnosis diabetes tidak cukup kuat untuk menghentikan kebiasaan buruk ini, maka bisa berkonsultasi dengan dokter. Dokter akan memberi saran agar bisa menghentikan kebiasaan minum alkohol.

12. Disiplin Minum Obat

Pada beberapa pasien, kontrol terhadap gula darah memerlukan asupan obat antidiabetes yang diminum secara rutin. Obat antidiabetes memiliki efek menurunkan gula darah dan menjaganya tetap di angka normal. Konsumsinya, secara instan menormalkan kadar gula dalam darah.

Namun, obat antidiabetes bukanlah jenis obat yang bisa diminum sembarangan. Wajib ada resep dokter dan didapatkan setelah menjalani pemeriksaan. Jadi, bagi pasien yang dengan tips-tips di atas ternyata tidak juga mendapati kadar gula dalam darah menurun.

Maka perlu segera bertemu dengan dokter, kemudian oleh dokter akan diresepkan obat antidiabetes. Jenis obat antidiabetes ini banyak dan oleh dokter akan dipilih yang sekiranya paling sesuai dengan kondisi pasien.





Jika sudah mendapatkan obat antidiabetes maka langkah selanjutnya adalah meminumnya secara rutin. Sesuaikan dengan dosis yang sudah dicantumkan oleh dokter pada resep. Supaya terhindar dari resiko overdosis yang tentu memicu efek samping yang tidak menguntungkan.

Tips Menikmati Proses Mengontrol Gula Darah

Tips-tips atau cara-cara di atas adalah cara yang tepat untuk bisa mengontrol gula darah. Jika berhasil dilakukan maka pasien diabetes bisa terhindar dari komplikasi baik pada ginjal, saraf indra penglihatan, kerusakan saraf pada tangan dan kaki, dan komplikasi jenis lainnya. Sehingga pasien bisa memiliki harapan hidup lebih panjang.

Mengontrol gula darah dengan berbagai cara di atas kadang bagi pasien terasa menyiksa. Baik yang berhubungan dengan pola makan, kebiasaan merokok, dan lain sebagainya. Lalu, bagaimana solusinya? Agar merasa mudah dan tidak tersiksa alias bisa menikmati proses kontrol gula darah tersebut, maka bisa melakukan tips berikut ini:

• Variasikan Menu Makanan dan Eksplorasi Resep

Tips yang pertama agar diet diabetes tidak memberi siksaan terhadap pemenuhan selera makan adalah memvariasikan menu. Cari tahu bahan makanan apa saja yang aman untuk kondisi badan dengan konsultasi ke dokter. Kemudian variasikan setiap bahan makanan tersebut, susun menu harian selama 1 minggu agar lebih mudah dipraktikkan.





Jangan lupa untuk mengeksplorasi resep. Gunakan aplikasi memasak, channel Youtube tentang masakan, dan sebagainya untuk menemukan ide resep. Diet rendah gula dan rendah karbohidrat bagi pasien diabetes bisa terasa menyenangkan. Sebab bisa menikmati menu bervariasi dan dijamin enak.

- **Nikmati Lebih Banyak Aktivitas**

Supaya tidak stres, usahakan untuk menikmati aktivitas yang beragam. Semakin beragam semakin jauh dari kata jenuh dan mencegah kondisi stres. Nikmati aktivitas yang menyenangkan juga agar bisa menikmati nikmat kesehatan yang diberikan oleh Tuhan.

- **Lakukan Olahraga yang Dirasa Menyenangkan**

Olahraga rutin sangat efektif menjaga kestabilan gula dalam darah. Supaya tidak terasa tersiksa melakukan olahraga maka pilih olahraga yang menyenangkan. Selain jalan santai, bisa berkeliling kompleks naik sepeda, bisa juga dengan berenang, dan lain-lain.

Cari tahu olahraga mana yang memberi rasa senang dan kemudian bisa dilakukan rutin. Sehingga gula darah terkontrol sekaligus bisa menikmati rutinitas olahraga itu sendiri.

- **Temui Dokter yang Memberi Rasa Nyaman**

Pasien diabetes tentu akan lebih sering bertemu dengan dokter, untuk tujuan konsultasi rutin maupun mendapatkan obat antidiabetes secara kontinyu. Supaya menikmati proses tersebut, maka wajib memilih dokter yang tepat.





Dokter yang tepat adalah dokter yang mampu memberi rasa aman, rasa nyaman, dan sejenisnya.

Dokter juga manusia dan setiap dokter punya karakter khas. Bisa jadi pasien kurang suka dengan dokter spesialis penyakit dalam A, namun lebih cocok ke dokter B. Maka bisa rutin konsultasi ke dokter B saja, supaya kegiatan kontrol rutin tidak menjadi beban.

Mengontrol gula dalam darah ternyata tidak selalu sulit dan juga tidak akan terasa menyiksa jika pasien tahu caranya. Penjelasan di atas diharapkan bisa menjawab kebutuhan pasien agar bisa mengontrol gula darah dengan efektif, mudah, sekaligus murah.

sumber:

<https://www.halodoc.com/kesehatan/diabetes>

<https://hellosehat.com/diabetes/cara-mengontrol-gula-darah/>

<https://health.kompas.com/read/2021/02/21/060400368/10-cara-mengontrol-gula-darah-tetap-stabil-yang-baik-dilakukan?page=all>

<https://www.alodokter.com/cara-mengendalikan-gula-darah-untuk-hidup-yang-lebih-sehat>

<https://hellosehat.com/mental/stres/cara-unik-menghilangkan-stres/>

