

MENGENAL KOMPLIKASI DIABETES

& 15 Cara Terbaik untuk Mencegahnya



Mengenal Komplikasi Diabetes dan 15 Cara Terbaik untuk Mencegahnya

Siapa yang tidak kenal dengan penyakit diabetes melitus atau DM? DM merupakan salah satu penyakit metabolik yang menjadi PR bagi dunia kesehatan, tak hanya di Indonesia tapi juga di dunia.

Menurut data dari American Diabetes Association (ADA) di tahun 2010, DM adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia (kadar gula darah yang tinggi) yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya.



Lebih dari 90 persen kasus DM di dunia merupakan diabetes tipe 2, dimana diabetes tipe 2 ini adalah diabetes yang penyebab utamanya dari gaya hidup kurang sehat. Pemahaman tentang diabetes tentu penting, baik bagi pasien, keluarga pasien, dan siapa saja.



Sebab, diabetes selain merupakan penyakit metabolik, juga dikenal sebagai penyakit yang ada di badan pasien seumur hidupnya. Ditambah lagi dengan adanya resiko mengalami komplikasi.

Komplikasi pada penyakit diabetes meningkatkan angka mortalitas atau kematian pada pasien. Sehingga, pasien diabetes dianjurkan untuk meminimalkan resiko terjadinya komplikasi tersebut. Dimana pencegahannya bisa dilakukan sejak dini.



Apa Itu Diabetes?

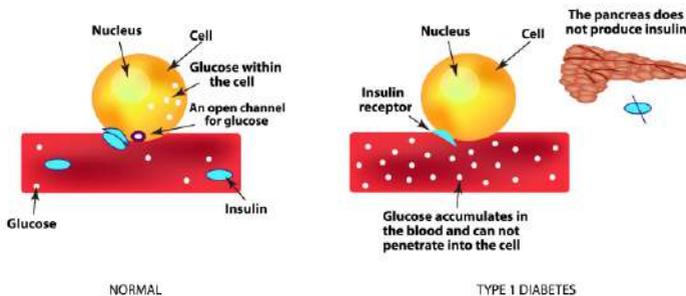
Hal pertama yang perlu dibahas adalah mengenai apa itu diabetes melitus atau DM. Diabetes merupakan penyakit kronis (penyakit dengan durasi panjang dan pada umumnya berkembang) yang ditandai dengan tingginya kadar gula di dalam darah (hiperglikemia).

Diabetes sendiri diketahui terbagi menjadi tiga jenis jenis, yaitu:

1. Diabetes Tipe 1

Jenis diabetes yang pertama adalah diabetes tipe 1 atau diabetes autoimun dan faktor utamanya adalah keturunan. Jadi, saat orangtua salah satunya memiliki DM maka bisa diturunkan kepada anak.

Kebanyakan kasus diabetes tipe 1 diderita pasien sejak lahir atau diketahui sejak menginjak usia tertentu (masih anak-anak).





Kondisi ini disebabkan oleh organ pankreas yang tidak lagi bisa memproduksi hormon insulin dalam jumlah yang cukup.

Beberapa pasien bisa mengalami kondisi dimana pankreas tidak lagi memproduksi hormon insulin sama sekali. Sehingga pasien perlu melakukan suntik insulin secara rutin sesuai resep dokter untuk mencegah resiko tinggi akibat hiperglikemia.

Seseorang bisa beresiko tinggi menderita DM, jika memiliki faktor resiko. Pada diabetes tipe 1, faktor resikonya mencakup:

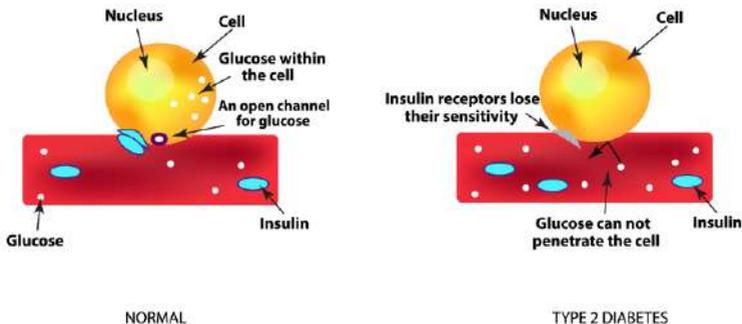
- Memiliki keluarga dengan riwayat diabetes tipe 1.
- Menderita infeksi virus.
- Orang berkulit putih diduga lebih mudah mengalami diabetes tipe 1 dibandingkan ras lain.
- Diabetes tipe 1 banyak terjadi pada usia 4-7 tahun dan 10-14 tahun, walaupun diabetes tipe 1 dapat muncul pada usia berapapun.



2. Diabetes Tipe 2

Jenis yang kedua, adalah diabetes tipe 2 yang faktor pemicunya adalah gaya hidup yang tidak sehat. Dimana gaya hidup disini lebih mengarah pada pola makan, yakni kebiasaan mengkonsumsi makanan maupun minuman manis.

Pola makan yang keliru kemudian membuat hormon insulin tidak bekerja dengan normal. Dimana tugas utamanya adalah memecah atau mengolah glukosa dalam darah. Hormon insulin yang tidak bekerja normal membuat gula darah menumpuk, dan menyebabkan serangkaian gejala yang menurunkan kualitas hidup pasien.



Sedangkan faktor resiko untuk diabetes tipe 2, antara lain:

- 
- Kelebihan berat badan (obesitas).
 - Memiliki keluarga dengan riwayat diabetes tipe 2.
 - Memiliki ras kulit hitam atau asia.
 - Kurang aktif. Aktivitas fisik membantu mengontrol berat badan, membakar glukosa sebagai energi, dan membuat sel tubuh lebih sensitif terhadap insulin. Kurang aktif beraktivitas fisik menyebabkan seseorang lebih mudah terkena diabetes tipe 2.
 - Usia. Risiko terjadinya diabetes tipe 2 akan Meningkat seiring bertambahnya usia.
 - Menderita tekanan darah tinggi (hipertensi).
 - Memiliki kadar kolesterol dan trigliserida abnormal. Seseorang yang memiliki kadar kolesterol baik atau HDL (high-density lipoprotein) yang rendah dan kadar trigliserida yang tinggi lebih berisiko mengalami diabetes tipe 2.

3. Diabetes Gestasional



Jenis yang terakhir adalah diabetes gestasional yaitu jenis diabetes yang terjadi pada ibu hamil. Namun umumnya setelah menjalani persalinan (melahirkan) maka kadar gula dalam darah ibu akan kembali normal.



Jenis ini kemudian diketahui sebagai diabetes yang tidak berlangsung dalam jangka panjang. Sehingga resiko mengalami komplikasi sangat rendah, begitu juga dengan resiko kematian.



Adapun kondisi diabetes pada ibu hamil dapat terjadi karena dipicu oleh perubahan hormon di dalam tubuh. Salah satunya adalah hormon insulin yang bisa jadi kadarnya terlalu rendah. Sehingga menyebabkan penumpukan gula dalam darah.

Diabetes gestasional pada ibu hamil, resiko mengalami diabetes tipe 2 lebih tinggi. Maka selama hamil ibu perlu konsultasi terkait gula darah agar bisa lebih terkontrol. Sehingga bisa menurunkan resiko mengalami diabetes tipe 2.



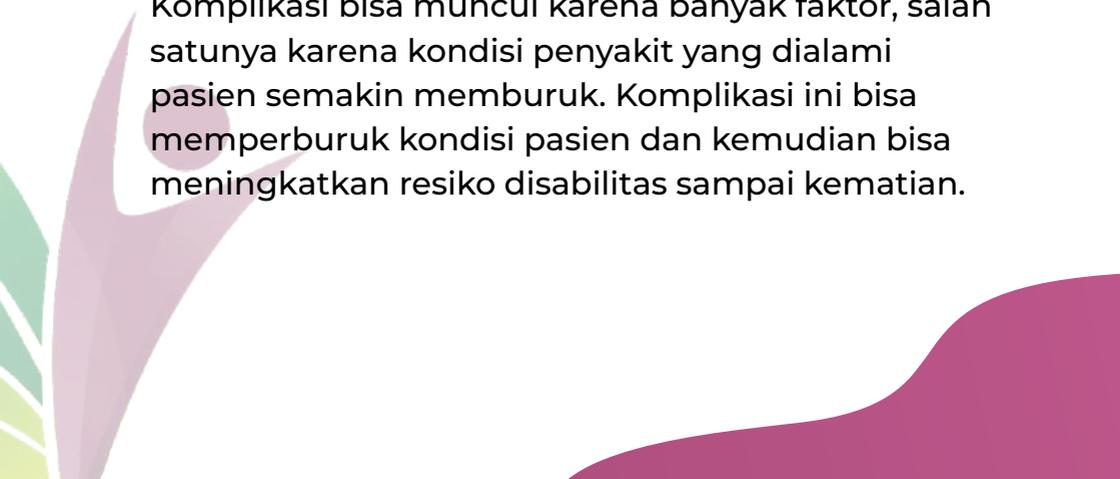
Apa Itu Komplikasi Penyakit?

Jika membahas mengenai penyakit diabetes melitus (DM), maka akan membahas juga mengenai komplikasi. Secara umum, komplikasi adalah keadaan dimana seseorang menderita penyakit atau kondisi lain yang disebabkan oleh penyakit yang dideritanya.

Penyakit tertentu diketahui bisa menyebabkan komplikasi. Misalnya pada penyakit kolesterol tinggi. Maka pasien memiliki resiko tinggi menghadapi komplikasi hipertensi, stroke, sampai gagal jantung.

Kemudian diabetes melitus juga termasuk daftar penyakit yang bisa menyebabkan komplikasi. Bahkan angka komplikasi ini cukup tinggi, dimana resikonya meningkat bagi pasien DM dengan usia lanjut.

Komplikasi bisa muncul karena banyak faktor, salah satunya karena kondisi penyakit yang dialami pasien semakin memburuk. Komplikasi ini bisa memperburuk kondisi pasien dan kemudian bisa meningkatkan resiko disabilitas sampai kematian.





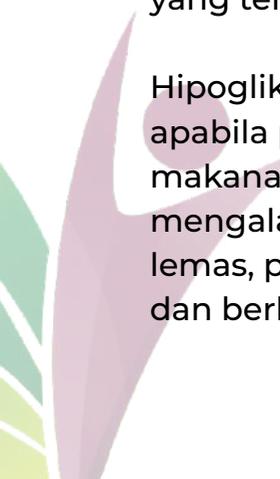
Diabetes dan Komplikasi

Diabetes melitus atau DM termasuk jenis penyakit yang memiliki resiko mengalami komplikasi cukup tinggi. Bahkan menjadi salah satu penyakit kronis yang bisa menimbulkan komplikasi dari organ mata (indra penglihatan) sampai ke ujung kaki.

Komplikasi pada DM kemudian terbagi menjadi dua jenis, yang membedakan prosesnya apakah berlangsung cepat atau lambat. Berikut penjelasannya:

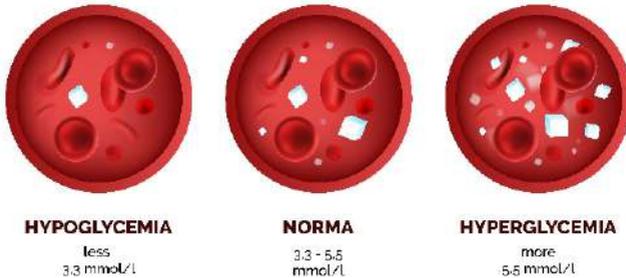
A. Komplikasi Akut

Jenis yang pertama adalah komplikasi akut, yaitu komplikasi yang muncul dalam waktu cepat dan bahkan bisa menyebabkan kematian disebut sebagai komplikasi akut. Diabetes punya dua komplikasi akut, yakni hipoglikemia (kadar gula darah terlalu rendah) dan ketoasidosis (kadar keton yang terlalu tinggi).



Hipoglikemia dapat terjadi pada pasien diabetes apabila pasien aktif bergerak namun asupan makanan terbilang kurang. Sehingga pasien mengalami gejala hipoglikemia seperti badan lemas, pusing, gemetar, detak jantung lebih cepat, dan berkeringat.





Sementara ketoasidosis merupakan kondisi dimana tubuh mengalami peningkatan kadar gula darah sementara hormon insulin kadarnya rendah atau kurang. Sehingga glukosa (gula darah) yang harusnya dibakar tubuh sebagai sumber energi kemudian digantikan oleh lemak.

Tubuh secara alami kemudian membakar tumpukan atau cadangan lemak, dan proses pembakaran ini menghasilkan zat yang disebut keton. Keton dalam kadar terlalu tinggi bisa menyebabkan kematian pada pasien DM.



B. Komplikasi Kronis

Jenis komplikasi kedua adalah komplikasi kronis yang merupakan jenis komplikasi yang prosesnya panjang. Sehingga tidak terjadi seketika seperti pada komplikasi akut. Meskipun begitu, dampaknya juga berbahaya bagi pasien.

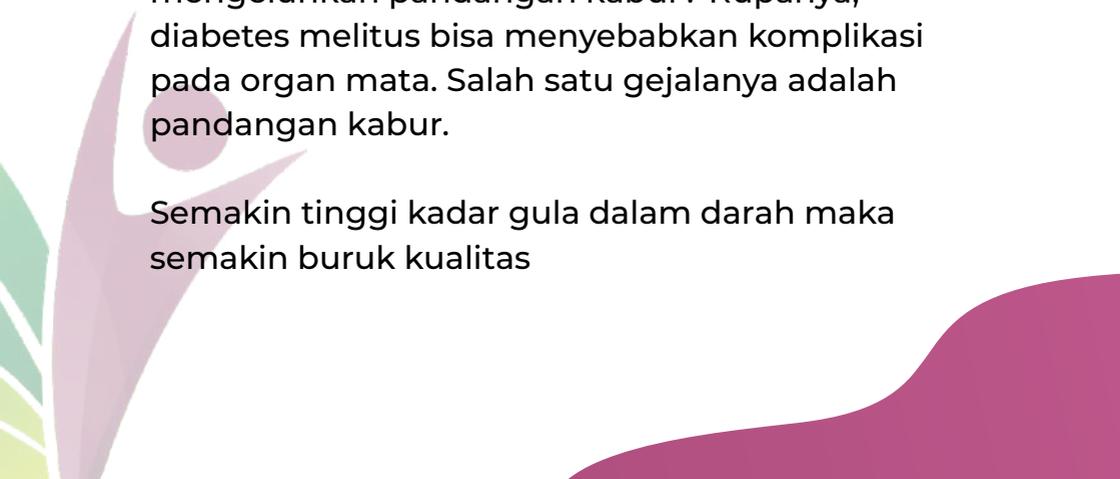
Pada pasien DM, komplikasi kronis bisa menyebabkan disabilitas atau cacat fisik. Misalnya mengalami stroke karena ada komplikasi pada jantung. Kemudian komplikasi pembusukan pada bagian tubuh tertentu sehingga dilakukan amputasi.

Berikut adalah beberapa bentuk komplikasi kronis yang bisa dialami oleh pasien DM:

1. Gangguan pada Mata

Pernah menjumpai pasien diabetes yang mengeluhkan pandangan kabur? Rupanya, diabetes melitus bisa menyebabkan komplikasi pada organ mata. Salah satu gejalanya adalah pandangan kabur.

Semakin tinggi kadar gula dalam darah maka semakin buruk kualitas

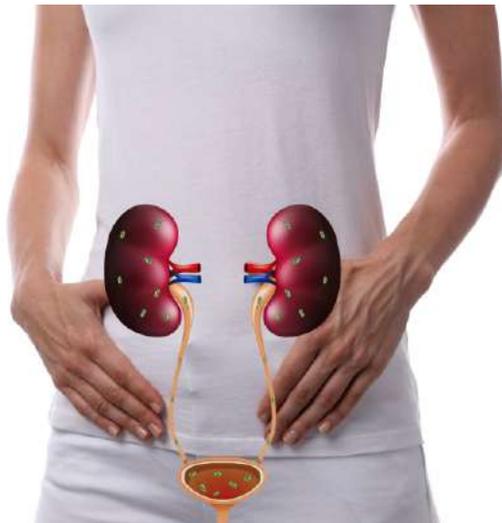


penglihatan pasien DM yang mengalami komplikasi ini. Komplikasi ini terjadi karena diabetes bisa merusak pembuluh darah pada retina.

Pasien dengan komplikasi ini kemudian memiliki resiko tinggi mengalami pandangan kabur, glaukoma, katarak, sampai kebutaan total. Apalagi jika tidak ditangani dengan benar.

2. Kerusakan Ginjal

Pasien DM juga memiliki resiko tinggi mengalami kerusakan ginjal yang disebut dengan istilah nefropati diabetik. Komplikasi ini diketahui bisa membuat pasien mengalami gagal ginjal.





Sehingga bisa membuat pasien harus rajin cuci darah dan bisa juga mengalami gagal ginjal. Pada beberapa pasien, kemudian dianjurkan dokter untuk melakukan transplantasi ginjal karena kerusakan yang sudah parah.

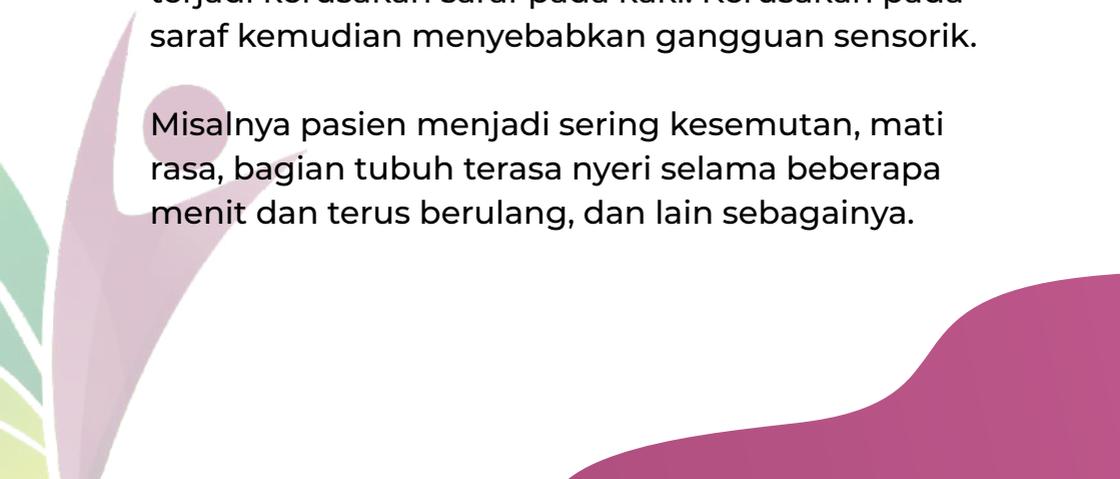
Komplikasi ini perlu ditangani dengan baik dan benar, agar bisa meringankan resiko yang dialami pasien. Sehingga kondisi organ ginjal masih bisa berfungsi dengan baik dan menurunkan resiko kematian.

3. Kerusakan Saraf

Kadar gula dalam darah yang terlalu tinggi akan mempengaruhi kondisi pembuluh darah dan saraf. Sehingga banyak komplikasi yang menyertai penyakit diabetes melitus.

Salah satunya adalah mengalami neuropati diabetik atau kerusakan saraf yang umumnya terjadi kerusakan saraf pada kaki. Kerusakan pada saraf kemudian menyebabkan gangguan sensorik.

Misalnya pasien menjadi sering kesemutan, mati rasa, bagian tubuh terasa nyeri selama beberapa menit dan terus berulang, dan lain sebagainya.





Pada pria, DM yang diderita kemudian bisa menyebabkan impotensi (disfungsi ereksi).

4. Masalah pada Kulit

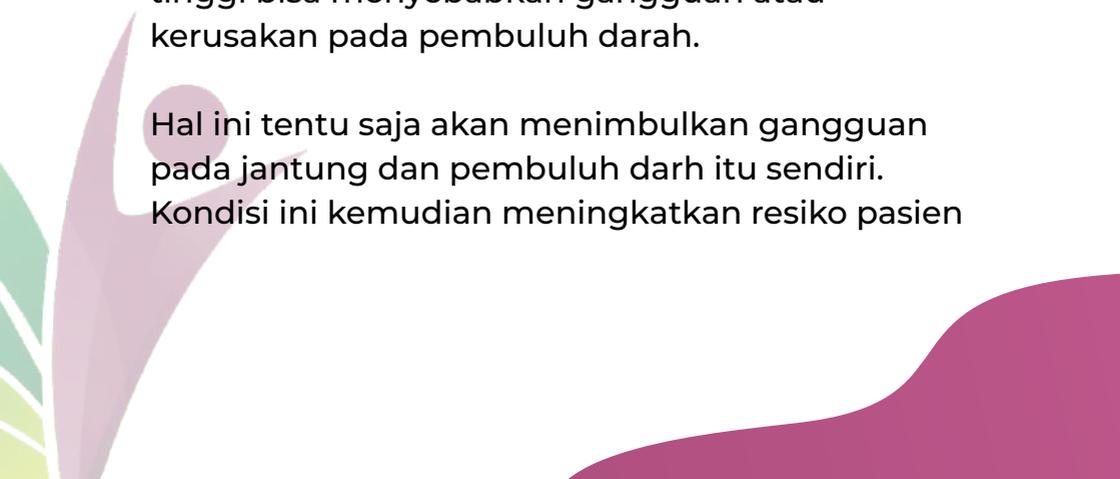
Tingginya kadar gula di dalam darah bisa menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi. Baik yang disebabkan oleh bakteri, virus, maupun jamur. Khusus untuk jamur, pasien DM punya resiko mengalami masalah kulit.

Selain itu, pasien juga akan berada pada kondisi dimana luka yang terbentuk susah untuk kering dan tertutup. Luka ini kemudian menjadi terinfeksi dan menimbulkan gangren atau ulkus diabetikum.

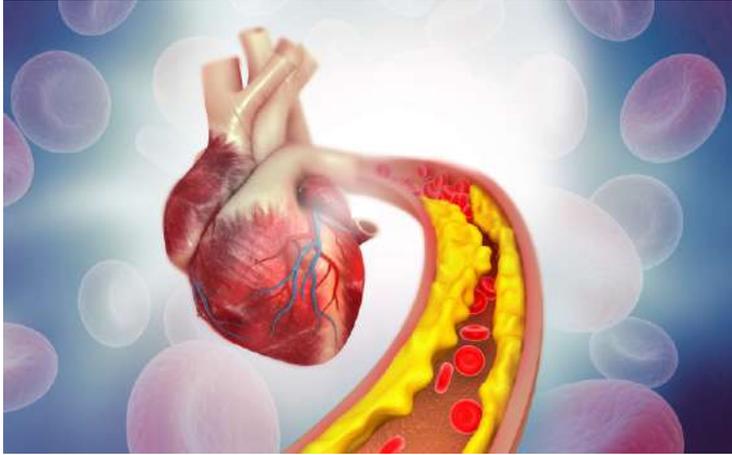
6. Penyakit Kardiovaskuler

Pasien DM juga memiliki resiko mengalami komplikasi berupa penyakit kardiovaskuler. Komplikasi ini terjadi karena kadar gula darah yang tinggi bisa menyebabkan gangguan atau kerusakan pada pembuluh darah.

Hal ini tentu saja akan menimbulkan gangguan pada jantung dan pembuluh darah itu sendiri. Kondisi ini kemudian meningkatkan resiko pasien



mengalami penyakit jantung, stroke, serangan jantung, dan juga penyempitan arteri.



Komplikasi pada pasien diabetes memang sangat luas, selain yang disebutkan di atas. Masih banyak lagi bentuk komplikasi yang bisa dialami. Seperti rendahnya imunitas atau daya tahan tubuh, memicu alzheimer, depresi, gangguan mulut, dan juga gangguan gigi.



Cara Mengatasi Komplikasi Diabetes

Lalu, bagaimana jika pasien DM sudah terlanjur mengalami komplikasi? Maka perlu rutin menjalani pengobatan dengan rutin kontrol ke dokter yang selama ini menangani. Bentuk solusi untuk mengatasi komplikasi disesuaikan dengan komplikasi yang dialami.

Misalnya saja, pada pasien yang mengalami luka dan sulit untuk kering atau sembuh. Maka perlu merawat luka dengan baik seperti pemberian antibiotik, merawat luka dengan benar, mengontrol gula dalam darah, dan menjalani amputasi.

Amputasi menjadi solusi terakhir bagi pasien DM yang mengalami luka dan kerusakan jaringan pada kulit sudah sangat parah. Sehingga kemungkinan luka ini sembuh dan mengering sangat kecil.



Dokter kemudian akan menyarankan dilakukan amputasi, untuk mencegah kerusakan jaringan lebih luas. Sehingga tindakan amputasi bisa membantu pasien untuk memperpanjang harapan hidup.

Begitu juga dengan komplikasi lainnya. Bagi pasien DM dengan komplikasi pada organ mata maka perlu rutin kontrol ke dokter spesialis mata. Obat dan tindakan medis yang diberikan dokter akan disesuaikan



Meskipun penanganan komplikasi diabetes disesuaikan dengan komplikasi yang dialami. Namun, semuanya akan memerlukan satu penanganan wajib. Yakni sama-sama perlu menurunkan dan mengontrol kadar gula dalam darah.



Sebab, asal muasal komplikasi ini adalah tingginya gula darah. Misalnya bisa merusak retina mata karena gula darah yang tinggi merusak pembuluh darah ke retina. Jika gula darah tidak dikontrol maka kerusakan pada organ mata akan semakin parah.

Pasien tentu perlu sabar dan tetap disiplin berobat agar kondisi kesehatan terus membaik dari waktu ke waktu. Sebab diabetes memang penyakit yang berat, dan perlu ditangani dengan benar dan telaten agar pasien punya harapan hidup yang tinggi.





Mencegah Komplikasi pada Pasien Diabetes

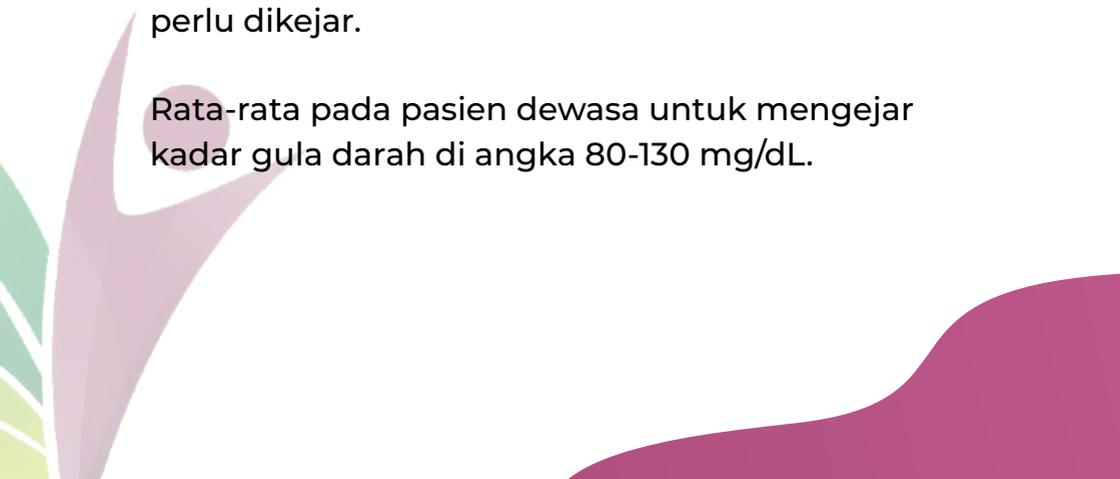
Komplikasi pada pasien diabetes melitus bisa dicegah, pencegahan bisa dilakukan sejak dini. Kemudian, bentuk pencegahan yang bisa dilakukan juga cukup beragam. Berikut beberapa upaya pencegahan yang bisa dilakukan:

1. Mengontrol Kadar Gula dalam Darah

Cara yang utama untuk mencegah komplikasi diabetes adalah mengontrol kadar gula dalam darah. Dalam kondisi normal, kadar gula darah pada anak-anak, orang dewasa, lansia, dan ibu hamil berbeda-beda.

Ketika sudah menerima vonis menderita diabetes, maka target gula darah yang perlu dikejar akan berbeda pada mereka yang tidak menderita diabetes. Pertama, konsultasikan dulu dengan dokter untuk mengetahui kadar gula darah yang perlu dikejar.

Rata-rata pada pasien dewasa untuk mengejar kadar gula darah di angka 80-130 mg/dL.





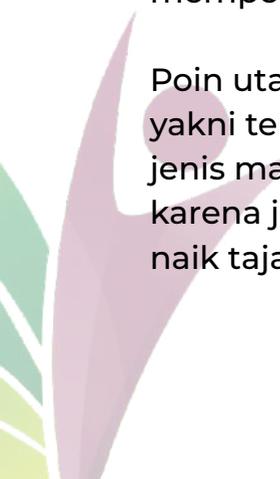
Angka ini akan berbeda jika pasien dalam kondisi hamil atau berada di usia tertentu. Maka perlu dikonsultasikan dulu.

Tujuannya, agar fokus pada pencapaian target dan lebih mawas diri dalam menjaga pola makan dan aktivitas harian. Jika target sudah jelas dan logis maka akan lebih mudah untuk dicapai.

Kadar gula darah yang terkontrol dengan baik membantu menurunkan resiko mengalami komplikasi. Sebab kadarnya yang tidak terlalu tinggi menurunkan resiko terjadi kerusakan pada saraf dan pembuluh darah.

2. Menjaga Pola Makan Tetap Sehat

Berikutnya adalah dengan menjaga pola makan, yang tentu perlu ketelatenan dan kedisiplinan. Mengenai pola makan, pasien diabetes akan akrab dengan diet khusus penderita diabetes yang perlu memperhatikan beberapa hal.



Poin utamanya adalah menggunakan prinsip 3J, yakni tepat Jenis, Jumlah, dan Jadwal. Tidak semua jenis makanan aman untuk dikonsumsi pasien DM karena jika gulanya tinggi maka gula darah akan naik tajam.



Begitu pula dengan jumlah, makanan tertentu memang kadar gulanya rendah. Hanya saja jika porsinya terlalu banyak. Maka berpotensi untuk meningkatkan kadar gula dalam darah seketika itu juga.



Sedangkan untuk jadwal, memang perlu diatur karena secara alami setelah makan gula darah akan naik. Sehingga jadwal makan perlu dibuat teratur untuk mencegah penurunan gula darah yang terlalu cepat dan peningkatan gula darah yang terlalu cepat juga.

Mengenai jenis makanan yang perlu dihindari, bisa dikonsultasikan dengan dokter yang menangani Anda selama ini. Sebab nantinya akan dipengaruhi juga oleh kondisi pasien, apakah ada keluhan kolesterol, asam urat, atau yang lainnya?

Meskipun apa yang dikonsumsi bisa menyebabkan kenaikan darah, namun berhenti makan bukanlah solusi. Sebab tubuh tetap memerlukan nutrisi, termasuk gula dari makanan dan minuman. Hanya saja kadarnya lebih sedikit.

3. Olahraga Secara Teratur

Pada dasarnya melakukan aktivitas fisik bisa membantu mencegah atau menurunkan resiko komplikasi diabetes. Sebab secara alami tubuh memang perlu aktif bergerak untuk menjaga metabolisme berjalan dengan baik.

Saat dokter mengatakan Anda menderita diabetes, maka usahakan tetap aktif bergerak. Yakni dengan mengatur jadwal olahraga secara teratur paling tidak 20-30 menit per hari untuk olahraga ringan seperti jalan santai.





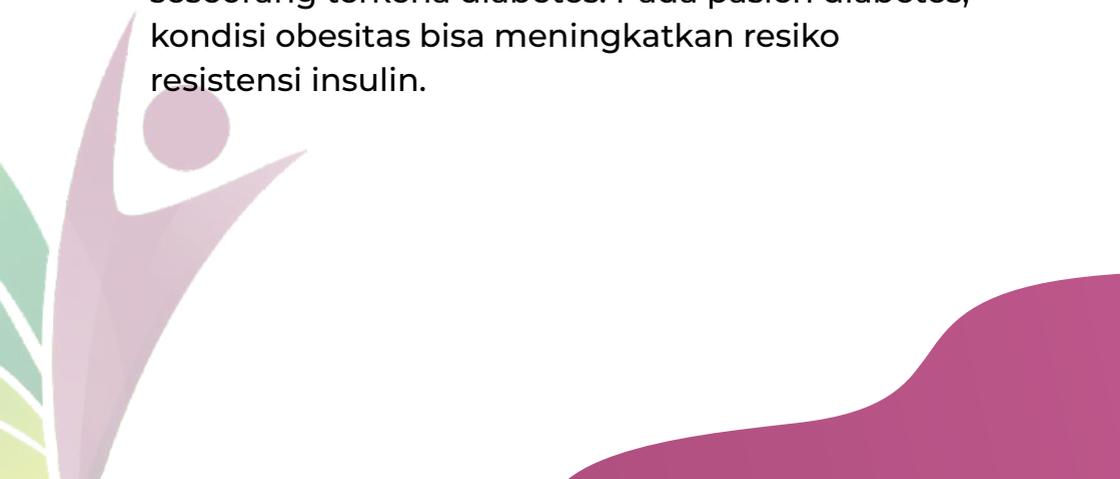
Olahraga yang teratur bisa membantu pasien diabetes mengontrol gula darah, sehingga mencegah komplikasi serius. Kemudian, bisa menjaga mood tetap baik yang artinya membantu manajemen stres secara alami.

Ditambah lagi, olahraga bisa membantu meningkatkan kualitas tidur. Tidur yang cukup akan membantu tubuh tetap bugar dan menjaga kadar gula dalam darah lebih terkontrol.

Adapun jenis olahraga yang perlu dilakukan bisa dimulai dengan konsultasi ke dokter. Tanyakan, jenis olahraga yang masih aman dilakukan sesuai kondisi tubuh dengan melihat kadar gula darah dan kondisi lainnya.

4. Menurunkan Berat Badan yang Berlebih

Berat badan berlebih atau obesitas menjadi salah satu dari sekian faktor yang meningkatkan resiko seseorang terkena diabetes. Pada pasien diabetes, kondisi obesitas bisa meningkatkan resiko resistensi insulin.



Yakni kondisi dimana hormon insulin diproduksi dalam kadar yang cukup hanya saja tidak bisa mengolah gula yang masuk ke dalam tubuh. Sehingga terjadi penumpukan gula di dalam darah.

Oleh sebab itu, pasien diabetes yang berjuang dengan berat badan perlu menjalankan diet sehat. Konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan metode diet yang tepat dan aman bagi kesehatan tubuh.

Selain itu, fokus pada diet yang bisa mengubah pola makan atau mindset. Sehingga bisa menurunkan kemungkinan berat badan kembali naik setelah diet dihentikan. Selain itu hindari diet instan karena berat badan yang turun terlalu cepat berpotensi menyebabkan komplikasi hiperglikemia.





5. Disiplin Minum Obat yang Diresepkan Dokter

Kunci utama dari mencegah dan mengatasi komplikasi diabetes adalah disiplin minum obat. Pasca vonis diabetes diterima, pastikan disiplin minum obat yang diresepkan oleh dokter.

Obat yang diresepkan akan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, sehingga tidak hanya berisi obat penurun gula darah. Konsultasi rutin atau kontrol rutin mungkin diperlukan untuk beberapa lama sesuai anjuran dokter.

Meskipun sudah tidak kontrol rutin, pastikan tetap disiplin minum obat. Sebab obat-obatan ini membantu mengontrol gula darah. Sehingga bisa menurunkan kemungkinan mengalami komplikasi diabetes.

6. Rutin Mengecek Gula Darah



Cara mencegah komplikasi yang selanjutnya adalah rutin mengecek gula darah. Biasanya untuk pengecekan bisa antara 4-10 kali dalam sehari, disesuaikan dengan kondisi pasien dan arahan dari dokter.





Sehingga kebanyakan pasien diabetes menyediakan alat ukur gula darah sendiri di rumah untuk bisa mengecek mandiri. Pengecekan rutin penting untuk bisa mengontrol gula darah.

Setiap kali jam pengecekan dilakukan dijamin akan selalu menjaga asupan makanan dan minuman. Sehingga setiap waktunya selalu mendapatkan kadar yang relatif terbilang aman. Meskipun untuk kadar gula darah selalu di atas angka normal.

Kontrol terhadap gula darah menjadi lebih mudah dan efek positifnya adalah mencegah terjadinya komplikasi. Jadi, usahakan disiplin mengecek gula darah apalagi jika sudah dianjurkan suntik insulin rutin oleh dokter.



7. Rutin Mengecek Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol

Bagi pasien diabetes yang bermasalah dengan tekanan darah dan kadar kolesterol. Maka untuk mencegah komplikasi ke jantung usahakan rutin mengecek tekanan darah dan kadar kolesterol tersebut.

Pengecekan keduanya secara rutin membantu mengontrol tekanan darah dan kadar kolesterol tetap di batas normal. Sehingga menurunkan resiko terjadi komplikasi pada organ jantung.

Konsultasikan dengan dokter untuk mengetahui apa saja yang perlu dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dan kolesterol. Biasanya selain mengatur asupan makanan dan minuman, juga perlu menjaga berat badan di angka normal.

8. Mengecek Kondisi Mata Secara Berkala



Cara berikutnya adalah rutin mengecek kondisi mata di dokter spesialis mata dengan rujukan dokter penyakit dalam yang menangani diabetes Anda selama ini. Sebab diabetes sering memunculkan komplikasi pada mata.





Pemeriksaan kondisi mata secara teratur sejak vonis diabetes diterima bisa membantu mengetahui gejala kerusakan pada retina mata akibat peningkatan kadar gula dalam darah.

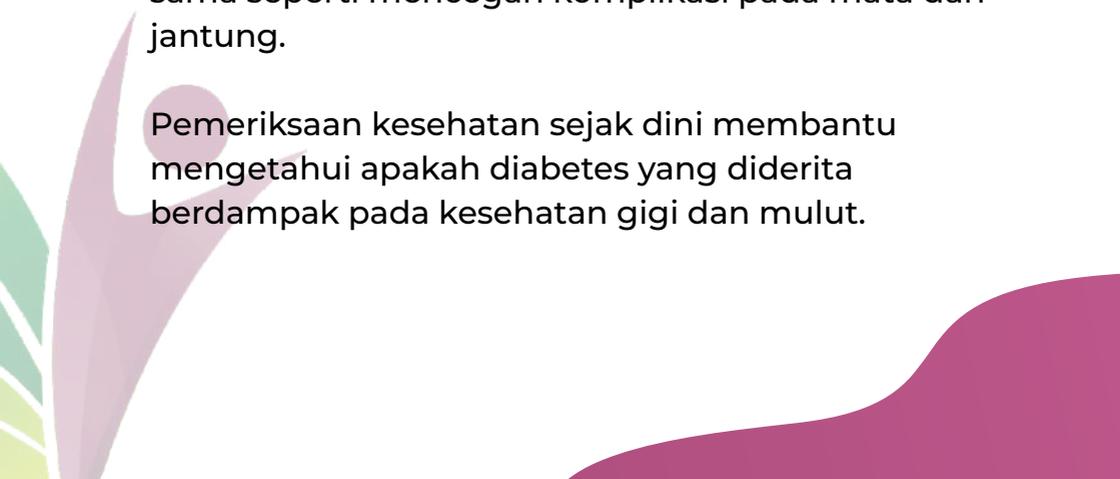
Tindakan ini akan membantu mengatasi masalah komplikasi lebih dini dan pasien bisa lebih disiplin mengontrol kadar gula dalam darah. Jika kondisi mata sehat-sehat saja maka pasien bisa mengontrol gula darah lebih dini. Sehingga terhindar dari komplikasi pada mata.

9. Memeriksa Kondisi Gigi dan Mulut

Kadar gula yang terlalu tinggi bisa menyebabkan komplikasi pada kerusakan gigi dan meningkatkan resiko terjadi gangguan mulut. Misalnya bau nafas menjadi tidak sedap sepanjang hari.

Mengatasi dan mencegah komplikasi jenis ini, maka pasien diabetes bisa mencoba memeriksa kondisi gigi dan mulut secara teratur. Prinsipnya sama seperti mencegah komplikasi pada mata dan jantung.

Pemeriksaan kesehatan sejak dini membantu mengetahui apakah diabetes yang diderita berdampak pada kesehatan gigi dan mulut.





Sehingga saat ada keluhan bisa segera diatasi dan lebih sigap dalam menjaga kadar gula dalam darah.

10. Tidur yang Cukup

Komplikasi diabetes terjadi karena kadar gula yang meningkat dan bertahan cukup lama atau terjadi terus menerus. Sebagai upaya untuk mengontrol gula darah agar tidak menyebabkan komplikasi, maka masalah jadwal tidur perlu diperhatikan.

Tidur yang kurang ternyata berdampak pada metabolisme glukosa di dalam darah. Jika metabolismenya terganggu maka kadar gula bisa dengan mudah meningkat. Oleh sebab itu, atur jam tidur agar cukup yakni antara 7-8 jam sehari.

Hindari kebiasaan begadang dan luangkan waktu untuk tidur siang meskipun hanya beberapa menit. Kualitas tidur yang terjaga dan durasinya juga terbilang sehat akan membantu mengontrol gula darah tetap di angka yang aman.



11. Menghentikan Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok diketahui bisa meningkatkan resiko seseorang terkena diabetes. Sementara pada pasien diabetes, kebiasaan merokok bisa meningkatkan resiko komplikasi terutama pada jantung.

Sebab racun di dalam rokok seperti nikotin berpotensi mempersempit pembuluh darah. Sehingga pasien diabetes rentan mengalami komplikasi penyakit jantung. Oleh sebab itu, penting untuk menghentikan kebiasaan merokok untuk mencegah komplikasi.



12. Menjaga Kesehatan Mental

Resistensi insulin pada pasien diabetes bisa meningkat saat mengalami masalah pada mental. Kesehatan mental pasien diabetes memang penting untuk dijaga karena bisa berdampak pada munculnya berbagai komplikasi.

Adapun gangguan pada kesehatan mental ini bisa berupa depresi, selalu merasa sedih, merasa tidak berharga, merasa kesepian di dunia, dan perasaan negatif lainnya. Jika merasakan perasaan seperti ini maka sebaiknya perlu menghubungi dokter.





13. Waspada Terhadap Luka pada Kaki

Komplikasi dalam bentuk luka pada kaki dan berujung pada amputasi sering dialami oleh pasien diabetes. Gula darah yang naik terlalu tajam kemudian didukung dengan adanya luka pada kaki bisa meningkatkan resikonya.

Mencegah komplikasi jenis ini, maka pasien perlu mengontrol kadar gula darah secara teratur. Kemudian selalu menggunakan kaos kaki dan alas kaki setiap kali ada di dalam maupun luar rumah.

Sebab saat menginjak lantai atau aspal yang panas dengan kondisi kaki telanjang tanpa alas, hal ini sudah bisa membentuk luka pada telapak kaki. Kemudian, hindarkan benda tajam di sekitar Anda.

Seperti gunting, jarum, dan sejenisnya supaya ditaruh di dalam laci. Supaya tidak ada resiko jatuh ke lantai dan melukai kaki, dan berpotensi pada luka yang tidak mengering dan terus meluas.



14. Konsumsi G-Care Secara Rutin

Cara mencegah komplikasi diabetes selanjutnya adalah dengan rutin mengonsumsi G-Care dari PT Autoimun Care Indonesia. G-Care diperkaya dengan bahan-bahan herbal pilihan dan sudah diteliti efektif mengontrol gula darah.

Konsumsi secara rutin bisa membantu mengontrol gula darah tetap di angka normal. Sehingga pasien bisa terhindar dari resiko komplikasi yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Adapun G-Care sendiri bisa dibeli secara online melalui website, media sosial, maupun marketplace resmi dari PT Autoimun Care Indonesia. Konsumsi rutin diimbangi dengan upaya pencegahan komplikasi lain akan memberi hasil optimal.





sumber:

1. alodokter.com, “Diabetes”, alodokter.com, 2020, [online], available:

<https://www.alodokter.com/diabetes> [akses: 31 Januari 2022].

2. alodokter.com, “Pengertian Diabetes Tipe 2”, alodokter.com, 2021, [online], available:

<https://www.alodokter.com/diabetes-tipe-2> [akses: 31 Januari 2022].

3. halodoc.com, “Diabetes”, halodoc.com, 2021, [online], available:

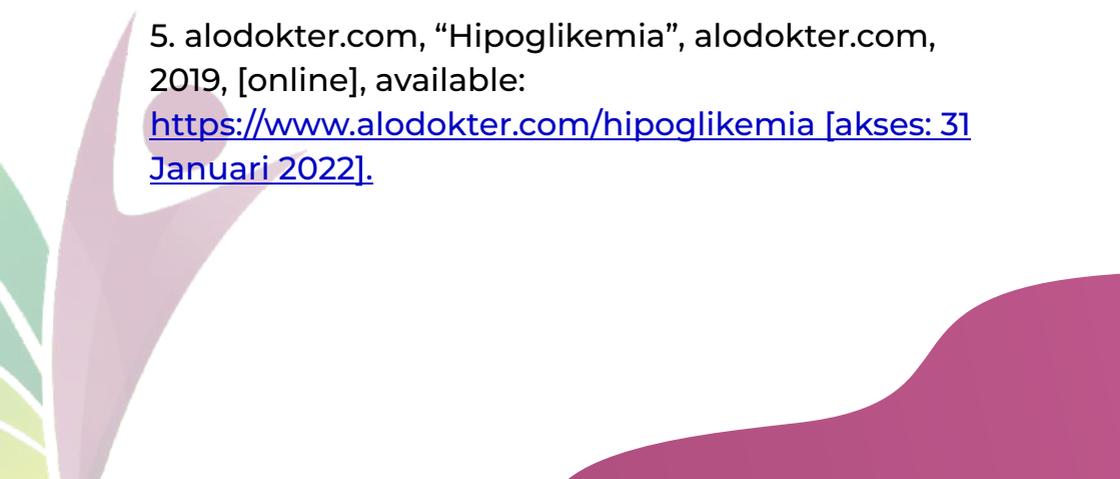
<https://www.halodoc.com/kesehatan/diabetes> [akses: 31 Januari 2022].

4. halodoc.com, “Ketosiadosis Diabetik”, halodoc.com, 2021, [online], available:

<https://www.halodoc.com/kesehatan/ketoasidosis-diabetik> [akses: 31 Januari 2022].

5. alodokter.com, “Hipoglikemia”, alodokter.com, 2019, [online], available:

<https://www.alodokter.com/hipoglikemia> [akses: 31 Januari 2022].





6. gendhismanis.com, “Komplikasi”,
hendhismanis.com, [online], available:
<https://www.gendhismanis.id/komplikasi.html#>
[akses: 31 Januari 2022].

7. alodokter.com, “Komplikasi Diabetes Melitus Bisa
Menyerang Mata Hingga Ujung Kaki”,
alodokter.com, 2020, [online], available:
[https://www.alodokter.com/komplikasi-diabetes-
melitus-bisa-menyerang-mata-hingga-ujung-kaki](https://www.alodokter.com/komplikasi-diabetes-melitus-bisa-menyerang-mata-hingga-ujung-kaki)
[akses: 31 Januari 2022].

8. hellosehat.com, “10 Komplikasi Diabetes Melitus,
dari yang Paling Ringan Sampai Fatal”,
hellosehat.com, 2020, [online], available:
[https://hellosehat.com/diabetes/komplikasi-
diabetes/kondisi-komplikasi-diabetes/](https://hellosehat.com/diabetes/komplikasi-diabetes/kondisi-komplikasi-diabetes/) [akses: 31
Januari 2022].

9. health.kompas.com, “12 Cara Mencegah
Komplikasi Diabetes yang Berbahaya”,
health.kompas.com, 2021, [online], available:
[https://health.kompas.com/read/2021/06/30/060000
068/12-cara-mencegah-komplikasi-diabetes-yang-
berbahaya?page=all](https://health.kompas.com/read/2021/06/30/060000068/12-cara-mencegah-komplikasi-diabetes-yang-berbahaya?page=all) [akses: 31 Januari 2022].





10. guesehat.com, “5 Cara Mencegah Komplikasi Diabetes”, guesehat.com, 2021, [online], available: <https://www.guesehat.com/5-cara-cara-mencegah-komplikasi-diabetes> [akses: 31 Januari 2022].

11. hellosehat.com, “8 Cara Mencegah Komplikasi Diabetes Tipe 1, Ini yang Bisa Anda Lakukan”, hellosehat.com, 2022, [online], available: <https://hellosehat.com/diabetes/tipe-1/mencegah-komplikasi-diabetes-tipe-1/> [akses: 31 Januari 2022].

12. Yuliani, F., Oenzil, F., & Iryani, D. (2014). Hubungan berbagai faktor risiko terhadap kejadian penyakit jantung koroner pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(1).

13. Rosyada, A., & Trihandini, I. (2013). Determinan komplikasi kronik diabetes melitus pada lanjut usia. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 7(9), 395-402.

