

Easy access
for your health



HealthFirst

Your health. Our priority.



PREVENTIONS



PANTAU KADAR GULA DARAH MANDIRI

Pemantauan gula darah mandiri memungkinkan tercapainya kendali gula darah yang lebih baik, sehingga menghemat biaya kesehatan dalam jangka panjang.

DALAM KURUN WAKTU belakangan ini, jumlah penderita diabetes di Indonesia terus meningkat. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI, pada 2015, penderita diabetes di Indonesia mencapai 10 juta jiwa. Angka tersebut menempatkan Indonesia di posisi ke-7 sebagai negara dengan jumlah pengidap diabetes terbanyak. Sebuah keadaan yang tidak mengesankan.

Diabetes adalah kondisi ketika tubuh tidak dapat menghasilkan insulin (hormon pengatur gula darah yang diproduksi pankreas), kadar insulin yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan, atau insulin yang dihasilkan tidak bekerja dengan baik.

Karena kondisi tersebut, kadar gula di dalam darah akan meningkat.

Meski diabetes merupakan kondisi kronis yang hingga saat ini belum dapat disembuhkan secara total, tapi penyakit ini dapat dikendalikan dengan pengaturan pola hidup yang sehat serta pengobatan yang teratur. Hal ini dilakukan untuk menjaga kadar gula darah dalam kisaran normal atau mendekati normal. Selain itu, pemeriksaan rutin di laboratorium juga perlu dilakukan untuk mengetahui efektivitas pengontrolan gula darah. Pemeriksaan laboratorium yang dilakukan meliputi pemeriksaan gula darah puasa, setelah makan,

Contoh Jadwal Pengecekan Gula Darah

Days	Pre-Breakfast	Post-Breakfast	Pre-Lunch	Post-Lunch	Pre-Supper	Post-Supper	Bedtime
Monday	✓	✓
Tuesday
Wednesday	✓	✓
Thursday
Friday
Saturday	✓	✓	...
Sunday

***Dikutip dari "IDF 2009. Guideline on Self-Monitoring of Blood Glucose in Non-Insulin Treated Type 2 Diabetes"*

serta HbA1C (untuk mengetahui kondisi kadar gula rata-rata selama tiga bulan terakhir).

Namun, pemeriksaan tersebut hanya dilakukan saat pasien berobat ke rumah sakit, sehingga hasilnya tidak menggambarkan keadaan harian kadar gula yang sesungguhnya dari pasien tersebut.

Pantau Gula Darah Mandiri

Meski rutin melakukan pemeriksaan laboratorium, penting juga untuk melakukan pemantauan gula darah di rumah atau disebut Pemantauan Gula Darah Mandiri (PGDM). Menggunakan glukometer (alat periksa gula darah) yang banyak dijual di pasaran, pemeriksaan ini dapat dilakukan sendiri atau dengan pertolongan orang lain di rumah. Yang perlu diingat, glukometer yang digunakan terkalibrasi dengan baik dan mengikuti tata cara yang dianjurkan (sesuai dengan ISO-15197 tahun 2013).

PGDM yang dilakukan dengan rutin dapat memberikan beberapa manfaat.

1. Mengetahui tingkat gula setiap saat sehingga jika tingkat glukosa darah menjadi sangat tinggi atau rendah dapat diketahui sedini mungkin sehingga keselamatan penyandang diabetes lebih terjamin.
2. Mendukung perubahan gaya hidup karena bisa

memberikan respon yang objektif untuk menilai pengaruh makanan tertentu maupun aktivitas fisik terhadap stabilitas kadar gula di dalam darah.

3. Memperoleh data yang benar untuk evaluasi tatalaksana dan terapi yang tengah dijalannya, sehingga dapat menghemat biaya kesehatan jangka panjang yang terkait dengan komplikasi diabetes, baik akut maupun kronik

Ada beberapa kelompok orang yang harus melakukan PDGM.

1. Penyandang diabetes tipe 1, atau tipe 2 yang menjalani pengobatan suntik insulin beberapa kali perhari atau pada pengguna obat antidiabetik oral yang kerjanya memacu produksi insulin dari pankreas.
2. Pasien diabetes dengan kondisi tertentu, seperti wanita yang merencanakan kehamilan atau wanita hamil yang memiliki risiko hipoglikemia.
3. Penyandang diabetes dengan penyakit penyerta, seperti jantung koroner.

Selalu catat hasil pemeriksaan yang dilakukan, termasuk tanggal dan jam. Hal ini akan membantu dokter memutuskan perlu-tidaknya melakukan

perubahan rencana pengobatan. Selain itu, selalu buang strip serta jarum lancet yang sudah digunakan ke wadah khusus, agar jarum tidak melukai orang lain.

Pada dasarnya, tidak ada patokan waktu yang tetap untuk melakukan tes ini, karena dipengaruhi faktor usia, penyakit penyerta, durasi menderita diabetes, serta terapi yang diberikan. Tetapi, umumnya waktu yang dianjurkan adalah sebelum makan, dua jam setelah makan, dan menjelang tidur (sekitar jam 22.00). PGDM dapat dilakukan setiap hari pada pasien dengan kendali gula darah yang buruk. Sementara, pemantauan lebih jarang (minggu sampai bulan) dapat dilakukan jika kadar gula darah terkontrol secara konsisten.

Frekuensi dan waktu melakukan PGDM ditentukan secara individual melalui diskusi atau kesepakatan bersama antara dokter dan penyandang diabetes itu sendiri.

Agar kadar gula darah bisa terkendali secara optimal, diabetesi perlu melakukan manajemen terpadu, meliputi edukasi berkesinambungan, pengaturan pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik teratur, penggunaan obat-obatan diabetes sesuai petunjuk dokter serta melakukan PGDM. Dengan PGDM yang terstruktur, target pencapaian gula darah dapat dilakukan lebih cepat dan akurat.



Tata Cara PGDM

1. Pastikan bahwa strip yang akan digunakan tidak kadaluwarsa.
2. Masukkan strip dalam glukometer yang sudah dalam posisi "ON".
3. Bersihkan ujung jari dengan alkohol.
4. Setelah alkohol kering, lakukan pengambilan darah. Cukup satu tetes menggunakan jarum steril (lancet).
5. Sentuh strip ke ujung jari yang terdapat tetesan darah.
6. Glukometer akan menginformasikan kadar gula dalam darah Anda.

Yang Dapat Mengganggu Fungsi Glukometer

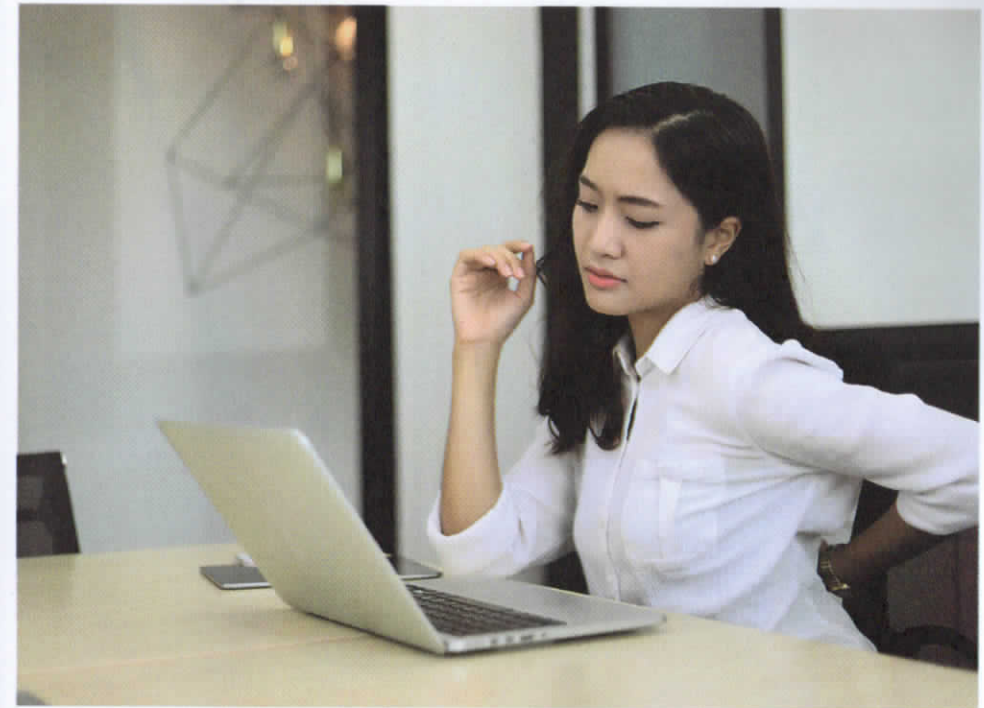
1. Pengambilan darah saat alkohol belum kering.
2. Alat stik dan strip yang sudah rusak atau kadaluwarsa.
3. Faktor keterampilan penggunaan alat.



dr. Hari Hendarto, Ph.D, Sp. PD-KEMD, FINASIM

Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Endokrin Metabolik dan Diabetes I RS Pondok Indah - Puri Indah dan RS Pondok Indah - Bintaro Jaya

Di sela aktivitasnya sebagai dokter spesialis penyakit dalam, dr. Hari aktif menulis karya ilmiah. Salah satu karya ilmiah terbarunya berjudul *Iatrogenic Cushing's Syndrome Caused by Treatment with Traditional Herbal Medicine* diterbitkan di *Advances in Health Science Research Journal*, bulan Desember 2017. Konsultan endokrinologi, metabolik, dan diabetes ini meraih Penghargaan Publikasi Ilmiah Internasional dari LPDP Kemenkeu RI tahun 2016. Beliau juga pernah memenangkan Grant Scientific Research kerja sama PAPDI Novell pada tahun 2013 dan meraih Japan Bank for International Corporation (JBIC) Scholarship dari program kerja sama pemerintah Jepang dengan Kementerian Agama RI pada tahun 1997. Beliau meraih gelar S3 dari Fakultas Kedokteran Kyushu University, Fukuoka, Jepang, dan melanjutkan subspecialisasi Metabolisme Endokrin dan Diabetes di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Untuk memperdalam ilmunya, dr. Hari juga sering mengikuti berbagai pelatihan di dalam dan luar negeri, salah satunya adalah Visiting Physician Programme di Division of Endocrinology, Dept. of Medicine, National University Hospital (NUH), Singapura, pada tahun 2015.



TULANG BELAKANG MEMILIKI ARTI PENTING bagi tubuh manusia. Tidak sekadar menopang kepala dan tubuh, tapi juga menjadi organ dalam, tempat melekatnya tulang rusuk, serta penentu sikap tubuh. Sayangnya, tidak jarang seseorang menyepelkan ketika terjadi kondisi tertentu pada bagian tubuh yang satu ini. Skoliosis yang merupakan salah satu deformitas tulang belakang pun kerap tidak disadari oleh penderitanya.

Seseorang dikatakan menderita skoliosis jika terdapat kemiringan pada tulang belakang dengan sudut lebih dari 10 derajat. Pada kasus dengan derajat kemiringan yang tinggi, skoliosis dapat membuat organ penting seperti jantung dan paru-paru tidak dapat bekerja dengan sempurna, yang pada tingkat keparahan tertentu akhirnya dapat menyebabkan kematian. Pada kasus dengan derajat kemiringan yang rendah atau sedang, skoliosis dapat menyebabkan rasa nyeri pada penderitanya.

TUBUH IDEAL DENGAN TULANG SEMPURNA

Meski sampai saat ini belum diketahui penyebab pastinya, skoliosis dapat dideteksi sejak dini. Kasus yang tertangani sebelum memasuki usia remaja dapat memaksimalkan tatalaksana yang dilakukan.