

Diabetes Serang Semua Tubuh Kecuali Kuku dan Rambut

dr Andhiko Buwono Sekti

ADA dua tipe diabetes: tipe 1 (bawaan lahir) dan tipe 2 (terjadi biasanya karena pola hidup tidak sehat dan keturunan). Jadi tidak ada tipe diabetes basah atau diabetes kering.

Faktor risiko diabetes tipe 1

Beberapa faktor risiko diabetes tipe 1 terjadinya kondisi antara lain:

Faktor genetik. Seseorang dengan riwayat keluarga inti mengidap diabetes tipe ini lebih berisiko mengalami penyakit serupa. Namun tidak semua orangtua dapat menurunkan penyakit ini pada keturunannya.

Faktor geografi. Orang yang tinggal di daerah yang jauh dari garis khatulistiwa, seperti di Finlandia dan Sardinia, paling banyak terkena diabetes tipe 1. Hal ini disebabkan karena kurangnya vitamin D yang bisa didapatkan dari sinar matahari, sehingga akhirnya memicu penyakit autoimun.

Faktor usia. Penyakit ini paling banyak terdeteksi pada anak-anak usia 4-7 tahun, kemudian pada anak-anak usia 10-14 tahun.



Faktor lain. Pemicunya seperti mengonsumsi susu sapi pada usia terlalu dini, air yang mengandung natrium nitrat, sereal dan gluten sebelum usia 4 bulan atau setelah 7 bulan, memiliki ibu dengan riwayat preeklampsia, serta mengidap penyakit kuning saat lahir.

Sedang faktor risiko diabetes tipe 2 karena faktor genetik atau keturunan, berat badan berlebih atau obesitas, sering mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula dan karbohidrat simpleks, kurang beraktivitas fisik dan berolahraga, kondisi tertentu seperti tekanan darah tinggi atau polycystic ovarian syndrome (PCOS)

Pasien diabetes tipe 2 dapat mengalami berbagai gejala, misalnya mudah lapar, mudah ngantuk, haus terus, sering buang air kecil, luka sulit sembuh, penglihatan kabur, dan mati rasa atau kesemutan di tangan atau kaki. Namun gejala-gejala tersebut butuh waktu lama untuk muncul. Pada beberapa kasus, kondisi ini bahkan bisa tidak disadari sampai terjadi komplikasi.

Dari paparan di atas, tidak ada tipe diabetes basah atau diabetes kering.

Penyebab dan Pencegahan

DIABETES adalah keadaan di mana organ pankreas tidak dapat menghasilkan cukup insulin, di mana Insulin bertugas mengubah makanan

yang masuk ke tubuh menjadi energi. Pada diabetes (orang dengan diabetes), makanan yang mengandung glukosa, masuk ke tubuh tetapi tidak dapat diubah menjadi energi, karena pankreas loyo, sehingga tidak dapat menghasilkan insulin yang dibutuhkan. Akibatnya proses perubahan menjadi energi tidak terjadi sebagaimana mestinya. Ibaratnya glukosa yang masuk ke dalam tubuh mengendap menjadi gula dalam darah.

Nilai normal gula darah adalah: gula darah puasa 80-99 mg/dl, gula darah sewaktu 80-144 mg/dl.

Penyebabnya apa? Makanan cepat saji. Yang di maksud adalah makanan yang proses memasaknya dengan cara *fast cooking*. Seperti digoreng.

Lebih baik memasak dengan proses *slow cooking*, seperti dipanggang, di pepes, dikukus. Jadi sebenarnya tetap bisa makan enak dan sehat.

Lalu kurang gerak sudah pasti mempengaruhi kerja pankreas. Merokok, stress, makanan berlemak.

Contoh makanan berlemak adalah: Gajih, jeroan, gorengan (kriuk-kriuk), krupuk. Daging masih termasuk aman. Pilihannya jika ayam, pilih yang dada. Kalau daging kambing dan sapi, pilih yang tanpa lemak. Ada lagi yang terlihat praktis tapi tidak baik. Yaitu segala olahan instan.

Pencegahan diabetes yaitu olahraga teratur. Seperti melakukan renang, jogging. Bukan sepakbola, basket, atau badminton.

Makan sehat, no gorengan, lemak, kriuk-kriuk, perbanyak buah sayur. Untuk pengaturan porsi, lebih banyak lauk dan sayur daripada nasi. Nasi cukup sekepal saja. Hindari nasi olahan (gurih, liwet, kuning, nasgor). Paling utama: kelola stres. (*)

dr Andhiko Buwono Sekti:
edukator diabetes lulusan FK UMY,
praktik di Iromejan Yogyakarta.



ILUSTRASI JOS

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Akupunktur Medik Perawatan Perioperatif

dr Harizah Umri SpAk

PEMBEDAHAN mayor (tindakan operasi) dan perawatan peri-operatif konvensional, tak jarang menyebabkan terjadinya respons stres pembedahan dan menurunnya fungsi fisiologis pasca-bedah, yang dapat memberikan efek merugikan, bahkan meningkatkan angka kesakitan.

Peri-operatif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan waktu sekitar operasi. Biasanya mengacu periode antara pasien pergi ke rumah sakit dan kembali ke rumah setelahnya, namun bisa juga mencakup berbulan-bulan persiapan dan pemulihan.

Enhanced recovery after surgery (ERAS) adalah perawatan perioperatif berupa pendekatan multimodal, multidisiplin, berbasis bukti, dengan tujuan memperbaiki luaran klinis dan efisiensi perawatan perioperatif dengan mengurangi stres pembedahan. Mempertahankan fungsi fisiologis dan mempercepat proses pemulihan ke kondisi semula. Pencegahan stres dan upaya meminimalisir respons stres merupakan mekanisme utama dan dasar konsep ERAS.

Pada awalnya protokol ERAS dikembangkan untuk pembedahan kolorektal (saluran cerna bawah), namun selanjutnya berkembang ke berbagai lokasi pembedahan.

Pemanfaatan akupunktur medik pada perawatan pra-operasi dapat mempersiapkan pasien secara psikologis dan fisik dengan dihasilkannya efek sedasi dan relaksasi, mengurangi kecemasan pra-dan pasca-operasi serta ketidaknyamanan. Berkurangnya kebutuhan akan obat penenang selama prosedur berlangsung, mengurangi nyeri intraoperatif dan sesudahnya, karena akupunktur memicu pelepasan opioid endogen untuk tujuan analgesik.

Pemberian akupunktur pra-operasi terbukti dapat mengurangi mual dan muntah pasca-operasi. Data ini menunjukkan, akupunktur pra-operasi dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan pasien sepanjang periode perioperatif.

Akupunktur medik juga dapat diaplikasikan selama operasi berlangsung untuk mengurangi kebutuhan obat pereda nyeri atau obat penenang yang efek sampingnya mungkin dapat membuat ketagihan. Suatu meta-analisis yang dilakukan Asmussen dkk menunjukkan, akupunktur yang diberikan selama kraniotomi dengan anestesi umum memiliki efek analgesik, mengurangi jumlah obat anestesi yang dibutuhkan dan mencegah mual dan muntah pasca operasi.

Studi Zhou dkk memperlihatkan, pasien yang menjalani operasi jantung terbuka dengan kombinasi obat anestesi dan akupunktur memiliki risiko lebih rendah terhadap infeksi paru pasca operasi, lebih sedikit waktu tinggal di unit perawatan intensif dan memiliki biaya pengobatan yang lebih rendah.

Setelah prosedur bedah pun akupunktur medik berguna untuk pengendalian nyeri mulai dari menunda pemakaian obat analgesik narkotik pasca operasi, periode bebas nyeri yang lebih lama dan pasien mengalami intensitas nyeri yang lebih sedikit sehingga konsumsi obat pereda nyeri pasca operasi dapat dikurangi.

Akupunktur medik mengatasi gangguan fungsi gastrointestinal seperti mual muntah, ileus (perut kembung), sembelit, retensi urin, gangguan tidur pasca-anestesi umum, mengelola kecemasan bahkan mampu mengatasi disfungsi kognitif pasca operasi (seperti delirium) yang semakin memburuk. (*)

KELUARGA

ANGELA STEFANIE

Bentuk Karakter Anak Lewat Seni

SUMBER daya dunia paling bernilai, menurut presiden ke-35 Amerika Serikat John F Kennedy, adalah anak-anak.

"Mereka harapan terbaik masa depan," ucap Kennedy dalam pidato di UN, 25 Juli 1963.

Realitas empirik itu disadari banyak orang. Berbagai cara dilakukan untuk mengolah anak, demi menyiapkan masa depan indah. Angela Stefanie salah satu yang tergerak. Senin (27/5) meluncurkan Sanggar Seni Lembah Manah di Ndalem Yudhonegaran Yogyakarta. Diresmikan GBPH Yudhaningrat, pembina sanggar.

Tidak ada keinginan melangit. Angel punya alasan plastis bin logis: membentuk karakter anak serta menggali potensinya.

"Kenapa lewat kesenian? Karena seni salah satu cara membentuk karakter seseorang dengan cara *fun*. Anak diberi kebebasan berekspresi," ujar Angel.

Latar belakang pendidikan dan pekerjaannya Angel tak ada kaitan dengan seni. Namun tiba-tiba ingin berbuat

untuk masyarakat lewat bidang itu.

"Saya tak bisa nari. Tapi saya bisa mengkonsep. Keluarga Bapak musisi. Keluarga Ibu dari seni tradisi. Saya cucu Ki Narto Sabdo. Mungkin dari situ yang membuat saya ingin berkuat di kesenian," ungkap Angel yang pernah menciptakan tari seribu tangan berjudul *Mother Soul*.

Lembah Manah diambil dari nama istri Sunan Giri, Raden Ayu Aminah yang bergelar Lembah Manah. Mempunyai karakter seorang ibu yang sangat menyayangi dan mengayomi anak-anaknya. Diharapkan kelak Sanggar Seni Lembah Manah bisa menjadi ibu untuk anak-anak yang menggali potensi diri dan pembentukan karakter.

Menurut Angel, sanggarnya memiliki beberapa program seni. Di antaranya seni tradisi, seni internasional dan seni pengolahan diri untuk anak-anak dan remaja.

"Kami memiliki misi khusus dalam

penggalan potensi diri anak, pengenalan karakter anak serta penanaman tatakrama. Bila anak sudah kenal seni, anak terbentuk sendiri percaya dirinya. Setelah percaya diri kuat, kemudian ditanamkan budaya," papar ibu tiga anak yang tinggal di Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta.

Sanggar yang bermarkas di Ndalem Yudhonegaran ini garda utamanya anak. Angel dan orang-orang terlibat di Lembah Manah ingin mendukung anak lewat koridor seni budaya.

"Adanya pelatihan ini kami harapkan anak yang tak bisa mengekspresikan diri, ke depan bisa merelaksasikan diri. Bisa omong dan cerita ke orangtua," kata Angel yang akhir Juni 2024 akan mengadakan kamping anak dan orangtua.

"Tujuannya pemetaan potensi anak. Dengan orangtua, karena anak-anak ada yang masih kecil perlu pendampingan. Kumpul di malam keakraban itu bermanfaat membangun keluarga ideal dan indah," tambah pemilik Stefanie Arts Foundation itu.

Begitu sanggar dibuka peminat langsung berdatangan. Antusias masyarakat membuat Angel kaget. Pun dukungan banyak pihak.

"Gusti Yudhaningrat mendukung kami. Menyilakan tempatnya dijadikan ajang latihan. Bahkan kalau butuh iringan langsung, gamelan milik beliau boleh digunakan. Ini menyemangati kami," papar Angel.

Ada yang beda dengan sanggar lain. Angel menyebut, di Lembah Manah metodenya pembimbing mengikuti anak, menurut keinginan mereka sambil mengarahkan.

"Ada yang mengharuskan anak begini, atau begitu. Tapi kami yang mengikuti anak, lalu pelan-pelan kami beri bimbingan. Kami mengedepankan kualitas. Misal anak belajar gerak tari berdurasi tiga menit. Kok pahamnya hanya satu menit, ya tidak apa-apa. Yang penting mereka mengerti dulu," tandas Angel yang optimis, rintisan ini bisa menghasilkan keluarga sesuai idaman.

(Latief) f



KR-Istimewa

Angela Stefanie (tengah) bersama GBPH Yudhaningrat (kanan).

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Anak Luar Nikah

Tanya:

Keponakan saya melahirkan tanpa menikah. Bagaimana mengurus akta lahir anaknya? Apakah bisa mendapat akta lahir anak. Terima kasih. **Luna, Yogyakarta**

Jawab:

Akta lahir anak tanpa nikah resmi

bisa saja diurus di Kantor Dinas Catatan Sipil. Dengan disertai surat-surat yang bersangkutan. Dalam akta lahir anak nanti hanya tertera nama ibunya biologis saja, tanpa nama ayahnya. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat. ■

KLINIK PKBI

Saraf Kejepit

Tanya:

Saya ibu 40 tahun. Beberapa minggu lalu saya mengalami sakit pinggang sampai tidak bisa bangun. Nyeri diawali setelah melahirkan SC 5 tahun lalu. Nyeri hilang timbul selama ini. Saya sampai tidak bisa bangun. Kemudian periksa dan di-MRI, dinyatakan kalau saraf kejepit. Apakah saraf kejepit dan nyeri bab? **Wahyu, Sleman**

Jawab:

Setiap orang dapat mengalami saraf kejepit. Saraf kejepit dapat menimbulkan gejala nyeri di punggung bagian bawah (pinggang), sakit nyeri punggung bagian atas atau leher, tergantung lokasi terjadinya saraf kejepit. Dalam dunia medis saraf kejepit dinamakan *hernia nucleus pulposus* (HNP).

Sebagian besar penyakit HNP dapat sembuh dengan sendirinya. Namun, bila nyeri masih berlangsung sampai berbulan-bulan, dokter dapat memberikan pengobatan yang jenisnya disesuaikan tingkat keparahan gejala pada pasien.

HNP disebabkan melemahnya jaringan dan ketuluran yang menurun pada bantalan tulang belakang. Kondisi ini menyebabkan seseorang akan menjadi rentan terhadap cedera. Selain cedera HNP dapat terjadi akibat terjatuh atau benturan pada tulang belakang yang menyebabkan tulang belakang bergeser (*spondylolisthesis*).

Beberapa faktor risiko yang andil dalam terjadinya HNP:

1. Memiliki keluarga dengan riwayat saraf kejepit.
 2. Memiliki berat badan berlebih.
 3. Mengangkat beban berat dengan posisi dan tumpuan yang salah.
 4. Melakukan gerakan menunduk dan berputar secara mendadak atau berulang.
 5. Memiliki kebiasaan merokok gejala HNP.
- HNP bisa terletak di tulang punggung bagian atas (leher) atau tulang punggung bagian bawah (pinggang).

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com