Bahaya Diabetes Mellitus dan Faktor Risiko yang Meningkatkan Kemungkinannya



Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang sangat serius, dengan dampak yang dapat mengancam kualitas hidup penderitanya. Penyakit ini tidak hanya menyebabkan komplikasi jangka panjang yang bisa mempengaruhi banyak sistem tubuh, tetapi juga bisa berujung pada komplikasi akut yang membahayakan nyawa. Ironisnya, banyak orang baru menyadari bahaya DM ketika komplikasi sudah muncul, hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai penyakit ini. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya, cara pencegahan, serta pengelolaan DM semakin memperburuk kondisi, yang pada gilirannya menyebabkan meningkatnya jumlah kasus DM di masyarakat.

Diabetes Mellitus sendiri termasuk dalam kelompok penyakit yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Oleh karena itu, perhatian khusus terhadap pencegahan dan pengelolaannya sangat penting untuk menurunkan angka kematian dan mencegah berbagai komplikasi yang bisa timbul. Komplikasi yang muncul akibat DM dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni komplikasi akut dan jangka panjang.

Komplikasi Akut Diabetes Mellitus:

1. Ketoasidosis Diabetik (KAD): Suatu kondisi yang terjadi ketika tubuh tidak dapat menggunakan gula sebagai sumber energi, sehingga mulai membakar lemak, menghasilkan asam keton yang berbahaya.

2. Hipoglikemia: Terjadi ketika kadar gula darah seseorang turun terlalu rendah, yang dapat menyebabkan gejala seperti pusing, kebingungan, atau bahkan kehilangan kesadaran.

Komplikasi Jangka Panjang Diabetes Mellitus:

1. Mikrovaskular: Komplikasi ini melibatkan kerusakan pada pembuluh darah kecil, yang dapat mempengaruhi mata (retinopati), ginjal (nefropati), dan saraf (neuropati).

2. Makrovaskular: Merujuk pada gangguan pembuluh darah besar, seperti pembuluh darah otak yang dapat menyebabkan gangguan serebrovaskular, penyakit jantung koroner, serta luka yang sulit sembuh (ulkus) yang bisa menyebabkan infeksi.

Selain komplikasi langsung yang mempengaruhi organ tubuh, DM juga meningkatkan risiko penyakit degeneratif lainnya, seperti gangguan jantung dan pembuluh darah, yang semakin membebani biaya perawatan kesehatan jangka panjang. Ini bukan hanya menjadi beban bagi individu yang terkena DM, tetapi juga untuk sistem kesehatan secara keseluruhan.

Faktor Risiko Diabetes Mellitus

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengidap DM, antara lain:

1. Pola makan yang tidak sehat: Terlalu banyak konsumsi gula dan lemak, serta kurangnya serat dalam makanan.

2. Kurang aktivitas fisik: Gaya hidup yang sedentari atau kurang bergerak dapat memicu obesitas dan meningkatkan risiko DM.

3. Faktor genetik: Riwayat keluarga dengan DM dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengidap penyakit ini.

4. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol: Kedua kebiasaan ini dapat meningkatkan kadar gula darah dan memperburuk kondisi DM.

5. Stres dan obesitas: Kondisi ini dapat menyebabkan resistensi insulin, yang merupakan faktor utama dalam berkembangnya DM tipe 2.

6. Usia tua: Risiko DM meningkat seiring bertambahnya usia.

Mengingat dampak yang sangat besar dari Diabetes Mellitus, penting bagi setiap individu untuk **memiliki pengetahuan yang baik** tentang penyakit ini. Dengan pengetahuan yang tepat, kita dapat mencegah dan mengelola DM lebih efektif. Jika Anda merasa berisiko, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah **berkonsultasi dengan dokter** untuk pemeriksaan dan perawatan yang tepat. Selain itu, menjaga pola makan yang sehat, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau konsumsi alkohol adalah langkah-langkah penting yang dapat diambil untuk mencegah DM dan komplikasinya.

Referensi:

Runtu, A. R., Enggune, M., Pondaag, A., Lariwu, C., Sarayar, C., Pondaag, L., ... & Sumarauw, J. (2024). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Mellitus dan Deteksi Kadar Gula Darah Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, *5*(1), 1492-1499.

Saputri, R. D. (2020). Komplikasi Sistemik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *9*(1), 230-236.

Silalahi, L. (2019). Hubungan pengetahuan dan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Promkes*, *7*(2), 223.