Diabetes Mengintai Generasi Muda: Ancaman Nyata di Balik Gaya Hidup



Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2024, sekitar 20,4 juta orang dewasa di Indonesia hidup dengan diabetes. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan jumlah penyandang diabetes terbesar di dunia dan menunjukkan bahwa diabetes bukan lagi sekadar masalah kesehatan pada kelompok usia lanjut.

Yang lebih mengkhawatirkan, kasus diabetes kini semakin banyak ditemukan pada usia muda. Pola hidup modern yang ditandai dengan konsumsi minuman manis, makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan duduk dalam waktu lama membuat generasi muda menjadi kelompok yang semakin rentan terhadap diabetes tipe 2.

Diabetes Tidak Lagi Identik dengan Lansia

Selama ini banyak orang menganggap diabetes hanya menyerang orang tua hingga lansia. Padahal, berbagai laporan menunjukkan bahwa diabetes tipe 2 kini semakin sering ditemukan pada usia produktif bahkan remaja. Salah satu penyebab utamanya adalah perubahan gaya hidup yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir. Konsumsi minuman kekinian seperti boba, kopi susu, minuman bersoda, dan minuman berpemanis lainnya menjadi bagian dari keseharian banyak anak muda.

Selain itu, aktivitas fisik yang rendah akibat kebiasaan belajar, bekerja, atau bermain gawai dalam waktu lama turut meningkatkan risiko obesitas dan resistensi insulin, yang merupakan faktor utama terjadinya diabetes tipe 2.

Apa Penyebab Diabetes pada Anak Muda?

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko diabetes pada usia muda antara lain:

Konsumsi gula berlebihan Minuman dengan pemanis menjadi salah satu penyumbang utama asupan gula harian. Berdasarkan kajian dari Harvard T.H. Chan School of Public Health, konsumsi minuman berpemanis secara rutin berkaitan dengan peningkatan risiko diabetes tipe 2, bahkan risikonya lebih besar pada kelompok usia muda dan populasi Asia.

Kurang aktivitas fisik Gaya hidup sedentari atau kurang bergerak membuat tubuh lebih sulit mengontrol kadar gula darah serta dapat meningkatkan risiko obesitas.

Kelebihan berat badan dan obesitas Penumpukan lemak berlebih dapat menyebabkan resistensi insulin, yaitu kondisi ketika sel tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif.

Pola makan tidak sehat Konsumsi makanan tinggi gula, lemak, garam, dan makanan ultra-proses dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, termasuk diabetes.

Riwayat keluarga Seseorang yang memiliki anggota keluarga dengan diabetes memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit yang sama.

Gejala yang Perlu Diwaspadai

Diabetes sering kali berkembang secara perlahan tanpa gejala yang jelas. Namun beberapa tanda yang perlu diperhatikan meliputi:

- Sering merasa haus.
- Sering buang air kecil.
- Mudah lapar.
- Berat badan menurun tanpa sebab yang jelas.
- Mudah lelah.
- Luka yang sulit sembuh.
- Penglihatan kabur.

Jika gejala tersebut muncul, pemeriksaan kadar gula darah sebaiknya segera dilakukan untuk mendapatkan diagnosis dan penanganan dini.

Cara Mencegah Diabetes Sejak Muda

Meskipun angka diabetes terus meningkat, penyakit ini dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup sehat. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

- Membatasi konsumsi minuman berpemanis dan makanan tinggi gula.
- Memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Rutin berolahraga minimal 150 menit per minggu.
- Menjaga berat badan ideal.
- Mengurangi waktu duduk terlalu lama.
- Tidur cukup setiap hari.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, terutama bagi yang memiliki riwayat diabetes dalam keluarga.

Diabetes tidak lagi menjadi penyakit yang hanya menyerang kelompok usia lanjut. Peningkatan

konsumsi gula, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat membuat anak muda kini menghadapi risiko yang semakin besar. Dengan jumlah penyandang diabetes di Indonesia yang telah mencapai lebih dari 20 juta jiwa berdasarkan data IDF 2024, kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini menjadi langkah penting untuk mencegah terjadinya diabetes dan berbagai komplikasi yang dapat menyertainya di masa depan.

Referensi:

International Diabetes Federation. (2024). Indonesia. https://idf.org/our-network/regions-and-members/western-pacific/members/indonesia

Kementerian Kesehatan RI – Yankes. (2022). Diabetes Mellitus Tipe 2. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1861/diabetes-mellitus-tipe-2

Kementerian Kesehatan RI – P2PTM. Faktor Risiko Penyakit Diabetes Melitus yang Tidak Bisa Diubah. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/10/apa-saja-faktor-risiko-penyakit-diabetes-melitus-dm-yang-tidak-bisa-diubah

World Health Organization. (2024). Physical Activity. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2025). Sugary Drinks. The Nutrition Source. https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-drinks/sugary-drinks/