

Skrining Diabetes, Perlukah Dilakukan?

Oleh : dr Dea Noviana Pramantik, MSc, SpPK, SubSp P.I(K)

Instalasi Laboratorium RSJ Grhasia

Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis yang sering ditemukan di masyarakat. Diabetes menjadi satu dari sepuluh penyebab kematian terbanyak di dunia menurut WHO (World Health Organization). Penyakit ini ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Data dari International Diabetes Federation menunjukkan jumlah penderita Diabetes pada tahun 2019 mencapai 463 juta dan pada tahun 2045 jumlah ini diperkirakan akan naik mencapai sekitar 700 juta penderita. Indonesia menduduki peringkat ke enam negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia yang mencapai lebih dari 10 juta penderita. Penyakit diabetes ini ditandai dengan kenaikan kadar gula darah melebihi ambang nilai normal. Gejala diabetes seringkali tidak spesifik sehingga terjadi keterlambatan dalam penanganan diabetes dan menimbulkan komplikasi yang serius. Kejadian diabetes merupakan fenomena gunung es dimana jumlah penderita diabetes yang belum mengetahui bahwa dirinya terkena penyakit tersebut jauh lebih banyak daripada pasien yang telah mendapatkan diagnosa. Melihat kondisi demikian, maka pemeriksaan diabetes baik secara mandiri atau melalui fasilitas pelayanan kesehatan merupakan hal yang penting untuk dilakukan, sehingga masyarakat bisa mendapatkan diagnose dan penanganan sedini mungkin. Skrining diabetes sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi yang dapat membahayakan dan mengurangi kualitas hidup penderita diabetes.

1. Mengapa Skrining Diabetes Penting Dilakukan?

- **Deteksi dini**

Skrining akan membantu mengetahui adanya diabetes secara lebih cepat, bahkan sebelum muncul gejala yang jelas. Dengan diketahuinya secara lebih cepat maka akan dapat ditangani dengan segera.

- **Pencegahan komplikasi**

Dengan deteksi dini, komplikasi diabetes seperti penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, kebutaan, dan amputasi dapat dicegah.

- **Pengendalian gula darah**

Bagi penderita diabetes, sangat diperlukan pemantauan kadar gula darah secara berkala sehingga pengobatan dan manajemen penyakit dapat dilakukan secara optimal.

- **Peningkatan kualitas hidup**

Dengan pengendalian diabetes yang tepat maka penderita bisa menjalani hidup yang lebih sehat dan produktif.

2. Siapa saja yang perlu melakukan skrining diabetes?

- Individu yang memiliki faktor risiko
Memiliki riwayat keluarga dengan diabetes, berusia lebih dari 40 tahun, kegemukan, memiliki riwayat hipertensi, penyakit jantung / stroke, kadar lemak darah tinggi
- Individu dengan gaya hidup tidak sehat
Kurang aktivitas fisik, diet tidak seimbang (diet tinggi gula, garam, lemak, rendah serat), merokok
- Wanita yang pernah melahirkan bayi dengan berat lahir lebih dari 4 kg atau kurang dari 2.5kg.
- Wanita dengan riwayat diabetes pada kehamilan

3. Bagaimana cara melakukan skrining diabetes ?

Skrining diabetes dilakukan pada individu dengan faktor risiko, serta mengalami gejala utama seperti sering kencing, sering haus, cepat lapar dan atau gejala tambahan diabetes (berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas, kesemutan, luka sulit sembuh, bisul yang hilang timbul, penglihatan kabur, dll). Skrining dilakukan dengan pemeriksaan laboratorium darah seperti

- **Gula darah puasa**

Kadar gula darah yang diukur setelah puasa selama 10-12 jam. Diagnosis diabetes ditegakkan apabila kadar gula darah puasa ≥ 126 mg/dL.

- **Gula darah sewaktu**

Mengukur kadar gula darah kapan saja, tanpa memperhatikan waktu makan terakhir. Diagnosis diabetes ditegakkan apabila kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dL.

- **HbA1c**

HbA1c merupakan pemeriksaan darah yang dapat digunakan untuk menentukan diagnosis diabetes. HbA1c juga digunakan untuk keperluan monitoring kadar gula darah pada pasien diabetes. Pemeriksaan ini mengukur kadar gula yang terikat dalam hemoglobin. Semakin tinggi kadar gula darah maka semakin tinggi juga kadar HbA1c yang terdeteksi. Pemeriksaan ini akan mengukur rata-rata kadar gula darah dalam jangka waktu 2-3 bulan terakhir. Pasien akan didiagnosis diabetes apabila kadar HbA1c $\geq 6.5\%$. HbA1c juga bisa digunakan untuk mendeteksi kondisi prediabetes, yaitu apabila kadarnya antara 5.7 – 6.4%. Kondisi prediabetes ini perlu segera dilakukan Tindakan dan manajemen penyakit secara cepat dan tepat supaya tidak berkembang menjadi diabetes.

Penting untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dengan tenaga medis, termasuk dokter, laboratorium, maupun ahli gizi yang dapat membantu dalam memahami tes dan merencanakan perawatan yang sesuai. Anda dapat berkonsultasi dengan dokter di RSJ Grhasia dan melakukan skrining pemeriksaan diabetes maupun pemeriksaan laboratorium lainnya di Instalasi Laboratorium RSJ Grhasia.

Yuk ke Grhasia saja, melayani dengan senyum.

Daftar Pustaka

1. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. 2021. Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. PB Perkeni
2. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. 2021. Pedoman Pemantauan Glukosa Darah Mandiri. PB Perkeni