

Sering Haus, Sering Lapar, Sering Pipis? Awas, Diabetes Mengintai!

Pernah merasa sering haus, sering lapar, dan sering pipis padahal sudah makan dan minum cukup? Eits, jangan dianggap remeh! Tiga tanda sederhana ini bisa jadi sinyal tubuh bahwa ada sesuatu yang tidak beres, yaitu diabetes

Fenomena ini terjadi karena tingginya kadar gula dalam darah membuat tubuh kehilangan cairan dan energi. Akibatnya, penderita merasa terus haus, cepat lapar meski sudah makan, dan sering pipis, terutama pada malam hari. Bila gejala ini muncul, jangan menunda segera lakukan pemeriksaan gula darah.

Jenis Pemeriksaan	Nilai Normal	Nilai Diagnosis Diabetes
Gula Darah Puasa	70–99 mg/dL	≥ 126 mg/dL
Gula Darah Sewaktu / Acak	< 140 mg/dL	≥ 200 mg/dL
HbA1c (rata-rata 3 bulan)	< 5,7 %	≥ 6,5 %



Data dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan, Indonesia memiliki 19,6 juta penyandang diabetes pada 2021, dan jumlah ini diperkirakan melonjak menjadi 28,6 juta pada 2045. Peningkatan kasus ini disebabkan oleh faktor risiko yang bisa diubah dan tidak bisa diubah. Usia dan genetik adalah faktor yang tidak bisa dimodifikasi. Namun, gaya hidup seperti kurang gerak, kurang olahraga, berat badan berlebih, dan konsumsi alkohol bisa diubah

Siapa pun bisa terkena diabetes, terutama yang memiliki faktor risiko. Diabetes tipe 1 umumnya terjadi pada anak-anak karena faktor autoimun. Diabetes tipe 2 (90% kasus) biasanya menyerang orang dewasa dan lansia, tetapi kini bergeser ke usia 30–40 tahun akibat gaya hidup kurang sehat.

Pencegahan sangat mungkin dilakukan! Mulailah dengan gaya hidup aktif, perbanyak konsumsi makanan sehat, batasi asupan gula, dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, terutama bagi yang memiliki faktor risiko.

Ingat, diabetes bukan hanya masalah gula darah — bila tak dikontrol, penyakit ini dapat memicu komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, hingga amputasi.

Kenali tandanya, ubah gaya hidupmu, dan lindungi masa depanmu dari ancaman diabetes!