

# Gejala Diabetes Melitus yang Harus Kamu Ketahui!



Diabetes mellitus adalah suatu kondisi yang ditandai dengan tingginya kadar gula (glukosa) dalam darah secara terus-menerus. Hal ini terjadi karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Insulin adalah hormon yang diperlukan untuk mengubah glukosa menjadi energi. Ketika tubuh tidak menghasilkan cukup insulin atau sel-sel tubuh tidak merespons insulin secara efektif, kadar glukosa dalam darah meningkat, yang dikenal sebagai hiperglikemia.

Sebagai salah satu masalah kesehatan yang berbahaya dan banyak ditemukan di tengah masyarakat Indonesia, Diabetes harus mendapatkan penanganan sedini mungkin untuk menghindari berbagai efek yang lebih buruk di kemudian hari. Salah satu langkah yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan penanganan sedini mungkin adalah dengan mengenal dan mengetahui berbagai gejala diabetes melitus yang muncul pada tubuh.

## Jenis-Jenis Diabetes Melitus

Diabetes melitus dibagi menjadi beberapa tipe berdasarkan penyebab dan karakteristiknya:

1. Diabetes Tipe 1: Diabetes tipe 1 adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kerusakan autoimun pada sel beta di pankreas, yang bertanggung jawab atas produksi insulin. Akibatnya, tubuh tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, dan bahkan mungkin berhenti memproduksinya sama sekali.
2. Diabetes Tipe 2 : Diabetes tipe 2 ditandai dengan berkurangnya daya tanggap sel-sel tubuh terhadap insulin, yang mengakibatkan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Pada awalnya, pankreas merespons dengan memproduksi peningkatan kadar insulin. Namun, seiring berjalannya waktu, resistensi insulin berkembang, yang menyebabkan kelelahan pankreas dan

kekurangan produksi insulin. Akibatnya, kadar glukosa darah tetap tinggi.

## Gejala Penyakit Diabetes Melitus

Gejala umum penyakit ini sering tidak disadari oleh para pengidap penyakit Diabetes Melitus. Berikut adalah gejala umum yang perlu disadari lebih dini agar mendapat perawatan lebih lanjut :

- buang air kecil berlebihan
- rasa haus yang berlebihan sehingga menyebabkan minum banyak cairan
- penurunan berat badan
- Rasa lelah yang terus menerus
- penyembuhan luka lambat.

Faktor risiko diabetes melitus (DM) terbagi menjadi dua, yang pertama yaitu **Faktor risiko yang dapat diubah**, meliputi obesitas, kurang aktivitas fisik, kadar kolesterol tinggi (dislipidemia), pola makan tidak sehat, hipertensi, dan riwayat penyakit jantung. Faktor kedua adalah **Faktor risiko yang tidak dapat diubah**, seperti usia di atas 40 tahun, riwayat keluarga dengan DM, riwayat diabetes saat kehamilan, dan berat badan lahir bayi yang kurang dari 2 kg atau lebih dari 4 kg.

Diabetes yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu berbagai komplikasi serius, seperti kerusakan pembuluh darah, penyakit jantung, gangguan saraf (neuropati), serta masalah pada mata dan ginjal.

Mengenali gejala-gejala diabetes melitus sangat penting untuk mencegah komplikasi serius yang dapat terjadi jika penyakit ini tidak dikelola dengan baik. Segera periksakan diri ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang tepat, jika anda mengalami gejala-gejala yang telah disebutkan. Mengadopsi gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang dan rutin beraktivitas fisik, juga sangat disarankan untuk mencegah atau mengelola penyakit ini dengan lebih efektif.

## Referensi :

Kemenkes. 2022. Diabetes Melitus dan Penyakit Jantung Koroner: Awal Manis yang dapat Berakhir Tragis

Kemenkes. 2024. Mari Kenali Diabetes Melitus

Kemenkes. 2024. Mengenal Lebih Dekat Diabetes Melitus

Healthline.2024.What Are the Different Types of Diabetes?