

## Bijak Gunakan Antidiabetes Selama Ramadan



Oleh:  
**Syamza Madya Jan-nati, SFar, Apt.**  
Mahasiswa Prodi Magister Farmasi Klinik Fakultas Farmasi UGM

sudah tidak sensitive lagi terhadap adanya insulin. Faktor-faktor penyebabnya antara lain adalah usia lanjut, pola makan yang terlalu banyak karbohidrat, kurang olah raga, serta kegemukan.

Terdapat dua jenis utama diabetes melitus, yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2. Diabetes tipe 1 ditandai dengan ketidakmampuan pancreas untuk memproduksi insulin, sehingga tubuh benar-benar memerlukan insulin dari luar. Sedangkan diabetes tipe 2 disebabkan berkurangnya produksi insulin (tapi masih bisa memproduksi) dan penggunaan insulin yang kurang efektif oleh tubuh karena reseptornya tidak sensitive lagi. Hampir sebagian besar diabetes yang dialami oleh masyarakat kita adalah Diabetes tipe 2, yang merupakan 90% dari seluruh kejadian diabetes.

Untuk penderita Diabetes Tipe 2, mereka biasanya memerlukan obat-obatan untuk membantu memicu pancreas memproduksi insulin. Tergantung dari keparahan penyakitnya, kadang dang cukup dengan satu jenis obat, kadang ada yang harus menggunakan 2 atau lebih obat minum, atau dikombinasi dengan suntikan insulin.

**Obat diabetes melitus**  
Obat antidiabetes melitus dapat berupa obat minum dan obat suntik. Contoh obat minum ialah glibepiride, glibenclamide, glikazide, metformin, pioglitazone, dan akarbose. Sedangkan untuk obat suntik, contohnya insulin glagline (LANTUS), insulin detemir (LEVEMIR), insulin aspart (NOVORAPID), insulin glulisine (APIDRA), dan insulin premix (HUMALOG).

Beberapa hal di bawah ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan obat antidiabetes melitus :

1. Simpanlah obat minum pada suhu 20-25oC, kering, tidak terkena matahari langsung, dan jauhkan dari

jangkauan anak-anak.

2. Simpanlah insulin di kulkas pada suhu 2-8oC, kecuali yang sudah dipakai maka insulin disimpan pada suhu kamar selama paling lama 28 hari.

3. Gunakanlah obat minum dan obat suntik sesuai aturan pakai yang tertera pada etiket.

4. Obat minum dan obat suntik hanya sebagai pengendali gula darah bukan penyembuh sehingga obat harus tetap diminum secara teratur.

5. Faktor utama pengelolaan diabetes melitus adalah pola makan yang benar dan tepat serta olahraga. Obat antidiabetes melitus berfungsi sebagai faktor pendukung dalam pengelolaan diabetes melitus.

6. Lakukanlah monitor terhadap kadar gula darah berdasarkan petunjuk dari dokter.

7. Jika merasakan gejala hipoglikemia (yaitu turunya kadar gula darah di bawah normal) seperti pusing, lemas, gemetar, pandangan buram, pandangan menjadi gelap, keluar keringat dingin, detak jantung meningkat, hendaklah segera menghubungi dokter.

8. Jika mendapatkan serangan hipoglikemia maka segeralah makan gula atau minum manis.

9. Jangan minum obat lain termasuk obat herbal tanpa petunjuk dari dokter atau apoteker.

10. Apabila sedang hamil, maka konsultasikan penggunaan obat antidiabetes melitus kepada dokter atau apoteker.  
Terapi untuk penderita diabetes melitus tidak hanya berfokus pada obat saja. Ada juga terapi tanpa obat, yaitu perubahan pola makan dan olahraga. Makanan yang dianjurkan bagi penderita diabetes melitus ialah beras merah, sereal, sayuran, buah, susu skim. Konsumsi daging, ayam, dan ikan dalam jumlah sedikit. Olahraga

dilakukan tiga sampai 4 kali seminggu selama 30 menit.

### Apakah dapat berpuasa?

Penderita diabetes melitus masih dapat berpuasa walaupun ada risiko seperti kadar gula darah menjadi rendah (hipoglikemia), kadar gula darah menjadi tinggi (hiperglikemia), diabetik ketoasidosis ditandai dengan air putih ditingkatkan; pengeluaran urin yang berlebihan; tidak mau makan; hingga terjadi penurunan kesadaran, berkurangnya cairan tubuh (dehidrasi), dan trombosis (proses pembekuan darah di dalam lumen pembuluh darah).

Selama berpuasa asupan makanan akan menurun sehingga produksi dan penggunaan insulin tubuh juga akan menurun. Bagi penderita diabetes melitus dengan kadar gula darah terkendali baik, maka dapat berpuasa tanpa masalah tetapi harus mengatur pola makan dan olahraga. Berbeda halnya dengan penderita diabetes melitus dengan kadar gula darah tidak terkendali, akan sulit untuk berpuasa.

Apa yang harus dilakukan oleh penderita diabetes melitus sebelum berpuasa?  
- Konsultasi ke dokter jika ingin berpuasa sehingga dapat disesuaikan dosis dan waktu minum dan menggunakan obat antidiabetes melitus selama berpuasa.

- Lakukanlah cek terhadap kondisi kesehatan sekitar 1 hingga 2 bulan mendekati bulan Ramadan.  
- Lakukanlah pengecekan dan pengontrolan terhadap gula darah, kadar kolesterol, tekanan darah, fungsi ginjal, dan berat badan.

Apa yang harus dilakukan oleh penderita diabetes melitus selama berpuasa?  
1. Selama berpuasa pengecekan dan pengontrolan terhadap gula darah tetap dilakukan, jika mungkin setiap hari 2. Pola makan yang tidak tepat, makan berlebih, dan tidur tidak cukup dapat menyebabkan masalah



kesehatan selama berpuasa.

3. Pada saat jam-jam tidak berpuasa sebaiknya konsumsi cairan seperti air putih ditingkatkan.

4. Konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh diminimalkan.

5. Buah-buahan dan sayuran tetap dikonsumsi baik itu saat berpuasa maupun saat sahur.

6. Jika saat berpuasa mengalami gejala hipoglikemia (kadar gula darah <60 mg/dL) ataupun hiperglikemia (kadar gula darah >300 mg/dL) maka segera batalkan puasa.  
7. Hindari kegiatan fisik yang berlebihan dan jika ingin berolahraga maka dapat dilakukan pada jam-jam tidak berpuasa. Bagaimana dengan penggunaan obat antidiabetes melitus selama berpuasa?

1. Obat glibepiride diminum 1 kali sehari bersamaan dengan makanan pada saat berpuasa.  
2. Obat glibenclamide diminum 1 atau 2 kali sehari bersamaan dengan makanan atau 15 hingga 30 menit sebelum makan. Obat glibenclamide diminum 1 kali sehari bersamaan makanan atau 15 hingga 30 menit sebelum makan pada saat berpuasa.

Jika obat glibenclamide diminum 2 kali sehari, maka dapat diminum saat berpuasa dan sahur.  
3. Obat glikazide diminum 1 atau 2 kali sehari bersamaan dengan makanan. Obat glikazide diminum 1 kali sehari bersamaan makanan pada saat berpuasa. Jika obat glikazide diminum 2 kali sehari, maka dapat diminum bersamaan dengan makanan saat berpuasa dan sahur.  
4. Obat metformin diminum 1 sampai dengan 3 kali sehari bersamaan dengan makanan. Obat metformin diminum 1 kali sehari bersamaan makanan pada saat berpuasa. Jika obat metformin diminum 2 kali sehari, maka dapat diminum bersamaan dengan makanan saat berpuasa dan sahur. Dan jika obat metformin diminum 3 kali sehari, maka dapat diminum bersamaan dengan makanan dengan dosis 2/3 saat berpuasa dan dosis 1/3 saat sahur.

5. Obat pioglitazone diminum 1 kali sehari bersamaan dengan makanan pada saat berpuasa.  
6. Obat akarbose diminum 1 sampai dengan 3 kali sehari pada saat suapan pertama makan. Obat akarbose

diminum 1 kali sehari pada saat suapan pertama makan berpuasa. Jika obat akarbose diminum 2 kali sehari, maka dapat diminum pada saat suapan pertama makan dengan dosis 2/3 saat berpuasa dan dosis 1/3 saat sahur.  
7. Penggunaan obat suntik insulin seperti Lantus, Levemir, Novorapid, Apidra, dan Humalog dapat diberikan sesuai sebelum berpuasa atau sesudah berpuasa.

Apa yang harus dilakukan oleh penderita diabetes melitus setelah berpuasa?  
- Konsultasi kembali ke dokter agar disesuaikan kembali dosis obat antidiabetes melitus setelah berpuasa.  
- Pengecekan dan pengontrolan kadar gula darah tetap dilakukan. Besar harapan buat kita semua untuk dapat bersama-sama menjalani bulan suci Ramadan dengan penuh sukta cita. Kita dapat menjalankan segala amalan dan perintahNya, tak terkecuali bagi penderita diabetes melitus. (\*)

## Gejala Awal yang Tak Boleh Diabaikan

**SETIAP** tahun angka penderita diabetes di Indonesia selalu meningkat. Indonesia menempati peringkat ke-7 penderita diabetes terbanyak di dunia. Sedangkan di Jakarta, penderita terbanyak diabetes menepati urutan kelima.

Jika tak ditangani dengan baik, diperkirakan tahun 2030 mendaatkan ada 1 penderita diabetes dari 7 penduduk Indonesia.

Masalah lainnya adalah, diabetes semakin banyak menyerang mereka yang berusia muda dan produktif. Menurut spesialis di RS Siloam Jakarta, dr. Mulyani Anny Suryani

Gultom, SpPD, sangat penting melakukan deteksi dini dengan mengecek kadar gula darah secara berkala.

"Diabetes ini kan bisa menyerang siapa saja, jadi tak ada salahnya lakukan deteksi dini. Bisa dimulai dari usia 20-an untuk melakukan medical check up. Apalagi, jika memang ada riwayat diabetes dalam keluarga," kata dr Mulyani di Jakarta.

Bahkan, Mulyani menambahkan, meski obesitas meningkatkan risiko terserang diabetes, bukan berarti mereka yang memiliki berat badan ideal aman dari diabetes.

Pasalnya, selain karena faktor genetik, kebiasaan kaum urban mengabaikan pola hidup sehat, seperti lebih menikmati camilan manis dan minuman bersoda, malas bergerak, stres, kurang istirahat, hingga jarang olahraga membuat penyakit ini bisa menyerang siapa saja.

Banyak orang seringkali tidak menyadari begitu banyaknya asupan gula dari berbagai makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.

Padahal, batasan konsumsi gula hanya 50 gram atau 4 sendok makan per hari, bahkan ini sudah termasuk gula yang diperoleh dari

makanan alami seperti buah, sayur, dan susu, bukan hanya gula pasir.

Mengingat penyakit ini termasuk penyakit kronik dan akan diderita seumur hidup, serta biaya obat akan menjadi beban hidup selamanya, sangat penting mengenal gejala awal diabetes.

Menurut Mulyani ada tiga gejala awal yang umum terjadi, merasa haus terus, ingin makan terus-menerus, dan lebih sering buang air kecil.

"Biasanya orang yang haus terus akan merasa ini hal wajar karena panasnya udara, begitu pun sering buang air kecil dianggap normal karena

banyak minum. Padahal, ini tanda ada yang salah pada tubuh. Jangan diabaikan. Selain itu umumnya, mereka juga mudah merasa kelelahan," imbuhnya.

Untuk mencegah diabetes, gaya hidup tentu perlu diperbaiki. Bukan hanya membatasi konsumsi makanan sehat, tapi juga menghindari stres, istirahat cukup, dan rutin berolahraga.

"Untuk asupan gula, sekarang ini sudah tersedia pemanis yang disetujui dan dinyatakan aman oleh WHO, seperti sukralosa, aspartame, acesulfame-K, dan stevia," kata Mulyani. (**kompas.com**)