

# Gaya Hidup Penentu Utama Kesehatan

**UNAIR NEWS** – Kemajuan zaman yang ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi tak selalu memberikan dampak baik bagi kehidupan manusia. Jika tidak disikapi dengan bijak, canggihnya teknologi yang bertujuan mempermudah urusan manusia justru menjadi alarm bahaya, terlebih pada kesehatan.

Mengenai hal itu, *UNAIR News* berhasil mewawancarai [Dr. Kusnanto](#), Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan [Universitas Airlangga](#), disela acara penyuluhan tentang penyakit diabetes di Balai RW. IV Kelurahan Dupak Bangunsari, Kecamatan Krembangan, Surabaya pada Kamis (12/10).

Usai membuka acara penyuluhan yang dikemas dalam kegiatan pengabdian itu, Kusnanto mengatakan bahwa angka pengidap penyakit diabetes di Indonesia sangat tinggi. Menurutnya, hal ini disebabkan oleh banyak hal, mulai dari pola makan, nilai gizi makanan, tingkat kesetresan, hingga gaya hidup. Kusnanto juga menegaskan bahwa kondisi saat ini diabetes tidak hanya menyerang usia lanjut.

“Bahkan sekarang banyak kasus diabetes yang banyak terjadi pada usia produktif. Semua itu ditentukan pola makan, gaya hidup, dan mudah stres,” terangnya.

Ia juga menambahkan, kecenderungan manusia sekarang yang terlalu sering duduk manis dan asik dengan telepon genggam juga menjadi salah satu pemicu. Padahal menurutnya, sudah banyak ruang publik yang dibangun untuk ruang gerak, taman bungkul misalnya.

“Tapi nyatanya orang-orang datang ke ruang publik tetap aktif dan asik dengan teleponnya masing-masing. Ini *la yo percuma*,” jelanya.

Mengenai cara pencegahan, Kusnanto mengatakan bahwa semua kembali lagi pada mengatur pola dan gaya hidup. Pasalnya, dengan mengatur pola hidup yang baik seperti memperhatikan aturan makan, nilai gizi, dan mengelola stres dengan baik bisa meminimalisir potensi terjangkit diabetes. Selanjutnya, diabetes bisa dicegah dengan rajin melakukan olah raga. Bagi Kusnanto, aktivitas olah raga dengan banyak gerak dapat menjadi salah satu solusi.

“Jangan sedikit-sedikit menggunakan roda dua atau empat saat kemana-mana,” tandas Kusnanto.

Selanjutnya, Kusnanto juga memberikan cara untuk mendeteksi sejak dini gejala-gejala diabetes. Cara sederhana yang bisa dilakukan yakni dengan rutin untuk cek gula darah.

“Kalau kami sebagai perawat untuk mendeteksi dini, kami lakukan dengan interview pasien dan pemeriksaan gula darah. Ini yang paling mudah dilakukan untuk tingkat awal,” imbuhnya.

Penulis : Nuri Hermawan

Editor : Binti Q. Masruroh