

Tahukah Anda bahwa lebih dari sepertiga orang dengan kadar gula darah tinggi sebenarnya berada dalam fase prediabetes tanpa disadari? Kondisi ini sering tidak menimbulkan gejala, namun diam-diam dapat berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2 jika tidak ditangani sejak dini. Prediabetes merupakan peringatan awal bagi tubuh kita untuk segera memperbaiki pola hidup sebelum terlambat. Dengan mengenali tanda, faktor risiko, dan langkah pencegahannya, Anda bisa melindungi diri dari komplikasi serius di masa depan.

Apa Itu Prediabetes?

Prediabetes adalah kondisi ketika kadar gula darah seseorang lebih tinggi dari normal, tetapi belum cukup tinggi untuk dikategorikan sebagai diabetes melitus.

Kriteria prediabetes dapat dilihat pada tabel berikut:

	Kriteria	Gula Darah Sewaktu		
(mg/dL)	□ Gula Darah Puasa			
(mg/dL)	Gula Darah			
2 jam setelah TTGO				
(mg/dL)	HbA1c			
(%)				
Normal	< 140	< 100	< 140	< 5,7
□ Prediabetes	□ 140–199	□ 100–125	□ 140–199	□ 5,7–6,4
Diabetes	≥ 200	≥ 126	≥ 200	> 6,5

Jika tidak ditangani dengan baik, prediabetes dapat berkembang menjadi **Diabetes Melitus Tipe 2** dan meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular lainnya. Kondisi ini juga membuat seseorang lebih rentan terhadap infeksi seperti **TBC** dan **COVID-19**.

Siapa yang Berisiko Mengalami Prediabetes?

Beberapa kelompok orang lebih rentan mengalami prediabetes, antara lain:

- Kurang aktivitas fisik atau terlalu banyak duduk (sedentari).
- Pola makan tidak sehat atau tidak seimbang.
- Faktor keturunan (genetik) yang memengaruhi sekresi dan kerja insulin.
- Usia yang semakin bertambah.
- Ibu hamil dengan riwayat diabetes dalam kehamilan atau melahirkan bayi dengan berat lahir lebih dari 4 kg.
- Wanita dengan sindroma ovarium polikistik (PCOS).
- Penderita hipertensi, dislipidemia (gangguan lemak darah), atau obesitas.
- Perokok aktif maupun yang sering terpapar asap rokok.
- Bayi dengan berat badan lahir rendah.

Cara Mengendalikan Prediabetes

Prediabetes bisa dikendalikan dengan perubahan gaya hidup sehat. Berikut langkah yang dapat dilakukan:

- Tingkatkan aktivitas fisik setiap hari, hindari kebiasaan malas bergerak (sedentary lifestyle).
- Pola makan sehat dengan menerapkan konsep Isi Piringku dan Piring T.
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) sesuai anjuran.
- Pertahankan berat badan ideal.
- Cukup istirahat dan kelola stres.
- Tidak merokok serta hindari paparan asap rokok.

Kesimpulan

Prediabetes merupakan peringatan dini sebelum diabetes. Dengan pola hidup sehat, kondisi ini bisa dikendalikan bahkan dicegah agar tidak berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2. Jangan menunda pemeriksaan kesehatan. Jika Anda memiliki faktor risiko prediabetes, segera lakukan pemeriksaan kadar gula darah dan konsultasi dengan dokter untuk langkah pencegahan yang tepat.