

Makanan Fortifikasi untuk Anak

SENIN, 29 Mei 2023 diterbitkan Resolusi Majelis Kesehatan Dunia (WHA) ke-76, untuk mempercepat upaya fortifikasi mikronutrien pangan. Ini adalah upaya pencegahan defisiensi mikronutrien, melalui fortifikasi pangan yang aman dan efektif. Apa yang perlu dicermati?

Kekurangan Nutrisi

Defisiensi mikronutrien adalah kekurangan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah kecil tetapi penting, mencakup vitamin dan mineral, terutama folat, besi, vitamin A, dan seng.

Defisiensi mikronutrien mempengaruhi 50% dari semua anak usia prasekolah, dan 67% dari semua wanita usia reproduksi di seluruh dunia, yang dapat menimbulkan konsekuensi serius, termasuk spina bifida pada bayi baru lahir dan kelainan bawaan tabung saraf lainnya.

Kekurangan yang dapat dicegah ini, juga dikaitkan dengan risiko kebutaan yang lebih tinggi, sistem kekebalan yang rapuh, berkurangnya kemampuan berolahraga dan kapasitas fisik pada anak.

Ibu dengan mikronutrien rendah dapat melahirkan bayi prematur atau berat badan lahir rendah. Kekurangan yodium mengganggu perkembangan otak pada anak, melemahkan kemampuan belajar dan akhirnya produktivitas mereka juga turun.

Fortifikasi pangan skala besar, adalah salah satu solusinya. Dengan menambahkan vitamin dan mineral esensial ke makanan pokok dan bumbu, seperti tepung terigu dan jagung, beras, minyak goreng, dan garam sesuai dengan pola dan defisiensi konsumsi nasional, negara dapat memperbaiki dan selanjutnya mencegah defisiensi mikronutrien yang dimaksud.

Fortifikasi adalah intervensi berbasis bukti yang berkontribusi pada pencegahan, pengurangan, dan pengendalian defisiensi mikronutrien.

Ini dapat digunakan untuk memperbaiki defisiensi mikronutrien, yang ditunjukkan pada populasi umum (fortifikasi massal atau skala besar) atau pada kelompok populasi tertentu (fortifikasi target) seperti anak-anak, wanita hamil dan warga penerima manfaat program perlindungan sosial.

Skala Besar

WHO merekomendasikan fortifikasi makanan skala besar, sebagai intervensi berbasis bukti yang kuat dan hemat biaya untuk melawan konsekuensi kekurangan vitamin dan mineral, termasuk gangguan kekurangan yodium, anemia dan kekurangan zat besi, dan cacat tabung saraf, dapat dikendalikan.

Resolusi tersebut diajukan oleh

Oleh: FX Wikan Indrarto*)



Australia, Brasil, Kanada, Chili, Kolombia, Ekuador, Uni Eropa dan 27 negara anggotanya, Israel, Malaysia, dan Paraguay.

Indonesia belum ikut terlibat aktif dalam penerbitan resolusi tersebut, meskipun resolusi tersebut mendapat dukungan luas dari masyarakat sipil, dengan lebih dari 50 organisasi menyerukan WHO untuk mempercepat upaya fortifikasi mikronutrien makanan melalui surat yang ditandatangani bersama.

Defisiensi mikronutrien adalah krisis yang mempengaruhi semua komunitas secara global, berpenghasilan rendah atau berpenghasilan tinggi.

Program fortifikasi makanan memiliki potensi besar, untuk memerangi defisiensi yang dapat dicegah ini dan melindungi kesehatan masyarakat.

Resolusi tersebut diadopsi dari laporan United Nations Decade of Action on Nutrition (2016-2025).

Dekade Nutrisi bertujuan untuk mempercepat implementasi komitmen semua negara, untuk mencapai target nutrisi global dan penyakit tidak menular (PTM) terkait diet pada tahun 2025, dan berkontribusi pada realisasi Tujuan Pembangunan Berkelanjutan pada tahun 2030.

Tingkatkan Kualitas Gizi

Fortifikasi adalah proses penambahan kandungan satu atau lebih mikronutrien (yaitu, vitamin dan mineral) dalam makanan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas gizi dengan risiko minimal terhadap kesehatan.

Selain meningkatkan kandungan gizi bahan makanan pokok, penambahan mikronutrien dapat membantu mengembalikan kandungan mikronutrien yang hilang selama proses pengolahan makanan.

Fortifikasi adalah intervensi berbasis bukti yang berkontribusi pada pencegahan, pengurangan, dan pengendalian defisiensi mikronutrien. Ini dapat digunakan untuk memperbaiki defisiensi mikronutrien yang ditunjukkan pada populasi umum (fortifikasi massal atau skala besar) atau pada kelompok populasi tertentu (fortifikasi target)

seperti bayi, anak, atau ibu hamil, dan komunitas penerima manfaat program perlindungan sosial.

Rekomendasi di semua wilayah meliputi iodisasi garam dan fortifikasi tepung jagung, tepung terigu dan beras dengan vitamin dan mineral. Untuk anak usia 6 bulan sampai 12 tahun meliputi bubuk mikronutrien yang mengandung zat besi dalam fortifikasi bahan makanan.

Fortifikasi pangan secara hukum mewajibkan produsen makanan untuk menambahkan produk olahan makanan dengan mikronutrien tertentu, dengan jaminan yang meningkat dari waktu ke waktu, bahwa proses fortifikasi mengandung jumlah mikronutrien yang telah ditentukan sebelumnya.

Fortifikasi sukarela terjadi, ketika produsen makanan secara bebas memilih untuk menambahkan pada bahan makanan tertentu, untuk meningkatkan nilai gizi pada produk mereka.

Secara global, peraturan wajib paling sering diterapkan pada fortifikasi makanan dengan zat gizi mikro seperti yodium, zat besi, vitamin A, dan asam folat. Dari jumlah tersebut, iodisasi garam adalah yang paling banyak diterapkan secara global.

Gizi yang Baik

Setiap bayi dan anak berhak atas gizi yang baik menurut "Konvensi Hak Anak". Kurang gizi dikaitkan dengan 45% kematian anak. Secara global pada tahun 2020, 149 juta anak di bawah usia 5 tahun diperkirakan mengalami stunting (terlalu pendek untuk usia), 45 juta diperkirakan kurus (terlalu kurus untuk tinggi badan), dan 38,9 juta kelebihan berat badan atau obesitas. Kurang gizi diperkirakan berhubungan dengan 2,7 juta kematian anak setiap tahunnya atau 45% dari seluruh kematian anak.

Pemberian makan bayi dan anak sangat penting untuk meningkatkan kelangsungan hidup, menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Periode 2 tahun pertama kehidupan seorang anak sangat penting, karena nutrisi yang optimal selama periode ini menurunkan morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan yang lebih baik secara keseluruhan.

Fortifikasi makanan bayi dan anak dengan folat, besi, vitamin A, dan seng, perlu kita dukung sepenuhnya, agar semua anak Indonesia dapat tumbuh dengan baik.

Apakah kita sudah bijak?

*) dokter spesialis anak di RS Pantj Rapih Yogyakarta, Lektor FK UKDW Yogyakarta.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Mengenal Obat Asam Lambung

Oleh: Apt. Rizka Maulana, S.Farm.

GANGGUAN asam lambung merupakan salah satu penyakit yang cukup mengganggu aktivitas. Beberapa gejala yang dirasakan antara lain rasa nyeri pada perut, mual, muntah, atau pada beberapa kondisi dapat menyebabkan sensasi terbakar pada bagian dada.

Beberapa factor resiko munculnya gangguan lambung tersebut karena makanan, efek samping penggunaan obat-obat tertentu, atau infeksi bakteri Helicobacter pylori. Salah satu cara efektif yang dapat mengatasi gangguan asam lambung adalah dengan mengkonsumsi obat.

Berikut adalah golongan obat-obatan asam lambung yang beredar di masyarakat.

1. Antasida

Antasida bersifat menetralkan asam lambung. Obat ini dapat mengurangi keparahan gejala, meningkatkan penyembuhan tukak lambung, serta mencegah gangguan lambung berulang. Umumnya, obat ini tersedia dalam sediaan cairan berupa suspensi maupun tablet kunyah. Waktu yang disarankan untuk mengkonsumsi antasida adalah sesaat sebelum makan atau segera setelah makan. Hal ini dikarenakan, keberadaan makan dapat membantu meningkatkan kinerja antasida. Beberapa zat aktif yang dapat ditemui dalam antasida diantaranya adalah aluminium hidroksida dan magnesium hidroksida. Walaupun antasida umum digunakan sebagai pertolongan pertama dan relatif aman, konsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan potensi efek samping antara lain diare atau sembelit.

2. Sukralfat

Sukralfat bekerja dengan membentuk lapisan pada bagian lambung yang mengalami luka sehingga terlindung dari asam. Sediaan sukralfat berupa suspensi. Sukralfat merupakan salah satu obat yang penyerapan nya dalam tubuh sangat kecil bahkan dapat diabaikan sehingga relative aman. Namun, sukralfat kerap mempengaruhi penyerapan dari obat lain sehingga penggunaannya perlu diberikan jeda. Jika bersamaan dengan obat lain, pemberian sukralfat dapat diberikan minimal 1 jam

setelah konsumsi obat sebelumnya sehingga meminimalisasi interaksi antar keduanya.

3. Pengeblokir Reseptor H2 (h2 blocker)

Karena sifatnya sebagai pengeblokir reseptor, obat-obat H2 blocker akan berkompetisi secara kompetitif dengan histamine supaya tidak menempel pada Reseptor H2. Hal ini nantinya dapat menurunkan produksi asam lambung pada pasien sehingga mengurangi keparahan penyakit. Penyerapannya oleh tubuh sangat baik, terutama pada saluran gastrointestinal. Oleh karena itu, efek kerja H2 blocker dapat dirasakan 30-60 menit setelah mengkonsumsi obat dan puncaknya saat mencapai 1-2 jam. Berapa contoh nya antara lain Ranitidin, Simetidin, dan Famotidin

4. Inhibitor Pompa Proton (PPI)

Obat ini disebut PPI karena kerjanya menghambat sistem kimia yang disebut dengan system enzim hidrogen-kalium adenosine trifosfatase atau secara umum dikenal sistem pompa proton. Sistem pompa proton pada dinding sel lambung secara normal rutin memproduksi asam lambung. Sebagai penghambat, obat ini nantinya dapat mencegah terjadinya pompa tersebut sehingga produksi asam lambung dapat berkurang. Beberapa contoh obat PPI yaitu Lansoprazole dan Omeprazole

5. Prostaglandin

Prostaglandin dapat mencegah produksi asam dengan mengurangi mekanisme siklus AMP yang dipicu oleh histamin. Prostaglandin juga dapat meningkatkan ketahanan mukosa lambung dari asam. Salah satu efek samping yang terkenal adalah diare dan nyeri perut berlebi. Di Indonesia, pembelian golongan prostaglandin memerlukan resep khusus dari dokter.

Konsumsi obat merupakan langkah tepat dan cepat untuk mengatasi permasalahan asam lambung. Namun, terapi akan berjalan lebih maksimal jika disesuaikan dengan penyebabnya. Olehkarena itu, selalu konsultasikan kepada dokter dan apoteker anda sebelum memulai pengobatan untuk kondisi asam lambung anda. ***

KELUARGA

Tulus Iklas dan Sabar Melayani Lansia

Keiklasan adalah segala-galanya, kan kujunjung selalu. Itu yang menjadi prinsip Anis Kudungga, pria asli Banten. Karena tugas melayani jemaah-jemaah haji Indonesia, bukan pekerjaan mudah. Apa pun bidang layanannya, banyak tantangan yang menuntut petugas haji senantiasa bersabar, ikhlas, dan melayani sepenuh hati.

Anis Kudungga, petugas layanan jemaah lanjut usia (lansia) yang bertugas di sektor khusus Masjid Nabawi, Madinah Mengantar jemaah yang terasasr kembali ke hotelnya sampai dengan yang kehilangan sandal karena lupa menaruh, sudah menjadi kasus sehari-hari.

Tiap hari puluhan jemaah haji lupa jalan pulang ke pemondokan maupun keluar masjid tidak memakai alas kaki. Kedua kasus bila dibiarkan bisa berbahaya.

Jemaah khususnya lansia akan kelelahan berupaya mencari jalan pulang Adapun memaksakan berjalan tanpa alas kaki keluar Masjid Nabawi di panas terik akan membuat kaki melepuh. Maka, petugas pun memberikan alas kaki pengganti kepada jemaah yang bertelanjang kaki.

Dipukul Sandal

Itu yang rutin. Yang lebih menuntut kesabaran ialah ketika berhadapan dengan jemaah yang memakai kekerasan, saat tidak berkenan ditangani petugas.

Menurut Anis, jemaah yang berusia renta tersebut sempat memukul petugas keamanan atau askar yang khusus menjaga Masjid Nabawi. "Saya untuk menjaga beliau agar tidak dibawa sama pihak keamanan sini, akhirnya saya bawa pakai kursi roda," tuturnya, di pintu sesktor khusus Masjid

Nabawi.

Saat hendak diantarkan ke hotelnya, jemaah tersebut terus melawan sehingga Anis bersama rekannya terpaksa mendorong kursi roda kakek tersebut sambil menahan tangannya.

"Tanpa kami duga setelah sampai di hotelnya kami dipukul pakai sandalnya. Akhirnya, kakek itu diamankan rombongan," kata Anis yang menengang pengalaman itu dengan wajah tetap semringah.

Bagi petugas haji seperti Anis hal yang paling membahagiakan sekaligus mengharu biru adalah ketika jemaah yang mereka bantu begitu senang hingga terisak-isak menengis. Bahkan, ada jemaah yang hendak membayar layanan yang diberikan petugas.

"Saya jelaskan, kami ditugaskan negara untuk melayani jemaah untuk melayani ibu-ibu semua, bapak-bapak semua. Kami hanya minta satu saja, doakan kami sehat sampai selesai kami menjalankan tugas ini," ujar Anis.

Antar Satu-satu

Petugas haji layanan bimbingan ibadah kloter 15 embarkasi Jakarta Pondok Gede (JKG-15), Umi Kulsum Umayah, punya kisah tersendiri tentang melayani jemaah haji sepenuh hati.

Ia ingin semua jemaah lansia yang dibimbingnya bisa merasakan ibadah di

Masjid Nabawi, walau sekali atau sebentar.

Umi pun mendorong jemaah lansia satu persatu menuju masjid. Dari Hotel Golden Madinah, ia menyebut jemaah lansia di kloternya tidak ia sarankan pergi ke masjid melakan arbain, yakni shalat fardu berjamaah 40 waktu.

Akan tetapi Umi bersedia mengantar jika jemaah lansia ingin mengetahui Masjid Rasulullah secara

langsung. "Untuk jemaah lansia karena belum pernah ke Masjid Nabawi maka saya antar dorong ke masjid," terang Umi.

Umi mengaku sangat merasakan betapa jemaah yang baru pertama kali ke tanah suci sangat ingin salat di masjidnya Rasulullah. "Hampir tiap hari saya antar ke masjid, meski hanya sampai ke terasnya, atau sekadar minum air zam-zam. Mereka senang banget," tuturnya.

"Ada juga jemaah perempuan yang kemarin saya antar ke Masjid Nabawi, terus minta telpon ke saudaranya. Ibu itu bilang 'hallo alhamdulillah saya sedang di Masjid Nabawi,'"

sambungannya, menirukan kegembiraan jemaah yang ia antar itu.

Dalam mengantar jemaah lansia ke Nabawi, Umi selalu berkomunikasi dengan para ketua rombongan, Kelompok Bimbingan Ibadah Haji dan Umrah (KBIHU), dan dokter untuk memastikan jemaah yang akan ia antar ke masjid memang tidak berisiko.

Perempuan yang juga merupakan kepala sekolah di MTsN 1 Kota Serang itu terus mengedukasi jemaahnya, khususnya lansia, untuk tidak memforsir ibadah-ibadah sunah, termasuk arbain.

(Rini Suryati)-d



KR-Rini Suryati

Mengharukan. Nur Istibsaroh, Jurnalis perempuan dari Media Center Haji (MCH) menggendong Jemaah lansia yang kehilangan sandal.

LBH APIK Mengupas
Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Ji Kaliturang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman.
Hp 081903763537, 8179410624

Pendampingan Advokad

Tanya :

Saya digugat cerai suami di Pengadilan Agama. Saya tidak bisa wira-wiri hadir di persidangan, karena ada bayi dan balita yang harus saya jaga. Sebenarnya saya ingin memakai jasa pengacara, tetapi tidak ada biaya. Apakah ada solusinya?
Lucy - Yogyakarta

Jawab:

Ada UU Bantuan hukum yang pasalnya menyatakan pendampingan untuk klien secara gratis. Asalkan memenuhi persyaratan. Anda bisa menghubungi LBH atau organisasi bantuan hukum yang telah terakreditasi KemenkumHAM.

Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.
LBH Apik Yogyakarta, Jl Kenanga 5 Perumnas Condongcatur Depok Sleman. HP . 0897 1922 5856

KLINIK PKBI

Usia Sekolah Masih Ngompol

Tanya:

Anak saya perempuan sudah di bangku SD, tetapi masih ngompol. Kadang seminggu sekali. Kalau ditanya tadi rasanya seperti mimpi. Padahal kalau mau tidur sudah dibiasakan pipis dulu. Adakah cara untuk mengatasi hal ini?

Mita, Bantul

Jawab:

Mengompol, istilah medisnya enuresis, dianggap normal pada anak di bawah 5 tahun. Enuresis primer adalah mengompol yang terjadi sejak bayi. Sementara, enuresis sekunder adalah mengompol yang kembali terjadi setelah anak berhenti mengompol bahkan hingga remaja.

Beberapa penyebabnya:
1. Faktor keturunan. Sebuah studi menemukan, jika kedua orang tua memiliki riwayat mengompol, maka kemungkinan anaknya mengompol sampai usia di atas usia 5 tahun.
2. Gangguan hormonal. Hormon antidiuretik (ADH) dapat mengakibatkan produksi urine menjadi lebih sedikit pada malam hari. Namun, pada beberapa kasus, tubuh anak tidak membuat cukup ADH, sehingga tubuh menghasilkan banyak urine saat tidur.
3. Sering mengalami kejang otot (cramp). Terlalu banyak kejang otot dapat mencegah kandung kemih untuk mempertahankan jumlah normal urine.
4. Gangguan tidur. Pola tidur yang berantakan juga bisa menyebabkan mengompol. Hal ini dapat membuat kerja otak dan kandung kemih kurang selaras.
5. Minum minuman yang mengandung zat kafein yang terdapat pada teh, kopi, dan cokelat memiliki efek diuretik yang membuat produksi urine meningkat.
6. Stres bisa menjadi penyebab tersering seseorang ngompol. Misalnya karena ada masalah yang mengganggu pikiran. Karena stres yang dihadapi, jadi sulit untuk mengontrol keinginan buang air kecil.
7. Sering minum jumlah banyak menjelang jam tidur, membuat kandung kemih lebih penuh.
Konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan terapi yang tepat.
Diasuh oleh : dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M. Kes.