

## FESTIVAL SOYA GENERASI MAJU

# Solusi Nutrisi Anak Tidak Cocok Susu Sapi

**S**USU merupakan salah satu kebutuhan nutrisi yang cukup penting bagi anak. Selain air susu ibu (ASI) sebagai yang terbaik, susu sapi juga bagus untuk tumbuh kembang anak. Namun tidak semua anak cocok dengan susu sapi, ada yang alergi, dan sebagainya. Anak yang tidak cocok terhadap susu sapi tetap membutuhkan asupan nutrisi seimbang untuk menunjang tumbuh kembangnya, termasuk zat besi.

Pakar gizi medik Prof Dr dr Saptawati Bardosono MSc yang akrab disapa Prof Tati menyatakan, zat besi merupakan salah satu nutrisi penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsi kognitif anak, termasuk bagi anak yang tidak cocok susu sapi. Dengan mencukupi kebutuhan zat besi pada anak, diharapkan dapat mendukung tumbuh kembang anak secara maksimal dan terhindar dari dampak buruk akibat kekurangan zat besi, seperti prestasi akademik yang menurun, mudah terserang penyakit, gangguan permanen pada sistem motorik dan sensorik, serta pertumbuhan fisik yang terhambat.

"Kondisi tidak cocok susu sapi, merupakan salah satu tantangan kesehatan yang sering dialami anak-anak. Gejala yang muncul dari kondisi ini bisa berbeda-beda pada setiap anak, namun umumnya berupa ruam merah yang gatal, bengkak, bersin-bersin, pilek, batuk, mata berair, sakit perut, muntah atau diare," ujar Prof Tati dalam Webinar 'Festival Soya Generasi Maju, Dukungan Si Kecil yang Tidak Cocok Susu Sapi Tumbuh Maksimal' yang diselenggarakan SGM Eksplor Soya Pro-gress Maxx, Rabu (31/3).

### Rentan Kurang Nutrisi

Menurut konsultan alergi dan imunologi anak Prof Dr dr Budi Setiabudiawan SpA(K) Mkes, selain menimbulkan gejala, kondisi anak yang tidak cocok susu sapi juga membuatnya rentan mengalami kekurangan nutrisi penting, salah satunya zat besi. Padahal, zat besi merupakan salah satu nutrisi esensial yang dapat mendukung si kecil yang tidak cocok susu sapi tetap tumbuh maksimal.

"Adanya risiko kekurangan zat besi yang lebih tinggi pada anak yang tidak cocok susu sapi, dapat disebabkan karena anak mengalami pembatasan jenis asupan makanan yang tidak sesuai, serta adanya risiko inflamasi pada saluran cerna, sehingga dapat menyebabkan anak tidak memperoleh kecukupan asupan nutrisi penting," jelasnya.

Prof Budi menegaskan, permasalahan anak yang tidak cocok susu sapi ini tidak bisa diremehkan, karena dampak dan prevalensinya yang umum ditemukan pada usia di awal kehidupan. Karena itu, penting untuk memastikan nutrisi yang tepat dan adekuat pada awal kehidupan anak,



Para narasumber webinar, mengupas nutrisi untuk anak yang tidak cocok dengan susu sapi.

terutama bagi yang tidak cocok susu sapi.

Dalam hal ini peran orangtua khususnya bunda, sangat diperlukan untuk tetap tanggap dalam penanganan kondisi anak. ASI merupakan yang terbaik bagi anak, sedangkan yang tidak cocok susu sapi, segera konsultasikan dengan dokter anak untuk dapat diagnosis dan penanganan tepat. Bunda dengan kondisi anak tidak cocok susu sapi juga tidak perlu khawatir dalam pemenuhan nutrisinya, karena sesuai anjuran tenaga kesehatan atau dokter, terdapat beberapa pilihan pengganti protein susu sapi seperti protein terhidrolisis ekstensif atau asam amino. Namun, jika terdapat kendala dalam memperoleh alternatif tersebut, dapat diberikan isolat protein soya sesuai anjuran dan edukasi dari dokter.

### Kandungan Zat Besi

Prof Budi juga menjelaskan, sejumlah penelitian telah membuktikan, pola pertumbuhan, kesehatan tulang dan fungsi metabolisme, penyerapan zat mineral tubuh, fungsi saraf, serta fungsi hormonal anak-anak yang mengonsumsi isolat protein soya, tidak berbeda dengan anak-anak yang mengonsumsi susu sapi.

Prof Tati menambahkan, penting memberikan anak asupan kaya nutrisi. Sumber makanan yang mengandung zat besi dapat diperoleh misalnya pada daging merah, ayam, ikan, sayuran dan bisa juga dilengkapi susu berbasis isolat protein soya yang mengandung zat besi dan vitamin C agar bisa tetap tumbuh maksimal.

Memperingati Pekan Alergi Dunia, PT Sarihusada Generasi Mahardhika (Sarihusada), meluncurkan inovasi baru untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi, vitamin C dan nutrisi lainnya untuk anak usia di atas satu tahun yang tidak cocok susu sapi. Sarihusada juga mengadakan rangkaian program edukasi hingga kampanye kesehatan, untuk

mendukung orangtua mencegah dan menangani kondisi tidak cocok susu sapi pada anak dan mengatasi risiko kekurangan zat besi, agar tumbuh kembangnya tetap maksimal.

Senior Brand Manager SGM Eksplor Soya Pro-gress Maxx Anggi Morika Septie mengatakan, Sarihusada berkomitmen mendukung tumbuh kembang anak generasi maju, tidak terkecuali anak dengan kondisi tidak cocok susu sapi.

Karena itu dihadirkan program edukasi Festival Soya Generasi Maju (23 Maret-3 April 2021) dan menyempurnakan kampanye kesehatan Gerakan 3K menjadi 3K+, yaitu: Kenali gejalanya, Konsultasikan ke dokter yang bisa dilakukan melalui telepon atau online agar si kecil mendapat penanganan tepat. Kendalikan faktor penyebab tidak cocok susu sapi dengan alternatif nutrisi yang tepat, serta Kembangkan dan asah potensi prestasi si kecil dengan stimulasi yang tepat agar tumbuh maksimal dan siap jadi Anak Generasi Maju.

Sebagai bunda dengan anak tidak cocok susu sapi, aktris Natasha Rizky berusaha untuk ekstra tanggap terhadap gejala yang muncul, rutin berkonsultasi dengan dokter, dan mengendalikan gejala tidak cocok susu sapi anak dengan konsumsi nutrisi alternatif yang tepat, seperti SGM Eksplor Soya Pro-gress Maxx.

Sedangkan aktris Revalina S Temat menyatakan, sebagai bunda sebaiknya tidak langsung panik manakala mengetahui si buah hati tidak cocok susu sapi. Lebih baik mencari informasi dari sumber yang benar dan konsultasikan untuk tindakan lebih lanjut secara tepat. Hal tidak jauh berbeda disampaikan bunda selebriti lainnya Joanna Alexandra yang menaruh perhatian serius kepada buah hatinya yang tidak cocok dengan susu sapi.

(M Nur Hasan)



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JIHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

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

## Kesemutan pada Pasien DM

oleh : apt. Pradita Widyaningrum, S.Farm

**D**IABETES mellitus (DM) adalah penyakit metabolik, akibat terganggunya produksi insulin atau berkurangnya sensitivitas insulin yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah di tubuh. Kejadian DM di dunia mengalami kenaikan tiap tahunnya. Menurut WHO (World Health Organization) jumlah kasus diabetes mencapai 422 juta jiwa dengan presentase 8,5% terjadi pada populasi usia 18 tahun keatas.

Menjaga kadar glukosa darah dengan melakukan pemeriksaan rutin GDP (nilai normal tidak lebih dari 126 mg/dl) atau HbA1C (nilai normal tidak lebih dari 6,5%), dapat menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskuler, retinopati (gangguan penglihatan), nefropati (gangguan ginjal) atau neuropati (gangguan saraf).

American Diabetes Association mengatakan sekitar 8,45% sampai 86,8%, pasien DM mengalami komplikasi neuropati perifer, bahkan pada sebagian pasien tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya karena lebih dari 50% tidak menunjukkan gejala awal.

Neuropati perifer sendiri ditandai



ILUSTRASI JOS

dengan munculnya rasa terbakar, kesemutan, nyeri, hingga mati rasa pada bagian tubuh seperti tungkai dan kaki atau lengan dan tangan. Setiap orang mengalami gejala yang berbeda-beda. Hal tersebut terjadi karena kadar glukosa darah yang tinggi melemahkan dinding pembuluh darah dalam mensuplai oksigen dan nutrisi untuk sel saraf.

Akibatnya, sel saraf mengalami kerusakan dan gangguan fungsi saraf. Pasien DM yang mengalami gejala neuropati pada bagian kaki perlu meningkatkan kewaspadaannya dengan selalu menggunakan alas kaki ketika keluar rumah agar tidak terluka dan beresiko mengalami amputasi.

Vitamin yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan saraf yaitu vitamin B1, B6 dan B12. Vitamin tersebut, dapat diberikan terpisah atau pun kombinasi. Pemberian vitamin B12 sering dilakukan untuk menjaga kesehatan sistem saraf akibat risiko defisiensi vitamin B12 pada pasien diabetes. Antioksidan mengandung Alpha-lipoic acid (ALA) atau Acetyl L-Carnitine juga dapat memperbaiki fungsi saraf.

Apabila muncul rasa nyeri yang sangat kuat dan tidak lekas membaik, pregabalin atau gabapentin menjadi pilihan pengobatan neuropati perifer dibawah pengawasan tenaga kesehatan.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah atau memperbaiki kondisi neuropati diabetik antara lain: rutin mengonsumsi obat DM untuk menjaga kadar glukosa darah tetap normal dan melakukan pengecekan kadar glukosa darah secara rutin, mengontrol berat badan, pola hidup sehat dengan memakan makanan sehat dengan memperhatikan jenis, jumlah dan jadwal, serta aktivitas fisik (berjalan kaki selama 30 menit 3-5 kali seminggu, berenang, atau aerobik. \*\*\*

# KELUARGA

PELAJARAN DARI ALI GHUFRON

## Resep Sehat Adalah Hati Gembira Hindari Marah

**H**INDARI marah, gembira, olahraga cukup hindari makanan tidak sehat. Itu senjata ampuh bugar dan awet muda kata Direktur Utama (Dirut) Badan Penyelenggara Jaminan Kesehatan (BPJS) Kesehatan Prof dr Ali Ghuftron Mukti MSc Ph.

"Marah itu harus disadari membuat kita tidak enak perasaannya, memperpendek umur dan yang dimarahi juga tidak suka, sering tidak bisa menerima, oleh karena itu sebaiknya dihindarkan," ujar Pria Kelahiran Blitar 17 Mei 1962.

Ghuftron adalah dokter yang mengalami pahit manis kehidupan sejak kecil dan berjiwa pantang menyerah. Meski terlahir dari keluarga sangat sederhana, Ghuftron sejak kecil selalu berusaha gembira dan hindari marah, sehingga kesehatannya terjaga. Menarik, untuk menyimak perjalanan hidup Ghuftron.

Keluarga adalah yang utama bagi Ghuftron, maka di sela kesibukannya sebagai Dirut di BPJS Kesehatan, 'quality time' yang disiapkan bersama anak-anak dan cucu, rata-rata dua minggu sekali bersama lebih mengeratkan dengan makan bersama. "Lebih sering kami makan bersama di rumah, kadang di luar rumah, jika memungkinkan salat bersama berjamaah, sering olahraga bersama apakah tenis meja atau tenis lapangan, semua biasa tenis meja, tetapi yang ragil (Cuki atau Kiki) rutin tenis lapangan, sering tenis bareng saya, untuk komunikasi kami punya grup WA kadang video call keluarga," ujar Ghuftron kepada KR.

### Cita-cita Dokter

Cita-cita menjadi dokter itu muncul ketika Ghuftron memiliki pengalaman bahwa sakit itu tidak enak. Belum lagi saat berobat ke dokter dimarahi dan harus membayar mahal, oleh karena itu Ghuftron berkeinginan menjadi dokter dan membantu banyak orang.

Belakangan, sosok yang kini memiliki jabatan penting itu, mewujudkan visi hidupnya. Yaitu dengan turut menginisiasi sistem jaminan kesehatan masyarakat, dan ikut membidangi lahirmya Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan, dan kini menjadi direktur utama.

"Perjalanan ke dokter seorang diri puluhan tahun itu, membuat saya berpikir, dokter ternyata seperti ini. Lalu tercetus keinginan untuk menjadi dokter. Jika jadi dokter, saya bantu banyak orang mengakses kesehatan, tidak usah bayar, dan enggak usah dimarahi juga. Jika saya menjadi dokter seperti itu tentu akan sangat berbeda," ujarnya.

Ternyata, perjalanan mewujudkan visi tersebut, jauh dari kata sederhana. Ghuftron kecil harus menghadapi berbagai tantangan hingga akhirnya diterima sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Gadjah Mada (UGM).

### Anak Petani

Ayahnya Imam Mukti adalah seorang petani yang juga sebagai penjahit dari Kabupaten Ngawi. Sedang

ibundanya, Siti Qanaah berasal dari Klaten, yang mengabdikan diri sebagai ibu rumah tangga dengan berjualan pakaian di pasar sembari mendidik anak-anaknya.

Sebagai anak laki-laki tertua, pria kelahiran Blitar 17 Mei 1962 tersebut punya tanggung jawab lebih, mengingat tiga adiknya masih kecil. Setiap pagi, Ghuftron kecil harus membereskan berbagai pekerjaan rumah. Di antaranya, mencuci piring dan menimba air dari sumur untuk memenuhi bak mandi, hingga membawa barang dagangan ke pasar. Tak heran, Ghuftron sering kali terlambat ke sekolah.

Belum lagi, ia turut membantu sang ayah menjadi petani di sawah. Mengayuh sepeda dengan beban berat barang dagangan hasil jahitan orangtuanya, ke daerah pegunungan tetangga yang jaraknya 15 km. Kegiatan itu pun sudah menjadi hal yang biasa bagi Ghuftron. "Namanya juga anak-anak, terkadang saya malu kalau dilihat teman saat bawa dagangan. Jadi saya menunggu lewat terlebih dahulu. Tapi saya semangat menjalaninya, yang penting membantu orangtua," ujarnya.

Dari sekolah dasar hingga menengah atas di Blitar, Ghuftron kecil ingin melanjutkan tiga kota sebagai tempat tujuan studi. Yaitu, Bandung, Malang dan Yogyakarta.



Ali Ghuftron dan keluarga

hasilkan uang sendiri untuk biaya kuliah. Tak hanya membuat, Ghuftron juga belajar memasarkan perhiasan itu. Bahkan, sang ayah pun akhirnya belajar darinya untuk membuat perhiasan.

"Sebenarnya saya ingin buat perhiasan sendiri, tapi tidak punya cukup waktu. Jadi saya hanya ambil beberapa macam perhiasan untuk dijual. Saat belajar ke tempat teman, saya menawari orangtua mereka. Mungkin karena kasihan atau memang tertarik pada dagangan perhiasan itu sendiri, banyak juga yang beli. Uangnyanya saya tabung dan untuk keperluan kuliah," tuturnya.

### Membuat Diktat

Kreativitas Ghuftron tidak berhenti di situ. Selain berjualan perhiasan, ia juga ikut membuat berbagai diktat kuliah untuk teman-temannya dengan mengganti biaya produksi. Saat kuliah, kursi di barisan belakang kelas menjadi tempat favorit Ghuftron. Di sana, ia tekun mencatat semua materi yang disampaikan dosen. Sampai di rumah, materi kuliah tadi ia ketik rapi, lalu diperbanyak dengan cetak stensil dan sesama mahasiswa kedokteran mengganti biaya produksi. Siapa sangka, proses produksi diktat kuliah ini membuatnya bisa belajar lebih dulu dari teman-teman sekelas. "Saya juga bisa berdiskusi dengan dosen tentang berbagai hal yang tidak saya mengerti. Maklum, buku kuliah amat mahal jadi harus rajin bertanya. Dampaknya, saya jadi kenal dengan para dosen," ujarnya.

Ghuftron menyanggang gelar Sarjana Kedokteran dari FK UGM pada 1986. Setelah dua tahun masa Ko-Ass, ia pun resmi menjadi dokter pada 1988. Alih-alih menjalani program profesi spesialis, pria yang kerap menjadi dosen tamu di berbagai Negara itu memilih melanjutkan studi S-2 di Mahidul University, Bangkok, Thailand, pada 1991. Studi S-3 ia tamatkan di University of Newcastle, Australia, pada 2000.

### Bantu yang Miskin

Langkah akademis ini ia ambil untuk mewujudkan visi masa kecilnya. Yaitu, membantu masyarakat luas, melalui profesi dokter. Menginisiasi program jaminan kesehatan masyarakat (Jamkesmas) menjadi jalan Ghuftron. Ia yakin, sistem ini memungkinkan banyak orang miskin mampu menjangkau fasilitas kesehatan.

"Saya kasihan pada orang miskin karena saya sendiri mengalaminya. Selain itu, saya tidak sabar menjalani program spesialis. Dan saya juga berpikir, saya hanya akan membantu satu demi satu orang jika menjadi dokter spesialis. Tapi dengan memilih menekuni bidang jaminan kesehatan, saya bisa membuat sistem yang membantu jutaan orang secara serentak," beber Ghuftron.

Pada 2002, Ghuftron berhasil meraih gelar profesor di usia 40 tahun. Sebuah usia yang amat muda sebagai profesor di bidang kedokteran. Dengan berbagai capaian luar biasa yang telah diraih, di usianya yang ke-48 atau tepatnya 2008, Ghuftron ditunjuk sebagai dekan FK UGM. (Rini Suryati)-d

KR-1st