

Gizi untuk Gigi dan Gusi

URBANISASI global, pasar bebas dan strategi pemasaran makanan, mengubah pola gizi dari makanan tradisional menjadi makanan dan minuman olahan instan dengan kadar gula, garam dan lemak tinggi.

Penduduk dunia kemudian mengalami peningkatan konsumsi lemak dan gula serta penurunan konsumsi sayuran dan buah-buahan. Pergeseran pola gizi ini berbahaya bagi anak-anak yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak berisiko mengalami malnutrisi, obesitas maupun masalah pada gigi.

Stunting adalah kondisi balita yang memiliki tinggi badan di bawah rata-rata akibat buruknya asupan gizi dalam waktu yang panjang. Berdasar hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021, angka stunting nasional adalah 24,4%, lebih rendah bila dibandingkan dengan SSGI tahun 2019 (27,7%). Walau demikian, tingkat stunting Indonesia ini masih melampaui batas yang ditetapkan WHO. Target pemerintah Indonesia adalah menurunkan angka prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024.

Gaya Hidup Sehat

Gizi baik dan gaya hidup sehat amat penting bagi kesehatan tubuh, menghindarkan kesakitan dan kematian pada anak-anak. Faktor nutrisi atau gizi berimplikasi terhadap kejadian penyakit sistemik, seperti obesitas, hipertensi, diabetes, jantung, osteoporosis, kanker maupun penyakit rongga mulut seperti karies gigi, gusi berdarah dan kanker rongga mulut.

Terdapat hubungan timbalbalik antara gizi dan kesehatan rongga mulut. Gizi mempengaruhi kesehatan jaringan rongga mulut. Sebaliknya, kesehatan rongga mulut dapat mempengaruhi nutrisi yang masuk ke dalam tubuh.

Penelitian terhadap siswa SD berumur 6-7 tahun di Kamboja, Indonesia dan Laos menunjukkan bahwa karies gigi dan infeksi gigi ditemukan pada anak dengan kondisi stunting dan berat badan di bawah normal. Pada kelompok anak tersebut, juga ditemukan keterlambatan tumbuhnya gigi permanen dewasa. Nutrisi mikro dan makro yang seimbang dapat meningkatkan kesehatan gigi dan gusi, mempengaruhi perkembangan, pembentukan dan perlindungan gigi dan mengurangi risiko terjadinya penyakit mulut.

Kebiasaan ngemil atau makan kudapan manis di luar jam makan, selain menyebabkan obesitas, juga memicu terjadinya karies akibat penumpukan sisa makanan berupa karbohidrat dan gula pada rongga mulut kemudian dimetabolisme oleh bakteri mulut menjadi asam. Asam tersebut melarutkan jaringan keras gigi. Disarankan mengonsumsi buah segar setelah makan untuk

Oleh : Dr. drg. Alma Linggar Jonarta, M.Kes. *)



menstimulasi produksi ludah, yang membantu pembilasan rongga mulut.

Meminum jus buah tanpa aktivitas mengunyah justru dapat menjadi sumber pasokan gula, dan meningkatkan keasaman rongga mulut sehingga menyebabkan erosi gigi.

Erosi gigi adalah proses pelarutan jaringan keras gigi oleh bahan kimiawi bersifat asam, tanpa keterlibatan bakteri. Penyebab lain erosi gigi adalah konsumsi minuman bersoda, tablet kunyah vitamin C, beberapa jenis minuman, serta gangguan lambung naiknya asam lambung ke rongga mulut yang disebut gastroesophageal reflux disease (GERD).

Susu dan yoghurt baik untuk dikonsumsi oleh anak-anak, karena kandungan kalsium yang bersama air ludah, dapat menjadi faktor penyangga (buffer) keasaman rongga mulut.

Mineral seperti kalsium penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Kalsium didapatkan dari produk susu, keju, yoghurt atau makanan yang diperkaya kalsium. Fluor dari makanan dapat mengurangi terjadinya karies gigi.

Pentingnya Vitamin

Kekurangan vitamin A, vitamin D dan malnutrisi protein tertentu, menyebabkan pembentukan email yang tidak sempurna. Kekurangan protein dan vitamin A, juga menyebabkan pengkerutan kelenjar ludah dan mengurangi produksi ludah untuk membersihkan rongga mulut serta menurunkan kemampuan penyangga keasaman ludah.

Vitamin A bagus untuk menjaga kesehatan gusi dan jaringan lunak rongga mulut serta tulang pendukung gigi.

Vitamin B kompleks meningkatkan pertahanan mulut terhadap kuman-kuman

penyebab penyakit mulut. Bersama dengan zat besi dan folat, vitamin B mencegah

terjadinya sariawan.

Vitamin antioksidan A, C dan E berfungsi menjaga kesehatan gusi. Vitamin antioksidan ini terdapat pada buah-buahan, sayuran dan biji-bijian.

Kanker rongga mulut disebabkan oleh interaksi kompleks faktor genetik, paparan lingkungan, nutrisi dan pola hidup yang buruk hingga menyebabkan kerusakan DNA dan memicu kanker.

Cara memasak makanan yang salah, seringkali justru mengubah zat antioksidan menjadi radikal bebas yang berbahaya bagi tubuh. Vitamin A, C, E, beta karoten, minyak ikan, sayuran hijau, wortel, tomat berperan mengurangi risiko terjadinya kanker.

Kesehatan mulut yang buruk memicu terjadinya penyakit sistemik seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, pernafasan dan saluran pencernaan, kelahiran bayi prematur dan bayi berat badan lahir rendah (BBLR).

Gangguan Gigi Hilang

Hilangnya gigi yang menyebabkan gangguan asupan makanan, dapat berhubungan dengan terjadinya penyakit jantung dan penyakit ginjal kronis.

Pada anak-anak yang kehilangan banyak gigi akibat karies, maka kemampuan mengunyah makanan beresat, sayur dan buah akan menurun. Pemilihan jenis makanan lunak untuk mempermudah pengunyahan ternyata seringkali mengandung banyak kalori, lemak maupun gula dan menyebabkan obesitas.

Pemakaian gigi tiruan dapat mengembalikan kemampuan mengunyah dan memperbaiki asupan nutrisi sehat.

Selaras dengan Tema Hari Gizi Nasional 2022 "Aksi Bersama Cegah Stunting dan Obesitas", perbaikan gizi diarahkan pada gizi seimbang, dengan mengonsumsi ragam makanan sehat, berperilaku hidup bersih dan sehat, mempertahankan berat badan normal, melakukan aktivitas fisik.

Upaya perbaikan gizi ini juga diharapkan juga meningkatkan kesehatan rongga mulut sebagai jaringan pertama sistem pencernaan makanan yang dapat mendukung pencegahan stunting dan obesitas.

Orang tua perlu mempunyai pengetahuan mengenai gizi seimbang, serta cara pengolahan makanan yang benar agar dapat menyediakan nutrisi yang sehat bagi putranya. ***

*) Dosen Departemen Biologi Oral Fakultas Kedokteran Gigi UGM



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JlHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

To do List Bumil Jelang Persalinan

Oleh: dr.Aninda Dian Anggraini

MELAHIRKAN merupakan proses yang membutuhkan banyak persiapan. Menjelang hari perkiraan lahir atau HPL, memang banyak hal yang harus disiapkan.

Salah satu persiapan melahirkan yang perlu diperhatikan adalah menyiapkan barang-barang yang akan diperlukan saat dan sesudah melahirkan, baik untuk Mama maupun untuk si Kecil. Sebaliknya, semua yang diperlukan itu sudah siap, saat usia kehamilan Mama memasuki 8 bulan, karena Mama bisa saja memasuki ruang bersalin sebelum waktu HPL (Hari Perkiraan Lahir) tiba.

Berikut beberapa To-Do-List Untuk Ibu hamil Mendekati HPL:

1. Cari tau informasi seputar proses persalinan.

Pastikan Bunda sudah mencari tahu terlebih dahulu seperti apa kira-kira proses melahirkan nantinya, baik secara normal maupun dengan operasi Caesar. Supaya Bunda mempunyai gambaran, dan tidak timbul ketakutan atau kepanikan.

2. Belanja kebutuhan bayi dan keperluan lain.

Ketika telah memasuki bulan ketujuh kehamilan sudah saatnya Ibu dan Ayah mulai menyicil perlengkapan bayi baru lahir seperti pakaian bayi, popok, perlak, atau perlengkapan ibu seperti bra menyusui, popok, atau pembalut Ibu melahirkan

3. Persiapkan kamar yang akan ditempati Bunda bersama si Kecil

Pastikan kamar bayi dan Bunda sudah siap menjelang hari H melahirkan. Bersihkan ruangan, singkirkan benda-benda yang tidak diperlukan dan pastikan perlak, seprei, selimut, srung bantal, guling sudah dicuci bersih dan disiapkan

4. Persiapan barang untuk Ibu.

Yang harus dipersiapkan untuk bayi seperti, KTP, kartu periksa atau asuransi, dokumen penting seperti buku periksa, sarung, kain, jarik, aau rok berukuran besar untuk memudahkan gerak



menjelang persalinan. Selain itu celana dalam, bra menyusui, perlengkapan mandi, daster, pakaian longgar, pembalut nifas, perlak dan stagen

5. Persiapan barang untuk bayi

Yang harus dipersiapkan untuk bayi seperti, baju bayi untuk minimal 3 hari, popok bayi untuk minimal 3 hari, selimut, topi, kaos tangan dan kaos kaki, tissue basah untuk newborn

6. Persiapan tas yang siap dibawa saat timbul tanda-tanda persalinan.

Setelah mempersiapkan barang yang harus dibawa untuk Ibu dan Bayi, penting untuk menyiapkan masuk kedalam tas yang langsung dapat dibawa. Persiapan dapat dilakukan dalam dua tas, tas pertama untuk persiapan barang Ibu, tas kedua untuk persiapan barang untuk bayi

7. Komunikasi dan berbagi tugas dengan suami persiapan sebelum, selama, dan setelah persalinan.

Pastikan Bunda mengkomunikasikan tentang bagaimana akan membagi tugas untuk merawat bayi dan merawat rumah, sebagai persiapan paska melahirkan. Bimbing pasangan tentang hal-hal yang mungkin kurang jelas, seperti apa yang bisa Ayah lakukan untuk mendukung Bunda menyusui nantinya

8. Menjaga daya tahan tubuh dan pastikan kondisi mental selalu positif dan happy.

Pastikan Bunda jangan terlalu lelah, baik secara fisik maupun mental. Afiriasi positif dan bahagia dapat membantu menanamkan sugesti baik ke Ibu, hal ini menjadi bekal penting dalam memperlancar proses persiapan dan selama persalinan

Setelah mengetahui to-do-list menjelang HPL, yang tidak kalah pentingnya, memastikan kehamilan sehat sehingga semakin siap menjelang persalinan. Konsultasikan kehamilan Sahabat JIH, bersama dengan Dokter Spesialis Obsgyn kesayangan di Rumah Sakit JIH.***

KELUARGA

ASLINYA BUTUH PERHATIAN

Jangan Curhat Pribadi di Medsos

JANGANLAH dikit dikit posting. Ungkapan ini banyak bermunculan, setelah postingan di media sosial (medsos) tidak selalu memberikan dampak baik. Bahkan bisa menjerumuskan atau membuat kehidupan seseorang menjadi lebih buruk. Apalagi jika hanya berdasarkan prasangka semata.

Kehadiran ponsel pintar memang mengubah gaya hidup. Tak jarang bila lupa bawa hape, ada yang merasa "separuh" jiwaku pergi.

"Emak-emak yang curhat di medsos aslinya dia butuh perhatian. Padahal curhat di media sosial justru malah mendatangkan kerugian," kata Psikolog Seto Mulyadi. Seto berharap tidak curhat masalah pribadi di medsos, karena bisa membahayakan, terutama pada kehidupan pribadi.

"Bisa jadi dia tidak punya teman yang benar-benar atau ruang untuk menumpahkan keluh kesahnya. Atau memang butuh perhatian lebih, senang kalau ada yang komen, dan ingin dapat support dari sekitar dengan cara seperti itu," jelas-

nya

Bahayanya lagi, apa yang pernah diposting bagian ke media sosial bisa menjadi rekam jejak digital kita selamanya. Apa yang sudah di hapus di akun medsos, belum tentu akan benar-benar hilang, karena kecanggihan teknologi siapapun bisa screenshot dan merekam layar.

"Jadi bila kita lupa dengan curhatan yang pernah diunggah, belum tentu orang lain akan melupakannya juga. Tidak mau juga kan, masalah kita diingat oleh orang lain dan dijadikan bahan pembicaraan," tambahnya.

Belum lagi, sekarang banyak perusahaan yang meneliti jejak media sosial calon karyawan. Bila pe-

rusahaan sampai menemukan unggahan yang kurang mengenakan, itu bisa membuat kita tidak jadi diterima kerja.

"Dampaknya orang bisa ambil foto dan video dari curhatan itu untuk kepentingan pribadinya. Bahkan jadi bumerang sendiri untuk orang lain mencemooh kita. Dan menjadi pertimbangan orang yang mau kerja sama dengan kita, oleh karena itu agar tidak menimbulkan drama di media sosial sebaiknya tidak curhat di media sosial.

Di era serba teknologi ini pasti semua punya yang namanya media sosial, entah itu Whatsapp, Instagram, Twitter, atau yang lainnya. Media sosial kan emang tempat orang-orang buat

berbagi apa saja. Dari momen hangout, hiburan, konten edukatif, sampe jualan pun kita lakukan di media sosial.

Saking besarnya pengaruh media sosial di keseharian kita, curhat pun akhirnya juga dilakukan dengan memposting status.

Pastinya, kalo curhat di media sosial, akan ada lebih banyak orang yang tahu masalah kita. Dengan begitu, mudah juga bagi kita buat dapat banyak respons dengan cepat.

Bisa jadi, kemudahan itu menjadi faktor penyebab banyaknya orang yang curhat di media sosial.

Ada kemungkinan karena tidak punya teman curhat di dunia nyata, tidak terbiasa mengomunikasikan perasaan secara langsung, menginginkan perhatian dari orang lain atas masalahnya, merasa lebih bebas karena gak ada yang lihat langsung, dan lain-lain.

Tentunya, setiap orang punya alasannya masing-masing. Orang-orang harus lebih pintar dalam memposting dan membagikan sesuatu di media sosial. Jadi, kalo kita curhat dengan cara yang kurang tepat (misalnya marah-marah di status), efeknya berbahaya bagi kesehatan.

Melampiaskan emosi itu sebenarnya ada efek baiknya, asalkan caranya tepat, adalah berdialog sama teman yang bisa ngerti dan membantu supaya lebih tenang.

Buku Harian

Jika ada waktu sebaiknya, tumpahkan uneg-uneg



KR- Franz Boedhi Soekamanto

Saatnya, bijak menggunakan ponsel pintar saat bermedsos.



Covid-19 pada Balita

Tanya:

Dok, anak saya balita kok susah sekali makan sekarang. Saya kuatir daya tahan tubuhnya menurun. Apalagi di sekitar lingkungan rumah banyak yang terpapar covid. Apakah balita termasuk rentan tertular? Apa yg harus saya lakukan supaya anak mau makan. Vitamin apa untuk balita supaya tidak mudah tertular virus.?

Nadia, Sleman

Jawab:

Perlu dipahami bahwa infeksi corona virus-19 atau yang dikenal juga dengan sebutan COVID-19, merupakan penyakit yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit yang disebabkan oleh coronavirus (SARS-CoV-2) ini, tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga anak dan bayi di seluruh dunia. Sebagaimana orang dewasa, penyebaran virus SARS-Cov-2 pada anak dan balita, juga terjadi dengan cara yang sama. Virus ini bisa menyebar dari orang ke orang melalui percikan air liur (droplet) yang keluar dari mulut saat batuk atau bersin melalui kontak dekat.

Pada bayi dan balita, COVID-19 yang serius umumnya lebih mengintai bayi lahir premature atau yang berusia di bawah 2 tahun.

Penyebab umum anak balita bisa tidak punya selera untuk makan antara lain:

1. Terkait dengan aktivitas, anak aktif biasanya nafsu makannya juga besar
2. Tumbuh lebih lambat dari bayi, sehingga nafsu makannya tidak sebesar bayi
3. Ukuran perut anak balita kecil
4. Memasuki fase tertarik memperhatikan sekitarnya, sehingga kurang perhatian pada makanan

5. Tumbuh kembang anak balita memasuki tahap ingin menunjukkan kemandiannya.

Cara mengatasi anak balita tidak nafsu makan:

1. Kurangi porsi makan
2. Hindari memaksa
3. Berikan camilan sehat: tambal kebutuhan kalori anak yang belum cukup saat makan dengan camilan sehat seperti buah, sayur, protein.
4. Atur waktu yang tepat biar tidak terlalu dekat dengan jam makan utama
5. Coba dengan menu baru.
6. Ciptakan lingkungan makan yang positif: biarkan anak menyentuh atau lebih dulu mencicipi makanannya. Bila perlu, ajak si kecil turun ke dapur untuk menyiapkan makanan.
7. Ciptakan sesi makan yang seru bareng keluarga

Edukasi yang baik untuk anak agar terhindar infeksi Covid-19 antara lain berisi:

1. Rajin mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
2. Konsumsi gizi seimbang sesuai umur
3. Aktifitas fisik ringan (anak dapat mengacu kegiatan stimulasi perkembangan pada Buku KIA)
4. Istirahat cukup
5. Suplemen vitamin
6. Dapatkan sinar matahari pagi dengan memakai masker dan tetap menjaga jarak

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: keluargakr@gmail.com