

ASI untuk Bayi Pengungsi

Oleh: FX. Wikan Indrarto *)

BENCANA alam yang silih berganti, membuat sebagian masyarakat terdampak bencana harus mengungsi. Lalu, bagaimana dengan ibu yang harus menyusui bayinya selama dalam pengungsian, dalam kondisi terbatas.

ASI akan terus diproduksi selama ibu menyusui bayinya. Namun demikian, di barak pengungsian, ibu menyusui seringkali diberi paket susu formula untuk bayinya. Selain itu, jadwal makan dan menu makanan untuk balita dan ibu menyusui pun cenderung sama dengan pengungsi lain. Padahal, balita, bayi, dan ibu menyusui harus dikelompokkan dalam tempat khusus, sehingga kebutuhan makanan dan ASI dapat terpenuhi secara optimal.

Sejumlah ibu menyusui di posko pengungsi, tentu mudah menjadi khawatir bahwa produksi ASI berkurang, karena rasa cemas dan lelah. Para konselor ASI akan bertugas memotivasi para ibu, agar terus memberikan ASI sehingga produksi ASI akan tetap optimal. Selain itu, konselor ASI juga memberikan kepercayaan pada ibu, bahwa dalam kondisi apapun tetap dapat menyusui, sehingga tidak terjadi putus ASI. Penting dijelaskan bahwa tidak ada makanan pengganti, yang sebaik ASI bagi bayi.

Makanan dan minuman tambahan, harus disediakan untuk balita dan ibu menyusui. Makanan ringan seperti biskuit dan roti isi pun, harus terus tersedia

untuk memenuhi kebutuhan kalori para ibu menyusui.

Kalau terjadi putus menyusui, maka ASI tidak akan berproduksi lagi dan akibatnya, kebutuhan bayi akan ASI terancam. Ibu yang menderita demam,



FX. Wikan Indrarto

sebenarnya tetap dapat menyusui, karena tubuh ibu akan memproduksi kekebalan alami yang terkandung dalam ASI, sehingga bayi yang disusui tidak akan mudah tertular penyakit ibunya.

Pemberian nutrisi dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), dilakukan pada bayi usia 6 bulan sampai anak usia 2 tahun, yaitu berupa susu dan makanan pendamping. Sebelum usia 1 tahun, susu yang digunakan adalah susu formula. Sebelum proses penyajian, periksalah secara cermat label susu formula komersial sumbangan para donatur, terutama yang belum pernah digunakan bayi tersebut dan biasanya merupakan sumbangan para dermawan.

Susu yang berbeda merek akan berbeda pula aturan penggunaan, baik dalam hal bahan, takaran maupun teknik pencampurannya. Apabila menggunakan cangkir, perlu disiapkan takaran untuk air atau dapat juga menggunakan botol susu yang bertanda ukuran isinya. Susu formula disiapkan dengan cara air dididihkan, kemudian dibiarkan beberapa saat sampai kira-kira 70°C, dan bubuk formula dilarutkan dalam air tersebut. Sisa susu, apabila ada, setelah 2 jam harus dibuang, untuk mencegah proses pembusukan yang berbahaya bagi bayi.

Apabila tidak tersedia air mendidih, gunakanlah susu formula cair yang steril. Penggunaan jenis cairan lain sebagai alternatif adalah air jernih atau air mineral steril, yang segar pada suhu kamar dan segera dikonsumsi, tidak boleh disimpan. Apabila di barak pengungsian kualitas air buruk, misalnya keruh dan berbau, setelah air dimasak mendidih, lakukan klorinasi dan filtrasi, agar air tersebut lebih aman digunakan. Untuk desinfeksi air, dapat dilakukan dengan cara memasak air sampai mendidih dan

tambahkan 3-5 tetes klorin setiap 1 liter air, atau menggunakan penyaring untuk menghilangkan secara fisik semua partikel dan kuman berbahaya.

Dalam situasi apapun, rekomendasi metode pemberian MP-ASI adalah menggunakan cangkir, bukan dot dan botol, karena tingginya risiko terkontaminasi, dan wadahnya lebih sulit untuk dibersihkan. Cucilah kedua tangan dan peralatan yang akan digunakan, dengan sabun dan air mengalir. Jagalah kebersihan umum, tidak hanya mencuci bahan, tetapi juga alat, dengan selalu memasang penutup. Pastikan tanggal kadaluwarsa (ED), jangan menyimpan dan menyalurkan atas susu yang tanggal kadaluwarsanya sudah dekat, apalagi lewat. Didihkan air dan biarkan mendidih untuk beberapa saat. Jika air telah dimasak sebelumnya, simpanlah dalam wadah bersih berpenutup yang khusus dan hanya boleh dilakukan sampai 24 jam saja. Takar jumlah bubuk susu formula yang diperlukan dengan menggunakan sendok takar dari kaleng atau bungkusnya dan jangan menggunakan sendok takar dari merek susu yang berbeda.

Ratakan bubuk dengan pegangan sendok atau pisau, dalam gerakan lurus. Ikuti instruksi pencampuran pada label dengan hati-hati. Masukkan bubuk kering ke air yang telah diukur dan jika menggunakan cangkir, campur bubuk dan aduk dengan sendok. Jika menggunakan botol, tutup dan kocok untuk mencampurnya. Sebagai pegangan, jumlah susu formula yang akan dicampur sesuai instruksi kemasan, pasti akan sedikit lebih banyak dari air yang akan digunakan dan sebelumnya telah diukur dengan benar. Coba suhu dengan cara teteskan susu formula hangat ke pergelangan tangan bagian dalam, bukan telapak tangan, karena pada beberapa kasus kurang peka. Jika rasanya nyaman dan sedikit hangat, itu berarti aman untuk bayi.

Dengan memberikan ASI dan MP-ASI secara benar, proses tumbuh kembang bayi di barak pengungsian akan tetap terjaga baik. Selain itu, bayi dapat terhindar dari berbagai macam penyakit yang berbahaya. Sudahkah kita bertindak bijak?

*) **Dokter spesialis anak di RS Panti Rapih, Alumnus S3 UGM, pengajar di FK UKDW Yogyakarta. (*)**



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Vaksin Covid Tidak Berguna (?)

oleh: dr. Dea Hardiana Agustin
Dokter Umum Rumah Sakit "JIH"



dr. Dea Hardiana Agustin

KITA sering sekali mendengar pertanyaan seperti diatas, ditambah lagi dengan adanya pernyataan dari beberapa orang yang menyatakan, vaksin ini tidak 100% efektifitasnya, membuat kita menjadi enggan untuk menerima vaksin. Terkadang ada juga pertanyaan apakah setelah divaksin covid-19 maka kita tidak bisa tertular covid-19?. Mari kita bahas tentang keamanan serta kegunaan vaksin ini.

Vaksin covid-19, yang telah mulai disuntikkan kepada presiden dan tenaga medis, pun tentu sudah melalui uji keamanan sehingga bisa dipastikan keamanannya. Seluruh vaksin yang digunakan di Indonesia, saat ini telah mendapatkan ijin dari BPOM dan juga sertifikat halal dari MUI, hal ini tentunya menjadi jaminan rasa aman bagi kita semua.

Sehingga mengenai keamanan dan kehalalan vaksin ini, sudah tidak perlu kita ragukan lagi. Lalu apakah vaksin covid-19 ini berguna serta membuat tubuh kita menjadi kebal virus?

Vaksin diciptakan untuk membuat agar seseorang menjadi lebih kecil resiko tertularnya. Sehingga dengan semakin kecilnya resiko penularan, maka angka penyebaran virus covid-19 bisa ditekan dan dikendalikan. Ini membuat Rumah Sakit serta fasilitas kesehatan lainnya, tidak penuh terlalu disibukkan dengan banyaknya pasien covid-19, sehingga penanganan bagi penderita covid-19, dapat lebih optimal dan mendapatkan kesembuhan dengan cepat.

Wajib Jaga Prokes
Penelitian tentang penemuan obat spesifik covid-19, juga akan semakin pesat kemajuannya sehingga akan segera diciptakan obat covid-19 yang ampuh. Semakin banyak dari populasi manusia

yang mendapatkan vaksin, maka angka penyebaran virus ini semakin kecil dan pandemi segera disudahi. Tentu dengan berakhirnya pandemi, akan banyak dampak positif yang kita rasakan terutama dibidang kesehatan serta social ekonomi.

Lalu mengapa kita masih tetap harus melakukan 3M (memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan) walaupun setelah divaksin tubuh kita, tidak langsung membentuk kekebalan tubuh yang optimal, inilah salah satu alasan

mengapa kita tetap wajib menjaga protokol kesehatan.

Kita tentu juga mengetahui bahwa pada masa lampau, virus influenza pernah menjadi pandemi yang sangat luar biasa serta menimbulkan banyak sekali kematian. Seiring dengan berjalannya waktu, dan setelah ditemukannya vaksin influenza saat itu, membuat pandemi influenza berakhir dan di Indonesia virus tersebut tidak lagi sekuat dulu dan bukan lagi menjadi hal yang sangat menakutkan.

Ini adalah gambaran tentang kegunaan vaksin covid-19, dan bagaimana virus ini kedepannya, setelah vaksin digunakan. Penggunaan vaksin serta kedisiplinan menerapkan protokol kesehatan, bukan hanya tentang keselamatan diri kita, namun juga tentang nyawa orang lain disekitar kita. Pada akhirnya memang semua telah ditentukan oleh Tuhan, namun bagaimana ikhtiar kita dalam menghadapi suatu masalah itulah yang akan menentukan nasib kita kedepannya. Karena Tuhan tidak akan mengubah nasib suatu kaum, jika kaum tersebut tidak berusaha mengubahnya.

Salam sehat selalu, dan semoga Tuhan selalu bersama kita. (*)

KELUARGA

PENGALAMAN LUAR BIASA

Jalani Karantina 14 Hari untuk Merias di Negeri Jiran

Sungguh pengalaman yang luar biasa, dikarantina selama 14 hari di negeri orang dan terputus jarak fisik secara nyata. Itulah yang dialami Hj Listiani Sintawati, Ketua DPD HARPI Melati DIY, saat diadap untuk merias pengantin keturunan Jawa yang digelar di Putrajaya Malaysia. "Tak pernah saya bayangkan, berangkat ke Malaysia dengan private jet, lalu di karantina di hotel berbintang lima, dan benar benar dikurung di dalam kamar selama 14 hari," kata Lies Adang, panggilan akrabnya.

Lies mengatakan, dirinya salut dengan pelaksanaan protokol kesehatan di negeri jiran. Turun dari pesawat disambut petugas berpakaian hazmat, lalu mengatur perjalanan rombongan menuju hotel bintang lima di kawasan bukit bintang. Masuk tidak melalui lobi, namun melewati jalan khusus dan menaiki lift menuju lantai 9. Begitu masuk kamar, langsung dikunci. Makanan dan keperluan lain diantar melalui kereta dorong di depan kamar dan terbungkus plastik. Lantai

berkarpet tebal, membuat tak ada suara saat makanan dikanterkan, tahu-tahu ada ketukan di pintu sebagai pertanda. Bahkan petugas yang mengantarpun, tidak pernah bisa terlihat.

Memasuki hari kesembilan, perasaan mulai sensitif. Ada rasa ingin menikmati makanan tertentu, apadaya meski ada jasa antar makanan online, tetap tidak semua jenis makanan bisa, apalagi yang berkuah. Jadilah Lies mengisi waktu dengan hal lain yang membuat hati gembira. Untung ada hape, bisa berkomunikasi dengan keluarga atau mengunduh aneka konten, mulai senam kebugaran sampai alunan pengajian. Hingga saat keluar hotel dan hasil swab negatif, barulah terlihat, betapa indahnya suasana hotel di kawasan Bukit Bintang.

Lies awalnya syok, saat mengetahui, bila karantina di dalam kamar sebuah hotel berbintang dan hanya berdua. Bayangannya di suatu rumah dan tetap bisa berinteraksi dengan beberapa orang. Namun, banyak hikmah-

nya, di antaranya makin menghargai arti sehat dan penuh syukur, dan makin intensif beribadah, salat tepat waktu serta sering mengaji. "Akhirnya kami bisa menikmati, protokol kesehatan yang harus dijalani demi kebaikan bersama. Kami merasakan benar, pengalaman lahir batin yang luar biasa. Naik private jet, karantina, pelaksanaan perhelatan sampai kembali pulang ke Jogja," jelasnya.

Waktu Mepet
Lies menuturkan, pada awalnya dirinya diminta untuk merias calon pengantin untuk sesi pemotretan pre wedding. "Sungguh, kami tidak tahu dari siapa pada awalnya, namun meminta untuk memakai busana khas Pakualaman Yogyakarta, sesuai permintaan dari eyang pengantin laki-laki. Maka kami segera mempersiapkan dan mohon izin kerabat Pakualaman," jelasnya.

Saat pemotretan Lies baru mengetahui, ternyata yang akan menikah adalah salah satu putra pejabat dari Malaysia. Keberuntungan nampaknya hadir, pihak

pengantin pria merasa bahwa resepsi pernikahan di Malaysia tampil dengan adat Jawa. Jadilah Lies, di dapuk, sebagai juru riasnya dan mempersiapkan ubo rampenya.

Waktu yang mepet dalam hitungan minggu, membuat Lies harus bekerja keras dan mencari asisten juru rias, dan MC. Tak mudah untuk mencari, karena banyak relasi yang sudah dibooking untuk acara pernikahan. Disamping itu, harus berada di negeri orang sampai 20 harian.

Akhirnya didapat, asisten dan juru rias pengantin putra serta MC yang tengah kuliah S2 di UNY. Jadilah berempat jadi tim yang kompak.

Masuk Kampung
Tantangan lainnya adalah saat empunya hajat meminta untuk dibuatkan bleketepe dan upacara siraman. "Waduh, dalam hati saya membatin, bagaimana caranya mendapatkan tebu wulung, janur, pisang dan ubo rampe dedaunan lainnya?. Saat saya sampaikan barang-barang dan ubo rampe yang harus disediakan, tuan rumah bilang, harus mencari ke kampung. Maksudnya kampung pedesaan kalau di Indonesia," jelas Lies.

Dengan tim yang sudah kompak, Lies mulai berburu ke kampung-kampung dan akhirnya mendapat barang yang diperlukan. Saat itu, bisa dibilang, mobil menjadi penuh dedaunan dan mempengaruhi kondisi AC dalam mobil.

"Sungguh pengalaman masuk kampung mencari ubo rampe, lalu meronce dan memasang bleketepe, membuat kembar mayang di negeri orang. Dengan keterbatasan yang ada, kami berusaha untuk melengkapi ubo rampe yang dipergunakan dalam acara adat budaya yang adiluhung," kata ibu dua anak ini.

Putra Jaya
Akad nikah yang berlangsung



KR-Is

Lies Adang merias pengantin putri.

di Putra Jaya pun berlangsung khidmat, begitu juga acara pangkih dan sungkeman. Lalu tibalah saat menerima ucapan selamat dari tamu undangan. Suasana pandemi membuat, resepsi berlangsung secara drive thru. Pasangan pengantin dan orang tua berjalan menuju trotoar yang ditata cantik. Para tamu mengucapkan selamat melalui mobil yang berjalan lambat.

Hampir empat jam, pengantin berdiri untuk menerima ucapan selamat dari mobil. Namun ada juga yang merasa tidak puas, lalu turun dari mobil dan mengajak berfoto bersama dengan pengantin dengan Tata Rias Pengantin Jogja Putri.

Suasana perhelatan terasa kolosal, dengan hadirnya para prajurit pengiring dengan kostum tradisional, juga mobil antik namun mewah yang dinaiki mempelai. Ditambah dengan suasana di Putra Jaya, dengan landscape yang tertata bagus.



KR-Is

Resepsi ala drive thru di Putra Jaya dengan dua budaya.