

## Ibu Berdaya, Gigi Keluarga Terjaga

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

**F**RASA "Perempuan Berdaya" sering digunakan untuk tema Hari Ibu tiap 22 Desember. Perempuan berdaya mempunyai kemampuan dan kekuatan melakukan hal positif bukan hanya bagi diri sendiri melainkan juga sesama, termasuk keluarga. Walaupun ayah juga berbagi peran tanggungjawab atas perkembangan anak-anak, namun interaksi pertama seorang anak secara fisik dan mental adalah dengan ibu.

### Air Ketuban

Air ketuban berfungsi melindungi janin dari benturan mekanis, juga mengandung sel-sel dan zat kekebalan yang dihasilkan oleh selaput ketuban. Sistem kekebalan ini dapat berfungsi membunuh kuman-kuman dan membuat lingkungan sekitar janin tetap steril. Menariknya, beberapa penelitian menemukan terdapatnya bakteri rongga mulut di dalam air ketuban. Bakteri dari mulut ibu dengan status kesehatan dan kebersihan gigi yang buruk dapat berpindah ke janin melalui darah dan air ketuban. Keadaan ini dapat menyebabkan kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), kontraksi dini, ataupun infeksi pada bayi baru lahir. Dengan demikian sebaiknya ibu rajin kontrol ke dokter gigi sebelum dan selama kehamilan, untuk memastikan rongga mulut dan gigi harus dalam kondisi yang baik dan sehat.

Selama dalam kandungan, janin secara spontan menelan air ketuban. Demikian pula pada proses kelahiran saat melewati jalan lahir, bayi dapat menelan air ketuban yang sudah bercampur dengan berbagai mikroorganisma yang terdapat pada vagina ibu. Hal ini adalah normal, dan merupakan bagian dari proses perkembangan jenis mikroorganisma rongga mulut bayi. Semakin dewasa,



ILUSTRASI JOS



jenis dan jumlah mikroorganisma rongga mulut semakin beragam, namun juga diiringi dengan semakin kompleksnya sistem kekebalan tubuh.

### Infeksi Jamur

Kebersihan rongga mulut bayi perlu dijaga sejak dini. Dot susu serta mainan yang sering digigit oleh bayi sebaiknya sering disterilkan. Usai minum ASI, PASI maupun makan, segera bersihkan rongga mulut dengan menggunakan jari terbungkus dengan kain kasa steril yang telah dibasahi air hangat. Kebersihan rongga mulut yang buruk serta masih rendahnya sistem kekebalan dapat menyebabkan mikroorganisma rongga mulut tumbuh tidak terkendali. Ada kalanya pada mulut bayi, ditemukan bercak-bercak putih yang sukar dilepaskan dan disebut oral thrush yang biasanya tidak berbahaya dan mudah diobati. Satu dari tujuh bayi pernah mengalami hal ini. Penyebab oral thrush adalah infeksi jamur *Candida albicans*. Jamur ini adalah mikroorganisma normal dalam rongga mulut. Konsumsi antibiotik oleh ibu menyusui juga menjadi penyebab jamur ini berkembang biak pada mulut bayi. Infeksi jamur ini dapat ditularkan dari mulut bayi ke punting susu ibu menyebabkan punting lecet dan menimbulkan rasa nyeri. Infeksi jamur pada mulut bayi dan punting ibu dapat diobati antijamur oleh dokter.

### Menggosok Gigi

Menggosok gigi mulai diajarkan pada batita dan balita yang sudah bergigi. Sikat gigi yang digunakan adalah sikat gigi khusus anak-anak. Pada awal pembelajaran, disarankan tidak menggunakan pasta gigi terlebih dahulu untuk menghindari anak hanya lebih asyik menelan pasta gigi daripada menggosok giginya.

### Risiko Dot Susu

Dengan tumbuhnya gigi, maka mulai muncul risiko gigi berlubang atau karies. Kebiasaan minum susu menggunakan dot sambil tidur dapat meningkatkan risiko karies. Saat tidur susu yang sering kali mengandung gula terkumpul di dalam rongga mulut. Dalam keadaan tidur, produksi air ludah berkurang yang menyebabkan pembersihan rongga mulut tidak maksimal dan meningkatkan jumlah bakteri. Asam yang dihasilkan dari peragian karbohidrat (zat tepung) dan gula oleh beberapa jenis bakteri akan melunakkan jaringan keras gigi sehingga gigi mudah berlubang. Kebiasaan ini menyebabkan jenis karies rampan, terutama pada gigi depan rusak dan berwarna hitam. Membersihkan mulut dengan cara menggosok gigi atau minimal berkumur air putih setelah minum susu atau makan berguna membersihkan sisa karbohidrat dan gula. Pemakaian dot susu yang terlalu lama dapat pula menyebabkan susunan gigi menjadi tidak teratur dan berjejal.

### Pergantian Gigi

Gigi susu yang tumbuh berturut-turut sejak bayi usia 6 bulan, secara bertahap akan digantikan oleh gigi dewasa mulai usia 6 tahun hingga 18 tahun. Gigi dewasa yang pertama muncul adalah gigi geraham bawah di belakang deretan gigi susu. Gigi ini akan menetap hingga dewasa dan tidak digantikan lagi. Dengan demikian, kesehatan gigi geraham ini maupun gigi-gigi dewasa lain yang menggantikan gigi susu harus dijaga kebersihannya dan dirawat dengan baik.

### Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kasus-kasus selain karies adalah penyakit gusi dan jaringan pendukung gigi, gigi berjejal, gigi yang hilang dan penyakit jaringan lunak rongga mulut. Kondisi gigi dan mulut yang tidak baik mempengaruhi penampilan, kemampuan berbicara, dan sistem pencernaan makanan. Dampak lanjutan adalah terhambatnya tumbuh kembang anak serta aneka kondisi psikologis. Disarankan Ibu membawa anak ke dokter gigi setiap enam bulan sekali untuk melihat anak agar tidak takut pada dokter gigi. Kontrol rutin ini untuk mendeteksi dan merawat kelainan sedini mungkin. Dengan demikian semakin jelas ibu berdaya sebagai penjaga kesehatan mulut dan gigi keluarga.

\*Dr. drg. Alma Linggar Jonarta, MKes 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 \*

## Pembentuk Otot yang Sehat

Oleh: Baskara Mahardisatya.S.ST.RD

**K**ITA selama ini menganggap, makanan terbaik dalam membentuk masa otot adalah makanan yang mengandung protein tinggi. Anggapan ini tidak salah memang, namun tidak juga sepenuhnya benar.

Lantas, apa saja sih makanan pembentuk otot bagi pria yang baik dikonsumsi?

Cara terbaik dalam membuat tubuh tetap fit dan bugar adalah dengan mencukupi asupan gizi sehari-hari, serta mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi.

Tidak cuma protein, makanan pembentuk otot pria seharusnya kaya akan kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat dan lemak. Pada dasarnya, tubuh hanya membutuhkan 10-35 persen protein dari total keseluruhan gizi dalam badan.

Sehingga, menambah asupan protein berlebihan bukan hanya sia-sia, namun bisa juga berbahaya. Begitu pula karbohidrat, zat ini diperlukan oleh tubuh sebagai tenaga dalam beraktivitas. Selain itu, lemak juga sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh manusia.

Meskipun kamu sedang mengurangi konsumsi lemak, namun tubuh tetap membutuhkan asupan zat ini sebanyak 20-35 persen dari total kebutuhan kalori manusia per hari.

Berikut beberapa makanan pembentuk otot terbaik:

### \* Dada Ayam

Dada ayam memiliki kandungan protein tinggi, sebaiknya dikukus atau dipanggang untuk mempertahankan kandungan gizi yang ada pada daging tersebut.

### \* Daging Ayam Berwarna Gelap

Kandungan yang terdapat pada daging tersebut terbukti ampuh menaikkan zat besi hingga 25 persen, serta meningkatkan kandungan zinc hingga 3 kali lipat.

### \* Daging Kelinci

Kandungan protein dalam daging kelinci lebih besar jika dibandingkan daging sapi.

### \* Daging Sapi

Daging sapi mengandung omega 3, vitamin A, E, dan kandungan lemak jenuh yang tidak terlalu tinggi. Daging sapi murni

yang minim lemak dapat meningkatkan 51 persen sintesis protein dalam tubuh manusia.

### \* Ikan Salmon

Kandungan omega 3 dan protein protein yang terkandung di dalam daging ikan salmon, terbukti ampuh meningkatkan dan menjaga massa otot di badan.

### \* Ikan Tuna

Ikan tuna terkenal memiliki kandungan lemak yang rendah, serta kandungan vitamin D, zat besi, dan omega 3 yang ada di dalamnya juga cukup tinggi.

### \* Minyak Ikan

Minyak ikan sangat direkomendasikan oleh ahli gizi setelah olahraga fisik yang berat, karena kandungan antiinflamasi yang terkandung tinggi ternyata ampuh mempercepat metabolisme tubuh dan meningkatkan massa otot.

### \* Putih Telur

Putih telur memiliki kandungan protein yang sangat tinggi. Selain itu, putih telur juga hampir tidak memiliki kandungan kolesterol dan lemak yang bisa menaikkan berat badan seseorang.

### \* Susu Murni dan Keju

Mengonsumsi susu secara rutin, sama dengan mencukupi kebutuhan vitamin, mineral, dan nutrisi sehari-hari manusia. Mengonsumsi 30 gram keju per hari sudah memenuhi 7 gram protein yang dibutuhkan oleh tubuh.

### \* Kacang-kacangan, Biji-bijian, dan Umbi-umbian

Kacang arab dan almond terkenal memiliki kandungan protein yang tinggi, namun rendah lemak. Sedang quinoa, kandungan protein dan asam aminonya terbukti ampuh meningkatkan massa otot. Serta ubi, sebagai penambah stamina dan energi ketika berolahraga.

### \* Buah-buahan

Nanas sendiri memiliki kandungan bromelain yang dapat membantu tubuh mencerna kandungan protein yang telah kita konsumsi.

Oleh karenanya, jika sudah melakukan serangkaian latihan fisik, mengonsumsi makanan tinggi gizi, tutup dengan mengonsumsi buah nanas, agar kandungan gizi yang dikonsumsi dapat dicerna baik oleh tubuh.\*\*\*

# KELUARGA

PENDAMPINGAN TETAP DIPERLUKAN

## Momong Anak Kini Harus Waspada

**SAAT** ini, kian banyak kasus yang membuat anak menjadi korban. Tidak hanya kekerasan, namun juga penculikan. Sehingga saat momong anak, kini harus waspada dan tetap dilakukan pendampingan. Saat anak bermain diluar rumah, atau luput dari pengawasan langsung atau dekat, orangtua harus waspada.

Kasus penculikan anak ini harus menjadi perhatian dan pembelajaran bagi seluruh pihak. Peralpnya, kejadian ini dapat dialami oleh siapa saja. "Kalau anak main di luar rumah, pastikan salah satu orangtua atau yang bertanggung jawab mengasuh, ada yang di luar rumah," kata Psikolog Rose Mini, atau Bunda Romi panggilan akrabnya.

Rose menyebut pendampingan penting karena masih ada orangtua lalai mengawasi anak. "Orngtua pikir, ini anak ada di sekitar rumah, anak akan tahu kapan dia masuk ke rumah. Padahal itu anggapan salah, apalagi anak main di luar rumah," kata dia.

Rose mengingatkan orangtua harus ekstra waspada dalam memantau keberadaan anak, terlebih karena maraknya kasus penculikan anak. Selain itu, orangtua juga harus mengajari anak membiasakan diri meminta izin atau memberitahu orangtua sebelum melakukan sesuatu, termasuk bila hendak pergi bersama seseorang. "Kita bilang ke anak kalau melakukan apa-apa harus minta izin dulu, kalau mau pergi minta izin ke orangtua. Izin mau ke mana, mau melakukan apa, sama siapa, bahkan mau memasukkan sesuatu ke dalam mulut atau apa tidak boleh semau-nya, harus izin ke orangtua," kata Ketua Program Studi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia ini.

Dia juga mendorong orangtua

membekali anak tentang identitas diri dan keluarga. "Sehingga, anak tahu siapa namanya, siapa nama bapak-nya, siapa nama ibunya. Kalau bisa, dia bisa hafal alamat rumah, itu akan lebih baik," kata Rose.

### Pencegahan Kunci Utama

Di tempat terpisah Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Bintang Puspayoga mengatakan, KemenPPPA melalui layanan Sahabat Perempuan dan Anak (SAPA), memberikan pendampingan sesuai dengan kebutuhan korban.

"Jangan sampai kasus serupa dialami oleh anak kita. Oleh karena itu, kami menekankan bahwa pencegahan merupakan kunci utama dalam menuntaskan kasus-kasus perlindungan anak. Dalam hal ini, pemerin-

tah tidak bisa bekerja sendiri, kami membutuhkan dukungan dan gerakan bersama dari tokoh masyarakat, tokoh agama, tokoh adat, lingkungan sekitar, dan utamanya keluarga untuk memberikan edukasi pengasuhan dan menjaga anak-anak kita dari tindakan kejahatan, seperti penculikan yang dialami oleh korban," tutur Menteri PPPA.

Menteri PPPA menjelaskan, sejak 2020 lalu, pihaknya tengah memasifkan program Desa-Kelurahan Ramah Perempuan dan Peduli Anak. Melalui program ini, desa/kelurahan sebagai unit terkecil dari pemerintahan diharapkan dapat mencapai 10 indikator yang telah ditetapkan, di antaranya tidak adanya kekerasan terhadap perempuan dan anak. Lebih lanjut, Menteri PPPA men-

jelaskan, KemenPPPA juga menjalankan program Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) untuk meningkatkan ketahanan keluarga melalui pendidikan pengasuhan, termasuk keterampilan dalam pelaksanaan perlindungan anak.

Tak hanya itu, Menteri PPPA berharap, program-program KemenPPPA lainnya juga dapat melindungi anak-anak Indonesia dari tindak kejahatan, termasuk program Rute Aman Selamat Sekolah. "Kasus penculikan ini menjadi penyemangat dan pemacu bagi kita untuk lebih mengoptimalkan program-program ini agar tidak ada kasus yang serupa. Melalui sinergi dan upaya bersama kita bisa mewujudkan perlindungan terhadap anak-anak kita," pungkaskan Menteri PPPA. (Ati)-f



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Orangtua harus mendampingi dan waspada saat membawa anak di tempat umum.



## Harus Sidang Dimana?

### Tanya:

Saya menikah 10 tahun lalu di KUA Daerah Kulonprogo. Saya dan suami lalu menetap di Jawa Timur mengikuti tempat kerja. Namun, suami malah selingkuh dengan sekretarisnya. Saya sangat sakit lalu kembali ke Kulonprogo. Saya berniat gugat cerai. KTP saya dan suami masih KTP Kulonprogo. Apakah saya bisa menggugat cerai, meski suami masih tinggal di Jawa Timur?

Nur, Kulonprogo

### Jawab:

Anda bisa mengajukan gugatan ke Pengadilan Agama Kulonprogo di Wates. Karena menurut peraturan, apabila istri mengajukan gugatan cerai yang muslim bisa mengajukan permohonan gugat cerai di wilayah hukum istri, dalam hal ini anda di Kulonprogo.

Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH Apik Yogyakarta, Perumnas Condong Catur Jln Kenanga No 5 Condongcatur Depok, Sleman. ☐f



## Gagal Ginjal dan Kehamilan

### Tanya:

Dok, mohon penjelasan. Apakah penderita gagal ginjal bisa hamil. Bagaimana dari sisi kesehatan?. Usia 30 tahun. Masih produktif bekerja meski terbatas?

Meti, Sleman.

### Jawab:

Ibu hamil dengan gagal ginjal kronis, membutuhkan Kerja sama antarpemantauan rutin oleh dokter kandungan dan dokter penyakit dalam.

Saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan dan adaptasi, termasuk pada ginjal. Pada ibu hamil dengan gagal ginjal, fungsi ginjal dapat mengalami penurunan dan berisiko mengalami komplikasi selama kehamilan. Beberapa risiko ibu hamil dengan gagal ginjal diantaranya u:

- Perburukan fungsi ginjal
- Preeklamsia
- Bayi berat lahir rendah
- Pertumbuhan janin terhambat

### ● Premature

### ● Kematian bayi baru lahir

Untuk mengurangi risiko gangguan ginjal, sebaiknya lakukan pola hidup sehat, hindari lingkungan dengan asap rokok, lakukan deteksi dini serta rajin memeriksakan ke dokter untuk mengontrol kesehatan ibu hamil. Upaya-upaya ini dapat membantu ibu hamil untuk menurunkan risiko komplikasi selama kehamilan akibat gangguan fungsi ginjal. Dan apabila terjadi kehamilan dan menjalani persalinan maka setelah melahirkan, memastikan asupan nutrisi yang cukup baik untuk ibu dan janin, serta bekerjasama dengan dokter kandungan untuk melakukan pemeriksaan ketat terhadap kesehatan janin. Ketika bayi dari ibu hamil dengan penyakit gagal ginjal lahir, perlu dilakukan kontrol dan pemeriksaan rutin bersama dokter anak hingga anak beranjak dewasa. ☐f