

Menu Sehat Saat Menonton Pertandingan

Oleh : FX. Wikan Indrarto*)

MENONTON pertandingan memang mengasyikkan. Apalagi kalau ditemani camilan yang mengasyikkan pula. Membuat hati tambah gembira.

Belajar dari Piala Dunia 2022 Qatar, perlu diciptakan menu dan lingkungan makanan yang lebih sehat di dalam dan sekitar stadion sepak bola. Apa yang perlu dicermati?

Pola makan yang sehat, aman, dan berkelanjutan penting bagi kesehatan, sehingga acara olahraga harus menjadi tempat yang ideal untuk memberi contoh dan mempromosikan pola makan sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehat, juga bagi penonton anak.

Tingginya visibilitas even besar sepakbola dan olahraga lainnya, merupakan peluang dan memiliki dampak yang lebih besar untuk menjangkau miliaran penggemar di seluruh dunia, sehingga perlu dimanfaatkan untuk menciptakan persepsi positif terhadap makanan dan minuman yang lebih sehat.

WHO telah bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan Masyarakat Qatar dan Fédération Internationale de Football Association (FIFA), untuk mendorong makanan yang lebih sehat di stadion selama Piala Dunia FIFA Qatar 2022.

Kolaborasi ini memastikan bahwa, lebih dari 30% menu yang disajikan pada acara penting waktu ini memiliki profil nutrisi sehat. Menu tersebut berguna untuk memerangi kelebihan berat badan atau obesitas, serta penyakit tidak menular terkait pola makan, dan untuk mendefinisikan kembali peran acara olahraga dalam upaya ini.

Perlu beberapa langkah untuk menciptakan lingkungan makanan yang lebih sehat pada konter penjualan di dalam dan sekitar stadion olahraga.

Pertama, meningkatkan penawaran pangan sehat.

Kedua, menetapkan harga sewa konter dengan memberi insentif pada pilihan makanan yang lebih sehat.

Ketiga, mendorong mempromosikan pilihan makanan yang lebih sehat.

Keempat, mengkomunikasikan dan mempromosikan makanan sehat dan pola makan sehat.

Dan kelima, membatasi pemasaran makanan dan minuman tinggi lemak, gula atau garam. Langkah tersebut dapat digunakan oleh pemerintah pusat, otoritas lokal, dan pengelola stadion olahraga untuk membuat kebijakan pengadaan dan layanan pangan publik yang sehat, di area pertandingan olahraga.

Langkah tersebut telah diterapkan selama Piala Dunia FIFA Qatar 2022. Waktu itu panitia penyelenggara menetapkan dan melaksanakan target penawaran makanan 30% lebih sehat sepanjang penyelenggaraan Piala Dunia 2022, karena makanan sehat adalah bagian penting dari pengalaman penonton yang dapat dilanjutkan dalam kesehariannya di rumah.

Mungkin tidak mudah untuk menerapkan kelima tindakan di atas secara cepat atau bersamaan.



Panitia penyelenggara pertandingan olahraga memiliki peluang besar untuk menjadi penggerak terbentuknya makanan sehat pada acara olahraga.

Melakukan langkah tersebut menjadi "win-win solution" dengan menyediakan lebih banyak pilihan menu, meningkatkan kepuasan penonton, dan memenuhi tanggung jawab sosial untuk mempromosikan gaya hidup sehat.

Kriteria makanan sehat pada saat pertandingan olahraga berperan dalam 3 hal. Pertama, mendorong asupan energi yang seimbang untuk mencegah kelebihan berat badan atau obesitas.

Kedua, mendorong peningkatan konsumsi makanan sehat, seperti buah, sayur, bijian utuh, kacang, polong, dan air putih untuk minum.

Dan ketiga, membatasi asupan lemak, gula dan garam melalui profil nutrisi yang lebih sehat.

Asupan energi seimbang dan ambang batas maksimal telah ditetapkan, untuk mencegah asupan energi yang berlebihan. Tidak ada panduan WHO mengenai kandungan energi per makanan, namun WHO menyarankan untuk membatasi porsi dan kemasan ukuran, untuk mengurangi asupan energi, dan dengan demikian menekan risiko menjadi kelebihan berat badan atau obesitas.

Meskipun kebutuhan energi harian bergantung pada faktor individu seperti usia dan tingkat aktivitas, namun demikian acuan asupan energi harian untuk masyarakat umum biasanya ditetapkan sebesar 2.000 kkal, yang mencakup semua makanan dan camilan.

Oleh sebab itu, kandungan energi maksimum ditetapkan sebesar 700 kkal untuk makan dan 200 kkal untuk camilan.

WHO merekomendasikan konsumsi buah, sayur, bijian, kacang dan polong, serta air untuk minum. Untuk buah dan sayur dianjurkan asupan harian minimal 400 g (yaitu lima porsi). WHO juga merekomendasikan penggunaan garam beryodium, dengan membatasi asupan lemak tidak sehat, gula dan garam.

Ambang batas profil gizi adalah kandungan energi ≤225 kkal/100 g, lemak total ≤8 g/100 g, lemak jenuh ≤3,5 g/100 g, lemak trans ≤1 g/100 g, lemak total dan ≤0,5 g per porsi, gula total ≤9 g/100 g dan garam ≤350 mg/100 g. Menu yang direkomendasikan meliputi makanan panas

misalnya pizza, burger, shawarma, jollof, fatayer. Makanan dingin : salad segar, tabbouleh, sandwich, wraps, roti gulung, simit, ciabatta, burrito, dan gulungan sushi.

Makanan ringan misalnya lumpia, stik sayur dengan saus. Makanan penutup misalnya buah dan yogurt, serta makanan ringan kemasan misalnya popcorn rendah garam, dan kacang tanpa garam.

Sedangkan minuman yang dianjurkan adalah air minum gratis, air dengan rasa tanpa pemanis, susu skim atau susu rendah lemak.

Untuk mempromosikan pilihan menu, para penjaja makanan di stadion perlu meningkatkan proporsi buah dan sayur, atau kacang dan polong dalam makanan, yang bertujuan untuk mengurangi porsi atau kandungan lemak tidak sehat, gula dan garam. Misalnya, mengganti lauk kentang goreng dengan pilihan menu lain berbahan dasar sayuran, disertai mengurangi tambahan garam dan gula dalam bumbu.

Perlu juga mewaspadai garam tersembunyi dalam soda kue, dan gula bebas yang tersembunyi dalam buah campur dan jus. Untuk meningkatkan rasa dan aroma makanan dapat diperoleh dari tumbuhan dan rempah, jus lemon dan sumber alami lainnya, misalnya jamur.

Selain itu, juga perlu mengurangi jumlah bumbu berlemak, saus manis atau asin yang ditambahkan atau disediakan sebagai menu pilihan, tetapi justru meningkatkan camilan panggang yang lebih sehat.

Juga minimalisasi penggunaan bahan makanan tinggi lemak tidak sehat, gula atau garam, dengan menggunakan minyak sawit sebagai pengganti mentega atau margarin keras.

Juga menggunakan tepung gandum sebagai pengganti tepung putih untuk roti dan makanan yang dipanggang, menggunakan produk susu rendah lemak dan sedikit pemanis dalam makanan penutup, dan menggunakan daging tanpa lemak, ikan, dan unggas sebagai pengganti produk daging olahan atau potongan daging berlemak.

Selain itu, juga menghindari proses menggoreng, misalnya mengganti hot dog, kentang goreng, dan menu serupa dengan pilihan yang mencakup sayuran, kacang atau bijian.

Gantikan makanan penutup yang manis atau berlemak dengan buah segar atau pilihan sehat yang rendah gula dan lemak. Juga mengganti camilan asin dengan sayur stik atau kacang tanpa garam.

Berikut adalah beberapa contoh camilan sehat untuk disantap sambil menonton pertandingan sepakbola, juga untuk anak. Misalnya chicken strips tanpa tulang, salad buah, salad sayur, kacang kulit garing, kripik singkong, pisang sea atau rebus, lumpia, bakwan, perkedel kentang, tahu, cokelat, pizza mie pedas, popcorn rasa pedas, atau salmon mentai.

Sudahkah kita bijak?

*) Dokter spesialis anak di RS Pantj Rapih, Lektor FK UKDW Yogyakarta, Alumnus S3 UGM.

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

MENGHANTUI DI MASA TUA

Osteoarthritis Lutut

Oleh: Qamarina Ariyantingsih, S.Ftr.

SERING kita jumpai lansia yang mengalami keluhan nyeri pada lutut. Sebagian besar dari mereka umumnya bahkan tidak memiliki riwayat trauma ataupun cedera di persendian tersebut.

Salah satu penyebab nyeri lutut yang sering dialami lansia adalah kondisi peradangan sendi atau sering kita sebut dengan osteoarthritis.

Osteoarthritis adalah bentuk arthritis yang paling umum dan biasanya menyerang orang yang telah berusia lebih dari 50 tahun. Seiring bertambahnya usia, tulang rawan pelindung akan mengalami keausan sehingga mengakibatkan peradangan pada sendi.

Osteoarthritis (OA) lutut merupakan penyakit degeneratif yang ditandai dengan adanya peradangan kronis pada sendi karena kerusakan tulang rawan di bagian lutut.

Pada lansia, OA bisa menimbulkan nyeri yang bisa berkembang secara bertahap seiring waktu. Gejala OA bisa diatasi, namun kerusakan pada sendi lutut umumnya bersifat progresif atau cenderung tidak dapat pulih dengan sempurna, bahkan beresiko untuk memburuk seiring bertambahnya usia.

Di Indonesia diperkirakan terdapat satu sampai dua juta jiwa lanjut usia yang menderita osteoarthritis lutut.

Pada pasien osteoarthritis terjadi penipisan hingga mengelupasnya tulang rawan sendi, sehingga pada saat terjadi penekanan atau gesekan pada permukaan sendi terdapat nyeri dikarenakan adanya benturan antara tulang dengan tulang yang dapat mengiritasi ujung saraf pada permukaan sendi.

Osteoarthritis lutut dapat disebabkan oleh faktor – faktor berikut ini:

- Obesitas yang menyebabkan tekanan berlebih pada sendi lutut karena menahan beban tubuh
- Memiliki riwayat penyakit OA sebelumnya
- Pernah menjalani tindakan operasi pada tulang atau sendi lutut
- Memiliki penyakit autoimun seperti rheumatoid arthritis
- Melakukan kegiatan yang terus-menerus dan membebani sendi lutut

Tanda dan gejala yang di dapat paling dominan adalah adanya nyeri yang dapat berimbas pada kegiatan sehari-hari

penderita, permasalahan psikologi serta gangguan kualitas hidup pada penderita, selain itu berikut gejala yang dapat dialami oleh penderita osteoarthritis lutut:

- Sendi pada lutut dan sekitarnya terasa kaku dan bengkok sehingga sulit untuk menekuk atau meluruskan lutut
- Rasa nyeri yang timbul di pagi hari atau setelah duduk ataupun tidur
- Setiap melakukan aktivitas berat nyeri lutut kambuh
- Terdengar bunyi klik atau krak (krepitus) setiap Anda melakukan gerakan tertentu
- Nyeri yang meningkat saat cuaca tertentu, seperti cuaca dingin.

Peran fisioterapi pada pasien dengan gangguan musculoskeletal, menurut Australian Physiotherapy Association (2005) yaitu dengan non-pharmacological modalities yang berupa Exercise, TENS, Ultrasound, Infra Red, manual terapi, aquatic therapy/hydrotherapy, dan edukasi pasien.

Menurut National Institute for Health and Care Excellence, manajemen terapi non-pharmacological yang di anjurkan pada pasien dengan osteoarthritis lutut adalah local muscle strengthening and general aerobic fitness.

Jenis exercise yang dapat dilakukan yaitu home exercise, range of motion exercise (ROM), strengthening exercise yang berarti latihan penguatan, serta aerobic exercise seperti berjalan (forward walking or backward walking), bersepeda dan berenang.

Tujuan exercise ini adalah untuk memperbaiki fungsi sendi, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, mencegah kecacatan dan meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas hidup penderita.



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

Pola Pikir Orangtua Bisa Sebabkan Stunting

POLA pikir orangtua bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya angka stunting. Hal ini dikatakan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Hasto Wardoyo, pada diskusi bersama media di Jakarta, belum lama ini.

"Pola pikir itu kalau bisa diubah, 70 persen bisa menurunkan stunting. Contoh, kalau orang tua sadar dan melek pentingnya jamban, maka dia menabung untuk memperbaikinya, air bersihnya dikontrol betul, daripada uangnya untuk membeli rokok, misalnya," kata Hasto

Jika pola pikir orangtua sudah bagus, maka meskipun perekonomian keluarga terbatas, pasti bisa memprioritaskan kebutuhan-kebutuhan yang penting.

Kebutuhan protein hewani anak, kalau orangtua yang punya pola pikir baik seperti itu, maka akan sadar juga pentingnya memperhatikan makanan anak, tidak hanya mi dan mi, tetapi telur dan ikannya dipenuhi, ujar Hasto.

Angka stunting sekarang masih tinggi, berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) masih di angka 21,6 persen, sedangkan saran dari Organisasi Kesehatan Dunia, standar prevalensi stunting harus di bawah 20 persen. Sehingga, program-program yang melibatkan seluruh unsur masyarakat terkait percepatan penurunan stunting mesti digenjut agar berhasil mencapai target sesuai arahan Presiden, yakni 14 persen di tahun 2024.

"Stunting sekarang menjadi kepentingan semua pihak. Tidak ada kepala desa yang tidak khawatir dengan stunting, karena dana desanya sudah diarahkan untuk stunting. Puskesmas juga sibuk mencari cara untuk mengelola makanan lokal dan dibagikan pada keluarga berisiko stunting," ucapnya.

Maka, untuk mengejar penu-

runan angka stunting tersebut, BKKBN bersama seluruh pemangku kepentingan telah mengarahkan berbagai program untuk mengatasi angka stunting dari hulu.

"Pola pikir kawin usia muda, terlalu tua, terlalu sering hamil, dan terlalu banyak (anak) ini sekarang sedang kita hapus, karena ini kan terkait pola pikir yang termasuk faktor jauh (penanganan sensitif atau tidak langsung). Kalau faktor jauhnya bagus, maka bisa dipastikan anaknya tidak akan stunting," tuturnya.

Bahkan salah satu pasiennya yang menempuh pendidikan S2 juga ada yang belum memahami pentingnya menjaga angka kelahiran. "Saya bertemu pasien yang sudah S2, jadi anaknya yang pertama umur 1 tahun 3 bulan, tetapi dia sudah hamil lagi 6

bulan, terus saya tanya, ibu kan S2, apakah tidak sadar kalau ini jaraknya terlalu dekat? Jawabannya sederhana, ini dokter, sekalian repotnya," paparnya.

Kasus ini adalah salah satu contoh bahwa pendidikan tinggi tidak menentukan bahwa pola pikir seseorang bisa bagus, dan dampaknya akan memunculkan angka stunting yang semakin tinggi.

Anak yang jaraknya terlalu dekat, akan mengalami stres. Pertama, bayi yang di luar stres karena puting ibu disedot terus-menerus, tetapi ASI tidak produktif karena ibu mengandung, sehingga plasentanya menghasilkan hormon estrogen dan progesteron, yang bisa mengurangi produksi ASI," tuturnya.

Untuk itu, ia menekankan kepada seluruh pemerintah

daerah untuk melakukan edukasi yang masif melalui Tim Pendamping Keluarga (TPK), para kader, Generasi Berencana (Genre), tim Bina Keluarga Balita (BKB), Bina Keluarga Remaja (BKR), dan seluruh masyarakat hingga tingkat RT atau RW, untuk mengubah pola pikir masyarakat yang akan menjadi tolok ukur keberhasilan program percepatan penurunan stunting.

Hasto Wardoyo menyatakan dengan mengencarkan makan telur dan ikan lele, sebagai bahan pangan lokal dengan kandungan protein hewani tinggi dapat memenuhi gizi anak dalam rangka mencegah stunting. "Yang harus kita lakukan secara serius adalah mengubah pola pikir, bagaimana agar masyarakat mau mengonsumsi makanan yang bisa betul-betul signifikan bisa mengatasi stunting, telur mengandung DHA dan omega 3, ikan lele juga kaya protein," kata Kepala BKKBN Hasto Wardoyo.

Konsumsi telur dan ikan lele menjadi bagian yang terus dikampanyekan oleh BKKBN karena mudah didapatkan, mengingat tidak semua masyarakat tinggal di dekat laut dan mudah mendapatkan protein dari ikan laut.

"Meskipun kandungan telur kalah dengan ikan tuna, itu menjadi bagian yang terus kita sosialisasikan karena mudah diakses, begitu juga ikan lele karena memang disediakan di lokal dan memang mengandung protein hewani, itu yang kemudian kita kampanyekan terus menerus," ujar Hasto.

Selain mengandung protein tinggi, harga telur dan ikan lele juga lebih murah, sejalan dengan misi BKKBN untuk terus mendorong perubahan pola konsumsi masyarakat untuk mengutamakan produk lokal ketimbang impor. (Ati)-d



KR-Rini Suryati

Hasto Wardoyo

LBH APIK Mengupas
Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan Yogyakarta
Alamat: Jl. Penghulu No. 22 Cokro, Demak, Jawa Tengah 50524

Anak Ingin Ikut Nenek

Tanya:

Saya janda 2 anak sedang memperebutkan anak usia 6 tahun. Saya cerai dengan suami 5 bulan. Kami ingin mengasuh anak, tapi anak saya tidak mau. Anak memilih ikut nenek, saya mengalah, karena saya di luar kota. Bagaimana kalau mantan suami memaksa. Mohon solusinya.

Antin, Karanganyar

Jawab:

Sebetulnya sudah benar hak asuh pada anda sebagai ibu kan-

dung, dan anak masih di bawah umur. Namun kembali ke anak, dia akan merasa nyaman dimana kalau ingin di nenek ya tidak apa asalkan hak-hak anak terpenuhi. Hak pendidikan kesejahteraan kesehatan dan lagi tidak boleh menutup akses anak untuk ketemu bapak atau ibunya. Tumbuh kembang anak juga harus terjamin. Baik ayah maupun ibu, masih tetap memberi perhatian pada anak.

LBH Apik Yogyakarta, Jl Asem Gede Condongcatur Depok, Sleman. Hp 089619225868. ☐d

KLINIK PKBI

KB Aman bagi Pasangan Baru

Tanya :

Mohon info dok, kami akan menikah 2 bulan lagi. Kami berencana menunda momongan karena ada satu dan lain hal. Bagaimana memilih metode KB yang cocok ya. Usia saya 29 tahun. Saya cek kesehatan semua baik.

Mirrawati, Sleman

Jawab :

Sebaiknya diskusi dengan keluarga mengenai pilihan menggunakan KB atau tidak.

Beberapa jenis alat kontrasepsi yang aman untuk pengganti baru.

1. kontrasepsi suntik
- Kontrasepsi ini mengandung bentuk sintetis dari hormon progesteron atau kombinasi estrogen dan progesteron. Menghentikan ovulasi dan mengentalkan lapisan lendir di sekitar serviks, sehingga menyulitkan sperma untuk sampai ke rahim. Efektif mencegah kehamilan hingga tiga bulan.
2. Implan
- Kontrasepsi implan melepaskan progesteron ke dalam aliran darah dan menghentikan ovulasi serta mengentalkan lendir di sekitar serviks. Bila tidak berencana untuk hamil dalam waktu 5 tahun dan tidak suka disuntik, kontrasepsi im-

plan bisa menjadi solusi yang tepat.

3. IUD (intrauterine Device)
IUD adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim untuk mencegah sperma dan sel telur bersatu, juga menawarkan perlindungan jangka panjang.

4. Diafragma. Metode ini melibatkan pemasangan kubah silikon yang lembut dan kecil di dalam vagina. Diafragma bisa dipasang tepat sebelum berhubungan seks dan dilepas setelahnya.

5. Pil KB. Pil KB juga merupakan alat kontrasepsi hormon yang bekerja dengan cara yang sama seperti kontrasepsi suntik, implan, atau IUD hormonal. Satu-satunya kekurangan bila melewatkan jadwal minum pil beberapa kali, kehamilan mungkin bisa terjadi.

6. Kondom
Metode kontrasepsi ini paling umum digunakan oleh sebagian besar pasangan untuk menerapkan seks yang aman dan sehat. Tidak hanya bisa membantu mencegah kehamilan, kondom juga bisa melindungi dari IMS.

Demikian informasi yang dapat kami berikan. Semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh oleh : dr J Nugrahaningtyas W. Utami M Kes. ☐d