

Asupan Gizi Seimbang Cegah Anemia

INDONESIA masih termasuk dalam lima negara dengan prevalensi anemia tertinggi di Asia Tenggara. Tingginya kasus anemia disebabkan karena seringkali anemia terjadi tanpa gejala dan orangtua kurang memahami pentingnya skrining anemia melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) darah, sehingga orangtua terkadang menghiraukan risiko si kecil menderita anemia.

Padahal, bersama dengan asupan nutrisi yang tidak optimal, anemia menjadi salah satu faktor risiko yang dapat menghambat perkembangan otak anak. Oleh karena itu, kondisi ini akan mengkhawatirkan jika tidak ditangani segera karena dapat menghambat tumbuh kembang anak untuk jadi generasi maju.

Sebagian besar dari kasus anemia disebabkan karena kekurangan zat besi yang merupakan salah satu nutrisi penting dalam asupan makanan harian anak. Kondisi ini juga makin diperparah dengan kurangnya konsumsi protein hewani masyarakat Indonesia yang hanya mencapai 43 persen dibandingkan konsumsi protein nabati (57 persen).

Padahal faktanya, kandungan zat besi dalam protein hewani lebih tinggi dibandingkan dalam protein nabati, sehingga penting untuk konsumsi protein hewani demi mencegah anemia.

Kurang Zat Besi

Presiden Indonesian Nutrition Association Dr dr Luciana B Santuto MS SpGK(K) mengatakan, satu dari tiga anak Indonesia rentan menderita anemia. Anemia dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi harian si kecil. Saat asupan zat besi tidak tercukupi dalam makanan harian si kecil, maka dapat terjadi gangguan perkembangan kognitif atau otak, dan pertumbuhan anak, seperti salah satunya menurunnya kecerdasan, fungsi otak, serta fungsi motorik anak seperti mudah kelelahan. "Hal ini tentu tidak dapat dianggap enteng olah orangtua, apalagi di masa-masa sampai usia 5 tahun, dimana perkembangan otak anak masih berkembang pesat," ujarnya dalam acara 'Bersama Cegah Anemia, Optimalkan Kognitif Generasi Maju' yang diselenggarakan Danone Indonesia-SGM Eksplor di Jakarta baru-baru ini.

Menurutnya, pada anak di bawah lima tahun, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan memberikan asupan gizi seimbang, terutama dari sumber protein hewani yang kaya zat besi. Namun sayangnya, kekurangan zat besi juga terjadi karena sebagian besar zat besi tidak terserap dengan optimal di tubuh anak. Maka dari itu, dibutuhkan kombinasi antara zat besi dan vitamin C yang mampu memaksimalkan penyerapan zat besi di dalam tubuh, untuk pencegahan anemia.

"Untuk itu, dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian si kecil, bisa juga dipertimbangkan untuk memberikan sumber



Para narasumber dalam acara Bersama Cegah Anemia, Optimalkan Kognitif Generasi Maju.

nutrisi yang difortifikasi, seperti susu terfortifikasi dengan zat besi dan vitamin C agar si kecil bisa tumbuh maksimal," pesan dr Luciana.

Medical Scientific Affairs Director Danone Specialized Nutrition Indonesia Dr dr Ray Wagiu Basrowi MKK menyatakan, Danone Indonesia berkomitmen untuk ikut serta dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak Indonesia dan mendukung upaya Pemerintah untuk mewujudkan generasi emas Indonesia. Danone Indonesia melihat bahwa saat ini anak-anak Indonesia masih menghadapi tantangan kesehatan utama di Indonesia seperti stunting dan anemia, dimana keduanya berpotensi mengganggu kesehatan dan aspek kognitif anak hingga dewasa.

"Dengan komitmen membawa kesehatan melalui inovasi produk nutrisi ke sebanyak mungkin masyarakat Indonesia, Danone Indonesia terus melakukan berbagai inovasi produk bernutrisi tepat yang disesuaikan kebutuhan masyarakat Indonesia, inisiatif dan edukasi untuk mendukung kebutuhan gizi anak-anak Indonesia sebagai bentuk upaya pencegahan anemia khususnya pada anak," paparnya. Dikatakan, dalam upaya pencegahan anemia, dari tahun ke tahun Danone Indonesia melalui SGM Eksplor telah menginisiasikan berbagai program edukasi berskala nasional dan telah menjangkau lebih dari 3,5 masyarakat.

Tahun ini, Danone Indonesia melalui SGM Eksplor akan menjalankan inisiatif program baru 'Bersama Cegah Anemia, Optimalkan Kognitif Generasi Maju' yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para bunda di Indonesia tentang risiko anemia pada anak di bawah usia 5 tahun, serta pentingnya mengkonsumsi makanan tinggi zat besi dan vitamin C yang berasal dari protein hewani.

"Danone Indonesia juga berharap ke depannya lebih banyak pihak dari berbagai institusi, termasuk Pemerintah, tenaga kesehatan, pihak swasta, masyarakat, maupun dari lingkungan terkecil yaitu keluarga yang dapat memberikan perhatian lebih dalam terhadap anemia, terutama pada anak di bawah usia 5 tahun, untuk

mendukung kemajuan anak Indonesia di masa depan," tambah dr Ray.

Generasi Maju Indonesia

Brand Manager SGM Eksplor Tanasha Suhandani menambahkan, sejalan dengan visi Pemerintah saat ini dalam mempersiapkan Generasi Maju Indonesia, selama lebih 69 tahun, SGM Eksplor terus berkomitmen untuk mendukung tumbuh kembang maksimal anak Indonesia melalui penyediaan inovasi produk bernutrisi dan berbagai inisiatif. Salah satu inovasi SGM Eksplor untuk menjawab permasalahan anemia yang masih dihadapi anak Indonesia berusia di bawah 5 tahun di Indonesia adalah dengan menghadirkan inovasi satu-satunya produk yang mengandung IronC, kombinasi unik zat besi-vitamin C, yang teruji dapat memantu penyerapan secara maksimal hingga dua kali lipat, serta dilengkapi nutrisi penting lainnya seperti DHA, minyak ikan tuna, omega 3-6, serta nutrisi penting lainnya. "Dukung si kecil agar tumbuh maksimal jadi generasi maju dan cegah anemia," tandasnya.

Menurut psikolog klinis anak dan keluarga Anna Surti Ariani SPsi MSI Psi, orangtua perlu memahami bahwa anemia tidak hanya berdampak negatif secara fisik, namun juga terhadap kondisi psikologis anak. Dalam jangka pendek, secara kognitif anak cenderung kurang konsentrasi, tidak mudah menangkap dan mengingat, serta emosinya juga cenderung lebih negatif, lebih mudah sedih/marah dan rentan stres. Jika kondisi anemia pada anak tidak segera ditangani, dalam jangka panjang tumbuh kembangnya dapat terhambat, prestasinya cenderung rendah dan tak optimal karena mengalami kesulitan dalam belajar.

"Hal tersebut disebabkan adanya gangguan fungsi dopaminergik pada otak sehingga anak mudah stres, yang dapat menimbulkan perubahan tingkah laku dan menyebabkan gangguan proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk memastikan asupan nutrisi anak baik dan juga selalu melakukan stimulasi yang dibutuhkan oleh anak. Juga menjaga hubungan yang hangat dengan anak," tandas Anna Surti. (San)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Anemia Defisiensi Besi Oleh: Baskara Mahardisatya.S.ST., RD

ANEMIA defisiensi besi adalah salah satu jenis anemia yang terjadi akibat tubuh kekurangan zat besi. Kondisi ini mengakibatkan penurunan jumlah sel darah merah yang sehat dalam tubuh.

Zat besi adalah mineral penting yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan salah satu komponen sel darah merah, yaitu hemoglobin. Hemoglobin merupakan protein yang berfungsi mengangkut oksigen untuk disebarkan ke seluruh jaringan tubuh.

Saat kekurangan zat besi, tubuh tidak dapat memproduksi hemoglobin yang cukup.

Kurangnya produksi hemoglobin membuat pasokan oksigen dalam darah berkurang sehingga tubuh tidak mendapat oksigen yang cukup. Hal inilah yang menyebabkan penderita anemia defisiensi besi mudah lelah, lemas, bahkan sesak napas.

Anemia defisiensi besi pada ibu hamil dapat mengganggu perkembangan janin dan bayi. Selain itu, kondisi ini juga meningkatkan risiko kelahiran prematur, penyakit infeksi, hingga kematian ibu dan anak.

Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling banyak terjadi, yaitu sekitar 50% dari seluruh jenis anemia yang ada.

Penyebab dan Gejala Anemia Defisiensi Besi
Penyebab anemia defisiensi besi bervariasi. Namun, anemia defisiensi besi umumnya terjadi pada orang dengan kondisi berikut:

- Kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi
 - Mengalami gangguan penyerapan pada saluran cerna (malabsorpsi) sehingga tidak bisa menyerap zat besi dengan optimal
 - Mengalami perdarahan
 - Sedang hamil sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi
 - Menderita gagal ginjal kronis
- Gejala anemia defisiensi besi bisa sulit terdeteksi jika derajatnya masih ringan. Namun, kondisi ini dapat ditandai dengan kulit pucat, lesu atau lemas, mudah lelah, pusing, nafsu makan menurun, dan detak jantung yang lebih cepat atau berdebar-debar.

Pengobatan dan Pencegahan Anemia Defisiensi Besi

Anemia defisiensi besi pada umumnya mudah ditangani. Inti dari pengobatan anemia defisiensi besi adalah mengembalikan persediaan zat besi tubuh dan mengatasi penyebab yang mendasari terjadinya defisiensi besi.

Agar kadar zat besi di dalam tubuh kembali normal, pasien akan dianjurkan untuk

meningkatkan asupan zat besi, yaitu dengan mengonsumsi suplemen zat besi serta makanan yang kaya akan zat besi.

Sementara itu, penanganan penyebab yang mendasari anemia defisiensi zat besi tergantung pada jenis penyakitnya. Jika penyebabnya adalah perdarahan berat dan kadar hemoglobin sangat rendah, dokter dapat melakukan transfusi sel darah merah.

Anemia defisiensi besi dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan kaya akan zat besi, seperti daging merah, ikan, polong-polongan, dan gandum.

Selain itu, konsumsi makanan atau minuman yang mengandung vitamin C juga dapat meningkatkan penyerapan zat besi.

Pedoman gizi seimbang itu dapat tercukupi dengan zat gizi makro dan zat gizi mikro. Makro itu dari golongan karbohidrat protein lemak, zat gizi mikro itu dari vitamin dan mineral.

Beberapa makanan yang mengandung zat besi tinggi, seperti daging sapi, daging ayam, ikan telur, dan seafood. "Yang penting makanannya yang mengandung zat besi

Makanan yang mengandung zat besi itu ada dua macam. Yaitu makanan golongan heme dari protein hewani dan makanan golongan non-heme dari protein nabati.

Apabila sudah terpenuhi dua zat tersebut maka gizi tercukupi dengan seimbang.

Sementara itu, takaran gizi seimbang dan ideal dapat dianalogikan ke dalam bentuk piring. Piring dibagi menjadi dua bagian, kemudian seperempatnya di isi bahan makanan pokok nasi, sementara untuk bagian diberikan sayuran, lauk dan buah secukupnya.

kuncinya pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah anemia itu harus seimbang tidak boleh berlebihan," pungkasnya.

Bila sering merasa lemah atau lelah? Mungkin itu gejala anemia. Kondisi anemia terjadi saat jumlah sel darah merah kadarnya cukup rendah.

Jika jumlah sel darah merah rendah, maka tubuh harus bekerja lebih keras untuk mengirimkan oksigen ke seluruh tubuh.

Tubuh menghasilkan jutaan sel darah merah setiap hari yang diproduksi di sumsum tulang dan beredar ke seluruh tubuh selama 120 hari. Kemudian, mereka pergi ke hati, untuk dihancurkan dan terjadi daur ulang komponen seluler mereka.

Saat kamu mengidap anemia, kamu memiliki banyak risiko komplikasi kesehatan, jadi penting untuk mengembalikan kadar sel darah merah sesegera mungkin.***

KELUARGA

MODUS JALIN HUBUNGAN ASMARA

Perempuan Harus Waspada Aplikasi Kencan

FENOMENA love scamming atau romance scam marak terjadi di aplikasi kencan. Jika diterjemahkan langsung, love scamming artinya penipuan cinta. Atau dalam kata lain, kejahatan yang dilakukan dengan modus menjalin hubungan asmara.

Love scamming adalah penipuan yang dilakukan dengan memanipulasi korban secara emosional melalui hubungan romantis palsu. "Jangan mudah percaya ada orang tidak dikenal. Tapi baik kepada kita," kata Asisten Deputi Perlindungan Hak Perempuan dalam Rumah Tangga dan Rentan KemenPPPA Eni Widiyanti dalam media talk bertajuk "Cegah Perempuan Terjerat Love Scamming" di Jakarta, Jumat (8/9/2023) sore

Literasi digital yang rendah membuat perempuan rentan tertipu terhadap modus love scamming. "Literasi digital saja tidak dibarengi dengan pengetahuan bagaimana risiko-risiko masuk ke dunia digital, itu bahaya," ujarnya.

Love scamming adalah penipuan berkedok asmara secara online. Biasanya pelaku love scamming menaklukkan korban dengan kata-kata manis dengan janji akan menikahai.

Tujuannya untuk mendapatkan keuntungan pribadi berupa uang. Bila tujuan tersebut telah tercapai, pelaku akan menghilang atau sulit dihubungi.

Pihaknya juga mengingatkan agar identitas teman di dunia maya tersebut dipastikan dulu kebenarannya. "Perlunya kroscek identitas," ujar Eni Widiyanti.

Selanjutnya, jangan pernah mencantumkan data pribadi di media sosial. Juga, menurutnya, harus di-

waspada jika pelaku meminta password dan username pada akun yang kita miliki.

Eni Widiyanti menambahkan, agar jangan mere-mehkan insting. "Insting itu penting. Apalagi kalau insting kita sudah bicara ini too good to be true. Enggak mungkin ada orang kaya, ganteng, tiba-tiba bilang mau melamar. Apalagi menjanjikan yang indah-indah," katanya.

Menurut Direktur Eksekutif ICT Watch, Indriyatno Banyumurti, aksi kejahatan siber ini menargetkan kelompok rentan dari kelas atas, seperti lansia, remaja kesepian yang membutuhkan cinta, atau mereka yang kesulitan dalam menjalin suatu hubungan.

Dalam menjalankan aksinya, para penipu membuat akun palsu untuk mendekati korban. Mereka berusaha membangun ikatan emosional hingga targetnya merasa nyaman untuk mengirim uang. Setelah tujuannya tercapai, para penjahat itu pun meninggalkan korban dan mencari mangsa baru.

Proses pendekatan umumnya berlangsung singkat. Sebab, pelaku sudah lebih dulu mengumpulkan informasi tentang kehidupan pribadi target melalui postingan di media sosial, mulai dari status, kegemaran, bahkan lingkup pertemanannya.

Bila seseorang menjadi korban pelaku love scammer, sebaiknya korban segera menghentikan

komunikasi dengan pelaku. "Harus segera hentikan komunikasi. Tetapi jangan menghapus semua jejak digital, obrolan komunikasi dengan pelaku," kata Indriyatno Banyumurti.

Korban harus menyusun kronologi kasus, jika hendak melaporkan ke pihak berwenang.

Korban juga harus menghubungi bank jika merasa telah memberikan uang kepada penipu tersebut. Juga harus memberitahu situs web atau aplikasi tempat korban bertemu dengan si penipu.

Ia mengatakan pelaku love scamming bisa sangat sabar dalam menjalankan aksinya, dari mulai kenalan hingga meminta uang korban.

Modus love scamming umumnya, mencuri uang korban. "Ada ajakan investasi bersama. Ada (pelaku) yang mengaku sudah kirim barang mewah, tetapi tertahan di Bea Cukai. Bea Cukai minta dibayar pajak yang harus dibayar korban. Ada yang ber alasan ada kebutuhan darurat untuk keluarga dan dia (pelaku) tidak punya akses ke bank," katanya.

Modus lainnya, memaksa korban mengirimkan foto tidak senonoh kepada pelaku, dan kemudian foto tersebut dijadikan alat untuk memeras korban.

Selain itu, pelaku romance scam memiliki jaringan yang terorganisir dengan teknik yang rumit. Tak jarang mereka memalsukan nomor telepon dan menyewa aktor untuk memperdaya korban.

Dampak Love scamming tidak hanya merugikan secara finansial. Aksi kejahatan ini nyatanya juga berdampak serius untuk kondisi psikologis korban.

Selama masa pendekatan atau eberkencan, pelaku menggunakan taktik manipulasi untuk membuat korban jatuh cinta sehingga rela melakukan apapun untuknya. Mereka bisa menjadi pendengar yang baik atau sosok yang humoris dan romantis.

Setelah korban jatuh cinta, pelaku love scamming akan berpura-pura mengalami kesulitan finansial dan meminta sejumlah uang kepada korban. Mereka akan terus memperdaya korban.

Agar terhindar dari aksi love scamming di aplikasi kencan maupun media sosial lain. Berhati-hatilah dengan apa yang diposting di internet. Pastikan lebih selektif dalam menerima permintaan pertemanan dari orang asing.

Gunakan situs atau aplikasi yang memiliki reputasi baik, namun perlu diingat bahwa penipu juga ada di situs ini.

Berhati-hatilah jika diminta foto atau informasi keuangan yang tidak pantas. Jangan mengirimkan uang kepada orang yang baru dikenal dan belum pernah ditemui secara langsung.

Curiga jika orang tersebut tidak pernah mau diajak bertemu, baik secara langsung ataupun melalui panggilan video. (Rini Suryati)-d



KR-Rini Suryati

Para narasumber media talk "Cegah Perempuan Terjerat Love Scamming."

LBH APIK Mengupas
Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan Yogyakarta

Di Mana Ajukan Gugatan

Tanya
Saya menikah di KUA di Madura 16 tahun silam. Sudah 10 tahun ini, saya tinggal di Yogyakarta dan ber-KTP Yogyakarta. Saya sering mengalami KDRT dari suami yang suka berjudi. Bila akan gugat cerai, saya ajukan ke mana?
Nining, Jogja.

Jawab:
Ibu bisa mengajukan gugatan cerai di Yogyakarta sesuai KTP anda. Permohonan disertai alasan yang kuat. Siapkan bukti dan saksi yang juga kuat. Anda harus bisa meyakinkan majelis hakim agar putusan sesuai keinginan anda.
LBH Apik Yogyakarta Jalan Asem Gede No 18 Condongcatur Depok, Sleman.

KLINIK PKBI

Janin Tidak Berkembang

Tanya:
Belum lama ini, tetangga bilang anaknya keguguran di trimester pertama. Katanya ditandai flek. Dokter bilang janinnya tidak berkembang. Apa maksudnya tidak berkembang janinnya. Bagaimana pencegahannya. Terima kasih.
Rinta, Bantul

Jawab:
Pada kasus janin tidak berkembang, sel telur yang telah dibuahi (zigot) gagal membelah diri menjadi embrio. Kehamilan kosong juga bisa terjadi, ketika pembelahan sel zigot berhenti setelah menempel pada dinding rahim. Penyebab janin tidak berkembang pada umumnya adalah kelainan kromosom pada zigot.

Dalam beberapa kasus, janin tidak berkembang juga bisa disebabkan karena infeksi, efek samping obat-obatan, atau kelainan bentuk rahim. Infeksi virus pada awal masa kehamilan. Virus yang paling sering menyebabkan gangguan perkembangan janin yaitu virus TORCH (Toxoplasma, Rubella, Cytomegalovirus, dan Herpes Simplex virus)

Gejala janin tidak berkembang biasanya baru disadari pada minggu ke-8 atau minggu ke-13 (trimester pertama). Meski tidak terdapat janin, hasil tes kehamilan menunjukkan hasil positif dan menstruasi terhenti. Selanjutnya gejala kemudian mengarah pada keguguran, seperti perdarahan vagina dan nyeri perut bagian bawah. Namun ada juga yang tidak mengalami gejala keguguran.

Jika tes kehamilan menunjukkan positif, segera periksa ke dokter kandungan, untuk USG mengecek kantung kehamilan. Pada usia kehamilan 6 minggu, embrio pada kantung kehamilan sudah dapat terlihat melalui pemeriksaan USG. Namun pada kasus janin tidak berkembang, kantung kehamilan terlihat kosong.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.
Di asuh oleh : dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M. Kes.