

Manfaat Air Kelapa untuk Bumil

Dikalangan masyarakat, sangat populer anjuran bagi ibu hamil (Bumil) untuk mengonsumsi air kelapa. Para ahli menyebut, air kelapa dikenal baik untuk janin. Air kelapa juga diyakini bisa menggantikan elektrolit yang hilang karena mengandung kalium, magnesium dan natrium.

Air kelapa juga bisa mencukupi cairan tubuh agar terhindar dari dehidrasi. Sehingga ibu hamil merasa segar dan tidak lelah.

Air kelapa juga bisa mencegah infeksi saluran kemih, yang umum terjadi pada masa kehamilan. Juga dipercaya sebagai diuretik alami yang membantu ibu hamil lebih mudah mengeluarkan urine dan mencegah terjadinya infeksi saluran kencing. Manfaat lainnya adalah air kelapa bisa mengontrol gula darah, karena ada kandungan kalium. Tapi tidak dianjurkan untuk pengobatan hipertensi.

Namun jangan terlalu banyak mengonsumsi air kelapa, atau mengganti air putih. Jangan tambahkan perasa pada air kelapa. Bila ibu hamil, tidak menyukai air kelapa, jangan terlalu memaksa, karena bisa membuat tidak nyaman.

Di dalam air kelapa mengandung elektrolit, sehingga ketika hamil mengonsumsi air kelapa selama kehamilan juga di klaim mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan melahirkan bayi yang bersih.

Mengandung Nutrisi

Hal senada disampaikan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Bintang Puspayoga, kepada KR, disela Rakornas Pembangunan Perempuan dan Anak, belum lama ini.

Air kelapa mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui seperti zat besi, klorida, kalium, natrium, fosfor, magnesium, dan juga kalium.

Bintang pun memberikan tips agar sistem imun menguat, tidak mudah sakit karena sistem imun dalam tubuh Anda membaik. Air kelapa memiliki kemampuan menghilangkan bakteri pada tubuh yang menyebabkan penyakit gusi dan infeksi saluran pencernaan. Air kelapa juga dapat melawan virus yang menyebabkan demam, tifus, dan infeksi. Ujarnya.

Mengonsumsi air kelapa akan merasa lebih berenergi. Ini karena air kelapa dapat meningkatkan kinerja

hormon kelenjar tiroid. Hingga ke tingkat sel, tubuh Anda pun terasa lebih berenergi.

Organ-organ Bekerja Lebih Baik

Air kelapa dapat mengeliminasi racun di tubuh dan memecah batu ginjal. Bahan ini juga berperan sebagai diuretik alami yang dapat membantu penderita penyakit ginjal. Saluran kencing lebih bersih, begitu pula dengan usus. Tegasnya. Kemudian menjadikan sistem pencernaan membaik.

Sistem pencernaan membutuhkan banyak serat untuk bekerja dengan baik yang dapat diberikan oleh air kelapa. Buang air Anda pun lebih rutin dan mudah dengan mengonsumsi air kelapa setiap harinya.

Untuk yang mempunyai kelebihan berat badan, jika mengonsumsi air kelapa



ILUSTRASI: JUSI

secara rutin selama seminggu, berat badan akan menurun.

Hak itu dikarena air kelapa dapat menjaga nafsu makan Anda. Selain itu, air kelapa juga rendah lemak sehingga tidak akan menambah beban kalori. Efek hidrasi yang diberikan air kelapa terbukti dapat memberikan kilau alami pada kulit. Apalagi jika Anda mengonsumsinya setiap hari, Anda akan lebih mudah memenuhi kebutuhan hidrasi Anda.

Nah, manfaat air kelapa yang menyegarkan ini rupanya tidak hanya iburaskan pada masa kehamilan saja, tetapi juga membawa manfaat untuk Mama yang sedang menyusui.

Manfaat air kelapa untuk ibu menyusui juga erat kaitannya dengan kandungan nutrisi yang terdapat pada air kelapa. Ya, air kelapa mengandung

nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui seperti zat besi, klorida, kalium, natrium, fosfor, magnesium, dan juga kalium.

Kandungan air kelapa terbilang mirip dengan cairan tubuh sehingga dapat dengan cepat menghidrasi tubuh mama.

Dengan mengonsumsi air kelapa saat menyusui, risiko untuk mengalami dehidrasi dapat dihindarkan. Nah, jika tubuh ibu tetap terhidrasi dengan baik, pasokan ASI yang Mama berikan kepada si Kecil tentu akan terpenuhi dengan baik pula.

Memperlancar ASI

Bagi ibu menyusui ang produksi ASI-nya berkurang, sebelum mengonsumsi obat-obatan pelancar ASI, ada baiknya mencoba cara yang lebih alami, salah satunya mengonsumsi air kelapa.

Konsumsi air kelapa tak hanya membuat tubuh mama terhidrasi dengan baik, tapi juga dipercaya mampu meningkatkan produksi ASI.

Ya, air kelapa dianggap mampu meningkatkan produksi ASI dengan cara memenuhi kebutuhan potassium, gula alami, dan natrium yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu air kelapa baik untuk perkembangan otak dan tulang anak. Hal inilah yang menyebabkan konsumsi air kelapa pada ibu menyusui sangat disarankan, terlebih untuk para mama baru.

Konsumsi air kelapa saat menyusui juga bermanfaat dalam meningkatkan daya tahan tubuh mama dan bayi. Hal ini karena dalam air kelapa terkandung asam amino dan elektrolit yang berfungsi sebagai antioksidan tubuh, sehingga mampu berperan dalam melawan berbagai macam penyakit.

Selain itu, konsumsi air kelapa juga dapat meningkatkan produksi asam laurat dalam ASI sehingga mampu meningkatkan daya tahan tubuh bayi mama sehingga mereka tidak mudah terserang penyakit.

Tak hanya saat hamil saja, sembelit juga menjadi salah satu gangguan kesehatan yang kerap dialami ibu yang sedang menyusui.

Nah, bagi ibu yang mengalami sembelit saat menyusui, daripada mengonsumsi obat pencahar yang mungkin bisa memengaruhi produksi ASI mama, ada baiknya untuk mencoba cara yang lebih alami, yaitu mengonsumsi air kelapa.

(Rini Suryati)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Akupunktur Medik Atasi Alergi

oleh :dr. Harizah Umri Sp.Ak
Dokter Spesialis Akupunktur Medik

SISTEM pertahanan tubuh yang seimbang, akan berdampak positif pada kesehatan yang optimal. Alergi yaitu kondisi pertahanan tubuh yang berlebihan (reaksi hipersensitivitas) terhadap bahan pemicu alergi (alergen) dari luar tubuh dan lingkungan. Contoh alergen: tungau debu rumah, serpihan bulu hewan piaraan, serbuk sari, kotoran serangga (spt: kecoa), makanan ataupun obat-obatan. Adapun penyebab alergi yaitu: faktor genetik dan faktor lingkungan.

Faktor genetik karena keturunan, misalnya ibu menderita pilek alergi maka anaknya kemungkinan menderita alergi juga. Faktor lingkungan yaitu seseorang yang terpapar terus menerus dengan suatu alergen maka orang tersebut kemungkinan akan menderita alergi juga.

Alergi dapat mengenai hidung disebut dengan pilek alergi/rinitis alergika, di kulit namanya eksem alergi/dermatitis atopi, di paru-paru yang kita kenal dengan asma juga dapat mengenai saluran pencernaan dengan gejala mual, diare dan lain sebagainya. Masalah alergi ini perlu ditangani dengan baik sebab jika tidak maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup bahkan dapat berdampak fatal. Obat-obatan yang biasanya diberikan yaitu: antialergi dan anti-inflamasi/steroid.

• Pilek Alergi/Rinitis Alergika

yaitu peradangan selaput lendir hidung yang diperantarai imunoglobulin-E (Ig-E), sebagai respons dari alergen yg terhirup. Gejalanya berupa: hidung mampet, gatal dan merah, juga sering bersin. Pada Pedoman Praktik Klinik American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery Foundation tahun 2015 maka akupunktur sudah termasuk dalam daftar penanganan rinitis alergika, di samping obat-obatan lain. Suatu telaah sistematis (2020) diperlihatkan bahwa semua modalitas akupunktur efektif dan aman pada pilek alergi.

Akupunktur atau moksibusi plus obat merupakan strategi penanganan paling

efektif pada pilek alergi. Beberapa penelitian melaporkan, efikasi akupunktur ini bahkan menyamai terapi medikamentosa. Akupunktur dan moksibusi dapat mengurangi gejala dan menurunkan kadar Ig-E pada pasien pilek alergi. Dari penelitian hewan coba diperlihatkan adanya penurunan ekspresi substance-P, STAT6, NFkB dan enzim iNOS.

• Eksem Alergi/Dermatitis Atopik

yaitu peradangan menahun pada kulit yang hilang timbul dan sangat gatal. Ditandai dengan ruam kemerahan, kulit kering dan pecah-pecah. Diderita saat bayi dan anak-anak kemudian reda saat remaja namun timbul kembali saat dewasa atau lansia. Pada telaah sistematis (2020) dari berbagai penelitian

disimpulkan bahwa akupunktur efektif mengurangi intensitas/keparahan rasa gatal dan bahkan lebih efektif dari obat konvensional dalam menurunkan skor eczema area and severity index (EASI) juga gejala umum lain pada penderita eksem alergi. Akupunktur dapat mengurangi aktivitas basofil yang diinduksi alergen, memodulasi area di otak yang terlibat dalam proses timbulnya gatal sehingga terjadi pengurangan rasa gatal.

• Bengek/Asma

yaitu peradangan kronik pada saluran napas atau hiperaktivitas bronkus yang menyebabkan saluran napas menyempit dan timbul keluhan sesak napas, napas berbunyi/mengi, batuk atau dada seperti tertekan. Pada tahun 2016 sebuah telaah sistematis oleh Li Su dan kawan kawan, disimpulkan bahwa, penjaruman pada titik akupunktur dapat menjadi pilihan/alternatif terapi pasien asma dewasa dengan cara memperbaiki fungsi paru yaitu FEV1, FEV1/FVC, dan menurunkan kadar interleukin dan imunoglobulin-E.

Akupunktur medik dapat digunakan pada pasien alergi yang kurang/tidak berespons terhadap obat konvensional ataupun yang mengalami efek samping pengobatan. Akupunktur dapat mengontrol kondisi alergi, sehingga angka kekambuhan dapat ditekan. Akupunktur juga aman digunakan pada rentang usia bayi, anak-anak hingga lansia.***



KELUARGA

Wujudkan Remaja Tangguh dan Kreatif Selama Pandemi

PANDEMI Covid-19 membawa berbagai perubahan dan dampak di seluruh aspek kehidupan, salah satunya pada kelompok usia remaja (10-19 tahun). Banyak permasalahan yang dialami remaja, sehingga remaja perlu dibekali tentang bagaimana mereka mampu menjalani dan beradaptasi dengan kebiasaan baru di masa pandemi, serta mendapat pengetahuan dasar tentang keterampilan dan kecakapan hidup agar menjadi remaja yang tangguh. Oleh karenanya, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) bersama dengan Wahana Visi Indonesia (WVI), meluncurkan Modul Pengasuhan dengan Cinta dan Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja di Masa Pandemi.

Peluncuran Modul

iSelama pandemi, keluarga menjadi pusat dari seluruh kegiatan kita. Orangtua menjadi garda terdepan yang memastikan terpenuhinya pengasuhan yang baik bagi anak, menjaga kesehatan keluarga, sekaligus memastikan ekonomi keluarga tetap terjaga. Remaja juga perlu dibekali tentang bagaimana mereka mampu menjalani dan beradaptasi dengan kebiasaan baru di masa pandemi agar mereka menjadi tangguh dan tanggap merespons kondisi ini secara positif. Oleh karenanya, modul ini disusun untuk memastikan pemenuhan hak dan perlindungan khusus anak, agar anak memiliki keterampilan hidup dan dapat berpartisipasi dengan optimal di masyarakat, i jelas Deputi Bidang Pemenuhan Hak Anak Kemen PPPA, Agustina Erni pada Peluncuran Modul Pengasuhan dengan Cinta dan Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja di Masa Pandemi, yang juga merupakan rangkaian

kegiatan Hari Anak Nasional (HAN) Tahun 2021.

Erni menambahkan, bahwa modul ini juga dapat dimanfaatkan oleh pendamping dan fasilitator remaja, Forum Anak, penggiat anak/remaja, psikolog atau konselor PUSPAGA (Pusat Pembelajaran Keluarga), tokoh masyarakat, dan untuk selanjutnya dapat diteruskan kepada orangtua dan remaja.

Berdasarkan hasil survei Ada Apa Dengan Covid-19 (AADC) Jilid 2 yang dilakukan oleh Kemen PPPA bersama dengan Forum Anak Nasional (FAN) pada 2020, sebanyak 13 persen responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat.

Mengelola Kesehatan Mental

Perwakilan FAN, Marisa Putri Nur Luthfia mengatakan bahwa pandemi Covid-19 memberikan tantangan tersendiri bagi ia dan teman-temannya. Hal ini terutama bagaimana agar mereka bisa mengelola

kesehatan mental, agar tidak stres dan jenuh karena interaksi bersama teman berkurang, dan kehilangan orang tersayang karena Covid-19.

Sementara itu, Psikolog Keluarga, Alissa Wahid mengumpamakan pandemi Covid-19 seperti gempa kecil yang dapat memengaruhi ketahanan keluarga.

"Bila bangunan keluarga cukup kuat, maka pandemi Covid-19 tidak menghancurkan. Tetapi bila bangunan keluarga rapuh, maka bisa hancur, demikian juga dengan ketangguhan remaja dan orangtuanya. Permasalahan yang dialami selama pandemi diantaranya persoalan kesehatan dan gesekan antar anggota keluarga yang terjadi ketika melakukan aktivitas di rumah," kata Alissa.

CEO dan Direktur WVI, Angelina Theodora menyampaikan, kemampuan keluarga dalam hal pengasuhan untuk pemenuhan hak dan perlindungan khusus anak menjadi salah satu kunci pencapaian Indonesia Layak Anak 2030. Bah-



Modul "Pengasuhan dengan Cinta Selama Pandemi" yang bisa diunduh masyarakat.

kan, dalam situasi pandemi Covid-19, pengasuhan menjadi hal utama untuk memastikan anak-anak tetap terlindungi.

Melihat Peluang

Di masa pandemi tidak jarang remaja akan mengalami kebosanan karena tidak banyaknya aktivitas yang dapat dilakukan. Modul ini mengajak remaja untuk melihat peluang dalam melakukan hobi atau mempelajari keterampilan baru agar tetap produktif, meskipun tetap berada di rumah. Berbagai kegiatan positif yang dapat dilakukan para remaja seperti menulis, mengenal dunia fotografi dan videografi.

"Modul ini secara khusus, berusaha menjawab kebutuhan orangtua dan pengasuhan. Demikian juga

akan membantu remaja untuk tetap aktif dan kreatif dalam situasi pandemi. Modul ini diharapkan menjadi solusi di tingkat hulu, dan menjadi pegangan keluarga dan remaja dalam situasi pandemi Covid-19. Tentu saja modul ini juga aplikatif dalam situasi wabah penyakit lain," tutur Angelina.

Publik Figur, Yosi Moku yang hadir dalam kegiatan tersebut mengapresiasi peluncuran Modul Pengasuhan dengan Cinta dan Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja di Masa Pandemi, karena memberikan banyak contoh bagi orangtua untuk memberikan pengasuhan bagi anak di masa pandemi.

Yosi juga mengaku, selama di rumah anaknya

tidak jarang merasa bosan. Hal ini ditambah lagi dengan adanya keterbatasan tatap muka dengan teman-temannya. Oleh karenanya, menurut Yosi orangtua harus menjadi sahabat bagi anak-anaknya. Hal ini ia lakukan dengan mengajak anak-anak, berdialog atau olah raga bersama.

Senada dengan Yosi, Psikolog Puspaga Kota Tangerang Selatan, Dewi Bintari mengimbau agar orangtua terus belajar dalam melakukan pengasuhan dan memahami anak. Di satu sisi, masa pandemi juga merupakan kesempatan bagi orangtua untuk membangun dialog dan komunikasi yang hangat dengan anak. Oleh karenanya, Modul Pengasuhan dengan Cinta dan Keterampilan dan Kecakapan

Hidup Remaja di Masa Pandemi sangat membantu PUSPAGA dalam melakukan sosialisasi dan edukasi bagi para orangtua dan remaja, termasuk detail dan teknis dalam membangun komunikasi hangat antara orangtua dan anak.

Masyarakat dapat mengunduh Modul Pengasuhan dengan Cinta dan Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja di Masa Pandemi, pada link berikut <https://bit.ly/3xmE14j>.

Dengan mengunduh link ini, maka orangtua tetap bisa menjadi pendidik yang baik bagi anaknya di masa pandemi. Dan anak memiliki pengetahuan dan wawasan untuk mengisi masa pandemi dengan kegiatan yang bermanfaat. (Ati)-f

KR-Istimewa