Risiko Stunting di Era Pandemi

PANDEMI Covid 19, juga membawa dampak terhadap masalah kesehatan anak. Akses anak terhadap layanan kesehatan dan asupan gizi, jadi terganggu.

Survei yang dilakukan *Save the Children* (SC) di Indonesia menemukan, sebanyak 52 persen anak sulit mendapatkan bahan makanan, sehingga variasi makanan berkurang. Sebanyak 75 persen orang tua mengalami penurunan kesehatan mental, ditambah 86 persen sulit mengakses layanan kesehatan.

Senior Program Manager Health SC Indonesia, Wahdini Hakim mengungkapkan, kekhawatirannya akan meningkatnya risiko stunting dan anemia di Indonesia akibat hal tersebut.

Dini melihat keduanya, baik stunting dan anemia, semakin memburuk. Sulitnya akses gizi selama pandemi, dapat meningkatkan risiko tersebut.

"Mungkin stunting akan memburuk, karena pandemi. Ini kami pantau, posyandu banyak yang tidak berfungsi semestinya. Banyak tantangan untuk memastikan tumbuh kembang sesuai dengan seharusnya," katanya.

Tapi, tak hanya stunting, anemia juga jadi salah satu hal penting yang patut jadi perhatian. Anemia, sebut Dini, berkontribusi terhadap kasus stunting.

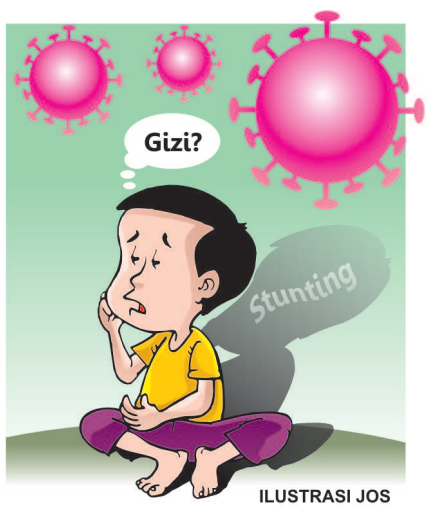
Rentan Anemia

Perempuan, utamanya ibu hamil dan perempuan dalam masa reproduksi, rentan mengalami anemia. Dini mengatakan, anemia berakar dari buruknya pola makan, konsumsi suplemen penambah darah, dan jaminan situasi gizi.

"Di masyarakat kita, konsumsi berasnya tinggi, sedangkan konsumsi protein hewani kurang. Namun beruntungnya, ibu punya purchasing power untuk membeli bahan makanan. Nah tapi perspektif ibu bukan makanan sehat, dan ini bisa berdampak ke kesehatan keluarga," jelasnya.

Angka kelahiran masih sangat tinggi di Indonesia, dan merupakan sumber lahirnya anak-anak stunting. Sejalan dengan itu, faktor gizi menjadi persoalan. Tindakan pencegahan melalui intervensi gizi mikro maupun makro harus dilakukan.

"Upaya untuk mencerdaskan masyarakat, menggerakkan masyarakat, dan memberdayakan masyarakat menjadi hal yang sangat 'urgent' untuk kita lakukan," tandas Plt. Deputi Pengendalian Penduduk BKKBN, Dwi Listyawardani, pada webinar 'Cegah Kelahiran Prematur Dalam Upaya Menurunkan Stunting', belum lama ini.



ILUSTRASI JOS

"Beberapa langkah strategis yang akan dilakukan BKKBN dalam percepatan penurunan stunting, terutama adalah bagaimana mencegah terjadinya prematuritas di antaranya melalui pengawalan calon pengantin perempuan," ujar Dwi.

Diketahui, calon pengantin di Indonesia 40% mengalami anemia. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab terjadinya prematuritas. Data Riskedas menunjukkan kurang lebih 48% kelahiran prematur akibat anemia.

Peran Keluarga

Pada kesempatan yang sama, Ketua Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI), dr. Ari Kusuma Januarto, Sp.OG (K), menjelaskan bahwa pertumbuhan janin terhambat, merupakan ketidakmampuan janin mempertahankan pertumbuhan sesuai standar yang diharapkan. Hal ini berdasarkan kurva pertumbuhan standarisasi, dengan atau tanpa KMK (kecil masa kehamilan/bayi kurang bulan).

"Bayi prematur memiliki lebih banyak masalah kesehatan dibandingkan bayi yang lahir dengan bulan yang cukup. Di antaranya masalah pada organ otak, paru-paru, jantung, dan mata," terang dr. Ari. Beberapa bayi prematur harus dirawat di NICU.

Keluarga, menurut dr. Ari, memiliki peranan paling penting untuk mencegah bayi terlahir stunting. "Keluarga agar selalu memberikan nutrisi yang baik, perencanaan keluarga, akses ke fasilitas kesehatan dan melaksanakan kegiatan pola hidup sehat," tambahnya.

Sementara itu, Ketua Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), dr. Piprim Basarah Yanuarso, Sp.A (K), menerangkan, bayi prematur dikhawatirkan akan mengalami stunting, pertumbuhan terhambat dan gagal kejar tumbuh.

"Terdapat 'syndrome' stunting, adalah sebuah penyakit yang bisa berulang. Ketika tidak mempunyai strategi siklus pemutus. Biasanya ibu kekurangan gizi dari protein hewani, bukan hanya nabati," terang dr. Piprim.

Penting untuk bayi selama enam bulan pertama tercukupi pemasukan gizinya, salah satunya melalui ASI eksklusif. Cara agar menjaga kualitas ASI adalah dengan banyak minum air putih serta makan protein hewani.

"Yang dikhawatirkan jika ibu kekurangan nutrisi adalah selain stunting dapat terjadi 'syndrome metabolic'," tambah dr. Piprim.

(Rini Suryati)

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

SAAT MUSIM HUJAN TIBA

Waspadai Common Cold

Apt. Laras Perwita Dewi., S.Farm

MUSIM penghujan identik dengan penyakit infeksi pada saluran pernafasan, yang bisa menyerang anak sampai dewasa.

Infeksi saluran nafas karena virus biasa disebut flu (common cold). Gejala umum yang paling sering dirasakan diantaranya adalah demam, batuk, pilek atau hidung tersumbat, nyeri tenggorokan, dan nyeri kepala. Gejala biasa dirasakan setelah 2-3 hari, terpapar oleh virus atau bakteri penyebab infeksi.

Common cold dapat dicegah ,dengan menjaga daya tahan tubuh tetap baik dan menghindari paparan penyebab infeksi. Salah satu cara menjaga daya tahan tubuh adalah dengan olahraga yang yang teratur dan makan makanan yang berigizi. Manfaat dari olahraga yang teratur adalah membantu metabolisme tubuh berjalan dengan baik, sehingga daya tahan tubuh dapat terjaga.

Memastikan kebersihan makanan dan minuman yang dikonsumsi, sangat penting karena bisa menjadi jalan masuk virus penyebab infeksi. Selain kebersihan, gizi yang terkandung juga perlu diperhatikan karena makanan/ minuman yang kita konsumsi dapat menjadi sumber vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga daya tahan tubuh.

Virus dan bakteri yang menempel di benda-benda sekitar kita dapat bertahan 3 jam atau bahkan lebih lama. Sering mencuci tangan dengan baik dan benar, menggunakan masker, serta menjaga jarak dengan kerabat yang menunjukkan gejala flu adalah cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan paparan terhadap penyebab infeksi.

Bila terserang flu dapat menggunakan obat OTC (over the counter) untuk mengurangi gejala dan memperkuat kembali daya tahan tubuh. Bisa di beli di apotik tanpa resep.

Pilih Obat yang Sesuai

Pilih obat sesuai gejala yang dirasakan, usia, dan faktor penyerta lainnya, seperti apakah seseorang tersebut memiliki riwayat hipertensi, diabetes, hamil atau menyusui.

Berikut adalah obat yang dapat digunakan untuk meredakan gejala common cold :

- Paracetamol atau ibuprofen untuk mengatasi demam, nyeri kepala, dan pusing

- Pseudoefedrin atau fenilpropanolamin untuk mengatasi hidung tersumbat atau pilek

- Dekstrometorfan untuk mengatasi batuk kering

- Guaiafenesin atau obat batuk hitam untuk mengatasi batuk berdahak.

Selain untuk obat untuk mengatasi gejala, vitamin, mineral, dan herbal seperti vitamin C dan echinacea dapat digunakan untuk membantu pemulihan ketika terserang common cold. Vitamin C dapat diperoleh selain dari suplementasi juga dari makanan seperti buah jeruk, stroberi, bayam, dan brokoli. Sedangkan untuk echinacea, hanya dapat diperoleh dalam bentuk tablet suplementasi.

Common cold dapat membaik sekitar 7-10 hari dengan atau tanpa terapi obat. Masa pemulihan ini tentu saja sangat bervariasi karena banyak faktor yang mempengaruhi seperti usia, riwayat penyakit, dan kebiasaan hidup sehat. Namun, apabila setelah 3 hari menggunakan obat OTC tidak menunjukkan perbaikan atau terdapat gejala yang memburuk seperti demam tinggi yang tidak membaik, sesak nafas, nafas menjadi sangat cepat, nyeri kepala hebat, hilang nafsu makan dan minum hingga menunjukkan tanda-tanda dehidrasi segera konsultasikan ke dokter di fasilitas kesehatan pilihan Anda. Jangan Lupa Tanya Obat Tanya Apoteker!

RUMAH IMPIAN INDONESIA

Selamatkan Anak dari Korban Eksploitasi

EMPATI. Itulah yang dirasakan Markus Sofi Adi (24), ketika melihat anak jalanan (anjal). Bukan tanpa sebab, karena dia pernah menjadi bagian dari mereka. Tepatnya tahun 2006 lalu, ketika itu usianya masih sekitar 6-7 tahun atau ketika masih TK.

Dia hidup di jalanan, karena kedua orang tuanya yang sehari-hari kerja jadi buruh pabrik, menjadi korban PHK. Untuk menyambung hidup (kata orang tuanya waktu itu, red), dia lalu ngamen. Sedangkan orang tuanya menunggu di lain tempat. "Rasanya ya senang aja. Nyanyi-nyanyi lalu dapat uang. Tidak harus belajar juga. Uang dari ngamen dikasihkan ke orang tua. Katanya buat makan. Jadi bukan kayak setor gitu," katanya.

Hidup di jalan, membuatnya pernah terjaring razia petugas. Dia ingat betul ketika malam-malam dan dia tidak pakai baju. Karena habis mandi di sungai dan bajunya hanyut.

Karena pernah merasakan kerasnya hidup di jalan tersebut, mahasiswa salah satu PTN di Yogyakarta tersebut, sering merasa tersentuh ketika melihat anjal. Terutama yang masih kecil. Terselip juga rasa empati di sana.

Jika Markus terjun ke jalan karena ekonomi keluarga, berbeda dengan Anis Paramita. Dia mengaku 'terpaksa' hidup di jalan dan 'kebetulan' dia berada di lingkungan yang sebagian besar hidup di jalan. Tepatnya tahun 2009, ketika usianya 11 tahun. Selama dua tahun dia hidup di jalan, dan selama itu pula ia tidak sekolah.

Sekarang jika melihat anak-anak jalanan, mahasiswa Sastra Inggris tersebut mengaku berharap, agar mereka dapat segera meninggalkan jalanan. Entah kembali ke keluarga, sekolah atau menjadi pekerjaan yang lain.

"Pertama dideketin juga tidak mau. Asing tidak kenal. Karena tipe anak jalanan itu, kalau dideketin orang asing, mereka akan merasa terganggu. Jadi tidak saya tanggapi. Tapi mereka tetap datang sepekan sekali dan ngajak ngobrol. Dan ternyata mereka sudah terlebih dahulu pendekatan ke orang tua saya, sehingga ketika saya bilang mau ikut mereka. Orangtua saya justru senang," kata Anis.

Jika Anis merasa terganggu, tidak dengan Markus. Dia justru senang, karena sejumlah relawan tersebut datang sambil bawa makanan. Jadi tertariknya karena dapat makan gratis. Hingga akhirnya ketika dia terjaring razia tersebut, yang dia cari pertama adalah Rumah Impian.

Kepedulian Sammy terhadap anak-anak korban eksploitasi, pekerja pertama kali muncul 2006 lalu. Tepatnya tiga tahun setelah dia memutuskan pindah ke Yogyakarta, setelah sebelumnya tinggal di Jakarta. Ketika itu ia melihat di sejumlah simpang empat di Yogyakarta banyak sekali anak-anak jalanan.Hingga akhirnya pasca gempa 2006, ia bersama sejumlah teman berinisiatif untuk mengajak anak-anak tersebut agar tidak lagi tinggal di jalan. Ia lalu mulai menemui beberapa anak, sambil membawa makanan, buku hingga mainan.

"Waktu itu di Yogya, masih banyak ruang terbuka hijaunya. Jadi saya datang itu sambil bawa bola. Saya ajak anak-anak main bola. Setelah dirasa nyaman, mereka saya ajak ke rumah. Mereka bisa bermain, membaca buku dan lain sebagainya," kata Sammy.

Begitu anak-anak ini mau bergabung di Rumah Impian, hal yang harus mereka lakukan adalah sekolah. Meski tidak mudah mencarikan mereka sekolah, karena sebagian besar tidak memiliki identitas. Sedangkan salah satu syarat masuk sekolah adalah identitas. Beruntung SD Kanisius Mangunan mau menerima mereka dengan tangan terbuka.

Bukan Panti

Sammy menegaskan, Rumah Impian Indonesia bukan layaknya panti. Jadi anak-anak ketika sudah dinyatakan 'sembuh' dapat kembali ke orangtua. Rumah Impian ada untuk membantu anak-anak korban eksploitasi pekerja melalui sejumlah program. Seperti trauma healing, beasiswa pendidikan, pengembangan bakat hingga pembinaan karakter.

Rumah Impian Indonesia hadir untuk membantu anak-anak korban eksploitasi kembali berani bermimpi. Bagi korban eksploitasi, akan ditawarkan pertolongan berupa asrama. Termasuk jika yang ada intervensi dari pengasuhan, Rumah Impian hadir untuk menolong mereka. Selama 15 tahun berdiri, sudah lebih dari 360 anak-anak yang berhasil diselamatkan dari kerasnya hidup di jalanan.

(Atiek Widyastuti H)-f

KR-Atiek Widyastuti H

Sammy bersama anak-anak Yayasan Rumah Impian Indonesia.

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Gugat Cerai Suami di LN

Tanya:

Saya menikah 15 tahun yang lalu di KUA hubungan kami harmonis. Tetapi kondisi ekonomi membuat suami kena PHK, lalu mengadu nasib ke luar negeri di sebuah perusahaan elektronik.

Semula hubungan kami intens sering video call bersamaanakjuga,ekonomipun tidak ada masalah karena suami mengirim uang setiap bulannya. Namun kini, tidak ada kiriman uang dan handphone tidak aktif sedah 3 tahun ini. Apa yang harus saya lakukan jika gugat cerai?

Luna, Yogya

Jawab:

Untuk mengajukan perceraian harus memenuhi beberapa syarat sesuai peraturan perundangan , persyaratan termasuk pengajuan gugatan cerai di Pengadilan Agama yang tepat. Adapun gugatan cerai bisa diajukan ke Pengadilan di tempat kediaman Penggugat, dengan membawa dokumen dokumen yang diperlukan . Kemudian Pengadilan Agama setempat akan menyampaikan permohonan tersebut kepada Tergugat, melalui Perwakilan Republik Indonesia setempat PP no 9 Tahun 1975 tentang pelaksana Undang ñundang no 1 tahun 1974 Tentang Perkawinan Pasal 20 (3) yo pasal 132 (2) KHI Kompilasi Hukum Islam) , Jadi pemanggilan kepada Tergugat melalui Deplu cq Dirjen Protokol dan Konseler dengan tembusan ke Dubes RI di negara bersangkutan. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat. ❑-f

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: *keluargakr@gmail.com*

KLINIK PKBI

Bersepeda dan Kespro

Tanya:

Saya suka bersepeda, sekedar cari tempat kulineran, kadang sampai ke desa desa. Tapi saya mulai khawatir. Apakah sering bersepeda dengan tanjakan naik turun dan jalanan gronjal bisa mengganggu kesehatan reproduksi (kespro) perempuan?

Nina, Sleman.

Jawab:

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesuburan dan memperbesar peluang hamil. Namun, jika dilakukan berlebihan, olahraga justru bisa mengganggu kesuburan. Olahraga bermanfaat meningkatkan kesuburan, asalkan dilakukan dengan cara yang benar

Pada perempuan, olahraga bersepeda dikenal sebagai olahraga yang mampu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan tubuh, termasuk nyeri saat menstruasi. Bahkan, olahraga ini dipercaya sebagai olahraga yang baik dilakukan saat menstruasi.

Khususnya untuk kaum perempuan, olahraga bersepeda bisa memberikan banyak manfaat dan dampak positif. Tak hanya bagi kesehatan tubuh, bersepeda juga bisa memberikan manfaat signifikan untuk kesehatan mental seseorang. olahraga bersepeda dapat melatih tubuh untuk tetap aktif bergerak.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ❑-f