

Pekan Menyusui pada Masa Pandemi

Oleh: FX. Wikan Indrarto*)

TEMA peringatan Pekan Menyusui Sedunia (The World Breastfeeding Week) pada Agustus tahun 2021 ini adalah Perlindungan Menyusui: Tanggung Jawab Bersama (Protect Breastfeeding: A Shared Responsibility). Perlindungan dan dukungan menyusui individual pada ibu tidaklah cukup, menyusui harus dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan investasi di semua tingkatan, mencakup sistem kesehatan, tempat kerja, dan komunitas di semua lapisan masyarakat. Apa yang harus dilakukan?

Penelitian perilaku ibu menyusui selama masa pandemi COVID-19 di Indonesia, oleh tim peneliti 'Health Collaborative Center' (HCC) menunjukkan bahwa, prevalensi keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2020 mencapai sebesar 89,4 persen.

Dijelaskan oleh Ketua Tim Peneliti, DR. Dr. Ray Wagiu Basrowi bahwa, hasil penelitian terbaru ini, merupakan suatu keberhasilan yang terjadi di tengah keterbatasan akibat pandemi COVID-19. Pasalnya, pada tahun-tahun sebelum pandemi COVID-19 melanda, Indonesia tergolong negara yang rendah keberhasilan program ASI eksklusif di dunia, dengan prevalensi sekitar 30-50 persen saja secara nasional.

Terapkan Prokes

Namun demikian, semakin banyak ibu menyusui yang terkonfirmasi COVID-19, dapat menurunkan cakupan pemberian ASI eksklusif, karena kekhawatiran ibu untuk menularkan penyakitnya kepada bayi. Dengan slogan 'Tetap Beri ASI, Anak Terlindungi, Keluarga Sejahtera', dukungan menyusui saat pandemi COVID-19, diperlukan oleh semua ibu yang positif COVID-19. Ibu perlu diyakinkan bahwa, menyusui dan memberikan ASI aman bagi bayi dari risiko penularan COVID-19, asalkan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Ibu harus selalu memakai masker saat menyusui dan merawat bayi, mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang bayi, dan membersihkan dengan cairan disinfeksi permukaan dan benda yang sering disentuh ibu dan bayi.

Untuk ibu dengan gejala klinis sedang atau berat dan tidak mampu menyusui secara langsung, dapat melakukan pemberian ASI perah (ASIP). Ibu haruslah memastikan kebersihan saat pemerahan ASI. Gunakan cangkir bermulut lebar untuk memberikan ASIP pada bayi dan gunakan



wadah dengan tutup untuk menyimpan ASIP. ASIP dapat disimpan dengan beberapa cara, yaitu di freezer dengan suhu -18 sampai -20 derajat celsius, ASIP dapat bertahan selama 4 bulan. Di lemari pendingin bawah dengan suhu 4 sampai 5 derajat celsius, ASI dapat bertahan 3-4 hari. Di kotak 'ice pack' dengan suhu 15 derajat celsius, ASI dapat bertahan selama 24 jam, sedangkan di ruangan dengan suhu kamar, ASI dapat bertahan selama 3-4 jam.

Tingkat menyusui sangat bervariasi, terkait pola hidup sehat yang lebih umum di negara miskin daripada negara kaya. Di negara berpenghasilan rendah, sebagian besar bayi masih disusui pada usia 1 tahun, dibandingkan dengan kurang dari 20% di banyak negara berpenghasilan tinggi dan kurang dari 1% di Inggris. Alasan mengapa wanita menghindari atau berhenti menyusui berkisar dari medis, budaya, dan psikologis, hingga ketidaknyamanan. Hal ini tidak boleh dianggap sepele, karena banyak ibu tanpa dukungan menyusui yang memadamkan, akan berubah



ILUSTRASI JOS

ke susu formula.

Cuti Hamil dan Menyusui

Dukungan menyusui secara politis dapat berupa ketentuan baru tentang cuti hamil dan menyusui, juga adanya polis asuransi untuk kesulitan menyusui yang diprediksi dapat meningkatkan cakupan menyusui sebesar 25%. Namun demikian, yang lebih penting adalah dukungan komitmen yang tulus dan mendesak dari pemerintah dan otoritas kesehatan di manapun, untuk membangun norma baru di mana setiap ibu dapat menyusui dan mampu menerima setiap dukungan yang dia butuhkan, untuk menyusui bayinya.

Peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif global dapat mencegah 823.000 kematian tahunan pada anak balita dan 20.000 kematian wanita tahunan akibat kanker payudara. Selain itu, Lancet pada 30 Januari 2016 juga menyimpulkan bahwa menyusui membuat dunia lebih sehat, lebih pintar, dan lebih setara, bahkan terjadi penghematan ekonomi sebesar US\$ 300 miliar.

Di negara berpenghasilan rendah dan menengah, hanya 37% bayi di bawah usia 6 bulan yang disusui secara eksklusif. Durasi menyusui lebih pendek di negara berpenghasilan tinggi daripada di negara miskin sumber daya. Pada hal meta-analisis menunjukkan menyusui memberikan perlindungan terhadap penyakit infeksi dan maloklusi gigi, mendukung peningkatan kecerdasan, pengurangan kelebihan berat badan dan diabetes pada anak. Selain itu, tidak ditemukan hubungan menyusui dengan alergi seperti asma, dengan tekanan darah tinggi atau peningkatan kadar kolesterol. Bagi ibu menyusui, menyusui memberikan perlindungan terhadap kanker payudara, kanker ovarium dan diabetes mellitus tipe 2, juga meningkatkan jarak kelahiran.

Momentum Pekan Menyusui Dunia (World Breastfeeding Week) tanggal 1 hingga 7 Agustus 2021, juga mengingatkan kita akan pentingnya tanggung jawab kita bersama dalam memberikan Dukungan Menyusui (Protect Breastfeeding), bagi semua ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif, meskipun ibu terkonfirmasi COVID-19.

Apakah kita sudah bertindak bijak?

*) Dokter spesialis anak di RS Panti Rapih, Lektor di FK UKDW Yogyakarta.

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Diet Atkins Turunkan BB

Oleh: Nikien Pratiwi, S.Gz (Ahli Gizi RS JIH)

INGIN menurunkan berat badan (BB), tetapi tidak bisa meninggalkan makanan berlemak? Jangan khawatir, kini bisa mencoba diet Atkins yang memberi kesempatan tetap bisa mengonsumsi makanan berlemak sekaligus bisa membuat timbangan geser ke kiri.

Diet Atkins diprakarsai oleh seorang dokter spesialis jantung yaitu dr Robert C. Atkins. Beliau berpendapat bahwa, seseorang yang terlalu menghindari lemak, secara otomatis asupan karbohidrat akan meningkat untuk menghasilkan rasa kenyang sehingga terjadi kegemukan.

Diet Atkins adalah diet rendah karbohidrat, tinggi lemak dan protein. Diet Atkins mengandung karbohidrat dengan jumlah yang rendah, sehingga dapat memicu pembentukan badan keton, dimana dalam pembentukan badan keton ini akan menghasilkan energi sehingga menimbulkan rasa kenyang. Dalam menjalani diet Atkins, bukan berarti semua jenis lemak boleh dikonsumsi. Lemak yang boleh dikonsumsi adalah jenis lemak tak jenuh. Sumber lemak tak jenuh bisa dari alpukat, ikan, minyak zaitun, dan biji-bijian.

Harus Konsultasi

Terdapat 4 fase dalam menjalani diet Atkins:

1. Fase induksi

Pada fase ini hanya diperbolehkan untuk mengonsumsi karbohidrat sebanyak 20 gram perhari selama 2 minggu. Dalam fase ini, tubuh akan mengganti sumber energi yang berasal dari karbohidrat ke lemak.

2. Fase balancing

Pada fase ini boleh menambahkan sedikit karbohidrat berupa sayuran rendah karbohidrat, kacang-kacangan,

dan buah-buahan rendah karbohidrat.

3. Fase Fine Tuning

Pada fase ini boleh menambahkan karbohidrat yang berasal dari tepung (pati), gandum utuh, buah-buahan rendah karbohidrat. Lakukan fase ini hingga tercapai sisa 4.5kg dari target berat badan.

4. Fase Maintenance

Pada fase ini diperbolehkan mengonsumsi karbohidrat sehat asalkan tidak ada penambahan berat badan.

Namun, diet Atkins tidak boleh dilakukan tanpa konsultasi, jadi harus konsultasi lebih dahulu. Ini mengingat diet Atkins tidak dapat diterapkan pada semua orang. Selalu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

Salam sehat !

Diet ...



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

Lindungi dan Penuhi Hak Perempuan dengan 'Berjarak'

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPA), telah melakukan berbagai upaya, untuk mencegah dan melindungi perempuan dari kekerasan, di antaranya mengkampanyekan stop kekerasan terhadap perempuan dan anak di wilayah domestik melalui gerakan Bersama Jaga Keluarga (Berjarak).

Gerakan ini mendorong sistem pencegahan dan penanganan kekerasan seksual, melalui rancangan undang-undang penghapusan kekerasan seksual (RUU-PKS), melakukan literasi dan penyadaran publik untuk pencegahan dan penanganan kekerasan, pengembangan pusat layanan SAPA 129 dan Hotline Whatsapp 08111 129 129, mengembangkan model desa ramah perempuan dan peduli anak di 136 Kabupaten/Kota.

Hal ini dikatakan Asisten Deputi Bidang Pelayanan Perempuan Korban Kekerasan, Margareth Robin pada

Diskusi Publik Peringatan 37 Tahun Ratifikasi CEDAW: Pemenuhan Hak Korban Perempuan dalam Perspektif HAM Perempuan, belum lama ini, secara daring.

Adapun upaya lain yang telah Kemen PPA lakukan, yaitu memperkuat Gugus Tugas Pencegahan dan Penanganan Tindak Pidana Perdagangan Orang (GT PPTPO) di pusat dan daerah, menginisiasi Rumah Perlindungan Pekerja Perempuan (RP3) di 6 (enam) daerah, mengembangkan KIE untuk promosi dan edukasi terkait pencegahan kekerasan terhadap perempuan dan anak, mengalokasikan dana khusus, non-BBBfisik pencegahan dan pelayanan, penguatan kapa-

sitas SDM pengelola layanan yang diberikan kepada Dinas PPPA di seluruh Indonesia, penguatan sinergi unit layanan daerah UPTD PPA, penguatan sinergi pengada layanan berbasis masyarakat, standarisasi penguatan UPTD PPA serta penguatan sinergi forum pemberdayaan seperti PUSPAGA, PUSPA, PATBM.

Margareth menegaskan kerentanan yang dialami perempuan disebabkan bukan karena perempuan tersebut lemah, tapi karena adanya konstruksi sosial dalam masyarakat yang menganggap perempuan lebih lemah dibandingkan laki-laki.

"Setelah 37 tahun CEDAW diratifikasi, inilah momentum yang tepat untuk membuat perubahan positif sekecil apapun itu, dimulai dari diri kita sendiri dan keluarga. Mari bergerak bersama memberikan perlindungan dan pemenuhan hak bagi perempuan korban kekerasan karena bagaimanapun mereka berhak diberikan kemudahan akses dalam mendapatkan perlindungan baik sebagai korban ataupun saksi di ruang pribadi maupun ruang publik. Jika perempuan berdaya, anak terlindungi, maka Indonesia maju," tegas Margareth.

Meneguhkan Komitmen

Senada dengan Margareth, Ketua Komnas Perempuan, Andy Yentriyani menyampaikan peringatan 37



KR-Rini Suryati

Tangkapan layar Margareth Robin

tahun pengesahan CEDAW merupakan momentum bagi bangsa Indonesia untuk meneguhkan komitmen bersama dalam memenuhi hak-hak konstitusional warga, termasuk korban perkosaan, atas rasa aman, perlindungan, kehidupan yang bermartabat, dan bebas dari diskriminasi sesuai dengan prinsip dan norma CEDAW. "Berdasarkan hasil refleksi dalam laporan Komnas Perempuan dan hasil kajian global dari pelapor khusus PBB semakin menegaskan bahwa pengesahan RUU PKS tak dapat ditunda lagi. Pengesahan RUU PKS sendiri merupakan pelaksanaan mandat CEDAW demi penghapusan sistemik kekerasan seksual, dan pemenuhan substantif hak-hak korban pemerkosaan," tegas Andy.

Selain itu, Perwakilan Pelapor Khusus dari PBB, Renata mengungkapkan berdasarkan hasil laporan kajian tim pelapor khusus diketahui bahwa sistem regulasi hukum di Indonesia masih bersifat kontradiktif dengan sistem hukum internasional. Di antaranya sistem yang mengatur pembuktian pada kasus perkosaan, usia minimal anak korban perkosaan, denda bagi

pelaku, batasan waktu pelaporan kasus, kurangnya perlindungan pada korban yang mengalami trauma, dan lainnya. "Perlu memperbaiki sistem regulasi di Indonesia yang seharusnya bisa sejalan dengan pedoman dan ketentuan aturan internasional, agar korban mendapatkan perlindungan dan pemenuhan haknya. Kami siap memberikan bantuan teknis dalam proses menyusun amandemen, memastikan korban kekerasan dapat mengakses keadilan, dan memastikan pelaku mendapat hukuman," jelas Renata.

Komisisioner sekaligus Ketua Sub Komisi Pengembangan Sistem Pemulihan bagi Perempuan Korban Kekerasan Komnas Perempuan, Theresia Iswarini menjelaskan persoalan definisi yang begitu sempit dalam regulasi di Indonesia seringkali membuat proses hukum kasus perkosaan menjadi terhambat. Masih adanya stigma bahwa korban perkosaan selalu perempuan, perlunya pembuktian yang bergantungan dengan hasil visum, banyaknya kasus perkosaan yang diselesaikan di luar pengadilan dan sulit dipertanggungjawabkan, hingga penyelesaian kasus dengan damai. (Rini Suryati)-d

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

Pengesahan Anak

Tanya:

Saya berkenalan dengan seorang pria, lalu kami berpacaran. Sampai kemudian khilaf lalu hamil. Saat saya hamil, pacar saya tidak mau menikah saya, alasannya mau nabung dahulu. Sampai saya melahirkan, saya belum juga dinikahi. Sampai keluarga besar saya mendatangi keluarga pacar, dan akhirnya kami menikah saat anak laki-laki saya berusia 9 bulan. Kami menikah di KUA. Bagaimana status anak saya, yang saya lahirkan sebelum menikah.

Nina, Yogyakarta

Jawab

Mbak Nina di Yogyakarta selamat atas pernikahan semoga SAMAWA dan langgeng

Anak anda masih bisa mempunyai status dengan orang tuanya, Menurut Undang un-

dang UU no 23 tahun 2006 dalam pasal 50 ayat (1) pengesahan status seorang anak yang lahir diluar ikatan perkawinan sah pada saat pencatatan perkawinan kedua orang tua anak tersebut.

Pengesahan anak tersebut berlangsung setelah adanya pencatatan perkawinan kedua orang tuanya. Anda bisa langsung mengurus pengesahan anak, setelah pencatatan nikah di kantor Dukcapil setempat, dengan membawa dokumen yang terkait misalnya: Surat keterangan RT RW Kelurahan kecamatan KK, KTP orang tua, akta lahir anak.

Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

LBH APIK YOGYAKARTA, Jalan Damai Jaban RT 01 RW025 Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp. 081903763537, 08179410624

KLINIK PKBI

Beda Polip dan Tumor Serviks

Tanya:

Mohon info. Sampai saat ini saya belum bisa membedakan tumor serviks dengan polip serviks. Apakah sama dengan polip di hidung yang sudah saya kenal. Ada yang mengatakan jika selesai berhubungan lalu ada darah segar keluar, termasuk gejala polip serviks. Apakah benar?

Daniar.Sleman

Jawab:

Serviks (leher rahim) adalah saluran sempit, yang menghubungkan rongga rahim dengan vagina. polip serviks adalah tumor jinak yang berkembang pada serviks dan seringkali tidak bergejala. Polip serviks merupakan tumor jinak yang biasa bertangkai, dan tumbuh memanjang dari dinding dalam atau luar saluran leher rahim. Paling sering dialami oleh perempuan usia 40-50 tahun, yang memiliki satu anak lebih.

Penyebab polip serviks belum diketahui secara pasti polip ini erat kaitannya dengan peningkatan hormon estrogen. Selain itu juga dapat dipicu oleh gangguan di sekitar vagina dan

rahim, seperti infeksi maupun peradangan. Sebagian besar pengidap polip serviks tidak mengalami gejala apa pun. Umumnya diketahui waktu pemeriksaan.

Gejala umumnya adalah, Perdarahan di antara waktu menstruasi atau perdarahan setelah menopause. Perdarahan setelah melakukan hubungan seksual. Menstruasi dengan jumlah darah lebih banyak dari biasanya.

Keluarnya cairan vagina berwarna putih atau kuning, yang mungkin berbau akibat infeksi.

Perdarahan yang terjadi pada polip serviks bisa berjumlah banyak, atau hanya berupa bercak. Secara umum polip jumlahnya berkisar 1-3 buah, sekitar 1-2 cm.

Apabila mengalami keadaan serupa, dianjurkan konsultasi ke dokter.Salam.

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