

Makanan Saat Covid-19

SAAT ini tidak ada bukti bahwa orang dapat tertular COVID-19 dari makanan, termasuk buah dan sayuran segar. Keduanya adalah bagian dari diet sehat, dan konsumsinya harus terus didorong. Bagaimana sebaiknya? Sistem kekebalan tubuh, membutuhkan dukungan dari banyak nutrisi. Setiap orang direkomendasikan untuk mengkonsumsi berbagai makanan dalam diet yang sehat dan seimbang, termasuk makanan bijian, polong-polongan, sayuran, buah, kacang dan protein hewani. Tidak ada satu jenis makanan tunggal, yang akan mampu mencegah dari tertular COVID-19.

Sebelum makan buah dan sayur, wajib cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Kemudian cuci bersih buah dan sayur dengan air bersih, terutama jika akan dimakan mentah (raw food diet). Saat ini tidak ada bukti bahwa orang dapat tertular COVID-19 dari makanan yang dimasak, termasuk produk hewani. Virus yang menyebabkan COVID-19 dapat dimatikan pada suhu panas, mirip dengan virus dan bakteri lain yang ditemukan dalam makanan. Makanan seperti daging, unggas, dan telur harus selalu dimasak sampai suhu paling tidak 70 °C. Sebelum memasak, produk hewani mentah harus ditangani dengan hati-hati, untuk menghindari kontaminasi silang dengan makanan yang dimasak.

COVID-19 membutuhkan hewan hidup atau inang manusia, untuk berkembang biak dan bertahan hidup,



ILUSTRASI JOS

Dr dr Fx Wikan Indrarto SpA



atau mikronutrien, harus berasal dari makanan yang bergizi seimbang dan beragam, termasuk dari buah, sayuran, dan protein hewani. Vitamin D dapat dibuat di kulit manusia dengan paparan sinar matahari. Selain itu, dapat juga diperoleh melalui makanan dari sumber alami (misalnya ikan berlemak seperti salmon, tuna dan mackerel, minyak hati ikan, hati sapi, keju dan kuning telur), atau dari makanan yang diperkaya atau suplemen yang mengandung vitamin D.

Tidak ada Bukti

Saat ini tidak ada teh herbal atau suplemen herbal lainnya, yang dapat membantu mencegah atau menyembuhkan COVID-19. Tidak ada bukti yang mendukung penggunaan teh herbal atau suplemen herbal, untuk mencegah atau menyembuhkan COVID-19. Demikian juga probiotik tidak terbukti mampu membantu mencegah COVID-19. Probiotik adalah mikroorganisme hidup yang umumnya ditambahkan ke makanan atau digunakan sebagai suplemen makanan, untuk memberikan manfaat kesehatan. Namun demikian, saat ini tidak ada bukti yang mendukung penggunaan probiotik untuk membantu mencegah atau menyembuhkan COVID-19.

Demikian juga minuman dan makanan yang mengandung jahe, belum ada bukti yang menunjukkan bahwa mampu membantu mencegah COVID-19. Namun demikian, jahe adalah makanan yang mungkin memiliki sifat antimikroba dan anti-inflamasi. Tidak ada bukti bahwa makan bawang putih dapat melindungi orang dari COVID-19. Namun demikian, bawang putih adalah makanan yang mungkin memiliki beberapa sifat antimikroba. Selain itu, tidak ada bukti bahwa menambahkan merica (hot peppers) dan cabai (pepper) ke dalam makanan dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19.

Pandemi COVID-19 mengajarkan kita tentang perlunya dukungan nutrisi lengkap, dalam salah satu langkah pengendalian pandemi COVID-19. Apakah kita sudah bijak?

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



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Tips Menjaga Kesehatan Mata

oleh : dr. Karina Setyani Sp.M
(Dokter Spesialis Mata RS JIH)

MATA adalah jendela dunia. Maka menjaga kesehatan mata, membuat kita bisa beraktifitas dan menikmati keindahan dunia.

Beberapa hal bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mata.

4. Gunakanacamata pelindung

Beberapa pekerjaan dan olahraga memiliki potensi berbahaya bagi kesehatan mata. Oleh karena itu, penggunaanacamata pelindung sangat direkomendasikan.

1. Seimbangkan pola makan

Gizi yang seimbang juga dapat menjaga berat badan yang stabil dan mencegah terjadinya obesitas, sindrom metabolik, dan penyakit gula yang dapat menyebabkan kebutaan utama pada dewasa.

Menambah zat gizi tertentu pada makanan, baik melalui makanan maupun suplemen makanan, dapat menjaga penglihatan kita. Penelitian menunjukkan bahwa zat seperti lutein, zeaxanthin, vitamin C, vitamin E, dan zink, untuk mengurangi risiko penyakit mata tertentu.

2. Berhenti merokok

Tak banyak yang mengetahui bahwa sesungguhnya rokok juga bisa memicu kebutaan. Penyakit yang meningkatkan risikonya dengan konsumsi rokok antara lain, Degenerasi makula terkait usia (AMD (Age-related Macular Degeneration)), kebutaan karena rusaknya makula mata, katarak, galukoma, retinopati diabetik, dan sindrom mata kering.

3. Pakaiacamata dengan filter ultraviolet (UV)

Penting untuk memilihacamata yang dapat mencegah cahaya UVA dan UVB. Semakin tinggi tingkat proteksi UVA/UVB, maka semakin baikacamata itu melindungi makula. Bagi penderita AMD dan retinopati diabetik, disarankan untuk memilih lensa yang berwarna kecoklatan karena dapat meningkatkan kontras dan sensitivitas yang akan meningkatkan kualitas penglihatan.

5. Hindari penggunaan layar berlebihan

Aktivitas di depan layar dengan durasi yang lama dapat menyebabkan mata lelah, pandangan kabur, kesulitan mengatur focus jarak jauh, mata kering, nyeri kepala, nyeri bahu dan leher.

Tips mencegah mata lelah:

- Yakinkan ukuranacamata anda, bila masih mengalami keluhan denganacamata terbaru.

- Geser laptop sedemikian rupa sehingga tepi atas laptop sejajar dengan mata.

- Hindari cahaya berlebihan baik dari lampu, dari jendela maupun dari laptop. Gunakan screen anti-glare bila diperlukan

- Pilih kursi yang nyaman dan menyokong tulang belakang sehingga kaki bisa menapak sejajar di kaki.

- Bila mata terasa kering, kedipkan mata

- Rule of 20. Istirahatkan mata setiap duapuluh menit selama duapuluh detik dengan cara melihat jarak 20 kaki (6 meter), lalu istirahat sleama 15 menit.

6. Periksa mata secara rutin ke dokter mata

Pemeriksaan mata secara rutin diperlukan bagi semua orang, termasuk anak kecil setiap 6 bulan sekali. Pemeriksaan dilakukan secara komprehensif, meliputi pemeriksaan tajam penglihatan, tekanan bola mata, dan pemeriksaan mata dengan mesin slit lamp dan pemeriksaan retina dan saraf mata dengan alat oftalmoskopi. ***

KELUARGA

HADIR LAHIR BATIN DALAM KELUARGA

Jadilah Ayah yang 'SIAP'

MELIBATKAN peran Ayah dalam mendukung peran Ibu dan pengasuhan anak, sesungguhnya sangat penting dan berarti, apalagi di musim pandemi ini.

"Ayah adalah pahlawan kita. Dengan menjadi Ayah yang SIAP, yaitu Smart, Inspirational, Active, Playful dan menjunjung kesetaraan, para Ayah akan membawa kita menuju Indonesia yang maju, dimana para perempuannya berdaya dan anak-anaknya terlindungi," tutur Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Bintang Puspayoga pada Launching Ayah SIAP (Smart, Inspirational, Active, Playful) 2020, belum lama ini.

Orangtua, khususnya ayah, memiliki peran penting untuk mendampingi anak selama pembelajaran virtual berlangsung. Tidak ada salahnya ketahui beberapa peran yang dilakukan ayah untuk mendukung pembelajaran virtual dapat berjalan dengan baik.

Ayah dapat memberikan penjelasan pada anak mengenai kondisi yang saat ini terjadi dengan bahasa yang dimengerti anak. Jelaskan mengenai kasus pandemi

Covid-19 sesuai dengan usia anak. Jelaskan secara sederhana agar anak dapat mengerti mengenai kasus pandemi Covid-19.

Orangtua khususnya ayah, dapat menjelaskan pada anak pembelajaran virtual yang dilakukan di rumah menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menekan angka penularan Covid-19.

Mencuri Hati Anak

Sepakat dengan Menteri Bintang, Publik Figur sekaligus Ayah dari 4 (empat) anak, Indra Brasco mengatakan selain hadir secara fisik, yang terpenting Ayah juga harus hadir secara lahir dan batin dalam mendukung pengasuhan anak.

iHari Ayah Nasional telah menyadarkan dan memberikan apresiasi terhadap Ayah, bahwa mereka juga hadir dalam kehidupan keluarga. Ayah harus bisa mengisi hati secara utuh dan hadir lahir batin untuk anak-anaknya. Banyak Ayah yang mungkin hadir hanya secara fisik, namun

tidak dengan pikirannya, baik memikirkan pekerjaan, hobi, dan lain-lain. Ingat, anak belajar dari rasa. Mereka tahu Ayahnya hadir secara lahir batin atau tidak," ungkap Indra.

Indra mengatakan masa pandemi ini menjadi kesempatan baginya untuk hadir dan mencuri hati anak-anaknya. Hal ini dibuktikan dengan usahanya untuk ikut melengkapi aktivitas luar rumah salah satu putrinya, Nala yang tidak dilakukan selama pandemi, seperti sekolah, les menari, les balet, les piano dan bernyanyi. Di satu sisi, Nala merupakan anak yang sangat aktif. Akhirnya, Indra berinisiatif mengajak Nala untuk menari bersama dengan gaya yang kreatif menggunakan salah satu aplikasi gawai.

Jadwal Harian

Untuk menghindari tu-runnya semangat anak saat bersekolah, sebaiknya ayah buat jadwal harian untuk anak dan menempelkan pada lokasi yang mudah dilihat anak. Biasakan anak untuk tetap bangun pagi dan melakukan rutinitas yang biasa dilakukan sebelum berangkat sekolah. Dengan begitu, anak akan tetap bersemangat untuk melakukan pembelajaran virtual dari rumah.

Selain itu ayah meluangkan waktu bagi anak, untuk menikmati waktu istirahat dan bermain bersama. Pastikan ayah dan ibu menikmati makan malam bersama di rumah dan ajak anak untuk berdiskusi mengenai kegiatan yang dijalankan selama satu hari.

Tentunya dalam kondisi berada di rumah terus-menerus membuat anak

merasa bosan dan stres, sebaiknya penuhi kebutuhan emosional anak agar kesehatan fisik maupun mental anak dalam kondisi yang optimal.

Kehadiran ayah dan ibu dalam keluarga akan memberikan dampak positif terhadap psikis dan psikologis anak. Sebagaimana hasil penelitian, bahwa anak yang memiliki kedekatan dengan ayahnya berisiko lebih kecil terkena masalah psikologis, cenderung berprestasi dan mendapatkan nilai tinggi, lebih jarang membuat masalah atau berulah, lebih bahagia dan akan berperilaku positif jika sejak bayi dekat dengan ayahnya karena berdasarkan fitrah keayahbundaan, anak laki-laki akan melihat lebih maskulinitas yang dimiliki sang ayah yaitu, jiwa kepemimpinan, keberanian, ketegasan, serta interaksi sosial yang baik di tengah masyarakat.

Sedangkan bagi anak perempuan, sosok ayah merupakan pribadi tangguh yang memberikan perlindungan dan kenyamanan, sehingga anak perempuan yang dekat dengan ayah di 5 tahun pertama hidupnya akan lebih matang saat menghadapi fase pubertas, lebih jarang mengalami masalah mental saat beranjak dewasa.

Tanamkan peran ayah sebagai pemimpin sedari kecil bagi anak-anak. Mereka akan melihat bagaimana ayahnya mengambil sebuah keputusan sulit dan penuh risiko, arif, dan bijak dalam menyelesaikan persoalan, serta tidak mudah panik ketika ada masalah sehingga anak-anak pun tidak gampang menyerah ketika dihadapkan oleh berbagai tantangan. (Ati)-d

GERAKAN RELAWAN SEHAT RW 02 GOLO

'Launching' Dapur Balita Peduli Covid-19

PADA masa pandemi Covid-19, tumbuh kembang anak khususnya Balita harus mendapat perhatian serius, mengingat Covid19 memberikan dampak pada berbagai sendi kehidupan termasuk ekonomi dan kesehatan.

Memahami kondisi ini, Relawan Sehat RW 02 Golo Pandeyan Umbulharjo Yogyakarta, meluncurkan Dapur Balita Peduli Covid19, di Balai RW Golo belum lama ini.

Launching dilakukan Wakil Ketua Tim Penggerak PKK Kota Yogya, drg Poerwati Soetji Rahajoe SpBM. Ny Poerwati Heroe Poerwadi menyebut, gerakan ini merupakan yang ke-92. "Ini gerakan sederhana, yang manfaatnya langsung dirasakan. Ini juga menunjukkan bahwa konsep kaya itu, seberapa kita mampu memberi, apapun posisi kita," katanya.

Dikatakan, dengan gerakan ini, ibu-ibu akan mendapat edukasi dan menjadi ibu cerdas. Lewat dapur balita, anak-anak akan dipantau oleh orangtuanya. Selain mendapat makanan yang bergizi, juga ada meja solusi yang akan membantu ibu-ibu dengan konsultasi. Bila ada masalah, maka akan mendapat pendampingan.

Pada launching ini, juga dilakukan pemberian makanan sehat dan bibit sayuran secara simbolik pada ibu balita.

Libatkan Orangtua

Dapur balita tumbuh dari swadaya masyarakat, sebagai bentuk kepedulian ter-

hadap lingkungannya.

Dapur balita peduli Covid-19 juga bertujuan memantau tumbuh kembang anak melalui orangtua, selain itu secara sosial untuk meningkatkan gotong royong peduli bagi anak, sebagai individu yang rentan selama masa pandemi.

Dan tujuan jangka panjang adalah, dengan berbagai makanan yang bergizi secara rutin diharapkan juga untuk pencegahan stunting. Sebuah gerakan aksi sosial dari -oleh-untuk masyarakat, dalam upaya pemantauan tumbuh kembang bayi dan balita.

Kegiatan ini, tidak secara langsung melibatkan balita dalam kegiatannya seperti halnya kegiatan posyandu. Kegiatan ini hanya melibatkan orangtua bayi balita saja untuk hadir ke dapur balita peduli Covid-19, selain untuk mengambil makanan tambahan gizi seimbang. Juga untuk bersama-sama dengan Relawan Sehat, bisa sharing tentang kesehatan putra dan putri bayi/balitanya.

Ketua RW 02 Golo, H Saefudin Zuhri mengatakan semangat para relawan untuk berbagi menjadi modal dasar Pemberdayaan masyarakat di wilayah. Potensi wilayah yang ada di RW 02 Golo seperti Gandeng Gendong UMKM-nya, memberikan support untuk kegiatan dapur balita. "Respon warga sangat bagus, warga langsung menyumbang bahan makanan maupun uang yang diperuntukkan untuk dapur balita," tambah Saefudin. (Fia)-d



KR-Hanik Affandi

Waket TP PKK Kota Yogya, Ny Soetji Heroe Poerwadi (kedua dari kanan) seiasi memberikan makanan dan bibit sayuran pada perwakilan ibu balita.



KR-Franz Boedhi Soekamanto

Kehadiran dan perhatian ayah sangat dibutuhkan anak.