

BANYAK ANAK DALAM SATU KELUARGA

Penyumbang Stunting Tinggi

BADAN Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menilai jumlah anak banyak dalam satu keluarga, sebagai penyumbang tingginya angka prevalensi stunting.

Hal ini disampaikan Kepala BKKBN dr. Hasto Wardoyo, menanggapi viralnya "kampung banyak anak" di Kampung Siderang Legok, Garut, Jawa Barat.

Di kampung yang mayoritasarganya bekerja sebagai petani musiman itu, rata-rata satu keluarga, memiliki anak lebih dari 10 orang dari satu pasangan suami-istri.

"Ini adalah hal persoalan serius yang harus disikapi dan dicarikan jalan keluarnya. Provinsi Jawa Barat memiliki populasi tertinggi di Pulau Jawa, dan Jawa Barat juga memiliki prevalensi stunting tinggi dengan angka 24% lebih," kata Hasto.

Menurut Hasto, fenomena kampung banyak anak tersebut memiliki korelasi dengan angka prevalensi stunting di Jawa Barat yang tinggi. "Jawa Barat masuk dalam 12 provinsi dengan prevalensi stunting tertinggi," kata Hasto.

Tingginya prevalensi stunting di Jawa Barat menurut Hasto disebabkan karena jumlah anak yang banyak dalam satu keluarga, rentang waktu kelahiran yang cukup rapat, serta pernikahan dini.

Stunting yakni kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi, infeksi berulang, dan stimulasi lingkungan yg kurang mendukung. Kondisi ini berefek jangka Panjang hingga lanjut usia. Stunting berdampak sangat buruk bagi masa depan anak-anak.

Ubah Pola Pikir

Berdasarkan pendataan yang dilakukan BKKBN, hingga saat ini satu dari empat balita di Indonesia mengalami stunting. Bahkan ada 21,9 juta keluarga dari 66,4 juta keluarga di Indonesia yang berisiko stunting.

Karena itu Hasto mengajak masyarakat untuk mengubah jauh pola pikir "banyak anak itu banyak rejeki".

"Kondisi saat ini, sangat berbeda dengan dahulu. Sekarang kalau banyak anak, maka banyak masalah," kata Hasto.

Hasto menjelaskan, masyarakat perlu memperbarui paradigma tentang KB (keluarga berencana). "Masyarakat jangan hanya berpikir kalau KB itu



ILUSTRASI JOS

kaitannya dengan alat kontrasepsi. Masyarakat harus berpikir bahwa KB adalah perencanaan keluarga dan juga perencanaan masa depan anak-anak," jelas Hasto.

Hasto juga mengatakan, banyaknya anak dalam satu keluarga bukanlah merupakan bonus demografi.

Menurut Hasto, bonus demografi bisa dicapai jika jumlah penduduk yang produktif lebih banyak dibanding jumlah penduduk yang tidak produktif. Bonus demografi itu menghasilkan kesejahteraan.

"Jadi jika dalam satu keluarga punya banyak anak, namun yang bekerja hanya satu orang, misalnya hanya bapaknya saja dan yang lain menjadi tanggungan karena masih kecil-kecil dan belum bisa bekerja maka itu bukanlah bonus demografi. Ini malah malapetaka demografi," jelasnya.

Lebih jauh Hasto menjelaskan Pemerintah telah menerbitkan Instruksi Presiden (Inpres) nomor 3 tahun 2022 tentang Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB). Implikasi dari adanya Inpres Kampung KB ini maka akan tercipta unit-unit keluarga yang mandiri, tenteram, dan damai.

Hasto juga menjelaskan stunting merupakan ancaman yang serius terhadap bonus demografi yang saat ini dirasakan Indonesia.

Bonus demografi adalah populasi penduduk yang produktif jauh lebih banyak ketimbang penduduk yang tidak produktif. Bonus demografi ini, berdampak pada peningkatan kesejahteraan Indonesia.

Menurut Hasto, jangan sampai kesempatan emas saat ini, bonus demografi, gagal dimanfaatkan dengan baik. Karena bisa terjadi miss demographic dividend dan dapat berpengaruh kepada bonus demografi jilid 2, dimana ageing population bertambah namun tidak produktif, sakit-sakitan dan relatif miskin.

"Oleh karena itu kita sebetulnya menghindari jangan sampai kita ini Growing Old before Growing Rich. Jadi kalau populasi ini bergeser menjadi orang tua tapi miskin, ini bahaya sekali dan ini kalau kita tidak antisipasi mulai sekarang maka mau tidak mau bonus demografi ini akan berhenti kemudian akan digantikan oleh ageing population. Kalau seandainya kita generasi yang stunting, generasi yang tidak sehat yang tidak produktif, karena kita betul-betul menjadi Growing Old before Growing Rich," jelas Dokter Hasto.

Generasi yang stunting bisa lahir apabila banyak yang kawin pada usia muda, putus sekolah, mempunyai anak banyak, kemudian jarak kelahiran yang dekat, dan kematian ibu yang tinggi.

BKKBN menggalakkan program-program pencegahan stunting yang dimulai sejak prekonsepsi yaitu 3 bulan sebelum terjadinya kehamilan pada pasangan usia subur dan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Selain itu menurut Dokter Hasto peran kontrasepsi sangat besar terhadap penurunan stunting karena spacing, birth to birth interval, pregnancy interval sangat berkorelasi dengan undernutrition pada anak-anak.

"Stunting ini mumi karena salah urus, karena suboptimal nutrisinya, suboptimal health di 1000 Hari pertama Kehidupan (HPK)-nya dan mungkin juga asuhannya tidak baik. Sehingga kalau ada yang secara genetik itu memang pendek itu tidak kita masukkan (stunting)," tambah Dokter Hasto.

Syarat untuk memetik Bonus Demografi jilid 2 adalah ketika ageing population meningkat, maka orang-orang yang sudah melewati usia produktif masih tetap produktif, sehat, dan mampu menciptakan lapangan pekerjaan. Untuk memetik bonus demografi sangat erat kaitannya dengan kesehatan reproduksi. Bonus demografi yang tertransformasikan menjadi bonus kesejahteraan terlihat dari pendapatan perkapita yang meningkat dan bisa diraih dengan syarat anak-anak muda di Indonesia tidak kawin pada usia muda, tidak putus sekolah, tidak hamil pada usia yang muda, tidak hamil berulang kali, angka kematian ibu dan bayi tidak tinggi, tidak banyak pengangguran, hari tuanya relatif aman dengan punya tabungan, asuransi dan sebagainya. (Ati)

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Diet TKTP untuk Penderita TBC

Oleh: Afifah Fitri Nuryanti, S. Gz

TBC atau tuberculosis, adalah infeksi yang disebabkan oleh bakteri Mycobacterium tuberculosis. Penderita TBC biasanya akan mengalami penurunan berat badan secara tiba-tiba tanpa disengaja. Hal ini dikarenakan penderita TBC mengalami pemecahan protein secara besar selama sakit dan juga ada penurunan nafsu makan.

Penyakit ini dapat disembuhkan dengan konsumsi antibiotik secara rutin selama 6 bulan dan juga harus disertai dengan konsumsi makanan yang bergizi untuk meningkatkan status gizi sehingga mempercepat proses penyembuhan.

Jenis diet yang dianjurkan untuk penderita TBC, adalah diet TKTP atau diet tinggi kalori tinggi protein. Diet TKTP selama masa pengobatan pada penderita TBC, akan membantu mencegah penurunan berat badan sehingga status gizi optimal dapat tercapai. Standar kebutuhan kalori yang wajib dipenuhi penderita TBC, adalah 40 - 45 kkal dari berat badan.

Penuhi Unsur Gizi

Diet TKTP ini, harus memenuhi unsur zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak. Untuk sumber karbohidrat 60-65% dari kebutuhan kalori total. Sumber makanan karbohidrat sendiri dapat diberikan nasi, bubur, kentang, roti atau disesuaikan dengan kondisi pasien saat itu. Untuk sumber protein diberikan kisaran 15% kebutuhan, dapat diberikan protein hewani dan nabati seperti daging sapi, daging ayam, telur, ikan, tahu, tempe, dan lain sebagainya.

Sedangkan untuk sumber lemak



kisaran 20-25%, sangat dianjurkan diberikan lemak tak jenuh, sehingga makan makanan yang mengandung lemak jenuh seperti jeroan dan gorengan perlu dibatasi.

Setelah ketiga unsur zat gizi makro terpenuhi, konsumsi zat gizi mikro juga dianjurkan untuk penderita TBC. Makanan sumber vitamin dan mineral seperti sayur dan buah - buah, perlu diberikan agar makanan yang diberikan mengandung unsur zat gizi seimbang.

Namun, karena penderita TBC biasanya mengalami penurunan nafsu makan yang menyebabkan kurang mampu menghabiskan makanan yang diberikan sekaligus, maka dianjurkan diberikan secara bertahap dengan porsi sering.***

KELUARGA

Belajar Hidup dan Berbuat Baik dari Lapas

BEELAJAR tentang kehidupan bisa dari mana saja. Bagi Nurhayati Nirmalasari yang akarab dipanggil Nungki, Lembaga Pemasarakatan (Lapas) merupakan salah satu tempat belajar kehidupan yang penuh makna dan menyentuh.

Siang itu, Nungki tampak bersama warga binaan di Lapas Wirogunan Yogyakarta bersama rekannya dari Lions Club Yogyakarta Tugu Mataram, saat ada kegiatan pelatihan menulis bagi warga binaan (WB).

Bagi Nungki, mengunjungi Lembaga Pemasarakatan (Lapas) adalah bagian dari panggilan jiwa. Banyak penghuni lapas atau WB yang membutuhkan perhatian dan bekal keterampilan. Nungki mengatakan, kalau kita berfikir tentang lapas itu, pasti langsung berfikir pada tempat untuk mengurung para penjahat, koruptor, penipu maling, copet, penjahat seksual dan pelaku kejahatan lainnya.

Ditambahkan, bagaimanapun, manusia itu memang tempat salah dan khilaf. Belum tentu yang diluar lebih mulia atau lebih baik dari mereka. "Masuk penjara adalah sebuah konsekuensi dari perbuatan mereka di masa lalu, konsekuensi karena bersalah maupun kesalahan. Untuk itu, aku ingin membantu mereka, ingin memberi contoh tentang kebaikan, menyentil sisi baik mereka," kata Nungki.

Selain itu, Nungki bersama para ibu-ibu yang tergabung di Inspiring Jogie for Baking and Cooking (IJBK), memberikan materi keterampilan. Seperti merangkul kenalan chef di Jogie untuk memberikan materi sebagai bekal WB kelak.

Saat di Lapas, Nungki juga tak segan menyapa WB yang sudah dikenalnya dengan berbagai kasus. "Sungguh banyak peristiwa yang bisa menjadi pelajaran hidup di Lapas, ada yang korupsi, ada yang membawa lari anak orang dan tindakan kriminal lainnya. Pemberian bekal pada WB, bisa memberikan mereka rasa percaya diri dan setelah keluar dari Lapas bisa menjadi bekal untuk melanjutkan kehidupan," kata Nungki.

Tunjukkan Sisi Lain

Siang itu, para warga binaan mendapat pelatihan menulis dengan pembawa materi, penulis dan jurnalis AA Kunto A. Siang itu Kunto memberi materi penulisan tentang 'Berbuat Baik'.

Kuntho mengatakan, narapidana dihukum karena perbuatan tertentu. Namun stigma yang melekat pada mereka, melekat pada keseluruhan diri. Topik 'berbuat baik', dimaksudkan untuk menunjukkan sisi lain narapidana.

Ditambahkan Kunto, bagi napi, menceritakan perbuatan baik, dimaksudkan untuk memulihkan 'rasa berharga' mereka. Bagi pembaca, keluarga atau masyarakat, cerita kebaikan berfungsi untuk menetralkan pandangan atas narapidana.

"Meski sederhana, nyatanya tidak mudah meyakinkan napi untuk bercerita atau menulis tentang perbuatan baik mereka. Jika tidak mengawang-

awang, mereka tidak yakin bahwa cerita kebaikan mereka berharga," kata Kunto. Ditambahkan, bisa jadi, tulisan para napi adalah tulisan yang mengandung brambang bisa membuat mrebes mili.

Saat para WB diminta menceritakan, perbuatan baik apa yang sudah dilakukan, tidak semua bisa mengatakan secara gamblang, karena merasa nilainya kecil. Di antaranya, berkumpul bersama tahlilan kecil-kecilan saat ada istri napi yang meninggal, atau ada yang menolong teman sakit demam. Meskipun kecil, namun punya makna mendalam karena berada di dalam lapas dengan keterbatasan.

Edukasi Masyarakat

Sedang Soleh Joko Sutopo, Kepala Lapas Yogyakarta saat membuka pelatihan menulis mengatakan, menulis merangsang untuk berpikir kreatif, sehingga otak tidak buntu. Tulisan yang kelak bisa jadi buku, bisa mendapatkan hal positif dan masyarakat juga teredukasi. Sehingga kelak saat keluar dari Lapas tidak mengulangi kesalahan dan bisa menjadi manusia yang bermanfaat. Pembelajaran di lapas merupakan sinergi warga masyarakat dengan Lapas dan WB. "Menulis merupakan salah satu bentuk ekspresi diri, tentang kehidupan, tentang program pembinaan yang dilakukan, sehingga masyarakat mengetahui bahwa WB benar-benar mendapat pembinaan atau bekal yang berguna," kata Soleh.

Sedang program Cooking Class menurut Soleh, memberikan hasil yang luar biasa. WB kini bisa membuat bakpia dengan label Bakpia Mbah Wiro 378. "Pemasarannya bagus, rasanya juga tidak kalah dengan produk sejenis lainnya. WB bisa mendapatkan premi, dan ini bisa menjadi jalan untuk menunjukkan tanggung jawab sebagai laki-laki. Kami memiliki program berbagi premi dengan keluarga. Ini menjadi pembelajaran bagi WB untuk tetap bisa menunjukkan tanggung jawab baik kepada orangtua, istri dan anak," kata Soleh.

Ditambahkan, Kepala kanwil Kumham DIY, Imam Jauhari mengatakan, mendukung program pembinaan di Lapas Jogja dan bisa menjadi percontohan bagi unit pelaksana teknis pemsarakatan lainnya. (Fia)-d



KR-Is

Nungki dan rekan-rekan saat menggelar kegiatan di Lapas Wirogunan Yogyakarta.

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

Pembatalan Perkawinan

Tanya:

Bagaimanakah caranya melakukan pembatalan perkawinan. Kerabat kami menikah sebulan yang lalu di KUA, namun ternyata sang suami masih belum resmi bercerai, dan masih berstatus suami orang. Kerabat kami bertekad untuk membatalkan perkawinan saja, dari pada diteruskan namun hatinya selalu menderrita. Apa yang harus dilakukan.

Wina, Sleman.

Jawab:

Permasalahan bisa diselesaikan dengan cara Pembatalan Perkawinan, sesuai pasal 72 ayat 2 KHI (Kompilasi Hukum Islam) yang berbunyi: seorang suami atau istri dapat mengajukan permohonan pembatalan perkawinan, apabila pada waktu berlangsungnya perkawinan

terjadi penipuan atau salah sangka, mengenai diri suami atau istri. Batas waktu pembatalan perkawinannya dalam jangka enam bulan, setelah masih tetap hidup sebagai suami istri, apabila tidak menggunakan haknya, maka untuk mengajukan permohonan pembatalan, maka haknya akan gugur sesuai pasal 72 (3) KHI. Sedangkan yang berhak mengajukan permohonan adalah a). para keluarga dalam garis keturunan lurus atas dan ke bawah dari suami atau istri, b). Suami atau istri, c). Pejabat yang berwenang mengawasi pelaksanaan perkawinan, menurut undang-undang, d). Para pihak yang berkepentingan yang mengetahui adanya cacat dalam rukun dan syarat perkawinan menurut hukum islam dan peraturan perundang-undangan. □ - d

KLINIK PKBI

Gejala Menuju Menopause

Tanya:

Usia saya 50 tahun, tapi menstruasi tidak teratur. Akhir-akhir ini saya merasa payudara keras dan tegang kalau ditekan sakit. Bulan lalu saya menstruasi banyak sekali sampai 8 hari. Apakah ini tanda menopause? karena saya mudah berkeringat malam hari.

Trisna, Kulonprogo

Jawab:

Tanda-tanda menopause mulai muncul sejak masa perimenopause (periode transisi). Bisa berlangsung selama 4 tahun, bisa lebih lama atau singkat.

Tanda-tanda menopause di antaranya:
1. Menstruasi tidak teratur
2. Masalah pada saluran kemih, sulit menahan pipis, pipis lebih sering, hingga anyang-anyangan.
3. Sensasi rasa panas (hot flashes), terjadi secara tiba-tiba dan tidak diketahui apa pemicunya. Gejala lain tubuh ber-

keringat dan kemerahan, dada berdebar-debar.

4. Sulit tidur atau insomnia.
5. Vagina kering, karena produksi cairan pelumas alami vagina menjadi berkurang.

6. Gairah seks menurun, penurunan hormon estrogen yang terjadi saat menopause juga dapat membuat kloritoris menjadi kurang peka terhadap rangsangan seksual.

7. Masalah psikologis, menjadi lebih mudah tersinggung dan sedih, merasa cepat lelah dan tidak bersemangat, cemas.

Selain tanda-tanda menopause di atas, beberapa perempuan juga mungkin akan mengalami keluhan berupa: nyeri sendi dan otot, tulang lebih rapuh, bentuk payudara berubah, peningkatan berat badan, kulit tampak kering dan kusam dan peningkatan kadar kolesterol.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □ - d