

Kurangi Risiko Kanker dengan Produk Kedelai

MENGONSUMSI kedelai ternyata mempunyai banyak manfaat, diantaranya membantu fungsi reproduksi pria menambah kesuburan dan menurunkan kolesterol. Hal ini dikatakan, Anggota Nutrition Advisory Board (NAB) atau Dewan Penasihat Nutrisi Herbalife Nutrition yang juga guru besar IPB Rimbawan, PhD., Didampingi Senior Director & Country General Manager Herbalife Nutrition Indonesia, Andam Dewi dalam acara Media Briefing Virtual bertajuk Nutrition Talk – Plant-Based Diet Survey, belum lama ini.

Kedelai juga mengandung senyawa isoflavan, yang berperan sebagai antioksidan. Di dalam kedelai, juga mengandung senyawa saponin yang terbukti bisa menurunkan kolesterol.

Rimbawan menjelaskan, kedelai juga bisa menurunkan risiko kanker. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi produk kedelai, berkaitan dengan peningkatan jaringan payudara pada wanita.

"Namun sebagian besar penelitian observasional menunjukkan bahwa konsumsi produk kedelai, dapat mengurangi risiko kanker payudara," ungkapnya.

Beberapa penelitian terkait senyawa kedelai, termasuk isoflavan dan lunasin, berpotensi memiliki efek pencegahan kanker. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi kedelai yang tinggi pada anak-anak di Asia dan Amerika berkaitan dengan penurunan risiko kanker payudara. Risiko mungkin akan menurun lebih lanjut ketika konsumsi kedelai diterapkan pada usia dewasa.

"Meskipun efeknya akan menurun sejalan dengan bertambahnya umur. Efek akan lebih baik bila konsumsi kedelai dibiasakan sejak awal, sejak remaja sampai tua, sehingga responnya lebih bisa dirasakan," ungkapnya.

Wanita Asia lebih sedikit alami kanker payudara, bila dibandingkan dengan negara barat. Pasalnya, konsumsi kedelai wanita Asia lebih tinggi dibanding negara lain.

Temuan ini menjadi penting, dalam pencegahan kanker payudara. Hasil penelitian juga menunjukkan, diet rendah daging atau pati dan tinggi sayur dan kedelai, berhubungan dengan penurunan risiko kanker payudara pada wanita Asia dan Amerika.

Selain kanker payudara, beberapa penelitian juga menunjukkan efek proteksi pada kanker prostat. Hasil penelitian lain mengindikasikan bahwa, konsumsi produk kedelai berhubungan dengan penurunan risiko kanker paru-paru.

"Kedelai memang mengandung karbohidrat, serat, lemak dan asam lemak dan tentunya protein," katanya. Ia menjelaskan kandungan protein dalam

kedelai tergolong cukup tinggi, yakni 16,6 gram, karbohidrat 9,9 gram, serat enam gram, lemak sembilan gram dan lain sebagainya.

Kadar Gula

Dr Rimbawan mengatakan kedelai yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak tersebut bila dikonsumsi tidak akan cepat menaikkan kadar gula seseorang.

"Istilahnya kita sebut mempunyai indeks glikemik yang sangat rendah," kata Ketua Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia IPB University tersebut. Oleh sebab itu, orang yang tergolong sering mengonsumsi kedelai diharapkan, kadar gula darahnya tidak cepat naik sehingga membantu kesehatannya. Ditambahkan, apabila kadar gula darah tidak cepat naik, maka hal tersebut juga berimbas pada pengendalian berat badan seseorang.

"Kalau kadar glukosa tidak naik dengan cepat, kita akan merasakan lebih lama dan tidak ingin cepat makan," katanya.

Bagi individu yang mengalami masalah dengan berat badan atau termasuk kategori obesitas, katanya, maka mengonsumsi kedelai merupakan salah satu solusi. Selain itu, dia juga mengatakan kedelai memiliki kandungan vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan, di antaranya molybdenum berfungsi sebagai kofaktor beberapa jenis enzim penting. Kandungan lainnya adalah Vitamin K1 berperan penting dalam pembekuan darah.

Selanjutnya, kedelai mengandung folate/B9 zat gizi penting yang memiliki beberapa fungsi pada tubuh dan berperan penting selama kehamilan. Tidak hanya itu, dalam kedelai juga terkandung senyawa lain, yaitu isoflavones yang berperan sebagai antioksidan yang memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan.

Pola Hidup Sehat

Sedangkan Senior Director & Country General Manager Herbalife Nutrition Indonesia, Andam Dewi mengatakan masyarakat Indonesia, selama pandemi ini merupakan momentum perbaikan pola hidup lebih sehat.

"Menonsumsi lebih banyak sayur dan buah menjadi pilihan utama masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan tubuhnya," ujar Andam.

Sebanyak 58% responden di Asia Pasifik menerapkan pola makan lebih baik dan lebih rajin berolahraga selama pandemi. Ini hal yang mengembirakan, untuk mengetahui masyarakat kita semakin menjadikan kesehatan sebagai prioritas utama selama pandemi. "Selalu banyak kesempatan untuk mengubah

pola hidup ke arah yang semakin sehat," tegasnya.

Sementara, 79% responden Indonesia mengatakan bahwa mereka setuju untuk memanfaatkan pandemi sebagai momentum mengubah pola makan dan gaya hidup. Untuk menjaga kesehatan adalah alasan mayoritas responden (73%) dalam mengubah pola makan dan nutrisi mereka. Dan, 34% mengubah pola makan dan nutrisi untuk mendapatkan berat badan ideal.

Alasan responden Indonesia kenapa pandemi menjadi momentum untuk mengubah pola makan, 52% menyatakan memiliki banyak waktu untuk mencari informasi terkait makanan dan pola makan yang lebih sehat.

Sebanyak 34% menyatakan memiliki lebih banyak waktu untuk memasak dan mencoba resep baru. Selain itu 24% menyatakan punya kesempatan untuk jauh dari pengaruh yang berpeluang merusak pola makan

"Dari hasil survei, kita dapat mengamati bahwa masyarakat kita lebih banyak makan buah, sayuran, dan makanan nabati lainnya. Namun, faktanya, banyak konsumen ingin lebih banyak mengonsumsi protein nabati yang padat nutrisi tetapi tidak tahu harus mulai dari mana. Ini menunjukkan perlunya pendidikan nutrisi masyarakat yang lebih luas untuk membantu konsumen membuat keputusan yang lebih baik dalam pola makan harian mereka," imbuh Andam Dewi.

Hasil survei juga mengungkapkan, 59% responden dari Indonesia telah mengambil keputusan untuk mengubah pola makan selama pandemi. Perubahan tersebut digambarkan dengan 39% responden menyatakan mulai dengan mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur. Sementara 28% responden juga menyebut, lebih memilih makanan berbahan nabati dan 22% mencoba dengan mengurangi konsumsi nasi.

79% responden Indonesia merasakan perbedaan pada kesehatan tubuhnya saat pandemi sejak mereka mulai mengubah pola makan. 71% responden juga mengaku, pandemi memberi mereka lebih banyak waktu untuk berolahraga. Selain itu, 71% responden juga percaya, mereka akan menjadi individu yang lebih sehat saat pandemi berakhir, dan akan membawa dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan secara umum.

"Kita dapat bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung bagi masyarakat atau lingkungan sekitar kita agar lebih sehat dengan ikut menyediakan referensi informasi terkait nutrisi yang benar," jelas Andam Dewi. (Ati)



JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Mengatasi Kaki Pengkor pada Anak

oleh :dr. Nurul Huda, Sp.OT (Dokter Spesialis Ortopedi)

SEORANG ibu meneteskan airmata, anak pertamanya menderita Kaki Pengkor (Clubfoot). Walaupun saya sudah mengganti sebutan kondisi tersebut dengan bahasa yang lebih keren (dengan harapan sang itu lebih tenang) namun ibu itu tetap berurai airmata.

Sudah cukup dengan sekilas drama diatas. Sang Ibu mengeluhkan bentuk telapak kaki kanan putranya mengalami kelainan. Kaki bengkok atau miring atau mengalami deviasi kearah dalam dan mengarah ke pergelangan kaki. Selama kehamilan dan persalinan, berjalan normal. Tidak ada konsumsi obat dalam bentuk apapun, tekanan darah sepanjang kehamilanpun baik.

Lalu mengapa ini bisa terjadi, tanya sang ibu masih dengan penuh kesedihan. Sayapun mencoba untuk menerangkan dan menenangkan.

Dari statistik yang ada, 1 dari 1000 kelahiran anak akan mengalami clubfoot atau kaki pengkor. Dan penyebab utamanya, belum diketahui. Walaupun faktor keturunan bisa menjadi penyebab yang utama. Bila salah satu orangtua atau keduanya mengalami clubfoot, maka keturunannya pun dapat menderita hal yang sama.

Pada kaki pengkor terjadi kelainan anatomi pada kaki, misalnya perubahan bentuk telapak kaki, pemendekan dari tendo achilles dan biasanya otot betis tidak berkembang dengan baik. Pada beberapa kasus yang lebih kompleks, clubfoot ini tidak berdiri sendiri, dalam arti akan disertai oleh kelainan skeletal lainnya misalnya Spina Bifida atau DDH. dua hal diatas akan kita bahas dikesempatan yang lain.

Namun sang ibu masih menangis. Buru-buru saya menjelaskan lebih lanjut bahwa, para orangtua yang memiliki anak dengan kelainan clubfoot tidak perlu khawatir karena kaki pengkor dapat disembuhkan dengan baik. Artinya, anak dengan clubfoot tetap akan dapat melakukan aktifitas seperti anak-anak lainnya bila clubfoot ini ditangani secara

tepat. Alhamdulillah sampai sini sang ibu mulai lebih tenang.

Sabar dan Komitmen

Harus dipahami, Clubfoot tidak akan sembuh tanpa tindakan apapun. Namun clubfoot dapat disembuhkan. Dibutuhkan kesabaran dan komitmen yang luar biasa dari orangtua, karena selama dilakukan tindakan, anak merasa tidak nyaman, dan mempengaruhi emosi orangtua.

Penanganan Clubfoot dengan Ponseti Method. Serial gips dilakukan empat sampai sepuluh kali. Dokter akan melakukan tindakan manipulasi bertahap terhadap kaki anak dan dilakukan immobilisasi

dengan gips, akan diganti setiap minggu. Selama pemakaian gips, anak akan lebih rewel karena biasanya akan terjadi rasa gatal kadang disertai dengan kulit kemerahan dan luka, pada beberapa anak yang memiliki kulit sensitif. Dokter akan mengevaluasi bentuk kaki anak. Pada beberapa kasus, mungkin akan diikuti tindakan operasi minor untuk memotong tendon achilles yang terlalu kaku. Setelah dinilai baik maka anak harus memakai sepatu khusus selama 2 sampai 3 bulan, selama 23 jam sehari.

Dilanjutkan pemakaian sepatu khusus ini pada malam hari saat anak tidur dan saat anak tidur siang, sampai anak berusia 4 tahun. Biasanya dengan penanganan yang tepat dan terkontrol, anak akan memiliki kaki yang baik. Dan sekali lagi harus dipahami bahwa penanganan diatas, membutuhkan komitmen yang luarbiasa dari orangtua. Karena kemungkinan untuk kembali lagi sangat besar, bila melewati beberapa step dari proses diatas.

Selesai saya menjelaskan, ada senyum diwajah kedua orangtua. Mereka sepekat untuk menjalani proses diatas. Dan saya berharap kedua orangtua berkomitmen untuk menjalani tindakan sampai tuntas.

Jadi kesimpulannya, kaki pengkor atau clubfoot adalah kondisi yang dapat diatasi.

Salam sehat.



KELUARGA

SELAMATKAN MEREKA DARI BADAI PANDEMI

Jangan Tuntut Anak Raih Target Tertentu

KONDISI pandemi yang berkepanjangan, tidak hanya berdampak pada penurunan derajat kesehatan dan ekonomi namun mental dan psikologis juga terdampak. Tak hanya orang dewasa, utamanya anak-anak usia sekolah tak lepas dari imbas pandemi. Kekhawatiran pandemi mempengaruhi banyak hal selain mental dan psikologisnya, juga berdampak pada potensi penurunan kualitas anak, dari sisi menyerap pelajaran selama belajar online dengan segala keterbatasan.

Nia Kusuma Wardhani. M.,Psi., Psikolog, salah satu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) yang juga seorang Psikolog kepada KR menuturkan, tingkat stres tinggi pada anak selama melakukan pembelajaran online, rentan ditemui pada siswa usia kelas 4, 5, 6, kelas 3 SMP dan kelas 3 SMA atau sederajat. Kondisi ini terjadi karena, pada kelas ini anak sudah pada fase

masa kritis dengan target, tuntutan dan harapan yang tinggi sebagai persiapan untuk dapat diterima bersekolah lanjutan yang diinginkan ke jenjang yang lebih tinggi.

"Maka pada fase kritis inilah, butuh pemahaman kondisi psikis dari orangtua, guru dan lingkungan sekitar kepada anak. Bayangkan saja di saat anak sudah menginjak ke jenjang kelas semakin tinggi, beban tugas sekolah semakin berat, saat KBM Online anak tidak ada social support, tidak ada teman untuk diajak berdiskusi, kemampuan guru menerangkan secara daring sangat terbatas, konsultasi dengan guru juga terbatas serta tidak semua orang tua mampu mengajari pelajaran yang semakin lama semakin sulit," tegasnya.

Damai dengan Keadaan

Tingkat stres anak semakin tinggi ketika saat belajar minim sarana dan prasarana, seperti handphone, laptop dan jaringan internet yang stabil utamanya bagi

siswa yang tinggal di kawasan pelosok. Tidak semua anak, memiliki fasilitas penunjang KBM Online yang memadai.

Muara stres juga berasal dari orangtua dalam kondisi pandemi harus mendampingi anak belajar, harus membagi waktu antara pekerjaan dengan mendampingi anak belajar, menyediakan kebutuhan sarpras pembelajaran online mulai dari akses internet, gawai, laptop, membeli buku penunjang. Beban pikiran orangtua, juga harus dihadapkan terpecah pada banyak hal seperti kekhawatiran akan derajat kesehatan keluarga dan kekhawatiran kondisi perekonomian. Tantangan berat orangtua dalam kondisi pandemi seperti banyaknya kasus pegawai PHK, dirumahnya pemotongan gaji bahkan banyaknya orangtua yang tak dapat mencari nafkah sama sekali karena usahanya terdampak pandemi.

"Sementara hidup harus terus berjalan, kebutuhan hidup tetap

harus terpenuhi. Jika tidak disikapi dengan bijak, dan segera mengambil kesadaran dengan memulai legawa alias berdamai dengan keadaan, yang terjadi depresi berkepanjangan di dalam keluarga tanpa ada penyelesaian yang justru menyebabkan imunitas turun karena kesehatan mental tak kalah pentingnya dengan kesehatan raga," jelasnya.

Jaga Kesehatan Mental

Nia sapaan akrab ibu 3 anak dari Aretha, Azkayra dan Asheeqa ini menyarankan untuk membuat kesehatan mental anak terjaga selama pandemi, stop berikan target tertentu kepada anak. Bekali anak dengan kecukupan pendidikan karakter, kebiasaan baik dirumah dan lingkungan sekitar (beribadah tepat waktu, menjaga kebersihan, bertuturkata baik, kesadaran belajar dengan happy, memberikan pemahaman belajar adalah kebutuhan bukan kewajiban serta menciptakan kondisi rumah yang nyaman bagi anak.

Dijelaskannya saat era pandemi, bagi sebagian orangtua sering tak menyadari jika ia masih menerapkan target tertentu seperti harus mendapat ranking, harus diterima di sekolah tertentu. Beban inilah yang membuat anak semakin stres. Belum lagi, imbuahnya kebanyakan sekolah masih menggunakan Kurikulum 2013 yang idealnya kurikulum ini diberikan dengan sistem KBM Luring.

"Pemerintah sebenarnya sudah memfasilitasi solusi pendidikan yang selama ini diajarkan lewat daring dengan yang Kurikulum Kedaruratan, hanya saja penerapannya di sekolah sulit karena sekolah harus merombak total sistem yang ada, mengganti seluruh metode pembelajaran serta buku-buku yang dipakai ini tidak mudah dan membutuhkan waktu lama," urai psikolog yang hobi memasak ini.

Kontrol Orangtua

Di bagian lain, dampak dari seko-



KR-Rahajeng Pramesi

Nia Kusuma Wardhani. M.,Psi.

lah daring berkepanjangan yakni kekhawatiran dampak anak, yang kebablasan menggunakan gadget dan browsing hal-hal yang kurang manfaat bahkan mengarah ke hal yang berdampak negatif. Menurutnya, ini adalah bagian dari konsekuensi dan tantangan pembelajaran daring. Solusinya orangtua harus selalu memberikan pemahaman, pendampingan dan jangan lengah. "Kita harus tanamkan kepada anak untuk menyelesaikan tanggungjawabnya terlebih dahulu seperti belajar atau mengerjakan tugas. Ketika sudah selesai baru boleh browsing hal lain yang menjadi kesenangannya namun tetap ada kontrol orangtua," urainya.

Beberapa hal yang harus dilakukan anak dan orangtua berkaitan dengan intensitas memegang gawai, seperti membuat komitmen bersama kapan waktu memegang

gawai untuk belajar dan bekerja kapan waktu seluruh keluarga komitmen tak pegang gawai berkumpul dan sharing bersama. Berikan solusi kegiatan bersama keluarga, yang dapat melupakan gawai sesaat seperti memasak bersama, membuat kerajinan seperti membuat mainan, rak buku atau sepatu dari kardus bekas, membersihkan rumah bersama, melakukan permainan bersama dalam rumah dan hal menarik lain yang dapat meningkatkan kebahagiaan dalam keluarga.

Ia kemudian memberikan tips, orangtua wajib tahu dan meleak teknologi terlebih dahulu, seperti orangtua wajib mengetahui akun email, media sosial (medsos) serta password anak sehingga dapat mengetahui riwayat pencarian apa saja yang telah dibuka anaknya saat browsing. (Rahajeng Pramesi)-d



Ki-Franz Boedhi Soekamanto

Orangtua sebaiknya juga meleak teknologi sehingga bisa mendampingi anak saat memakai internet.