

SEBABKAN OBESITAS DAN PENUAAN DINI

Batasi Gula Sejak Usia Dini

BANYAK makanan enak namun diikuti bahaya. Makanan dan minuman yang mengandung kadar gula tinggi --dai gula bebas atau pemanis buatan-- bisa berdampak buruk pada kesehatan. Realitas yang kadang tak terpikir mendalam.

Kue kering, roti, permen, minuman ringan, jus buah, dan sebagian besar makanan olahan mengandung gula tambahan. Gula tambahan juga terdapat pada makanan yang tidak manis. Sup, roti, daging yang diawetkan, saus tomat, misalnya.

Tinggi gula berkontribusi dalam penambahan berat badan seseorang. Menyebabkan obesitas. Data Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, obesitas berisiko dua kali lipat mengakibatkan serangan jantung koroner, stroke, diabetes melitus, juga dan hipertensi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Lebih 890 juta orang dewasa hidup dengan obesitas. Kenyataan mengerikan.

Menurut dr Theresia Handayani MD MBIomed (AAM), beberapa penelitian menyebut gula membuat kulit mengalami penuaan dini. Ada proses glikasi. Karena proses glikasi itu, membuat kolagen di tubuh cepat habis.

"Sehingga orang yang memakan gula umumnya akan cepat keriput. Dan lebih cepat mengalami penuaan pada kulit, tidak hanya tubuh. Beberapa jurnal mengatakan itu," terang Theresia.

Glikasi proses di mana gula berikatan dengan molekul protein atau lipid tanpa regulasi enzimatis.

Diungkap lulusan Fakultas Kedokteran UGM dan Universitas Udayana itu, yang dimaksud tidak hanya gula secara gula. Juga nasi, karbohidrat berlebihan, juga bahan-bahan dengan proses <i>ultra food</i>. Dalam proses <i>ultra food</i> ada gula tersembunyi. Ini juga berbahaya. Tak sadar membuat penuaan.

"Karena itu batasi gula sejak usia dini. Jangan takut kekurangan gula. Karena kita mendapatkan gula



KR-Latief Noor

Dr Theresia Handayani MD MBIomed (AAM)

dari beberapa makanan secara alami. Tidak hanya dari gula atau makanan proses <i>ultra food</i>. Seperti roti, donat, atau makanan yang mengandung gula dan pengawet tinggi" kata Theresia.

Karbohidrat bukan berarti sama sekali tak boleh dikonsumsi. Tetap diharapkan dikonsumsi secukupnya. Terutama karbohidrat yang kompleks yang tubuh butuh waktu mengolah dengan baik. Agar tidak gampang lapar. Dan tidak berpengaruh sekali pada glikasi.

"Tapi tetap tubuh kita butuh protein tinggi yang alami untuk anak dan usia muda. Orang tua jangan takut makan protein secara alami. Karena itu membantu pembentukan otot, agar otot tidak hilang. Dan itu berpengaruh pada kesehatan kulit. Kalau kebanyakan karbohidrat berpengaruh pada seluruh kesehatan, tidak hanya di kulit. Tapi efeknya akan kelihatan sekali di kulit," papar Koordinator Humas & Publikasi IDI Cabang Kota Yogya itu.

Tak Langsung Dirasakan<P>

PENELITIAN Chun-yu Chen dan kawan-kawan yang dipublikasikan di jurnal <i>Frontiers in Medicine</i> tahun 2022 menunjukkan, produk akhir glikasi lanjutan tidak hanya mengurangi

elastisitas kulit, menumpuk pigmen, dan menghasilkan perubahan penampilan seperti keriput. Juga menghancurkan pelindung kulit, menyebabkan kematian sel-sel yang berhubungan dengan kulit, dan memicu peradangan. Produk akhir glikasi lanjutan tidak dapat dipulihkan dan sulit dimetabolisme.

Bahaya dari makanan dan minuman manis ini memang tidak langsung dirasakan tubuh. Namun, membiarkan makanan tinggi gula merusak tubuh Anda tentulah tidak baik. Laki-laki berisiko tinggi menderita kanker usus besar dan kelenjar prostat, sedangkan wanita berisiko tinggi untuk menderita kanker payudara dan leher rahim.

Menyiasati ini, bisa dengan banyak minum air putih. Makan buah segar atau beku sebagai camilan. Tidak minum soda. Paling tepat: membatasi penggunaan gula putih, cokelat, sirup, atau madu sebagai pemanis.

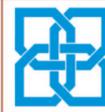
Harta sejati adalah kesehatan, bukan emas dan perak, kata Mahatma Gandhi, politikus India (1869-1948).

Karenanya, perlu menjaga kesehatan semaksimal mungkin. Kesehatan mahal harganya.

Langkah praktis yang bisa dilakukan: membatasi gula. Mari dicoba. (Latief)



ILUSTRASI JOS



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Nutrisi untuk Kulit Sehat

Saskia Fika Ilmiyani SGz Dietisien

KULIT termasuk dalam sistem integumen yang berfungsi sebagai pelindung tubuh. Kulit termasuk organ terluar manusia, sehingga dapat memengaruhi penampilan. Permasalahan kulit yang seringkali dijumpai adalah skin aging atau penuaan kulit.

Penuaan kulit adalah proses yang kompleks menyebabkan perubahan pada struktur, fungsi dan penampilan kulit. Kulit menjadi keriput, kendur atau tidak kencang, dan terdapat bitnik hitam.

Faktor yang memengaruhi penuaan kulit antara lain terjadi karena intrinsik dan ekstrinsik. Penuaan kulit intrinsik merupakan faktor yang tidak dapat dihindarkan, karena penuaan kulit terjadi secara alami yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Di sisi lain, penuaan kulit ekstrinsik terjadi akibat paparan sinar matahari terutama sinar ultraviolet (UV), polusi, atau gaya hidup.

Pola makan dapat memengaruhi kesehatan kulit. Beberapa komponen yang bermanfaat bagi kulit antara lain:

1. Cairan

Air berfungsi menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi seldan jaringan dan mengakibatkan kulit menjadi kering. Konsumsi cairan lebih dari 2 liter atau 8 gelas per hari untuk memberikan hidrasi yang baik pada kulit.

2. Protein

Protein berfungsi untuk

perbaikan jaringan luka dan membantu dukungan struktur kulit. Komponen protein yang berperan dalam kulit adalah kolagen. Kolagen merupakan protein fungsional yang memberikan struktur pada kulit serta menjaga elastisitas dan kekencangan. Kolagen secara alami

terdapat pada tulang daging kemudian diolah menjadi kaldu dan gelatin, kulit ikan, atau tulang rawan dan kulit ayam. Selain itu, asam amino glisin, prolin dan hidroksiprolin yang terdapat pada daging, telur, susu atau kacang-kacangan dapat membantu meningkatkan produksi kolagen.

3. Vitamin

Vitamin A, D, C, dan E memiliki banyak manfaat untuk kulit. Vitamin A berperan untuk pertumbuhan sel-sel kulit baru untuk mencegah penuaan. Vitamin C dan E tinggi antioksidan untuk menangkal radikal bebas untuk mencegah penuaan kulit. Vitamin D dapat membantu meningkatkan sintesis kolagen dan mencegah penuaan.

4. Mineral

Mineral terutama trace element seperti zat besi, seng, selenium, dan tembaga dapat membantu meningkatkan produksi kolagen, meningkatkan tekstur dan kekencangan kulit dengan menghapus sel kulit mati serta membantu mempercepat pertumbuhan sel. Sumber mineral trace element antara lain terdapat pada kerang, kepiting, daging, kacang-kacangan, kentang, atau bayam. (*)

KELUARGA

PASANGAN HERU KUNADI & HAPPY AYUNITA

Suka Duka Mengasuh Empat Anak Kembar

BAGI pasangan Heru Kunadi dan Happy Ayunita mempunyai anak kembar empat sangat membahagiakan. Kini anaknya berusia 9 tahun. Anak kembar empat kelahiran Yogyakarta, 26 Januari 2015. Semuanya kelas 4 SD Hafiz Hafizah.

Anak kembar empat terdiri 1 putri dan 3 putra. Namanya Happy Shafeea Safwah Kunadi (Shafeea), Muhammad Rasya Habibie Kunadi (Habi), Muhammad Rabani Safran Kunadi (Bani) dan Muhammad Abdul Ghani Kunadi (Ghani). Sehari-hari kompak dan mengenakan pakaian motif sama.

Menurut Happy, anak kembar yang cowok selalu dibelikan pakaian sama. Shafeea yang cowek dibelikan beda modelnya, namun motif selalu kembar. Jika tidak mengenakan pakaian kembar, bisa rebutan memilih warna. Sejak kecil selalu mengenakan yang sama. Baik model baju, sepatu, dan tas. Untuk melatih supaya selalu kompak sejak dini.

Selera makan, mereka tidak rewel. Disediakan hidangan apapun selalu dimakan. Sebab sejak kecil anak-anak dididik tidak pilih-pilih makanan. "Jadi untuk selera makan, anak-anak tidak masalah dan mempunyai selera yang sama pula," papar Happy yang tinggal di Perumahan Nandan Sleman. Ditanya hobi anak kembarnya, Happy menyebut, yang cowok suka

main bola dan naik sepeda. Yang cewek kadang ikut bareng-bareng naik sepeda, namun lebih sering suka di rumah bermain boneka ditemani mamanya.

Yang menyenangkan, mereka selalu kompak dan rukun baik di sekolah maupun dalam keseharian di rumah. Anak-anak selalu ke mana-mana bersama-sama, saling membantu. Ketika di kelas ada kesulitan mengerjakan tugas, selalu kompak saling membantu. Demikian pula saat di rumah, juga saling membantu mengerjakan tugas.

"Bila salah satu anak ada yang sakit flu izin tidak bisa masuk sekolah, biasanya tiga anak lain ikut tidak masuk sekolah pula. Karena bisa ketularan sakit flu," imbuh Happy.

Happy mengungkapkan, tahun 2015, ketika kelahiran kembar empat itu lahir, di Yogyakarta sempat viral karena diliput wartawan berbagai media cetak, online dan televisi. Kelahiran kembar empat jarang terjadi. Langka. Saat melahirkan sampai perkembangan anak-anak diinkubator tidak luput awak media.

"Alhamdulillah saya sangat berterima kasih, banyak yang mendoakan berkat liputan teman-teman wartawan. Bahkan sampai ada yang datang ke rumah memberi dukungan, datang ke rumah sakit mendoakan. Selain teman, keluarga, juga orang yang kebetulan membaca berita kelahiran kembar empat yang sebelumnya tidak kami kenal juga ikut memberi support kami," kenang Happy.

Happy menambahkan, punya suka dan duka mengasuh anak kembar empat dari lahir hingga sekarang. Banyak sukanya. Bahkan dari dulu ketika mulai proses hamil lewat program bayi tabung, yang kali keempat baru berhasil. Selama kehamilan sangat senang karena sudah lama menanti kehamilan. "Melewati masa-masa menegangkan, saat itu anak-anak di NICU selama dua bulan, karena kondisi prematur dan berat badan bayi kurang. Namun masa-masa menegangkan itu bisa dilewati, dan anak-anak sehat ketika keluar dari rumah sakit," cerita Happy.

Saat anak-anak masih bayi, ada yang membantu mengasuh: empat *baby sitter*, dan dua orang tugas lain, sampai berusia 7 tahun. Mereka membantu menyiapkan segala keperluan kembar. Kebetulan mereka diberi ASI sampai usia 1 tahun. Setelah 1 tahun, selanjutnya diberi minum susu formula. Kini anak-anak sudah besar, tidak dibantu *baby sitter*. "Cukup dua yang membantu untuk segala keperluan si kembar," tuturnya. Happy menjelaskan, yang penting anak-anak rajin mengaji haalan Alquran. Harapannya, mereka selalu istikomah supaya bisa menjadi hafiz hafizah sukses, dan beruntung dunia akhirat.

Suasana menyenangkan selama mengasuh anak kembar empat, lanjut Happy, saat mengajari mereka mulai merangkak. Anak-anak balapan merangkak. Termasuk saat belajar bicara saling bareng. Suasana itu bikin kangen. "Tidak terasa anak-anak berumur sembilan tahun. Saya kalau kangen masa-masa waktu anak-anak masih bayi, selalu membuka dokumentasi foto dan video. Atau di YouTube kanal Kembar4jogja, untuk mengobati rindu," tegas Happy. (Khocil Birawa)-d



KR-Istimewa

Pasangan Heru Kunadi dan Happy Ayunita bersama empat anak kembarnya.



Diajak Nikah Siri

Tanya:

Saya pacaran dengan suami orang. Baru ketahuan seminggu lalu kalau punya istri. Dia mengajak nikah siri. Saya tidak mau. Kalau nikah ya harus tidak ada ikatan perkawinan. Dia menjanjikan mau menceraikan istrinya. Mohon saran.

Sari, Yogya

Jawab:

Sebaiknya jauhi saja laki-laki itu, karena sudah punya istri. Biasanya janji-janji tinggal janji. Kalau serius ya harus ada surat cerai, baru nikah resmi. Nikah siri banyak merugikan perempuan. Tidak ada akta nikah. Kalau punya anak tidak tercantum nama bapaknya dalam akta lahir anak. Tidak bisa mewarisi, tidak punya hak nafkah dari bapaknya. Demikian jawaban kami, semoga manfaat. ■-d



Gemuk Karena Pil KB

Tanya:

Mohon info, Dok. Saya pengguna pil KB, dan sekarang gemuk. Apakah pil KB membuat badan gemuk? Apakah bisa dicegah atau karena memang bakat gemuk? Teman saya bilang selain membuat gemuk, juga mudah mual. Apakah benar?

Rini, Bantul

Jawab:

Efek samping kontrasepsi hormonal ini berbeda-beda pada tiap perempuan. Bisa ringan atau bahkan tidak ada sama sekali. Bisa juga berat hingga penggunaannya harus dihentikan dan diganti jenis kontrasepsi lain.

Efek samping yang biasa terjadi adalah:

1. Mual: Reaksi mual karena pil KB biasanya akan hilang dengan sendirinya setelah dua bulan penggunaan.
 2. Sakit kepala dan nyeri payudara. Efek samping pil KB ini biasanya hanya terasa beberapa hari sekali. Keluhan ini bisa diatasi dengan obat pereda nyeri yang bisa dibeli di apotek, seperti parasetamol.
 3. Perdarahan di luar masa haid. Pengguna pil KB bisa saja mengalami efek samping berupa perdarahan di luar masa haid. Efek samping ini bisa dicegah dengan mengonsumsi pil KB pada waktu yang sama setiap harinya.
 4. Kenaikan berat badan. Efek samping ini memang ada jika pil KB mengandung estrogen dengan kadar tinggi, sehingga membuat nafsu makan meningkat dan memicu penimbunan cairan di dalam tubuh. Namun, kebanyakan pil KB yang beredar saat ini mengandung estrogen dalam kadar efektif, tetapi tidak sampai menyebabkan peningkatan berat badan.
 5. Gairah seks menurun. Jika mengalami hal ini, bisa mencoba jenis pil KB berbeda.
 6. Perubahan suasana hati yang terjadi secara mendadak, perubahan hormon yang terjadi karena pil KB dapat berpengaruh pada suasana hati.
- Banyak merek pil KB dijual di pasaran. Harga jual tiap produk ini juga berbeda. Semua jenis pil KB memiliki tujuan sama, baik yang harganya mahal atau murah. Sedang untuk tahu cocok atau tidaknya, mahal atau murah harga pil, tetap tidak akan menjamin. Untuk itu sebaiknya konsultasi dulu ke dokter karena dokter akan memberikan berbagai pilihan KB serta menyesuaikan dengan efek samping. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat.

Diasuh: dr J Nugrahingtyas W Utami M Kes