Saatnya Cegah Diabetes pada Anak

KASUS diabetes pada anak meningkat. Banyak faktor yang ikut berperan dalam kejadian diabetes pada anak. Namun, menurut beberapa penelitian, untuk diabetes tipe 1 penyebab utama adalah infeksi saat kehamilan dan infeksi berulang di dua tahun pertama kehidupan.

Faktor pola makan juga pernah diteliti, dalam hal ini konsumsi susu sapi, namun ternyata pengaruhnya terhadap kejadian diabetes tipe 1, tidak signifikan atau sangat kecil pengaruhnya. Data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukan, pasien diabetes anak umumnya berusia 10-14 tahun, dengan jumlah sekitar 46% dari total angka yang dilaporkan. Diabetes tipe 1 terjadi karena kadar insulin yang rendah, akibat kerusakan sel beta pankreas.

Pengidap penyakit ini harus mendapatkan suntik insulin secara rutin, untuk mencegah komplikasi.Sedangkan diabetes tipe 2 disebabkan oleh kelenjar pankreas yang tidak dapat mencukupi kebutuhan insulin pada tubuh, sehingga insulin tidak berfungsi dengan optimal.

Dokter spesialis anak dr. Dana Nur Prihadi Sp.A(K), M.Kes., MH, dari Ikatan Dokter Anak Indonesia, menyebutkan, diabetes pada anak seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas.

"Orangtua mesti curiga jika anak mengalami penurunan berat badan, padahal disaat yang sama si anak lebih banyak minum dan lebih banyak makan. Tiba-tiba mengompol di malam hari padahal sebelumnya tidak. Umumnya inilah gejala diabetes tipe 1 pada anak-anak. Segera cek gula darah, dan konsultasikan ke dokter," jelas dr.Dana.

Anak diabetes tetap bisa melakukan aktivitas dan mencapai cita-citanya. Jika kontrol metaboliknya bagus, tumbuh kembang anak diabetes akan sebaik anak sehat. Kontrol metabolik meliputi pengukuran kadar HbA1C setiap tiga bulan sekali. Upayakan agar kadar gula darah senormal mungkin.

Pola Asuh Sehat

Lonjakan kasus diabetes pada anak memang memprihatinkan. Untuk mengatasi persoalan tersebut, pemerintah telah melakukan upaya pencegahan, salah satunya dengan menekankan pentingnya skrining secara berkala, sehingga jika ditemukan gejala penyakit tertentu dapat segera ditangani.

Menjaga kesehatan selama kehamilan dengan cara rutin memeriksakan kandungan ke dokter atau bidan, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang juga turut berpengaruh pada kesehatan janin sehingga risiko infeksi bisa ditekan.

"Perhatikan kesehatan anak kita dimulai dari pola asuh orangtua yang sehat. Jadi orangtua memiliki peran sentral dalam membentuk anak-anak yang tumbuh sehat sehingga bisa terhindari dari risiko penyakit, termasuk diabetes ini," ujar dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid, Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, Kementrian Kesehatan RI.

ILUSTRASI JOS

Walaupun diabetes bukan penyakit menular, tetapi penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi, seperti pada saraf, mata, dan juga gangguan pada tumbuh kembang anak. Berbeda dengan DM tipe-1 yang tidak bisa dicegah, kejadian DM tipe -2 pada anak dapat dicegah atau ditunda dengan pola makan seimbang dan olahraga yang teratur.Kegemukan, kurang aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, konsumsi minuman manis yang berlebihan, menjadi pemicu tidak terkontrolnya kadar gula darah.

Program pemerintah untuk mengatasi balita obesitas dilakukan dengan memonitor perkembangannya dengan menimbang badan sebulan sekali."Pemerintah juga melakukan penyediaan antropometri standar di Puskesmas dan Kartu Pantau Berat Badan," ujar dr. Nadia

Konsumsi Gula

Prof.Dr.Ir.Ujang Sumarwan, M.Sc, Guru Besar Perilaku Konsumen, Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor menegaskan bahwa saat ini konsumsi gula harian masyarakat, baik yang didapat dari makanan atau minuman, sudah tergolong berlebihan.

Tingginya konsumsi makanan dan minuman manis di Indonesia tergambar pada hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. Terungkap, 47,8 persen responden mengonsumsi makanan manis 1-6 kali per minggu. Sementara itu, pada anak-anak, 59,6 persen anak usia 3-4 tahun mengonsumsi makanan manis lebih dari satu kali sehari dan 68,5 persen mengonsumsi minuman manis lebih dari satu kali sehari.

"Konsumsi gula yang berlebihan ini tentu saja menambah besar risiko penyakit diabetes. Karena itu perlu tindakan preventif yang sangat serius dan tegas dalam membatasi kandungan gula dalam produk makanan dan minuman yang dijual di pasaran," tegas Prof Ujang.

Pakar Perilaku Konsumen dari IPB ini lebih rinci menyebutkan gula terburuk terdapat pada makanan olahan, minuman olahraga, makanan penutup, dan jus buah.

Anak yang dibebaskan untuk mengasup makanan atau minuman tinggi gula setiap hari, tentu dapat berdampak pada asupan kalori dan zat gizi secara berlebihan. Ini karena camilan yang disukai anak pada umumnya tinggi gula dan garam, namun rendah protein dan vitamin.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyarankan batas asupan gula per hari sekitar 50 gram atau 4 sendok makan untuk orang dewasa sehat. Asosiasi Ahli Jantung Amerika Serikat (AHA) menyebut batas maksimal konsumsi gula untuk anak usia 2 hingga 18 tahun kurang dari 24 gram per hari.

Ada banyak yang dapat dilakukan orangtua agar konsumsi makanan mereka lebih sehat, antara lain kebiasaan untuk membaca label pangan sebelum mengonsumsi sebuah produk, menyediakan makanan dan camilan yang bergizi di rumah, atau yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin, secara seimbang.

Sementara itu dalam memilih snack dalam kemasan, cermati komposisi bahan, pastikan anak tidak mengonsumsi gula berlebih. Di sisi lain, dibutuhkan juga konsumsi air putih yang cukup sesuai dengan kebutuhan hidrasi harian.

Hindari kebiasaan minum minuman manis seperti teh manis, susu kental manis, minuman berperisa, jus buah yang ditambah gula, dan minuman bersoda lalu mengganti kebiasaan konsumsi minuman manis dengan konsumsi air putih.

Selain itu, usahakan agar anak melakukan aktivitas fisik selama 60 menit sehari, dalam beberapa sesi 10 atau 15 menit atau sekaligus, baik lewat permainan fisik atau kegiatan olahraga yang disukai anak."Gaya hidup adalah salah satu faktor penentu kesehatan konsumen. Gaya Hidup tidak sehat seperti kurang olah raga, kurang tidur dan istirahat serta pola makan yang tidak seseuai anjuran menu seimbang dapat menyebabkan derajat kesehatan dan kebugaran yang menurun," pungkas Prof Ujang. **(Ati)**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

PureWay-C : Generasi Terbaru dari Vitamin C

Oleh : Apt. Mifta Annisa, S.Farm

VITAMIN C merupakan vitamin larut dalam air dan sering digunakan sebagai suplemen. Vitamin C memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan. Vitamin C memiliki beberapa fungsi yaitu membantu melindungi sistem kekebalan tubuh, memiliki efek anti-inflamasi dan sebagai antioksidan yang menetralkan radikal bebas. Vitamin C juga membantu menjaga kesehatan kulit, darah, tulang dan tulang rawan sementara, juga membantu menyembuhkan dan memperbaiki luka dan cedera.

Tubuh manusia tidak dapat menghasilkan vitamin C sehingga kebutuhan vitamin C dalam tubuh dipenuhi melalui asupan bahan makanan. Bahan makanan seperti sayuran dan buah–buahan segar adalah sumber vitamin C yang baik. Vitamin C secara alami dapat ditemukan dalam berbagai buah dan sayuran termasuk buah jeruk, paprika, stroberi, dan brokoli. Kebutuhan harian vitamin C untuk individu sehat yang direkomendasikan adalah 90 mg untuk pria dan 75 mg untuk wanita.

Sebagai vitamin yang larut dalam air, tubuh tidak bisa mempertahankannya dengan lama dikarenakan dalam tubuh terdapat ginjal yang berperan dalam proses pengeluaran zat sisa dari dalam tubuh. Kadar vitamin C yang dibuang dapat mencapai 50% dalam waktu 4 jam. Penelitian menunjukkan peningkatan kadar vitamin C dalam tubuh dapat memberikan berbagai manfaat pada kesehatan. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan manfaat dan potensi lainnya dari vitamin C, dibutuhkan produk yang diformulasikan secara khusus untuk memaksimalkan dan mempertahankan penyerapannya di dalam tubuh

Seiring dengan perkembanagan zaman dan teknologi, sekarang telah hadir inovasi baru yang bernama PureWay-C. PureWay-C adalah bentuk vitamin C yang terbukti secara klinis mengandung metabolit lipid alami dan bioflavonoid jeruk. Dalam PureWay-C, metabolit lipid berfungsi sebagai agen pembawa asam askorbat untuk meningkatkan penyerapannya yang memungkinkan asam askorbat untuk memasuki sel lebih cepat. Bioflavonoid adalah sekelompok zat dari tumbuhan yang digunakan untuk obat-obatan, suplemen, atau untuk tujuan kesehatan lainnya. Bioflavonoid jeruk di PureWay-C mendukung kemampuan untuk melindungi tubuh dari paparan radikal bebas yang menyebabkan inflamasi kronis. Jika dibandingkan dengan beberapa bentuk vitamin C lainnya, penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa PureWay-C adalah bentuk vitamin C yang paling canggih.

Pureway C ditemukan memiliki bioavailabilitas yang lebih tinggi, artinya tubuh menyerapnya lebih cepat yaitu sebesar 233% dibanding dengan asam askorbat pada 45 menit pertama. Kalsium askorbat mencatat peningkatan 189%. PureWay-C terbukti memiliki efek antioksidan 12% lebih tinggi dibanding jenis vitamin C lainnya sehingga memiliki efek yang signifikan untuk menangkal radikal bebas. Kandungan lipid metabolit yang terkandung dalam Pureway-C menjadikannya mampu bertahan hingga 24 jam di dalam tubuh sementara vitamin C yang larut dalam air hanya mampu bertahan 4 jam saja. Selain itu, apabila beberapa vitamin c jenis lainnya tidak ramah di lambung, Pureway-C ini aman bagi lambung dan tidak menimbulkan efek samping lainnya.

Karena penyerapan dan waktu tinggal yang lebih baik, penelitian menunjukkan fungsi vitamin C ditingkatkan termasuk:

- meningkatkan adhesi fibroplast selama penyembuhan luka
- mendukung sistem kekebalan tubuh dengan lebih baik
- aktivitas antioksidan dan antiinflamasi

Di era modern ini adalah sebuah tantangan baru. Kemajuan jaman yang cepat, disertai dengan peningkatan polusi dan radikal bebas yang pesat. Hal ini membuat konsumsi vitamin-C sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehat. Berikut adalah beberapa manfaat vitamin-C yang sudah kita ketahui sebagai antioksidan, meningkatkan sistem imun hingga menyehatkan kulit. Pureway-C merupakan vitamin-C generasi terbaru yang dapat dijadikan sebagai suplemen pilihan untuk hidup di era modern ini. ***

ERFINA ATIKASARI

Terpuruk Berulang Berjuang Menuju Kesuksesan

PASANG surut, jatuh bangun menghiasi perjalanan hidup Erfina Atikasari. Bagaimana tidak? Manisnya buah kerja keras yang diperoleh bertahun-tahun harus lenyap dalam waktu sekejap. Sempat terpuruk. Depresi. Tapi semangat bangkit berjuang mengantarkan wanita yang akrab disapa Fina tersebut berhasil merengkuh kesuksesan lagi. Kendati untuk kesekian kalinya, wanita kelahiran Yogyakarta, 20 Maret 1983 tersebut harus terjerembab lagi dalam keterpurukan.

KR-Febriyanto

Erfina Atikasari

"Perjalanan hidup yang sangat berwarna dan berarti," katanya saat berbincang santai kepada *KR*, Rabu (22/3).

Diceritakan warga Bangirejo Jetis Yogyakarta tersebut, ia awalnya menggeluti bisnis Event Organizer (EO) selama tidak kurang 15 tahun melalui CV Fienata. Dari bisnis yang digeluti sejak umur 22 tahun tersebut, Fina dipercaya salah satu perusahaan rokok kenamaan untuk menjalankan berbagai event maupun kegiatan.

"Waktu itu saya punya pegawai yang cukup banyak. Tapi takdir berkata lain. Saya dibohongi banyak orang. Ditambah lagi waktu itu sakit. Akhirnya EO acak-acakan dan berhenti. Harus kembali lagi dari nol," sebutnya.

Tidak ingin terus dalam kesedihan, Fina coba bangkit. Ia mulai dengan jualan minuman jus keliling. Perlahan perekonomiannya naik lagi hingga memiliki usaha katering dan sejumlah konter minuman jus.

Tapi lagi-lagi kepercayaannya pada orang lain disalahgunakan. Sejumlah orang menipunya. Hidupnya drop lagi. "Memang aku kalau sama teman itu royal. Tapi ternyata disalahgunakan. Aku semakin tertantang. Meski memang sempat down waktu itu," selorohnya.

Banting Stir

Di tengah situasi itu, Fina terus berpikir. Akhirnya ia banting stir ke usaha rental mobil dan city tour. Perlahan usahanya terus berkembang dan semakin maju.

Namun kini tantangan justru datang dari pasangannya. Semua asetnya, mulai mobil, emas dan lainnya dijual. Bahkan ia sempat disekap, disakiti dengan pisau hingga diguyur bensin dan mengalami depresi.

"Waktu itu keluarga dan beberapa tokoh masyarakat menyarankan untuk sementara menenangkan diri. Aku lantas lari ke Jagakarsa Jakarta Selatan. Ikut yayasan jadi ART dan Baby Sitter," lanjutnya.

Beruntung Fina dapat majikan orang kaya yang baik hati di daerah Sentul Bogor. Tapi lagi-lagi masalah datang. Orang yang dianggapnya baik ternyata malah menyukainya. Akhirnya Fina memilih keluar karena tidak mau membuat masalah.

Ia lantas ke wilayah Jakarta Timur dan menjadi Baby Sitter lagi. Fina kembali beruntung mendapatkan juragan yang baik. Malah orang itu mau mengerti segala impian dan harapan Fina. Hingga akhirnya Fina mampu mewujudkan impian memiliki usaha ayam goreng, serta membuka kantin di Yogya. Fina juga saat ini mampu memiliki perusahaan penyalur ART dan Baby Sitter.

Fina berharap usaha ayam goreng dengan brand mandiri bisa memiliki banyak cabang. Hebatnya, Fina mengakomodir pegawai yang rata-rata menyandang status janda yang harus menghidupi anak seorang diri. Mereka ini juga kadang tidak banyak diterima sejumlah kalangan masyarakat.

"Prinsipku dari awal tidak mau hidup susah. Kalau susah, bagaimana bisa berbagi dan menyumbang untuk orang lain? Sumbang masjid dan panti asuhan menjadi prioritas. Aku tidak mau hanya untuk diri sendiri," tegasnya.

Fina juga mengakui dirinya sudah cukup dengan yang dimiliki saat ini. Ia memiliki satu tujuan terbesar, membangun panti asuhan yang menjadi satu dengan masjid dan rumah. "Waktunya mengejar akhirat," pungkasnya. **(Feb)-d**

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

Tak Ada Saksi

***Tanya**:*

Saya ingin menanyakan , apakah sidang proses cerai di Pengadilan harus ada saksi ? Saya akan mengajukan gugat cerai suami di pengadilan karena dia selingkuh. Selingkuhannya sampai hamil, sehingga kami sering bertengkar. Tapi semua kejadian ini tidak ada yang tahu, karena saya tidak bilang pada siapapun. Bagaimana kalau proses di pengadilan tidak ada saksi mohon penjelasannya.

Tia - Wates

Jawab:

Kami turut prihatin atas masalah yang anda hadapi. Untuk proses di Pengadilan harus ada saksi . Saksi minimal 2 orang. Saksi adalah orang yamg mendengar melihat menyaksikan langsung peristiwanya. Apabila tidak ada saksi permohonan tidak akan dikabulkan oleh majelis hakim. Jadi siapkan dulu saksi-saksi yang menguatkan perkara anda. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH Apik Yogyakarta. Jalan Kenanga No 5 Perumnas Condongcatur Depok, Sleman.

KLINIK PKBI

Menyapih Bayi

***Tanya** :*

Saya berniat menyapih bayi saya. Bagaimana cara terbaiknya, karena saya lihat kalau hanya ASI saja apakah mencukupi?. Karena usia 4 bulan sepertinya bayi saat usia 4 bulan, masih merasa lapar kalau hanya minum ASI.Apakah bayi tidak kekurangan asupan?

***Nani, Bantul**.*

Jawab:

ASI adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir, bersifat eksklusif sebab pemberiannya berlaku pada bayi berusia 0 bulan sampai 6 bulan. Dalam fase ini harus diperhatikan dengan benar mengenai pemberian dan kualitas ASI, supaya tak mengganggu tahap perkembangan si kecil selama enam bulan pertama.

Bayi setelah usianya 6 bulan, bisa diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI), agar bayi mulai terbiasa mengonsumsi makanan padat.

Ada beberapa tanda, yang dapat dikenali sebagai kesiapan bayi untuk mengonsumsi makanan padat, seperti mulai hilangnya refleks mendorong pada lidah bayi, bisa duduk tegak dan mempertahankan posisi kepala dan lehernya, serta terlihat tertarik pada makanan.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.