

Ancaman pada Imunitas Anak

Oleh: Dr dr Fx Wikan Indrarto SpA

SERINGKALI orangtua memperingatkan anak, "Jangan memasukkan jari ke dalam mulut." Orang tua dan pengasuh, berulang kali berusaha melindungi anak dari kuman, baik virus maupun bakteri, yang dapat menyebabkan flu biasa atau infeksi bakteri serius, seperti pneumonia dan disentri. Apakah ada yang kurang?

Anak biasa merangkak di tanah dan memasukkan jari mereka ke dalam mulut, tetapi sistem imunitas atau kekebalan mereka yang belum matang, membuat anak lebih rentan terhadap penyakit. Lebih berbahaya, kalau penyakit infeksi pada anak disebabkan oleh mikroba yang telah kebal atau resisten terhadap obat yang ada di sekitar anak. Saat ini, resistensi antimikroba atau 'Anti Microbial Resistance' (AMR) adalah ancaman utama dan terus berkembang terhadap kesehatan dan kehidupan manusia. Terjadinya resistensi antimikroba ini, sangat mempengaruhi kemampuan medis untuk secara efektif mengobati berbagai infeksi dengan obat antibiotik, termasuk infeksi saluran kemih, sepsis, dan diare.

'Superbugs' atau bakteri yang resisten terhadap berbagai antibiotik, juga menjadi lebih umum terdapat di mana-mana. Anak yang tinggal di lingkungan dengan sumber daya rendah dan akses terbatas ke layanan kesehatan, tentu menghadapi risiko yang lebih besar. Kurangnya air bersih, kondisi sanitasi buruk, praktik kebersihan yang kurang, dan pengendalian infeksi yang tidak memadai, secara bersama-sama memungkinkan penyebaran resistensi antimikroba.

Resistensi terhadap obat, seperti obat antiretroviral (ARV), antimalaria, anti tuberkulosis (OAT), dan antijamur mengancam untuk membalikkan kemajuan dan prestasi bidang medis,

dalam mengurangi kematian anak. Di negara berpenghasilan rendah, di mana sebagian besar kematian anak terjadi, obat antibiotik yang efektif dan dapat diakses, sangat penting untuk mengobati penyakit anak yang paling umum, yaitu pneumonia, infeksi saluran pernapasan lain, disentri, serta sepsis atau infeksi bakteri dalam darah. Jika obat antibiotika



ini menjadi resisten, peluang anak untuk bertahan hidup menjadi terancam.

Resisten terhadap Obat

Saat ini, sekitar 2 juta anak terpapar tuberkulosis (TB) yang telah resisten terhadap beberapa obat, dan 5 juta lainnya terpapar TB yang resisten terhadap Rifampisin, sebuah OAT yang paling poten. Satu dari setiap dua bayi baru lahir yang didiagnosis dengan HIV, terinfeksi virus dari ibu yang sudah memiliki resistensi terhadap obat ARV lini pertama yang paling umum digunakan. Bahkan secara global, resistensi terhadap ARV lini pertama mencapai 63,7% pada bayi baru lahir dengan HIV karena tertular dari ibu.

Selain itu, resistensi antibiotik meningkat pesat pada bakteri berarti beberapa kelas antibiotik yang secara tradisional digunakan untuk memerangi infeksi umum tetapi berpotensi mematikan anak, seperti diare, pneumonia, dan sepsis neonatal, tentu tidak lagi efektif. Namun demikian, resistensi bukanlah satu-satunya ancaman bagi peluang anak untuk bertahan hidup dan berkembang. Kurangnya akses ke antimikroba berkualitas dan terjangkau, terutama di wilayah dengan sumber daya rendah mengganggu kemampuan untuk mengobati infeksi di tempat pertama. Pada tahun 2016 saja, diperkirakan 6,3 juta kematian di anak balita disebabkan oleh penyakit menular, yang sebenarnya dapat dicegah dengan peningkatan akses ke obat antibiotik.

Pada saat yang sama, kita juga mengetahui bahwa resistensi berkembang lebih cepat melalui penyalahgunaan dan penggunaan obat

antimikroba yang berlebihan, terutama karena penggunaan antibiotik pada manusia yang meningkat pesat. Meskipun penting bagi anak untuk mendapatkan antimikroba lengkap pada waktu yang tepat dan saat dibutuhkan, penting juga bagi petugas kesehatan dan pengasuh untuk menghindari penggunaan antimikroba yang salah atau berlebihan (mis- or over-use of antimicrobials).

Hak Anak

Kita semua diingatkan untuk meningkatkan kesadaran tentang AMR dan mendorong praktik terbaik di antara masyarakat, petugas kesehatan, dan pembuat kebijakan. Namun demikian, kita juga memiliki tujuan untuk mengedepankan hak anak atas kesehatan. Hari Anak Sedunia (World Children's Day), yang jatuh pada waktu yang bersamaan dengan Pekan Kesadaran Antimikroba (World Antimicrobial Awareness Week), merupakan kesempatan untuk merayakan dan merefleksikan upaya kolektif kita untuk memastikan bahwa hak anak, termasuk hak mereka atas kesehatan yang baik, harus terus dihormati, dilindungi, dan dipenuhi.

Hak atas kesehatan berarti, berhak atas perawatan kesehatan yang berkualitas, termasuk akses ke obat esensial, seperti antimikroba. Ini juga berarti memiliki hak untuk mengakses informasi kesehatan yang sesuai, termasuk tentang penggunaan antimikroba yang tepat, tetapi juga akan risiko yang terkait dengan penyalahgunaan atau penggunaan berlebihan.

Sesuai dengan Konvensi Hak Anak (the Convention on the Rights of the Child), pengakuan hak anak atas kesehatan mengharuskan pemerintah untuk mengembangkan dan menerapkan kebijakan dan peraturan yang memastikan anak dan pengasuhnya, memiliki akses yang sama ke obat antimikroba. Dengan demikian kebijakan, peraturan dan protokol harus ada untuk mencegah persebaran obat antimikroba yang berlebihan oleh para dokter dan tenaga kesehatan, bahkan untuk menghindari obat yang dijual bebas.

Meskipun orangtua tidak dapat sepenuhnya menghentikan anak untuk memasukkan jari mereka ke dalam mulut, namun kita semua seharusnya mampu berperan dalam meningkatkan imunitas anak dan melindungi anak dari ancaman AMR yang semakin meningkat. Hak anak atas kesehatan haruslah ditegakkan.

Sudahkah kita melakukannya pada anak di sekitar kita? ***

**) 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 *

Diet untuk anak ADHD

Oleh: Dhina Septria Wahyuningtyas, S.Gz
(Ahli Gizi RS JIH)

ATENTION deficit hyperactivity (ADHD) menurut Nevid, adalah gangguan perilaku yang ditandai oleh aktifitas motorik berlebih, dan ketidakmampuan untuk memfokuskan perhatian. Biasanya anak ini bersikap impulsif, dan hiperaktif, sehingga dapat berdampak pada prestasi anak di sekolah. Gejala ADHD umumnya muncul, pada anak-anak sebelum usia 12 tahun. Namun pada banyak kasus, gejala ADHD sudah dapat terlihat sejak anak berusia 3 tahun. ADHD yang terjadi pada anak-anak, dapat terbawa hingga dewasa. Penyebab ADHD belum diketahui secara pasti. Namun, sejumlah

penelitian menunjukkan bahwa, ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko anak terkena ADHD. Faktor risiko ini, meliputi faktor genetik dan lingkungan. Ada pula yang menganggap bahwa, gangguan perilaku hiperaktif pada anak disebabkan oleh sugar rush atau konsumsi gula berlebihan. Namun, hal ini belum terbukti benar.

Pada dasarnya, diet ADHD lebih diarahkan agar makanan yang dikonsumsi dapat membantu otak bekerja lebih baik dan mengurangi gejala, seperti kegelisahan atau kurangnya fokus.

Seorang ahli, dr. Richard Sogn, MD, mengatakan bahwa makanan yang baik untuk otak akan memiliki dampak yang baik pula bagi penderita ADHD. ADHD merupakan kondisi khusus yang tidak bisa "disembuhkan", tetapi masih dapat dikendalikan. Oleh karena itu, peran orang tua sangatlah penting untuk membantu meminimalkan gejala. Selalu konsultasikan dengan dokter anak, agar dapat dipantau terus perkembangannya.

Jenis-jenis makanan yang baik untuk otak adalah, makanan tinggi protein (kacang-kacangan, keju, telur, daging), rendah karbohidrat (kurangi makanan seperti gula, nasi putih, dan kentang), buah (jeruk, pir, apel, kiwi), dan asam lemak omega-3 (tuna, salmon). Meski demikian, tetap dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai perlu atau tidaknya diet khusus pada anak dengan kondisi ini. Selain itu, belum ada bukti ilmiah bahwa ADHD disebabkan oleh diet atau masalah pada nutrisi. Tapi, tak menutup kemungkinan bahwa makanan tertentu memainkan peran dalam memengaruhi gejala pada sekelompok kecil orang.

Selalu pantau kondisi si kecil, dengan sering konsultasi dengan dokter anak dan ahli gizi kepercayaan anda. Salam Sehat, Nutrisionist Indonesia. ***



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

DAMPINGI ANAK SAAT BERSELANCAR INTERNET

Bangun Kepekaan Anak Terhadap 'Cyberbullying'

SAAT ini, anak Indonesia merupakan bagian dari generasi digital yang aktif mengakses media sosial. Pada masa pandemi ini, media sosial menjadi ruang pelarian bagi anak untuk menghilangkan kejenuhan akibat harus belajar dan beraktivitas di rumah saja.

Namun ternyata, hal ini tak pelak juga mengancam anak dari tindak kekerasan secara daring. Deputi Bidang Perlindungan Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), Nahar menegaskan, salah satu kekerasan yang mengancam anak di media sosial adalah perundungan media daring (cyberbullying).

Pisau Bermata Dua

"Masa pandemi ini membuat aktivitas belajar-mengajar yang sebelumnya dilakukan secara manual harus berganti dengan penerapan teknologi. Dengan kata lain, anak akan lebih sering mengakses gawai dan internet. Untuk menjadikan internet sebagai tempat bermain dan belajar yang aman bagi anak-anak, diperlukan komitmen yang serius dan kerja sama berbagai pihak dari pemerintah maupun non pemerintah, termasuk peran dari orangtua dan anak yang harus menjadi garda terdepan dalam melindungi diri dari bahaya cyberbullying yang ada di internet," ujar Nahar, saat membuka Webinar Lindungi Anak dari Perundungan di Media Daring Selama Masa Pandemi Covid-19, kemarin.

Nahar menambahkan internet bagaikan pisau bermata dua, pada satu sisi memudahkan namun di sisi lain juga berdampak negatif jika digunakan oleh orang yang tidak bertanggung jawab. "Oleh karena itu, penting bagi orangtua untuk mendampingi dan mengawasi anak saat berselancar di internet. Selain itu, perlu membangun rasa kepekaan anak

terhadap ancaman cyberbullying dengan mengedukasi dan menciptakan rasa percaya diri, untuk melaporkan jika mereka mengalami cyberbullying. Jika dibiarkan saja cyberbullying juga dapat mengancam keselamatan anak dan kondisi psikologis anak," tambah Nahar.

Ketangguhan Anak

Wiwin Hendriani, Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) mengungkapkan, menjadi sangat penting bagi orangtua untuk meningkatkan ketangguhan anak (online resilience), agar mampu mengelola risiko di media daring. Dibutuhkan keterbukaan antara anak-anak dan orangtua. Orangtua juga harus peka, dengan permasalahan yang dihadapi anaknya, begitupun anak juga harus lebih sering membuka komunikasi dengan orang tua untuk melindungi diri dari risiko cyberbullying.

"Orangtua harus mampu membangun kemampuan anak, menghadapi situasi sulit

dan berisiko di media sosial. Selain itu, orangtua juga harus membekali anak dengan kemampuan menilai dirinya sendiri dan kondisi media sosial yang mereka gunakan. Hal ini akan berdampak baik terhadap kemampuan anak, untuk memulihkan kondisi psikologi mereka usai mengalami cyberbullying. Untuk itu, orangtua juga harus mengoptimalkan perannya dengan tetap konsisten mendampingi anak, memberikan contoh yang baik bagi anak, dan memberikan penguatan yang positif bagi anak," ujar Wiwin.

Salah satu public figure Indonesia, Prilly Latuconsina menceritakan pengalaman ketika mengalami cyberbullying saat masih usia remaja. "Cyberbullying sudah menjadi makanan sehari-hari ketika aku menjadi seorang public figure. Dari pengalamanku pribadi saat mengalami cyberbullying, peran orangtua sangat penting untuk mendukung dan memberikan aku pendampingan selain psikolog. Mereka yang menjadi pelaku bullying di media sosial, tidak memiliki etika sehingga tidak bisa membedakan bagaimana menyampaikannya kritik, saran, dan bully-

ing," kata Prilly.

Salah satu cara agar anak dapat bertahan dan pulih setelah mengalami cyberbullying, yakni dengan membangun mindset understand your value karena ketika kita tahu nilai dan kekuatan yang kita miliki, maka kita tidak akan membiarkan orang lain melabeli diri kita. "Pesanku kepada seluruh anak di Indonesia, gunakan media sosial untuk memberikan dampak baik bagi diri kita sendiri dan orang lain. Jadikan media sosial sebagai platform mencari teman bukan mencari musuh," ujar Prilly.

Sementara itu, Manajer Kebijakan Publik Facebook Indonesia, Perry Sukendar menuturkan peran Facebook sebagai platform media sosial ialah menciptakan ruang yang aman bagi pengguna terutama anak. "Untuk membatasi konten yang mengandung unsur bullying, Facebook sudah mempunyai kebijakan yakni, community standart report dimana pengguna sudah bisa membatasi konten yang sifatnya bullying di akun mereka. Untuk mengantisipasi hal tersebut, pengguna juga dapat menghadapi pertemanan, berhenti mengikuti, memblokir, dan melaporkan ke kolom pengaduan kami untuk segera ditindaklanjuti. Pesan kami kepada semua pengguna media sosial, untuk jangan takut melaporkan setiap bentuk tindak cyberbullying yang dialami," kata Dessy.

Founder Bully.id, Agita Pasaribu menegaskan Cyberbullying tidak jauh berbeda dengan bullying, namun lebih berisiko, sebab akan meninggalkan jejak digital dan berpengaruh terhadap masa depan anak yang mengalaminya. Selain itu, kebanyakan pelakunya juga tidak diketahui identi-

tas aslinya, sehingga tidak ada perasaan bersalah terhadap korban. "Bully.id hadir sebagai wadah bagi anak bercerita jika mengalami cyberbullying, serta memberikan edukasi dan meningkatkan awareness kepa-

da masyarakat, khususnya anak-anak. Pada dasarnya, tindakan cyberbullying sudah jelas konsekuensi hukumnya, akan tetapi masih kurang awareness masyarakat akan hal tersebut," ujar Agita. (Ati)-f

ASOSIASI PSIKOLOG SEKOLAH INDONESIA Penanganan Harus Holistik

PENANGANAN terhadap perilaku bullying, harus dilakukan secara holistik, yaitu intervensi diberikan secara menyeluruh baik kepada penyintas, pelaku, bystander, guru, maupun sistem di sekolah. Proses intervensi ini, diawali dari asesmen yang tepat, intervensi, evaluasi, dan tindak lanjut.

Dr Indun Lestari Setyono (Ketua APSI Pusat), memberikan penguatan bahwa Psikolog Pendidikan memiliki peran yang penting, untuk memutus mata rantai bullying yang terjadi di Indonesia. "Selain itu, Psikolog Pendidikan juga dapat mengambil peran sebagai garda terdepan dalam menurunkan perilaku bullying di SD melalui intervensi yang holistic," kata Indun.

Kasus bullying atau perundungan di Indonesia, dari waktu ke waktu semakin meningkat dan cenderung memprihatinkan. KPPI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk bullying baik di pendidikan maupun di sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dengan trend yang terus meningkat (www.kpapi.go.id, 2020). Kasus bullying banyak terjadi di masyarakat, tidak terkecuali pada dunia pendidikan. Ini menjadi, keprihatinan bersama. (Fia)-f



KR-Franz Boedhi Soekamanto

Orangtua perlu meningkatkan ketangguhan anak, agar mampu mengelola risiko di media daring.