

Gangguan Mata Penderita DM

dr. Widyandana, MHPE, Ph.D., Sp.M(K)*

DIABETES Mellitus (DM) atau yang lebih dikenal dengan kencing manis merupakan salah satu penyakit kronis dengan jumlah angka kesakitan yang meningkat. DM adalah penyakit kronis yang khas dengan tingginya kadar gula darah.

Gula darah merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Akan tetapi, pada penderita DM, pankreas tidak mampu memproduksi insulin sesuai kebutuhan tubuh, sedangkan tanpa insulin, sel-sel tubuh tidak mampu menyerap dan mengolah gula darah menjadi energi.

Gula darah yang tidak berhasil diserap sel tubuh, akan menumpuk dalam darah. Jika tidak terkontrol dengan baik, DM dapat menimbulkan komplikasi yang serius, termasuk pada organ mata.

Tiga Komplikasi

Terdapat tiga komplikasi DM yang mengganggu kesehatan organ mata, yakni gangguan saraf mata, retinopati diabetik, glaukoma, dan katarak diabetik. Gangguan saraf mata pada retina yang terjadi biasanya dikarenakan kadar gula darah yang tinggi menghambat aliran darah pada pembuluh darah kecil/ mikro yang mensuplai saraf mata.

Gejala yang dialami bisa berupa mata kabur, ada bagian yang hilang, pandangan ganda, maupun keluhan penglihatan lainnya yang terjadi karena proses suplai oksigen dan nutrisi yang terganggu dikarenakan DM.

Retinopati diabetik terjadi, akibat penyumbatan pembuluh darah di bagian retina. Retina merupakan lapisan yang terdapat pada bagian belakang mata yang sensitif terhadap



cahaya. Awalnya, retinopati diabetik tidak menimbulkan gejala, namun seiring waktu akan menimbulkan gejala seperti penglihatan berangsur-angsur menurun, terdapat bercak hitam pada penglihatan, terdapat noda yang melayang pada penglihatan, penglihatan berbayang, dan nyeri pada mata maupun mata berwarna merah.

Retinopati diabetik yang berlanjut akan menyebabkan edema macula diabetik, yaitu penumpukan cairan pada makula yang merupakan bagian dari retina sebagai pusat sel-sel penerima cahaya (hampir seluruh fungsi penglihatan utama terdapat di makula).

Gejala utama yang muncul adalah mata kabur, bergelombang, dan pandangan ganda serta kadang disertai rasa sakit. Retinopati diabetik yang berlanjut, juga dapat menjadi ablasio retina, yakni terlepasnya retina dari jaringan penyokongnya sehingga retina tertarik dari posisi normal.

Penumpukan cairan karena retinopati diabetik, menyebabkan retina mulai menarik diri dari dasar pembuluh darah kecil. Gejala yang ditimbulkan ialah pandangan mata buram dan berbayang serta kantung mata yang membesar.

Dokter spesialis mata akan memberikan penatalaksanaan yang mengurangi risiko dan progresivitas penyakit dengan injeksi medikamentosa intravitreal, terapi laser, dan juga pembedahan, tergantung kondisi masing-masing pasien.

Selanjutnya adalah glaukoma, yakni gangguan penglihatan yang disebabkan karena kerusakan saraf mata akibat tingginya tekanan bola mata.

Penyebabnya adalah meningkatnya tekanan bola mata, akibat produksi cairan alami mata yang berlebih. Beberapa gejala yang dapat timbul dari glaukoma adalah mata terlihat berkabut, sakit kepala, nyeri pada area mata, mual muntah, mata memerah, penglihatan terlihat kabur, jarak pandang menyempit, dan muncul titik berwarna kehitaman yang terlihat melayang-layang mengikuti gerakan mata.

Penatalaksanaan glaukoma, bertujuan untuk menurunkan tekanan bola mata agar kerusakan saraf tidak semakin meluas. Terapi dapat diberikan secara obat luar, obat oral, obat suntik, laser, maupun pembedahan tergantung kondisi masing-masing pasien.

Yang ketiga adalah katarak diabetik, yaitu kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemia) akibat DM yang berangsur-angsur merusak fungsi pembuluh darah yang mengalir ke area mata karena penumpukan gula pada cairan alami mata yang menyebabkan lensa menjadi bengkak dan membentuk selaput buram (katarak).

Selaput akan semakin membesar dan menghalangi pandangan. Gejala-gejala yang dapat muncul dari katarak diabetik adalah penglihatan buram/kabut, titik kabut di sekitar lensa, mata menjadi lebih sensitif terhadap cahaya terang, muncul lingkaran saat terkena cahaya terang, dan penglihatan menjadi menguning. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan adalah, dengan melalui operasi katarak yang saat ini menggunakan teknik canggih yang disebut fakoemulsifikasi.

Pemeriksaan Berkala

Manajemen DM sangat penting untuk menjaga kesehatan mata, guna menghindari komplikasi-komplikasi yang mungkin terjadi. Hal ini bisa dimulai dengan melakukan pemeriksaan saraf optik dan retina secara berkala ke dokter spesialis mata sebelum terjadi penurunan fungsi penglihatan, memperhatikan kadar gula darah setiap bulan, tidak merokok baik secara aktif maupun pasif, berolahraga rutin, dan tidak menyepelkan gejala-gejala gangguan penglihatan yang muncul.

*Dosen DPK-B FK-KMK UGM,
Dokter Mata Konsultan Neuro
Oftalmologi RSUP Dr. Sardjito &
RSPAU dr. S. Hardjulukito, RSU
Mitra Sehat



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

Cegah Stunting dengan Protein Hewani

Oleh: Fahmi'atun Fauzillah Fajrin, S.Gz, RD.
(Dietisien RS JIH)

PERINGATAN Hari Gizi Nasional ke-63 tahun 2023, mengangkat isu gizi terkait stunting. Berdasarkan SSGI, prevalensi stunting menurun dari 27% (tahun 2019) menjadi 24,4% (tahun 2021). Angka tersebut masih masuk dalam kategori tinggi (di atas 20%), sedangkan pemerintah dalam Peraturan Presiden nomor 72 tahun 2020 tentang Percepatan Penurunan Stunting menetapkan, target nasional prevalensi stunting yang harus dicapai sebesar 14% di tahun 2024.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang/tinggi badan menurut umur berada dibawah -2 SD, berdasarkan standar WHO antropometri.

Stunting bisa terjadi sejak lahir, dan meningkat tinggi pada rentang usia 6-24 bulan, sehingga pencegahan stunting harus mulai dilakukan sejak sebelum masa kehamilan, selama masa kehamilan dan menyusui, hingga anak usia 0-24 bulan.

Protein memiliki peranan penting dalam pencegahan stunting, terutama protein hewani. Protein hewani mengandung asam amino esensial yaitu leusin, isoleusin, valin, phenylalanine, thriptophan, tyrosin, histidine, lysine, threonin, dan methionine. Asam amino ini mengaktifkan mTORC1



ILUSTRASI JOS

untuk memberi sinyal (atau mengatur) proses anabolik seperti pertumbuhan dan diferensiasi sel, mengatur pertumbuhan pada plat kondral (yaitu bagian tulang tempat pertumbuhan terjadi) dan pertumbuhan otot rangka.

Asam amino esensial, ini tidak dapat disintesis di dalam tubuh dan hanya dapat diperoleh melalui makanan. Sumber terbaik adalah makanan sumber pangan hewani seperti telur, ikan, daging, unggas, dan ulat/serangga (yang menjadi sumber makanan di beberapa daerah).

Protein hewani padat dalam berbagai mikronutrien yang terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan kognitif, diantaranya zat besi, B12, kolin, seng dan kalsium. Mikronutrien ini merangsang sekresi faktor pertumbuhan (IGF-1) yang merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan.

Sejak usia remaja, kebiasaan makan protein hewani dalam jumlah cukup dapat mencegah munculnya gejala anemia dan membantu mencapai status gizi normal. Calon ibu dengan kondisi malnutrisi (gizi kurang atau gizi lebih), akan meningkatkan resiko bayi lahir dengan stunting. Konsumsi satu jenis protein hewani, dapat menurunkan resiko stunting sebesar 4%, 2 jenis protein hewani menurunkan resiko stunting sebesar 5% dan 3 jenis protein hewani menurunkan resiko stunting sebesar > 6%. Ibu hamil yang biasa makan ikan 150 gram 4x/minggu, akan mencegah bayi lahir stunting.

Pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan sangat dianjurkan, untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Usia 6-9 bulan, bayi mulai diperkenalkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan proporsi utama adalah sumber protein hewani.

Pengenalan dimulai dengan tekstur makanan bubur saring (tidak diblender) sejumlah 2-3 sendok makan meningkat hingga 125 cc. Usia 9-12 bulan, bayi mulai diperkenalkan bentuk makanan cincang dan tekstur makanan lunak pada usia di atas 12 bulan.

Pemberian satu butir telur/hari selama 6 bulan pada anak 6-9 bulan dapat menurunkan stunting sebesar 47%. Kebiasaan makan telur pada anak tidak menyebabkan kegemukan. ***

KELUARGA

Perkawinan Anak Sudah Mengkhawatirkan

KASUS perkawinan anak di Indonesia, sudah sangat mengkhawatirkan. Dari data pengadilan agama, permohonan dispensasi perkawinan usia anak, tahun 2021 tercatat 65.000 kasus, dan tahun 2022 tercatat 55 ribu pengajuan.

Pengajuan permohonan menikah pada usia anak, lebih banyak disebabkan oleh faktor pemohon perempuan sudah hamil terlebih dahulu, dan faktor dorongan dari orangtua yang menginginkan anak mereka segera menikah, karena sudah memiliki teman dekat atau pacaran.

Atas keadarn kondisi perkawinan anak di Indonesia, maka Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemPPPA) bekerjasama dengan Pusaka (Pusat Kajian dan Advokasi Perlindungan dan Kualitas Hidup Anak) Universitas Indonesia, Ikatan PIMTI Perempuan Indonesia serta Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), menyusun Risalah Kebijakan Pencegahan Perkawinan Anak Untuk Perlindungan Berkelanjutan bagi Anak.

Tingginya angka perkawinan anak adalah salah satu ancaman, bagi terpenuhinya hak-hak dasar anak. Tidak hanya memberikan dampak secara fisik dan psikis bagi anak-anak, perkawinan di usia anak juga dapat memperparah angka kemiskinan, stunting, putus sekolah hingga ancaman kanker serviks/kanker rahim pada anak.

"Amandemen terhadap Undang-Undang Perkawinan di tahun 2019, usia minimum perkawinan bagi perempuan dan laki-laki adalah 19 tahun menjadi upaya pemerintah mencegah anak-anak menikah terlalu cepat. Namun di lapangan, permohonan pengajuan perkawinan masih terus terjadi dan ini sudah sangat mengkhawatirkan. Anak-anak ini adalah harapan masa depan untuk membangun Indonesia dan kasus perkawinan anak menjadi penghambat besar. Ini tanggung jawab bersama karena Isu perkawinan anak

diupayakan pencegahan dengan meningkatkan kapasitas penguasaan dan akses layanan, mengembangkan kemampuan anak, membuka dan menyetarakan akses, memperkuat ikatan sosial keluarga, menyusun kebijakan kesehatan fisik (termasuk reproduksi) dan mental, pencapaian pendidikan formal 12 tahun dan pemberdayaan untuk penghidupan.

Sementara itu Profesor Emil Salim, anggota Dewan Pengarah BRIN mengungkapkan upaya mencapai Indonesia Emas tahun 2045, sulit dicapai jika usia anak sudah menikah. "Pola pikir kita harus fokus membangun bangsa yang berkualitas yang memiliki ilmu, paham science dan teknologi sehingga anak-anak harus menempuh pendidikan tinggi. Maka nondiskriminasi perlakuan terhadap laki-laki dan perempuan harus dihapuskan. Di lain pihak, penghulu harus diinformasikan kalau anak-anak di bawah 19 tahun tidak boleh menikah. Koreksi terhadap penghulu harus diberikan. Perkawinan adalah membentuk satuan keluarga sebagai bagian dari masyarakat. Jika keluarga tidak terdidik maka masyarakat jadi tidak terdidik," tegas Emil Salim yang hadir secara virtual.

Sementara itu, Andrea Andjaringtyas dari Pusaka -UI menjelaskan bahwa, kajian dilakukan dengan melakukan analisa terhadap 225 putusan dispensasi perkawinan dari Badan Peradilan Agama (Badilag) Mahkamah Agama dalam kurun waktu 2020 hingga 2022 serta dari hasil konsultasi terpinpin atau Focus Group Discussion dan kajian literatur 40 publikasi ilmiah. Hasilnya, 1/3 dari 225 hasil putusan dispensasi diajukan karena sudah hamil terlebih dahulu.

Puskapa -UI memandang perlu



KR - Franz Boedhi Soekarnanto

Sudah memiliki teman dekat sering jadi alasan untuk mempercepat perkawinan.

Nur Djannah Syaf, Direktur pada Direktorat Pembinaan Administrasi Peradilan Agama, Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung menegaskan, isu perkawinan anak sifatnya sudah sangat mendesak dan darurat. Faktor cinta dan desakan orangtua untuk segera menikah, menjadi salah satu faktor utama dari alasan pengajuan menikah.

"Di tahun 2022 secara nasional, ada 50.000 lebih sekitar perkara dispensasi perkawinan yang masuk ke peradilan agama, dan dari jumlah tersebut, sekitar 34.000 di antaranya didorong oleh faktor cinta, sehingga orangtua yang meminta ke pengadilan agar anak-anak mereka segera dinikahkan. Lalu sekitar 13.547 pemohon mengajukan menikah karena sudah hamil terlebih dahulu, dan 1.132 pemohon mengaku sudah melakukan hubungan intim. Faktor lainnya adalah karena alasan ekonomi dan alasan perjodohan mengingat anak mereka sudah akil balig, sudah menstruasi dan tumbuh rambut di kemaluan pada anak laki-laki," ujar Nur Djannah.

Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan Atas Undang-Undang (UU) Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Undang Undang ini menjadi harapan terkait berbagai upaya pencegahan atau penghapusan perkawinan usia anak di Indonesia. Perubahan mendasar regulasi ini yakni adanya perubahan usia minimal perkawinan menjadi 19 tahun untuk kedua calon mempelai. Sebelum UU ini direvisi batas usia minimal pengantin perempuan adalah 16 tahun dan pengantin laki-laki 19 tahun. Selain diskriminatif, undang undang yang lama telah menempatkan anak perempuan sebagai korban utama praktik perkawinan usia anak. Saat ini Pemaksaan Perkawinan Anak, merupakan salah satu bentuk kekerasan seksual sebagaimana yang tertera dalam UU 12 tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual. (Ati)-d



Hamil Usia 40 Tahun Lebih

Tanya:

Dok usia saya 42 tahun, saya sedang hamil muda. Apa yang harus saya lakukan untuk kesehatan saya dan janin. Ini kehamilan pertama saya, jadi saya was-was. Tensi saya normal dan tidak ada penyakit berat. Menstruasi saya sebelum hamil juga normal.

Weni, Bantul

Jawab:

Hamil usia di atas 40 tahun, cenderung lebih rentan untuk mengalami masalah dan komplikasi kehamilan. Ada beberapa hal yang bisa ibu lakukan untuk meminimalkan risiko hamil di atas 40 tahun.

1. Periksa kehamilan secara rutin.

Dengan cara ini, ibu bisa memantau kondisi kesehatan ibu dan janin sehingga dapat mendeteksi adanya kemungkinan kelainan pada janin.

2. Menjaga Kenaikan Berat Badan. Ini dilakukan untuk mencegah terjadinya kenaikan berat badan berlebih (obesitas) yang membuat ibu hamil berisiko mengalami dia-

betes gestasional. Pada ibu hamil, penambahan berat badan yang dianjurkan adalah 11-15 kg (pada wanita dengan berat badan normal), dan 6-11 kg (pada wanita dengan berat badan di atas rata-rata).

3. Menerapkan Pola Hidup Sehat, agar kesehatan janin tetap terjaga, ibu perlu menerapkan pola hidup sehat seperti :

1. Menghindari obat-obatan terlarang, rokok, dan alkohol.
2. Mengonsumsi makanan bergizi, terutama makanan yang tinggi asam folat, kalsium, dan zat besi.
3. Berolahraga secara teratur.
4. Menghindari atau mengelola stres dengan melakukan aktivitas santai yang ibu senangi.

Kabar baiknya, memiliki bayi di usia tua tidak selalu merugikan. Sebab pada usia 40 tahun ke atas, biasanya seseorang sudah lebih mapan dan siap untuk membesarkan anak. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. ☑-d



Diajak Nikah Siri

Tanya:

Saya berpacaran dengan seorang laki laki, sebut saja A. Sudah 2 tahun pacaran. Ternyata A sudah punya istri dan mengatakan perkawinannya sedang goyah dan akan mengajukan cerai. A mengajak nikah siri, namun saya ragu. Mohon penjelasan.

Ita, Yogyakarta

Jawab:

Kami sarankan kalau mau

menikah pastikan status calon suami. Jika bilang sudah cerai, buktikan ada akta cerainya. Jangan sampai anda tertipu dengan mulut manis dan janji palsu. Setelah nikah lalu ditelantarkan.

Demikian penjelasan kami semoga manfaat.

LBH Apik Yogyakarta Jl Kenanga 5 Perumnas Condongcatur Depok Sleman. ☑-d