

INFODIMI

Konsumsi Telur
Mentah Berdampak
Buruk bagi
Kesehatan

AHLI Gizi Universitas Gadjah Mada (UGM) Dr Toto Sudargo MKes mengatakan mengonsumsi telur mentah yang menjadi kebiasaan sebagian masyarakat di Indonesia memiliki dampak buruk bagi kesehatan.

"Sebenarnya banyak efek buruknya ketimbang manfaat yang didapat dari konsumsi telur mentah," katanya dalam keterangan resmi, kemarin.

Ia menyayangkan pemahaman di masyarakat bahwa konsumsi telur mentah meningkatkan kadar protein dalam tubuh dan membuat stamina lebih segar. Telur mentah, lanjutnya, biasanya dikonsumsi masyarakat bersama susu atau jamu. Bahkan, tidak sedikit yang mengonsumsi telur mentah secara langsung. "Penelitian itu keliru," kata dia.

Penelitian yang dipublikasikan di *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 2004 mengungkapkan penyerapan protein oleh tubuh justru lebih banyak didapatkan dari konsumsi telur matang. Bahaya lain dari konsumsi telur mentah, lanjut dia, rentan infeksi bakteri *salmonella* yang bisa menembus cangkang telur dan masuk hingga ke bagian putih telur. (Ant/H-3)

Dokter Sarankan
Ganti Nama
Kanker Prostat
Stadium Awal

SEJUMLAH peneliti dan dokter untuk mengganti nama kanker prostat pada stadium awal telah awal sehingga meningkatkan istilah kanker yang tampak sangat menghebatkan. Mengubah nama dapat menyebabkan lebih banyak pasien berisiko rendah untuk menghindari operasi dan radiasi yang tidak perlu.

"Ini adalah bentuk kanker prostat yang paling tidak agresif dan paling lemah yang secara harfiah tidak mampu menyebabkan gejala atau menyebar ke bagian lain dari tubuh," kata Dr Scott Eggener dari University of Chicago Medicine dikutip dari *Antara*, kemarin.

Kata-kata 'Anda menderita kanker' memiliki efek dalam pada pasien, tulis Eggener di *Journal of Clinical Oncology*. Dia dan rekan penulisnya mengatakan ketakutan akan penyakit ini dapat menyebabkan beberapa pasien bereaksi berlebihan dan memilih operasi atau radiasi yang seharusnya tidak diperlukan. (Ant/H-3)

Sehat Berpuasa untuk
Pasien Kanker

Syarat Pasien Kanker Diperbolehkan Puasa

- Hanya disarankan untuk pengidap kanker stadium awal.
- Sudah selesai menjalani pengobatan.
- Penyakit kanker.
- Menjalani pengobatan dengan obat minum dan kondisi tubuh baik.
- Pasien kanker yang masih minum obat harus berkonsultasi untuk penyesuaian jadwal minum obat.
- Memastikan nutrisi kebutuhan harian tercukupi dan seimbang.

Kiat Berpuasa untuk Pasien Kanker

- Perbanyak sayur dan buah, misalnya:
 - Wortel, brokoli, dan tomat.
 - Alpukat, apel, dan pir.
- Pilih makanan yang kaya protein (diperbolehkan lemak, minyak, dan gula).
 - Nasi merah.
 - Roti gandum.
 - Sereal gandum.
- Perbanyak minum air putih.
- Istirahat cukup, setidaknya 6-8 jam per hari.
- Jangan lewatkan waktu sahur dan berbuka.

Manfaat Puasa untuk Pengidap Kanker

- Mengurangi peradangan yang ditimbulkan sel kanker di dalam tubuh.
- Membantu memperbaiki sistem yang memengaruhi sistem kekebalan tubuh.
- Meningkatkan efektivitas pengobatan kanker dan mengurangi efek samping yang ditimbulkan.
- Menuju sel induk memproduksi sel darah putih baru pada pasien kanker kemoterapi.

Bagaimana Puasa Mampu
Menangkal Kanker?

- Meningkatkan sensitivitas insulin.
- Membalikkan efek kondisi kronis.
- Efisiensi autophagy.
- Meningkatkan kualitas hidup selama kemoterapi.

Sumber: IDH/Infodokter (Tim Medika, M. Gizi, SMD)

Pengidap Kanker yang tidak
Disarankan Berpuasa

- Tengah menjalani proses terapi, semisal kemoterapi dan radioterapi.
- Menjalani pengobatan terapi yang membutuhkan siklus berkelanjutan.

Makanan yang
Harus Dihindari

- Makanan dan minuman manis
 - Misalnya, kolak, sirup, dan tajir manis.
 - Sel kanker berkembang lebih cepat jika ada kelebihan asupan glukosa.

Makanan yang digoreng

- Mengandung lemak jenuh yang dapat memicu pertumbuhan sel kanker.
- Pilih makanan yang direbus atau dikukus.

Jaga Nutrisi Pasien
Kanker yang Berpuasa

Pasien kanker disarankan untuk tidak mengonsumsi gorengan ketika berpuasa karena kandungan minyaknya sangat tinggi.

M Iqbal Al Machmudi
m.iqbal@medindonesia.com

RAMADAN tahun ini ialah kali pertama Dyah Sri Untari, 50, menjalani puasa bersama dengan kemoterapi. Januari lalu, ia menjalani operasi kanker payudara stadium III di sebuah rumah sakit di Jayapura. Kemudian, ia diharuskan menjalani sejumlah kemoterapi.

Namun, kondisi fisik yang naik-turun setelah kemoterapi menyebabkan ia kerap tak berpuasa. "Saya rasa makan sudah banyak, tapi badan lemas. Sebelum puasa sempat dirawat di rumah sakit. Itu rendah, jadi harus transfusi darah," kata Iyah ketika dihubungi, kemarin.

Dokter spesialis gizi klinik Dr Anna Maurina Singal M Gizi, SpGK mengatakan pasien kanker yang diperbolehkan menjalani puasa harus mengonsumsi nutrisi seimbang pada saat sahur dan berbuka. Hal ini untuk menjaga ketahanan

tubuh agar lebih kuat karena energi dari pasien kanker biasanya sudah banyak terkuras melawan kanker itu sendiri.

Anna mengatakan setiap pasien kanker memiliki kebutuhan kalori, nutrisi, karbohidrat, dan mineral harian yang berbeda-beda sehingga ketika pasien menjalani ibadah puasa pada saat sahur perlu melakukan perhitungan dengan zat gizi yang lengkap pada porsi sahur dan menu buka puasa.

"Termasuk dengan cairan jangan lupa, jika satu sel kurang cairan, akan mengerut dan tidak bisa menjalankan metabolisme kalau dehidrasi. Zat gizi yang lengkap terdiri atas karbohidrat, hewani, nabati, sayur, buah, dan minuman. Jumlahnya tergantung kondisi individu pasien," kata Anna dalam dialog Nutrisi Optimal untuk Sahur dan Berbuka bagi Pejuang Kanker, Kamis (14/4).

Perlu diingat juga bahwa sebelum pasien kanker menjalani puasa harus konsultasi ke dokter karena terdapat beberapa pasien kanker yang tidak disarankan berpuasa. Kemudian pasien kanker juga disarankan untuk tidak mengonsumsi gorengan ketika berbuka puasa karena mengandung minyak yang sangat banyak. Satu sendok minyak saja mengandung 50 kalori, padahal membuat gorengan membutuhkan banyak minyak.

Tentu kebutuhan nutrisi juga semakin meningkat. "Jadi, pasien yang sedang menjalani kemoterapi pasti memiliki efek samping yang ditimbulkan, seperti mual, muntah, mulut kering, diare, dan efek samping jauh lebih berat lainnya," katanya.

Makanya harus ada modal yang lebih bagus seperti asupan makan yang bernutrisi dan jangan telat, kemudian asan lemak yang tidak jenuh, anti-radang, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

Jika pasien kanker yang menjalani puasa merasakan hak tersebut, sebaiknya konsultasi segera ke dokter terkait dengan ketahanan fisiknya. Bila dipaksakan, tentunya akan merugikan pasien sendiri, padahal hidup pasien kanker juga bisa lebih panjang dan bisa mengganti puasanya di lain hari.

"Kemudian ketahanan fisik perlu dijaga karena pengobatan kanker berupa kemoterapi membutuhkan waktu yang panjang berbulan-bulan. Sebanyak 20% pasien kanker yang meninggal bukan karena penyakitnya, melainkan malnutrisi atau efek sampingnya. Apalagi, misalnya, pasien tidak didukung dengan keluarga," pungkasnya. (H-3)

Kebutuhan energi

Diketahui ada beberapa jenis kanker yang akan meningkatkan kebutuhan energi walaupun pasien tidak banyak beraktivitas bisa jadi tingkat metabolisme terbilang sangat tinggi sehingga kesehariannya dibutuhkan kalori dan zat besi yang sangat tinggi dari orang biasa.

Aktivitas seperti terapi pembesaran, kemoterapi, radiasi, pemasangan kat kemo tentu akan membunuh sel kanker dan sel sehat sekitarnya pasien tenaganya sudah habis pada penyakitnya ditambah lagi dengan pengobatan tersebut.

MEDIKAMENTOSA

Validasi
Inovasi Medis
Dunia Kedokteran

DUNIA kedokteran bersifat dinamis dengan nilai-nilai etika universal. Setiap dokter mengawali profesinya dengan mengucapkan Sumpah Hipokrates yang bernapaskan nilai kemanusiaan berdasarkan *Good Samaritan* dan nilai keselamatan pasien yang tertirat dalam *Do No Harm*.

Pentingnya posisi pasien terormat di dalam nilai otonomi pasien yang merupakan salah satu dari empat nilai utama dalam bioetika kedokteran, yaitu *beneficence, maleficence, justice, dan patient autonomy*.

Perkembangan inovasi medis merupakan harapan untuk menemukan pengobatan yang aman dan terjangkau. Pemberian terapi baik preventif maupun kuratif diharuskan menempuh tahapan tertentu sebelum sampai kepada pasien. Inilah dasar munculnya *evidence based medicine* (EBM), atau kedokteran berbasis bukti yang merupakan salah satu komponen utama dalam validasi inovasi dalam bidang kedokteran.

EBM tidak hanya mengenai penelitian atau berkisar kepada hasil statistik. EBM merupakan perpaduan 3 komponen, yaitu penilaian klinis (*clinical expertise*), bukti data ilmiah (*research evidence*), dan nilai pasien (*patient value*). Hasil penelitian pada pengobatan yang sama bisa memberikan hasil yang berbeda tergantung dari cara pengobatan dan kondisi penyakit serta metode statistik yang digunakan. Statistik digunakan untuk menghitung kebermaknaan penelitian, peran terpenting ialah orang yang menggunakan statistik tersebut.

Penilaian klinis dilakukan dokter sebagai tenaga medis yang merawat pasien. Dokter harus memenuhi kemampuan klinis tertentu untuk dapat melakukan penilaian klinis sesuai dengan kompetensinya, sejak pertama kali berhadapan dengan pasien, mengidentifikasi penyakit dan menentukan diagnosis, termasuk mendeteksi komorbid yang mungkin menyertai.

Setelah penilaian klinis dan menetapkan diagnosis, dokter akan menentukan terapi atau obat apa yang terbaik untuk membantu penyembuhan pasiennya. Saat inilah seorang dokter berpegang pada bukti data ilmiah yang telah dilakukan untuk menyatakan bahwa pengobatan yang akan diberikan kepada pasien benar-benar bermanfaat. Bukti data ilmiah umumnya diambil dari penelitian-penelitian dalam bentuk *randomized clinical trial* (RCT).

Nilai pasien harus dipahami dokter yang merawatnya. Setiap pasien memiliki keinginan dan cara pandang yang spesifik, ada pasien yang berharap pada ilmu kedokteran yang lebih konvensional dan ada pula yang lebih tertarik pengobatan inovatif baru. Oleh sebab itu, dokter harus mampu mengintegrasikan nilai pasien ke penilaian klinis dan bukti data ilmiah sehingga dapat memberikan pengobatan terbaik.

Dalam EBM dikenal telah kritis (*critical appraisal*), yakni proses evaluasi sistematis artikel penelitian untuk menilai validitas dan kegunaannya dalam praktik klinis sehingga dapat mendorong penilaian objektif manfaat penelitian ilmiah. Komponen utamanya ialah validitas, pentingnya penelitian dan aplikasinya. Kesinambungan kebermaknaan statistik dan klinis merupakan hal yang sangat diharapkan dari telah kritis suatu penelitian.

Demikian sekilas mengenai bagaimana validasi inovasi medis di dunia kedokteran ditegakkan, tidak hanya berpegang pada angka saja, sebaliknya juga tidak hanya berdasarkan penilaian klinis dan nilai pasien. Semua komponen EBM penting dalam menentukan apakah suatu pengobatan dapat diberikan dan memberikan manfaat optimal bagi pasien.



Dr dr Theresia Monica Rahardjo SpAn
Dokter Spesialis dan Konsultan Anestesiologi, Inovasi Terapi Plasma Konvensional (TPK) di Indonesia

PANDEMI mengakibatkan menu-runkan performa dari program kesehatan termasuk imunisasi. Pelaksanaan tugas (PI) Direktur Pengelolaan Imunisasi Kemenkes Dr Prima Yosephine MKM mengatakan di Indonesia, berdasarkan data daerah menunjukkan penurunan cakupan imunisasi yang cukup signifikan, imunisasi dasar 2019 mencapai 93,7% dan 2021 hanya 84,2%.

"Tentu anak yang tidak mendapat imunisasi rutin lengkap ini sangat

rentan terinfeksi penyakit yang bisa dicegah dengan imunisasi," kata Prima dalam Dialog Pekan Imunisasi Dunia 2022: Lengkapi Imunisasi Rutin dan Covid-19 pada Anak secara daring, Senin (18/4).

Kalaupun anak berkumpul dalam satu populasi, sudah tentu terjadi kejadian luar biasa atau KLB di daerah tersebut. Untuk menghindari hal tersebut, sudah perlu dukungan

untuk meningkatkan cakupan imunisasi dasar lengkap.

Ketua Umum PP Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Dr Piprin Basarah Yanusro SpA(K) mengatakan data WHO menyebut setidaknya ada 80 juta anak dengan usia kurang dari 1 tahun yang memiliki risiko menderita campak, difteri, dan polio akibat menurunnya pelayanan imunisasi rutin di tengah

pandemi.

"Melalui pekan imunisasi dunia yang jatuh pekan terakhir April 2022 diharapkan cakupan imunisasi meningkat kembali sehingga bisa lebih melindungi kesehatan anak Indonesia," ujarnya.

Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) mengimbau para orangtua untuk segera melengkapi dan mengatasi

imunisasi anak yang tertinggal guna menghindari risiko kasus kejadian luar biasa (KLB) penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I).

"Imunisasi akan berpengaruh terhadap kekebalan komunitas dan berpengaruh untuk timbulnya kejadian luar biasa, yang ditakutkan adalah KLB campak, difteri, itu yang bisa menimbulkan kesakitan dan cacat pada anak," kata dia.

Hartono mengatakan imunisasi merupakan upaya pencegahan yang paling efektif untuk PD3I antara lain hepatitis B, polio, tetanus, tuberkulosis, campak, rubella, difteri, pertusis, haemophilus dan influenza tipe B.

Hartono menyebutkan sekitar 4,9 juta kematian diperkirakan bisa dicegah dengan imunisasi pada 2013 dan 2,1 juta kematian diestimasi bisa dicegah dengan diberikan imunisasi yang lengkap pada 2018. (lam/Ant/H-3)

HOTROOM

BERSAMA

HOTMAN PARIS HUTAPEA

LILI PINTAULI BERULAH LAGI

RABU, 20 APRIL 2022

21.30 WIB

[@metrotvnews](#)
[@metrotv](#)
[@metrotv](#)
[@metrotv](#)