

MEDIKAMENTOSA

Pertemuan
Tatap Muka dan
Vaksinasi

GENERASI pandemi, generasi anak-anak sekolah sampai mahasiswa yang terpaksa menjalani proses pendidikan secara daring merupakan salah satu populasi yang cukup besar saat ini.

Berbagai cara dilakukan oleh para pendidik untuk membuat pembelajaran daring menjadi efektif dan tidak membosankan, walaupun tidak sedikit pula muncul keluhan bahwa anak atau mahasiswa mengalami penurunan minat dan kemampuan untuk menyerap materi edukasi yang diberikan.

Tidak semua bidang pendidikan dapat diberikan secara daring, salah satunya adalah bidang medis atau kedokteran. Bagaimana belajar memasak infus atau memeriksa pasien merupakan kegiatan yang membutuhkan praktik langsung karena berkaitan dengan keterampilan klinis dalam menganalisis suatu penyakit.

Pertemuan tatap muka (PTM) merupakan hal yang cukup banyak dipertanyakan saat ini berkaitan dengan kondisi pandemi covid-19 yang diperpanjang setahun selama 2022. Para pendidik PTM menyatakan bahwa cakupan vaksinasi sudah memadai sehingga PTM dapat dilaksanakan sepanjang protokol kesehatan (prokes) diperhatikan. Sementara, pihak yang menolak menyatakan tidak yakin bahwa prokes dapat mencegah penularan selain sebagian anak-anak ada yang belum mendapatkan vaksinasi.

Dilema ini juga dapat terjadi pada jenjang dan bidang pendidikan lain dengan variasi atau kembangan yang berbeda-beda. Saat ini solusi paling memadai dari pemerintah adalah percepatan vaksinasi pada anak-anak sekolah diarahkan vaksinasi dapat memberikan perlindungan maksimal pada anak sehingga PTM dapat segera dilaksanakan secara bertahap.

Untuk optimalisasi kegiatan vaksinasi anak ini, beberapa strategi dapat dilakukan. Pertama, melakukan pemetaan kepadatan populasi anak usia sekolah di Indonesia, demikian juga dengan jumlah sarana sekolah atau pendidikan. Akan tepat bila percepatan

vaksinasi dilakukan di daerah-daerah dengan populasi anak usia sekolah terbesar di Indonesia.

Kedua, melakukan kegiatan vaksinasi covid-19 seiring sejalan dengan kegiatan bulan vaksinasi. Hal ini dapat berefek positif terhadap keinginan vaksinasi dari para orang tua anak.

Karena banyak orang tua yang kurang memperhatikan jenis vaksinasi selain covid-19.

Ketiga, edukasi mengenai fungsi dari vaksinasi merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan program vaksinasi anak. Pemahaman yang benar adalah vaksinasi melindungi tubuh kita sehingga lebih tahan terhadap covid-19 dan bila terkena gejalanya lebih ringan atau dapat diatasi oleh kekebalan tubuh kita.

Adalah hal yang tepat melakukan vaksinasi terhadap anak-anak sejalan dengan penerapan PTM secara bertahap, dengan menjalankan prokes dengan baik. Setiap sekolah hendaknya menyesuaikan kondisi PTM sesuai dengan kemampuan masing-masing. Jangan memaksakan kuota tatap muka tetapi jangan pula menafikan bahwa kegiatan praktik di dalam pembelajaran juga penting. Pandemi covid-19 tidak hanya membawa perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Kita semua berharap kelangsungan kegiatan pendidikan dapat segera pulih karena pendidikan merupakan salah satu kekuatan suatu bangsa. Salam sehat dan cerdas!



Theresia Monica Rahardjo
Direktur RS Unggul Karya Media dan
Dosen Anestesi FK UKM

Obesitas pada Anak dan Penyebabnya

Prevalensi Anak Obesitas di Indonesia

- Berdasarkan data Kementerian Kesehatan 2018, sekitar 16%-19% anak berusia 5-12 tahun memiliki berat badan berlebih.
- Sejumlah 11% anak di usia tersebut menderita obesitas.

Tanda Awal Obesitas pada Anak

- Bentuk pipi tembem
- Dagu berbulu
- Leher tertutup atau pendek
- Perut buncil
- Kedua tungkai umumnya berbetuk x
- Paha dalam saling menempel

Penyebab Obesitas pada Anak

- Genetik
- Pola makan dan gaya hidup
- Kelelahan makan makanan siap saji, bergula, dan berlemak
- Penurunan aktivitas fisik

Bahaya Obesitas pada Anak

- Obesitas ketika dewasa
- Pertumbuhan terganggu
- Gangguan psikologis
- Daya tahan tubuh menurun
- Perubahan suara
- Gangguan seksual
- Muncul berbagai penyakit tidak menular

Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Anak

Berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat.

Klasifikasi IMT

Kategori	Anak Perempuan	Anak Laki-Laki
Kurus	< 17	< 18
Normal	17-23	18-25
Kegemukan	23-27	25-27
Obesitas	> 27	> 27

Penyakit yang Muncul akibat Obesitas

- Kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi
- Diabetes tipe II
- Asma
- Radang sendi dan patah tulang

Kiat Pencegahan Obesitas

- Banyak makan sayur dan buah
- Porsi makanan siap saji dan pangan olahan
- Dasar makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak
- Mengonsumsi aneka ragam pangan
- Tidak merokok dan minum minuman beralkohol
- Hindari minuman ringan dan bersoda
- Memperbanyak aktivitas di luar ruangan

Intervensi Gizi
untuk Anak Obesitas

Dalam konteks pandemi covid-19, anak yang menderita obesitas lebih banyak memiliki sel darah yang tidak mengandung oksigen sehingga lebih rentan terkena covid-19.

M Iqbal AL MACHMUDI
m.iqbal@medindonesia.com

USIA Bayi masih 13 tahun, tetapi bobot tubuhnya sudah mencapai 146 kilogram (kg). Setelah berkonsultasi dengan dokter, Bayi divonis mengalami diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi.

Merujuk data National Center for Health Statistic (NCHS) Percentile of The American Journal of Clinical Nutrition (Jurnal Nutrisi Klinis Amerika), berat badan ideal anak laki-laki berusia 13 tahun adalah 44,95 kg dan perempuan 46,10 kg. Artinya, berat badan Bayi itu hampir 3x lipat ideal.

Menurut sang dokter, Bayi mengalami kecanduan pada makanan cepat saji dan manis yang diperparah dengan minimnya aktivitas fisik.

Ledakan kasus obesitas atau berat

lebih pada anak menjadi salah satu refleksi penting pada Hari Gizi Nasional yang diperingati setiap 25 Januari, selain masalah stunting (anak bertubuh kecil).

Dokter Spesialis Anak Yoga Dewara mengatakan obesitas pada anak jangan disepelekan sebab akan mengundang penyakit lain, seperti jantung, diabetes, asma, dan lain-lainnya. Untuk mencegahnya, orangtua harus melakukan pemantauan fisik dan kesehatan anak.

"Untuk mengetahui obesitas pada anak bisa dilihat dari berat tubuh dan tinggi badan serta pastikan masa tubuh bukan dipenuhi oleh otot melainkan lemak," kata Yoga dalam webinar, Senin (24/1).

Jika ditemukan ketidaknormalan, langkah selanjutnya adalah berkonsultasi dengan ahlinya. Biasanya, kata Yoga, akan dilakukan pemeriksaan penunjang fungsi hati, selain itu akan diperiksa juga terkait gula darah. Pemeriksaan dilakukan untuk mengecek apakah ada sindrom metabolik. "Pengkukuran juga bisa dilakukan dengan lingkar pinggang," urainya.

Jika sudah ditentukan bahwa obesitas pada anak tanpa penyakit penyerta, dokter akan menentukan terapi dengan tata laksana manajemen diet yakni dengan cara intervensi diet, perubahan perilaku, aktivitas fisik, obat, dan pembedahan. "Untuk pembedahan kemungkinan sangat kecil," sebetulnya.

Ia menyarankan agar orang tua meng-

utamakan pola makan sehat dan rutin, serta melakukan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas. Yoga mengingatkan, upaya ini perlu dilakukan bersama keluarga.

Antioksidan

Apa yang harus dilakukan ketika anak mengalami obesitas? Ketua Pimpinan Pusat Asosiasi Nutrisi Indonesia (ASNI) DPP Persagi Andriyanto mengatakan, anak dengan obesitas perlu diberikan banyak asupan makanan yang mengandung antioksidan.

"Ketika anak mengalami obesitas, maka metabolisme dalam tubuhnya tidak akan berjalan dengan maksimal," kata Andriyanto dalam *talkshow*.

Menurut Andriyanto, sumber antioksidan didapat dari buah dan sayuran hijau yang mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan zat selenium. Diharapkan pula orang tua dapat secara bertahap, membantu anak dalam menjalankan sebuah diet yang sehat dan aman.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi obesitas pada balita di Indonesia adalah sebanyak 3,8% dan obesitas usia 18 tahun ke atas sebesar 21,8%. Selain upaya pemerintah, peran keluarga terutama ibu berperan penting dalam mencegah anak stunting dan obesitas. Hal ini ditegaskan oleh Guru Besar Ilmu Gizi IEMA IPD Prof Hardiansyah. (Fer/An/H-2)

INFO SEHAT

Korban DBD
Mulai Berjatuhan

SATU dari 15 anak yang terkena demam berdarah dengue (DBD) di wilayah RW 10 Kelurahan Menur Pumpungan, Kota Surabaya, Jawa Timur, meninggal dunia, kemarin. Anak tersebut meninggal dunia setelah mendapat perawatan medis di rumah sakit Surabaya.

Narid mengatakan siswa kelas 2 SD tersebut sebelumnya sempat pulang dari rumah sakit pada Minggu (23/1). Namun, selang sehari (24/1) sore kembali masuk ICU rumah sakit.

Ketua RT 06/RW 10 Alim Mustofa menambahkan wahab DB di RW 10 meresahkan warga karena rentang waktu antar anak yang terinfeksi berdekatan. "Apalagi, sampai sekarang tidak dilakukan fogging," katanya.

Jatuhnya korban DBD juga ditemukan di sejumlah daerah lain. Di Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, tiga korban DBD dilaporkan meninggal dunia.

Dalam merespons naiknya kasus DBD, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonotik Kementerian Kesehatan, Didik Budijanto mengimbau masyarakat melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) secara rutin dan menanam tanaman pengusir nyamuk seperti zodia, lavender, sereh dan lainnya.

"Selang, untuk petugas desa/kecamatan, sebaiknya hidupkan kembali Pokjanal Dengue," ujar Didik saat dihubungi.

Jika memperhatikan pola tahunan, Kabid P2P Dinas Kesehatan DKI Jakarta, Uwi Oktavia, mengungkapkan, kasus DBD akan meningkat sejak Januari hingga April nanti baru akan turun. (Ant/Am/Fer/H-2)

Kerentanan Munculkan
Epidemi Baru

GURU Besar fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Prof Dr R Czesna Herliana Soejono, Sp PD-KGER, M-Epid, MPH, mengungkapkan kerentanan di kalangan usia lanjut yang terus meningkat telah menimbulkan epidemi baru berupa demensia. "Akhir-akhir ini, kerentanan bertambah dan epidemi baru mulai terlihat, yakni demensia, termasuk demensia alzheimer."

Masalah kerentanan merupakan masalah baru yang semakin terlihat," bebernya saat pidato pengukuhan Guru Besar Tetap FKUI pada 15 Januari 2022 lalu.

Kondisi rentan itu muncul akibat meningkatnya tantangan fisiologi, menyebabkan kondisi psikis menurun demikian juga dengan daya tahan tubuh. Mereka berisiko tinggi membutuhkan perawatan jangka panjang.

Data Bappenas 2020 menunjukkan angka kesakitan usia lanjut mencapai 24,3% dan jumlah lansia yang harus dirawat sebesar 44,77%.

Pada kelompok geriatri, ibunya, tidak mudah untuk membedakan gangguan yang muncul karena gejala klinisnya sering menyimpang dari yang lazim. Karena itu, menjadi tantangan baru untuk menemukan gangguan secara dini dan menyusun strategi yang efektif secara interdisiplin.

Menurutnya, asesmen usia biologis warga usia lanjut secara proaktif dapat mendeteksi masalah kesehatan yang muncul saat sebelum manifestasi. (Van/H-2)

Hari Kanker Sedunia, Pahami Fakta dan Mitosnya

HARI Kanker Sedunia akan diperingati pada 4 Februari 2022 mendatang. Saat ini kasus baru kanker terus meningkat, tetapi masih banyak masyarakat yang salah kaprah tentangnya.

Beberapa pertanyaan yang sering dilontarkan ialah benarkah kanker diturunkan, apakah kanker menular atau benarkah cara menasak yang salah dapat memicu kanker?

Dokter spesialis penyakit dalam sekaligus konsultan hematologi onkologi, Nadia Mulanari, menyampaikan bahwa faktor keturunan

dalam kanker hanya 5%-10% atau sangat kecil.

"Jadi, kecil sekali kanker karena gen," kata Nadia dalam webinar pada Sabtu (15/1).

Faktanya, sambung Nadia, rokok menjadi penyebab kanker yang juga cukup besar, hingga 30%. Selain itu, kanker juga bisa terjadi karena faktor lingkungan, infeksi virus, obesitas, alkohol, obesitas, dan diet yang bisa menimbulkan zat karsinogenik (penyebab kanker).

"Meski orangtua mengalami kanker, bukan berarti keturunannya

otomatis terkena kanker. Keturunan yang tidak memiliki riwayat kanker mungkin saja bisa terkena kanker karena dampak lingkungan dan kebiasaan," bebernya.

Mitos lain yang banyak dipertanyakan adalah apakah kanker menular? "Jawabannya tidak," sergah Nadia.

Menurutnya, masih banyak masyarakat yang tidak tahu tentang fakta ini karena dirinya mendapat pengakuan dari pasien yang takut menularkannya ke bayi, orangtua, atau kerabatnya di rumah.

Kanker bukan penyakit menular,

tetapi ada beberapa kanker yang disebabkan virus yang dapat menular, seperti *human papilloma virus* (HPV) yang dapat menyebabkan kanker leher rahim dan beberapa jenis kanker lainnya. Selain itu, virus hepatitis B atau C juga dapat menyebabkan kanker hati.

Solusi pengaparan cara memasak salah bisa memicu kanker, Nadia menambahkan.

"Bukan jenis makanannya, tapi cara memasaknya yang salah," kata Nadia.

Saat memasak, ungkap Nadia,

temperatur dan waktu merupakan hal penting. Sebab, memasak daging dalam temperatur atau suhu tinggi ini dapat menyebabkan adanya zat kimia dinamakan *heterocyclic amines* (HCAs) dan ini yang menyebabkan salah satu faktor risiko penyebab kanker.

Bagaimana dengan peluang sembuh dari kanker? Nadia mengatakan, pada pasien yang didiagnosis kanker stadium I, angka kesembuhannya bisa mencapai 100%-81% sehingga peluang hidupnya lebih besar. Sementara jika pasien telah didiagnosis dan ternyata sudah stadium lanjut, persentase kehidupannya akan jauh berkurang dan survival-nya hanya 20%. (Am/H-2)

METR TV

HOT ROOM

BERSAMA
HOTMAN PARIS HUTAPEA

JAKARTA AKAN JADI APA?

RABU, 26 JANUARI 2022

21.30 WIB

[facebook.com/metrnews](#)
[twitter.com/metrnews](#)
[youtube.com/metrnews](#)