

Gizi Keluarga di Masa Krisis

Di sinyalir akhir-akhir ini banyak anak menderita kurang gizi. Hal ini ditayangkan di berita-berita televisi dan media massa lainnya baru-baru ini. Banyak anak-anak balita menderita busung lapar. Ketika pewawancara mewawancarai beberapa ibu dan dokter di RSCM bagian anak ternyata masalahnya bukan karena keluarga-keluarga tersebut miskin dan tidak bisa menyediakan makanan yang baik untuk anak-anak-nya, namun karena mereka tidak mengerti gizi yang baik yang seharusnya dikonsumsi anak.

Baik kita mulai dari bayi. Menyusui merupakan elemen penting dari "pemeliharaan" gizi keluarga dalam keadaan -keadaan krisis. Memang sebaiknya di setiap puskesmas dan rumah sakit dipasang poster yang menganjurkan para ibu menyusui bayinya. Bahkan yang sudah mulai disapih dianjurkan untuk disusui kembali, sebab air susu ibu adalah yang terbaik.

Pengawasan status gizi anak umumnya menggunakan indikator berat dan tinggi badan. Pengawasan ini penting dilakukan dalam keadaan krisis agar terlihat kebutuhan gizi anak tersebut, kalau memang ternyata kurang, sehingga status gizi anak dapat tercapai.

Jalan Termudah Untuk Mendapatkan Vitamin A

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa pengaruh utama dari kekurangan vitamin A adalah kerusakan dan kebutaan mata. Penelitian penduduk dari status vitamin A meliputi pemeriksaan mata pada anak-anak agar bila ada kerusakan dapat diketahui sejak dini. Kekurangan vitamin A pada tingkat subclinical dapat membawa maut - ini berarti, pada tingkatan-tingkatan tertentu dari kekurangan vitamin A dapat menunjukkan kerusakan mata - metode ini lebih peka untuk mendeteksi timbulnya kerusakan mata. Pada tahun-tahun ini terdapat banyak penelitian-penelitian vitamin A baik itu nasional maupun regional yang telah menggunakan blood retinol sebagai indikator prinsip dari

status vitamin A. Namun terdapat beberapa kesulitan dalam menilai indikator ini. Di samping itu untuk mengumpulkan dan menganalisa sampel venous blood dalam penelitian ini membutuhkan biaya mahal dan juga sulit.

Kini ada sebuah teknik baru yang lebih mudah, murah dan tidak mengganggu yaitu: Dark adaptometry. Metode ini, telah dicoba dan ternyata efektif pada beberapa situasi.

Keuntungan yang didapat dari metode ini yakni dapat mengetahui sejak dini kerusakan mata yang diakibatkan karena kekurangan vitamin A dengan cara memperhatikan biji mata dari mata seseorang yang berkerut jika melihat sesuatu yang menyilaukan. Biji mata dari mata seseorang yang menatap sorotan cahaya secara langsung, diperkirakan dapat menjadi sebab kerusakan pada mata. Teknik ini diharapkan menjadi metode yang sederhana, yang tidak mengganggu tubuh manusia.

Pengaruh Kekurangan Vitamin

Kekurangan vitamin folate selama minggu-minggu awal kehamilan menyebabkan terganggunya perkembangan fetus - sebelum banyak wanita sadar bahwa mereka hamil. Kekurangan vitamin folate beresiko tinggi pada masa sebelum kelahiran dan juga menyebabkan berat badan menurun setelah melahirkan, meskipun hal ini tidak dapat diberlakukan bagi seluruh penduduk. Kekurangan vitamin folate dapat juga menyebabkan penyakit anemia, khususnya pada wanita hamil dan menyusui.

Siapa yang Dipengaruhi

Pada beberapa negara berkembang, wanita di tahun-tahun reproduktifnya memiliki resiko tinggi terkena kekurangan vitamin folate. Di samping itu, kekurangan vitamin ini juga mudah terjadi pada anak-anak muda.

Apakah Folate

Vitamin B ini membantu membentuk sel darah merah. Folate juga mengatur syaraf sel pada perkembangan embrio dan tingkat fetal, membantu mencegah kerusakan serius pada pembuluh syaraf (dari otak dan atau suntikan urat syaraf tulang belakang).

Sumber-sumber

Folate terdapat dalam seluruh makanan, namun sumber folate yang terbaik adalah hati, ginjal, ikan, tumbuh-tumbuhan berdaun hijau, buncis dan kacang tanah.

'Dipsticks' untuk penyakit kekurangan yodium:

Penyakit kekurangan yodium (IDD) dapat dinilai dari jumlah penduduk yang berpenyakit gondok, namun ketentuan tersebut berlaku bila telah dilakukan penelitian secara cermat.

Langkah awal untuk mengobatinya yakni dengan memberikan garam beryodium.

Sejak yodium dikeluarkan dalam urine, hal ini merupakan indikator yang bagus bagi orang yang kekurangan yodium (berpenyakit gondok) karena penyakit kekurangan yodium dapat dideteksi dengan cara menganalisa contoh urine. Banyak negara telah melakukan penelitian yodium lewat urine, yang meliputi pengumpulan sampel (urine), menjaga kemurnian urine, dan mengirimkannya ke laboratorium untuk diperiksa secara teliti di lokasi yang terpusat.

Namun kini ditemukan teknik baru yang tidak memerlukan tahapan-tahapan di atas dan juga menghemat biaya. Sebuah tes yang menyenangkan atau 'dipstick' yang sedang dikembangkan prosedurnya yakni dengan menganalisa dan meneliti yodium dalam urine langsung di tempat tertentu tanpa harus melalui proses pengiriman sampel (urine) ke laboratorium. Untuk tes ini, diharapkan alat-alat telah tersedia di tempat penelitian.

Memperbaiki alat tes untuk garam beryodium

Alat tes garam beryodium sederhana telah membantu pengetesan kadar garam bagi masyarakat umum. Pengetesan dapat dilakukan setiap orang dengan alat tes yakni sebuah botol plastik kecil. Cara pengetesannya dengan memasukkan garam ke dalam botol plastik tersebut. Jika dari hasil pengetesan, garam berubah warna menjadi biru maka berarti garam tersebut beryodium. Beberapa negara telah membagikan alat ini kepada anak-anak sekolah, guru-guru dan para pegawai di masyarakat. Namun alat tes ini memiliki batas pemakaian dan tidak dapat membedakan tingkatan kepekaan dari garam beryodium. Oleh karena itu, hingga kini masih terus dipikirkan cara untuk memperbaiki alat tes tersebut dan bahkan diusahakan agar lebih berguna sebagai alat yang dapat menilai tingkat kepekaan dari garam beryodium.

Penelitian anemia dengan menggunakan komputer

Pemakaian alat komputer telah memberikan kemudahan untuk meneliti tingkat penduduk yang menderita anemia. Terdapat metode yang untuk beberapa waktu dapat meneliti setetes darah (dari sebuah jari, sebagai contoh) tanpa mengirimkannya ke laboratorium, tapi ternyata beberapa dari penelitian tersebut memakan waktu yang lama dan tidak akurat.

Electronic haemoglobinometers yang mudah dipindahkan sekarang telah ada. Alat ini memungkinkan darah yang diambil dari jari dan diletakkan di cuvette kecil dapat digambar dengan mudah. Caranya dengan memasukkan darah ke mesin tersebut yang kemudian mesin akan memberikan keluaran bacaan digital yang tepat tingkat haemoglobinnya hanya dalam beberapa menit. Mesin ini juga memiliki kegunaan yang besar untuk penelitian-penelitian penduduk yakni membantu meningkatkan kesadaran akan besarnya masalah anemia.

CARA BARU MEMILIH JENIS MAKANAN SEHAT

Terdapat banyak cara dalam memilih jenis makanan guna memperbaiki kandungan vitamin dan mineral yang sangat diperlukan bagi kesehatan anak dan keluarga.

Pemenuhan kebutuhan makanan pokok merupakan pilihan yang tepat untuk mengatasi kekurangan gizi yang banyak terjadi di negara industri dan negara berkembang.

Namun banyak orang di negara miskin yang hanya makan seadanya dari hasil panennya. Kini ilmu pertanian menunjukkan bahwa makanan pokok dapat dimodifikasi dalam beberapa alternatif dengan keuntungan gizi yang besar.

Padi dan ketela yang dimakan mayoritas terbesar orang di dunia berkembang dipercaya mempunyai kandungan gizi yang kurang. Bahan pokok ini cenderung tidak memberikan semua mineral dan vitamin yang dibutuhkan untuk menjamin gizi yang baik. Sebagai tambahan, biji-bijian, dapat diandalkan atas beberapa faktor dan disetujui sebagai makanan alternatif untuk memperbaiki kekurangan gizi karena biji-bijian mengandung substansi yang terdiri atas beberapa mineral penting yang dibutuhkan tubuh. Terlebih penting dari substansi itu adalah mengetahui phytate, molekul yang berisi fosfor. Bahan gizi tidak selalu berasal dari makanan pokok tapi juga didapat dari hewan, tumbuhan dan buah-buahan. Tapi penduduk miskin seringkali tidak dapat memenuhi kebutuhan

makanan pokok mereka dan hanya dapat makan padi dan ketela saja. Hal ini mengakibatkan beberapa penduduk miskin mengalami kekurangan gizi.

Penelitian ilmu pertanian khususnya tumbuhan telah dijalankan guna mengatasi situasi ini. Tujuannya untuk mengembangkan hasil panen dari bahan makanan pokok dengan nilai gizi esensial yang lebih tinggi atau menurunkan sejumlah phytate. Penelitian ini dikerjakan dengan teliti di Amerika Serikat untuk menghasilkan bahan makanan padi dengan phytate rendah, yang diujicobakan untuk konsumsi hewan. Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa padi mengandung gizi yang diperlukan bagi kesehatan manusia, termasuk penemuan bahwa pekerja sukarela yang bekerja keras secara signifikan mengkonsumsi makanan yang menggunakan phytate rendah dari sari jagung.

Kelompok konsultan dari penelitian pertanian internasional mencoba untuk meningkatkan produktifitas pertanian dan makanan konsumsi di negara-negara berkembang dengan membentuk 17 dana internasional untuk penelitian pertanian pusat. Kelompok ini sekarang mengkoordinasikan usaha global untuk meningkatkan mutu gizi dari hasil panen lima bahan makanan pokok: beras, gandum, jagung, buncis dan singkong. Tujuannya adalah menjaga tumbuh-tumbuhan yang menjadi konsumsi mereka agar memiliki kandungan vitamin dan mineral yang lebih tinggi dan juga termasuk menjaga bibit-bibit, memberikan penghasilan bagi mereka dari hasil panennya dengan tanpa mengubah rasa, tekstur atau tanaman kesayangan mereka.

Di negara-negara berkembang, banyak tanaman yang telah siap untuk dipanen dengan sukses: misalnya gandum yang ditanam di Australia. Estimasi waktu untuk mengembangbiakkan tumbuhan-tumbuhan baru di negara-negara berkembang akan memakan waktu 6 hingga 10 tahun. Para ilmuwan yakin bahwa mereka tidak hanya akan memperbaiki peraturan jumlah susunan bahan makanan sehari-hari di negara dunia berkembang, namun juga percaya bahwa hasil panen akan bertambah karena

tumbuh-tumbuhan yang mengandung gizi tinggi memiliki pengecambahan yang lebih baik serta punya daya tahan yang lebih untuk terkena infeksi.

TINDAKAN EFEKTIF UNTUK MEMPERBAIKI GIZI

Kemajuan teknologi dalam catatan ini menggambarkan, apakah penelitian baru atas gizi dan keadaan sakit atau jalan terbaik untuk mendeteksi masalah, bukanlah sesuatu yang mustahil. Mereka memberi masukan untuk memperbaiki gizi dan kemiskinan dengan cara meningkatkan pengetahuan orang-orang untuk menilai dan menganalisis sebab-sebab dari kekurangan gizi di sekitar mereka dan untuk merencanakan dan menghasilkan tanggapan yang tepat.

Kemajuan yang akan datang pada lapangan ilmu pengetahuan sosial dan komunikasi diharapkan dapat membantu mempercepat dan meningkatkan kemampuan orang-orang untuk mengawasi tindakan dalam mengurangi kekurangan gizi.

Tindakan-tindakan ini dilakukan dengan cara memperbaiki gizi anak, memperbaiki pertumbuhan, menyembuhkan penyakit dan mengembangkan kemampuan berpikir.

Tindakan seperti ini lebih murah dan terbukti dapat mencegah penyakit dan memperbaiki perkembangan anak.

Namun tindakan-tindakan tersebut belum dilakukan secara maksimal. Sebagai contoh, penyakit cacangan yang banyak diderita oleh kaum miskin, diberantas dengan menggunakan obat yang murah namun aman dan manjur. Sementara kematian anak-anak akibat malaria dapat ditekan dengan menggunakan insektisida dan jaring-jaring nyamuk. Tampak dalam hal ini bahwa tindakan perbaikan gizi seperti yang disarankan di atas belum bisa diterima oleh masyarakat dunia; meskipun setiap anak punya hak untuk menikmati hidup sehat.

Tindakan untuk mencegah kekurangan gizi pada anak-anak dibutuhkan untuk mengupayakan kemajuan perkembangan awal anak yakni melalui rangsangan

permainan dan belajar sebelum waktunya serta interaksi yang kuat antara orang tua dan kawan sebaya. Orang tua yang masih memiliki balita setiap saat membutuhkan hubungan yang teratur dengan orang-orang yang dapat membantu mengawasi pertumbuhan dan perkembangannya serta dapat memberikan nasehat dan dukungan untuk menyusui dan melengkapi makanannya. Dalam masyarakat, orang tua juga masih membutuhkan saran dan masukan tambahan tentang vitamin A, zat besi, yodium dan zat gizi. Hal ini dapat ditanyakan ke Puskesmas-puskesmas/Rumah Sakit terdekat. Masyarakat bisa menjelaskan kepada keluarga mengenai gizi yang baik, agar seluruh keluarga memiliki pengetahuan dalam melakukan pencegahan dasar untuk meningkatkan gizi anak dan wanita hamil. Termasuk dalam hal ini memperkuat pelayanan kesehatan untuk mencegah dan mengatasi penyakit dan meningkatkan dukungan untuk merangsang anak belajar sejak dini, perawatan dan perkembangan. Tidak satu pun tindakan mencegah dan mendukung peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak dibuat dalam catatan tertentu oleh seorang dokter atau perawat atau pendidik yang dilatih. Oleh karena itu masyarakat dapat dibantu untuk mengorganisasikan masalah mereka sendiri dan untuk memperbaiki atau melakukan pelayanan itu. Di banyak masyarakat, kelompok-kelompok ini dapat mengambilnya sebagai tanggung jawab tetap mereka. Masyarakat juga dapat dibantu untuk menentukan masalah yang menjadi prioritasnya sendiri, dapat belajar mengawasi secara efektif tindakan-tindakan mereka serta menatanya kembali sesuai dengan program- program mereka sendiri. Kombinasi yang efektif dengan menggunakan teknologi yang murah serta mengadopsi cara ini dapat menghasilkan kemajuan yang cepat tidak hanya bagi kelangsungan hidup anak tapi juga perkembangan anak, status gizi dan kemampuan belajar.

Sistem peringatan dini dan persiapan keadaan darurat adalah paling efektif dilakukan untuk mencegah kekurangan gizi dalam keadaan darurat. Departemen PBB yang

mengurusi kesejahteraan umat manusia juga menggambarkan bahwa sistem peringatan dini merupakan yang paling efektif untuk mencegah kekurangan gizi, sementara organisasi di luar PBB menyiapkan penilaian yang luas dari situasi darurat yang gawat, dan UNHCR serta perwakilan- perwakilan lain mulai menyebarkan dengan cepat peralatan untuk keadaan darurat. Meskipun demikian, sistem peringatan dini dan perencanaan keadaan darurat serta persiapan tetap yang dilakukan dalam jangka pendek akan mengakibatkan keuangan memburuk khususnya ketika krisis melanda. (TR. Sih).