

Edisi Oktober - Desember 2021

BULETIN PENGABDIAN MASYARAKAT

PRODI ILMU KESEHATAN ANAK

FK UNS

2021

BULETIN EDUKASI
ILMU KESEHATAN ANAK FK UNS-RS DR MOEWARDI

Edisi : Oktober - Desember 2021

Acara : Live Instagram Secangkir Kopi Hangat – RSUD dr. Moewardi
Topik : Nutrisi pada anak penyintas autoimun
Narasumber : dr. Sandi Nugraha, Sp. A, M.Biomed (Bagian Nutrisi Penyakit Metabolik IKA RSUD dr. Moewardi)
Moderator : dr. Agus Joko Susanto, Sp.PD -KAI,
Tanggal FINASIM : 9 Oktober 2021

Menurut dr. Sandi usia anak yaitu 0-18 tahun. Pada prinsipnya pemberian nutrisi ada fase anak dan fase remaja. Autoimun adalah suatu kondisi dimana kekebalan tubuh justru menyerang sel-sel yang sehat atau kekebalan tubuh.

Menurut dr. Sandi, nutrisi pada anak autoimun terbagi menjadi 2 yaitu :

1. Zat Gizi Makro : Karbonhidrat , Lemas dan Protein
2. Zat Gizi Mikro : Zing, Zat Besi, Vitamin A,B,K dan mineral lainnya.

Pada pemberian nutrisi pada anak sehat maupun autoimun, gula dan garam fase pengenalan sebesar 0,4-0,5 g/kali atau 1 gr/hari. Beberapa contoh penyakit autoimun yang terjadi pada anak : Celiac disease, SLE, AIHA, Diabetes tipe 1. Terapi pada autoimun antara lain kortikosteroid dan kemoterapi. Efek samping terapi pada pasien autoimun salah satunya malnutrisi. Saat pemberian kortikosteroid nafsu makan anak akan bertambah sehingga dapat menyebabkan kegemukan. Selain itu kortikosteroid dapat menyebabkan pendarahan saluran cerna yang dapat menyebabkan malnutrisi.

Pertanyaan :

1. Pada pengenalan MPASI lebih baik dikenalkan sayur dahulu atau buah dahulu?

Pada anak sehat ataupun autoimun makanan yang dikonsumsi harus terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, sayur/buah, ASI. Sayur/buah hanya untuk diperkenalkan. Pemberian makan harus tepat waktu.

2. Anak dari ibu autoimun kapan harus diperiksa saat muncul alergi?

Selama anak tidak ada manifestasi klinis, tumbuh kembang baik, tidak ada gangguan dari psikis tidak perlu dikawatirkan.

3. Pilihan olahraga bagi anak autoimun apa?

Anak yang mendapatkan kortikosteroid akan mengalami kegemukan, maka perlu monitoring berat badan dan aktifitasnya berkurang. Jika tidak ada gangguan dalam bergerak, maka ajak anak untuk jalan, bisa keliling mall. Tidak perlu pembatasan fisik.

4. Bagus mana MPASI buatan atau bikin sendiri?

MPASI instan dan MPASI home made wajib mengandung 4 aspek. MPASI instan dibuat dengan teknik yang difortifikasi. Tergantung keterbatasan orang tua, jika tidak mampu menyiapkan MPASI home made lengkap, maka boleh memakai MPASI instan.

5. Apakah yang perlu diwaspadai jika infeksi berulang, mudah letih, sensitive, sakit tulang rusuk sampai menyebabkan pneumonia?

Anak yang sehat aja kadang orang tua memenuhi nutrisi selalu kejar-kejaran. Kita harus hati-hati dan diberikan nutrisi sesuai kebutuhannya ada makronutrien dan mikronutrien. Untuk tambahan bisa diberikan zink dan vitamin B, vitamin D. Hati-hati makanan pada roti karena mengandung gluten. Pada anak autoimun mengalami defisiensi vitamin D. Vitamin D berperan pada imunitas. Maka perlu pemeriksaan kadar vitamin D.

6. Jika ibu SLE maka apakah anak perlu mendapatkan suplementasi vitamin D, dan berapa kadarnya? Pada anak 0-12 bulan vitamin D 400 iu/hari. Jika asupan makanan anak sudah mencukupi vitamin D maka tidak perlu suplementasi.

7. Apakah pemberian nutrisi yang tidak benar dapat memperparah kondisi autoimun?

Menu makan wajib ada protein hewani yang mengandung zat besi, karena anak autoimun sering kekurangan zat besi. Variasi makanan untuk anak penting.

8. Vitamin D paling bagus jam berapa? Secara literatur di California jam 10 keatas. Rata-rata jam 9-10 sekitar 15 menit dengan syarat tidak ada kelainan kulit. Untuk yang berkulit hitam waktunya lebih lama.

BULETIN EDUKASI
ILMU KESEHATAN ANAK FK UNS-RS DR MOEWARDI

Edisi : Oktober - Desember 2021

Acara	: Live Instagram Secangkir Kopi Hangat – RSUD dr. Moewardi
Topik	: Diabetes Melitus Type 1 pada anak
Narasumber	: dr. Annang Giri M, SpA(K), MKes (Bagian Endokrinologi IKA RSUD dr. Moewardi)
Moderator	: dr Agus Joko Santoso, SpPD-KAI, FINASIM
Tanggal	: 20 November 2021

Diabetes melitus:

Sering disebut penyakit kencing manis. Dimana gula darah tinggi diatas normal. Anak-anak juga bisa terkena diabetes melitus. Yang di anak Type 1 Pada orang dewasa type 2. Pada orang dewasa lebih pada insulin yang tidak bisa bekerja pada. Sedangkan pada anak Pabrik/pankreas pembuat insulin rusak akhirnya auto imun. Akhirnya membutuhkan insulin seumur hidup.

Faktor resiko diabetes melitus pada anak:

DM Type 1 Tidak bisa dilacak infeksi yang terjadi kapan, proses kerusakannya panjang tidak bisa dilacak kebelakang virusnya apa.

Faktor resiko diabetes melitus pada orang dewasa biasanya gemuk, hipertensi dan yang lainnya.

Pertanyaan :

1. Kapan orang tua harus waspada anak itu kena DM?

Orang tua kurang memperhatikan dan waspada terhadap anak. Misal banyak makan, banyak minum, sering kencing dan penurunan berat badan/berat badan tidak naik. Mungkin indikasi anak terkena diabetes mellitus.

2. Yang perlu dicek untuk DM apakah sama dengan orang dewasa?

Harus memeriksa kadar gula darah. Jika terjadi gejala Dilakukan 2x pemeriksaan. Hanya ada perbedaan dengan dewasa, jika DM pada orang dewasa gula darah 2 jam setelah makan.

3. Berapa usia pada usia anak yang rentan kena DM?

Usia mendekati puber anak. Usia 10 tahun ke atas usia-usia anak didiagnosa diabetes. Dengan gejala-gejala yang ditunjukkan tadi. Jenis kelamin tidak mempengaruhi anak lebih rentan DM atau tidak. Segera periksa gula darah, apabila sudah ada gejala banyak makan, banyak minum, sering buang air dan berat badan tidak naik.

DM Type 1 diperiksa autoimun nya. Tapi biasanya perawatan dan biaya yang dibutuhkan cukup mahal. Penyebabnya proses DM pada anak autoimun autoanti bodi yang menyerang ke organ anak pancreas sebagai tempat produksi insulin.

Komplikasi pada anak selain gula darah tinggi sering yang ditandai dengan darahnya jadi asam, anak sesak, penurunan kesadaran dan resiko kematian tinggi sekali. Lebih dari 50% terjadi kematian.

4. Faktor makanan apa yang mempengaruhi DM type 1?

Tidak ada makanan yang mempengaruhi. Beda dengan type 2.

5. Jika orang tua penyintas autoimun bagaimana dengan anaknya?

Memperbesar resiko anak untuk terkena DM Type 1 atau jenis autoimun yang lain. Lebih baik hati-hati dan waspada apabila ada gejala segera periksakan dan jangan sampai terlambat.

6. Apa DM Type 1 dipengaruhi berat badan yang besar diatas 4 kg pada saat lahir?

Berat badan diatas 4 kg bukan DM type 1 tapi DM type 2.

Jika anak sudah terkena DM type 1 sudah terjadi kerusakan pada pabrik insulin maka harus di berikan insulin. Tingkat stress pada anak juga di jaga karena anak minimal disuntik 4 kali dalam sehari. Pemeriksaan gula darah juga sangat penting untuk mengetahui kadar gula darah.

Penata laksanaan DM Type 1

Pada masa Awal:

- Rawat anak, anak yang sakit dan orang tuanya diberitahu tentang DM Type 1 dan bagaimana menyutik insulin sendiri dan memeriksa gula darah.
- Mengajarkan pola makan pada anak dan orang tua.
- Mengajarkan pada anak apabila sekolah, maka harus suntik insulin sendiri disekolah. Biasanya sering malu atau memberontak maka diperlukan pendekatan khusus ke anak. Perlu adanya dukungan peer group di sekolah yang mendukung dan mengingatkan anak dengan DM Type 1 sudah suntik belum, makannya bagaimana. Membutuhkan waktu anak untuk memahami penyakitnya

7. Bila ada pasien riwayat DM Type 1 datang dengan bengkak di mata dan kaki dan kecurigaannya hipo albumin bolehkah diberikan diuretic mengurangi bengkaknya?

Komunikasi jangka panjang DM Type 1 sama dengan dewasa. Kerusakan pada ginjal perlu dicek untuk Anak-anak dengan DM Type 1. Anak harus dirawat dengan baik agar tidak terjadi gagal ginjal. Perlu pengontrolan dengan baik agar tidak terjadi gagal ginjal.

8. Apakah ada kemungkinan sembuh untuk anak dengan DM Type 1?

kalau sudah di diagnosis DM Type 1 sudah dipastikan pankreasnya sudah rusak. Menganti pabrik dengan menyuntikkan insulin dari luar. Tujuan insulin untuk mengontrol gula darah. Anak dengan DM Type 1 masih bisa hidup normal cuma memang harus diberikan insulin dari luar. Pola makan dan hidup sehat bisa untuk mengontrolnya. Bisa beraktivitas bermain bola, kuliah dan lainnya. Bahkan ada mahasiswa yang kena DM Type 1, pengusaha yang auto imun juga ada.

9. Bagaimana cara meminimalisir DM Type 1? Apakah bisa menggunakan 5 dasar pola hidup sehat?

Belum ada tapi membantu, dengan menerapkan pola hidup sehat anak-anak bisa mengurangi dan mengontrol gula darah dengan baik. Sehingga komplikasi menjadi minimal.

10. Bagaimana anak usia 2.5 tahun meminum susu formula melebihi aturan?

Pola makan perlu dilihat. Apakah anak minum susu karena lapar. Biayanya perlu makanan yang bergizi dan berserat. Sebaiknya dikontrolkan ke dokter terdekat.

11. Apakah penyintas autoimun yang sudah dewasa bisa kena diabetes mellitus?

Seseorang yang memiliki autoimun lebih dari 1 atau beberapa jenis dalam tubuhnya cenderung lebih banyak yang terserang. Target organ setiap orang berlainan. Tips nya bahagia senang agar autoimun tidak bertambah

Anak-anak harus bahagia dan bisa menerima meskipun terkena DM Type 1. Dibawah 2 tahun tidak boleh pegang HP. Anak dengan usia lebih dari 2 tahun maksimal 2 jam batas waktu main HP/Gadget. Karena anak lebih banyak duduk aktivitas menjadi lebih sedikit.

Statement terkait materi ini:

1. DM bisa terjadi pada anak-anak tidak hanya dewasa
2. Waspadaai gejala-gejala yang timbul sering kencing, haus, sering makan dan berat badan tidak naik.
3. Waspadaai kemungkinan komplikasi akut yang menyebabkan resiko kematian.
4. Sayangi anak kita, jaga dan rawat. Tetap ceria, semangat dan berbahagialah.

BULETIN EDUKASI
ILMU KESEHATAN ANAK FK UNS-RS DR MOEWARDI

Edisi : Oktober - Desember 2021

Acara : Live Instagram Asah Asuh ASih – RSUD dr. Moewardi
Topik : Sembelit Pada Anak
Narasumber : dr. Evi Rokhayati, Sp.A(K), M.Kes (Bagian Gastroentero-Hepatologi
IKA RSUD dr. Moewardi)
Moderator : dr. Masayu Lubna, Sp.A
Tanggal : 25 November 2021

Sembelit adalah susah BAB, frekuensi BAB jarang dari biasanya, besar dan juga nyeri yang berlangsung > 2 minggu. Kasus sembelit ini ditemukan 30% dari kunjungan di rumah sakit. 90% merupakan kasus sembelit fungsional. Sembelit sering terjadi pada usia 1-4 tahun. Biasanya datang dengan keluhan nyeri perut. Kecirit merupakan tanda awal sembelit. Pada kasus kecirit, tinja bagian bawah keras, sementara bagian atas makanan numpuk terus sehingga yang keluar hanya cairannya saja.

Pertanyaan :

1. Anak usia 2tahun, sering sembelit dan nangis jika mau BAB, bagaimana mengatasinya dok?

Dicari dulu penyebab mengapa anak menahan BAB, bisa karena trauma karena kamar mandi yang kotor. BAB yang keras itu harus dikeluarkan dengan pencahar dari anus, tetapi tidak boleh terlalu sering. Edukasi ke keluarga jika kasus sembelit ini akan lama pengobatannya karena butuh proses. Semakin muda usia semakin mudah penanganannya. Latih toilet training pada usia 3 atau 4 tahun. Setelah makan 30 menit kita dudukkan ke toilet selam 5-10 menit. Perbanyak serat dan minum. Obati luka didubur.

2. Bayi usia 3 hari, tidak BAB selama 2 hari apakah itu normal, ASI juga belum keluar?

Jika selama 24 jam sudah keluar BAB, maka bayi dengan asi tidak BAB selama > 10 hari tidak apa-apa. Jika dari lahir sampai usia 3 hari belum BAB maka harus diperiksakan, mungkin ada kelainan di duburnya. Alarm simtom atau tanda bahaya pada

sembelit : Belum BAB >24 jam setelah lahir, muntah hijau, berak darah, gagal tumbuh, kelainan tumbuh kembangnya.

3. Anak usia 3 th, BAB 1x dalam 1 minggu, anak menahan BAB, sehingga sekarang kalau BAB berdarah, bagaimana solusinya dok?

Berdarah bisa karena luka, sehingga perlu dibantu dengan pencahar, air, serat, olahraga. Obati luka. Ajarkan toilet training. Bagusnya posisi jongkok karena saluran cerna menjadi lurus. Buat catatan setiap kali BAB. Jika bisa BAB maka anak diberi penghargaan.

4. Kapan kasus sembelit harus diberi obat pencahar dan berapa lama pemberiannya? Obat pencahar digunakan untuk melunakkan feses, jika feses keras maka perlu obat pencahar. Untuk waktu pemakaian tergantung berat ringannya kasus. Bisa 1-2 bulan, namun dosis obat diturunkan bertahap sampai dosis terkecil.

5. Apakah boleh anak usia 8 tahun sering memakai mikrolac lewat dubur?

Harus dicari dulu penyebabnya, apakah hanya karena menahan BAB. Jika karena fungsional, maka boleh menggunakan mikrolac sesekali. Namun sebaiknya harus diperiksakan ke dokter anak terdekat untuk mencari penyebabnya, apakah ada penyebab gangguan organik atau tidak.

6. Kenapa anak saya sudah sering makan sayur namun masih sering sembelit?

Bisa karena sudah ada BAB yang besar dan keras di bawah. Maka BAB yang keras itu harus dikeluarkan dulu.

7. Apakah sembelit pada anak bisa menjadi tanda bahaya?

Bisa, jika itu merupakan gangguan organik.

8. Apakah bahaya anak sering menahan BAB? Maximal berapa lama menahan BAB?

Jika sering menahan BAB, maka BAB akan keras. Normalnya 3x dalam seminggu.

BULETIN EDUKASI
ILMU KESEHATAN ANAK FK UNS-RS DR MOEWARDI

Edisi : Oktober - Desember 2021

Acara : Live Instagram Asah Asih Asuh – RSUD dr. Moewardi
Topik : Waspada Diare Pada Anak
Narasumber : dr. Rekno Widati, Sp.A (Bagian Gastroentero-Hepatologi IKA RSUD dr. Moewardi)
Moderator : dr. Diah Lintang K, Sp.A, M.Kes
Tanggal : 9 Desember 2021

Diare adalah perubahan dari frekuensi dan/ atau konsistensi BAB. Tanda dan gejala dari diare yaitu perubahan frekuensi (>3x) atau konsistensi (cair), disertai tanda infeksi yang lain misal demam, mual, muntah. Penyebab bisa infeksi (virus, bakteri, parasite), alergi susu sapi.

Pertanyaan :

1. Apakah bayi usia 8 bulan jika diare boleh dikasih oralit?

Pada diare, cairan sangat penting supaya anak tidak dehidrasi. Boleh diberikan oralit. Anak usia <1 tahun boleh diberikan oralit 5-10 ml/kgbb/diare atau muntah. Makanan harus tetap diberikan. Berikan Zink, antibiotik jika diperlukan, dan kebersihan.

2. Kapan bayi dibawa ke rumah sakit saat diare?

Apabila sudah terjadi tanda dan gejala dehidrasi, misal anak ngantukan, sering minta minum, ubun-ubun cekung, air mata tidak keluar, bibir kering, lidah kering, kulit diperut jika dicubit kembali lambat.

3. Apakah ada vaksin buat diare?

Sudah ada vaksin untuk diare, yaitu vaksin rotavirus. Usia < 6 bulan mendapatkan 3 seri vaksin rotavirus.

4. Bayi belum MPASI karena usia <6 bulan jika diare boleh tidak minum oralit?

Tetap boleh diberikan oralit. 1 bungkus oralit diencerkan 200 ml air putih. Diberikan sesuai BB. Disendoki pake sendok. ASI tetap diberikan.

5. Jika anak diare merupakan tanda anak mau tambah pintar, mitos atau fakta?
Mitos. Karena penyebab diare banyak, perlu penanganan jika dehidrasi.
6. Apakah boleh diberikan daun jambu biji muda ditambahkan air pada kasus diare?
5 pilar : cairan, makan dan minum tetap diberikan, Zink, Antibiotik, kebersihan. Untuk daun jambu biji tidak direkomendasikan.
7. Anak 12 bulan diare 5x/hari dalam 3 hari, sudah diberikan Zink, diare sudah sembuh. Apakah ada tambahan terapi?
Zink harus diberikan 10-14 hari. Memberikan makan dan asi tetap dilanjutkan, sedikit-sedikit namun lebih sering. Setelah diare, makan ditambah.
8. Apa dampak jika terlambat menangani diare pada anak? Dan bagaimana biar tidak terlambat?
Tetap terapkan 5 pilar diare sejak awal diare.
9. Usia 7 bulan BAB bisa 3-4 x sehari, apakah normal? Jika masih ASI maka masih normal jika sampai 10x. Biasanya BAB seperti apa, jika terjadi perubahan frekuensi dan konsistensi maka disebut diare. Dilihat juga kenaikan berat badan.
10. Ketika diare apakah tidak boleh makanan yang manis? Iya, karena saat diare , sel-sel dalam usus terinfeksi sehingga penyerapan gula sangat terganggu. Gula akan berada di lumen usus sehingga akan menyerap air didalam tubuh ke usus untuk dikeluarkan melalui anus. Sehingga diare akan semakin berat.
11. Jika diare apakah harus diganti susu?
Tidak harus diganti. Jika ada tanda-tanda gula tidak tercerna maka harus diganti susu. Laktosa tidak bisa dicerna, sifat laktosa sangat asam, sehingga harus diganti susu bebas laktosa. Jika diare sudah sembuh, maka bisa Kembali ke susu yang awal.
12. Bagaimana cara mencegah diare?
 - a. Finger : tangan, kebersihan tangan
 - b. Lalat ; jangan sampai makanan dihinggapi lalat
 - c. Air : selalu memakai air yang bersih
 - d. Lingkungan : kebersihan MCK
13. Lebih bahaya bakteri atau virus?
Sama sama berbahaya, karena bisa menyebabkan diare keduanya.

14. Apakah diare akut?

Diare akut adalah diare <14 hari.

15. Kapan tanda kritis pada diare?

Tanda dehidrasi sudah masuk tanda-tanda kritis.