

KLINIK

**DADANG ARIEF PRIMANA**Dokter Spesialis Gizi Klinik dan
Kedokteran Olahraga

Berat badan ideal

Tanya:

Selamat siang dok,
Saya, Luigina usia 25 tahun tinggi badan 160 cm, berat badan 45 kilogram. Saya merasa kurus dan ingin mencapai berat ideal. Saya tidak ada masalah dengan makan, bahkan cenderung banyak, tetapi tetap saja belum berhasil menambah berat badan. Apa yang harus saya lakukan untuk mencapai berat badan ideal dan olahraga apa yang harus saya lakukan biar terlihat berisi? Terima kasih atas jawabannya.

Luigina, Jakarta Utara

Jawab:

Yang terhormat Luigina,
Anda, tinggi badan 160 cm dan berat 45 kg, mempunyai indeks massa tubuh 17,5, termasuk kategori kurus. Anda usia 25 tahun boleh mempunyai berat badan dengan IMT 20 yaitu 51 kg. Jadi, Anda harus menaikkan berat badan 6 kg. Anda kurus padahal tidak ada masalah dengan makan, bahkan cenderung banyak, selain genetik, disebabkan oleh pengolahan makanan terganggu dan penggunaan energi tinggi. Defisit energi berlangsung lama mengakibatkan cadangan energi, lemak, protein otot berkurang. Pengolahan makanan terganggu karena *digestibility* dan *absorption activity* usus rendah menyebabkan asupan makanan yang cenderung banyak menjadi tidak optimal digunakan tubuh. Makanan hanya menumpang lewat di usus, tidak dicerna dan tidak diserap, kemudian keluar lagi. Penggunaan energi meningkat bisa disebabkan oleh metabolisme tinggi karena stres fisik dan stres psikologi. Aktivitas pekerjaan banyak, berat, membosankan dan tidak menyenangkan dapat meningkatkan penggunaan energi. Anda bisa meningkatkan *digestibility* dan *absorption activity* usus secara berkesinambungan. Anda harus memperbaiki *behaviour modification*, misalnya mengubah pola makan, membuat jadwal makan teratur. Lapar atau tidak lapar kalau sudah waktu makan, Anda harus mengonsumsi makanan. Anda, untuk sementara, tidak perlu memikirkan takaran asupan energi dan porsi makanan. Walaupun porsi kecil, Anda makan sesuai dengan jadwal. Anda harus mengonsumsi makanan alamiah, gizi seimbang, beragam dan bervariasi ditambah makanan mudah dicerna dan diserap. Makanan dan minuman asal karbohidrat sederhana dan karbohidrat olahan, misalnya minuman dan makanan manis bergula yang tidak berlebihan bisa meningkatkan *digestibility* dan *absorption activity*. Agar tubuh Anda mencapai berat badan ideal dan terlihat berisi, Anda bisa melakukan olahraga aerobik, misalnya senam, renang. Olahraga aerobik dilakukan selang-seling latihan beban pada kelompok otot dengan dosis latihan beban sesuai dengan kondisi tubuh.

RAHAYUNINGSIH
Bisnis Indonesia

&

MARDIYAH NUGRAHANI
Kontributor *Bisnis Indonesia*

Kawasasaki

si perusak jantung

Kawasaki, kata itu mungkin sudah populer buat Anda, tetapi itu bukan merek sepeda motor asal Jepang seperti yang dibayangkan.

Kawasaki yang ini adalah sejenis penyakit jantung yang menyerang anak-anak dan jika dibiarkan berujung pada kematian. Orangtua sebaiknya mulai mengenal penyakit ini sejak dini.

Penyakit kawasaki ditemukan pertama kali oleh Tomisaku Kawasaki di Jepang pada 1967 dan saat itu dikenal sebagai *mucocutaneous lymphnode syndrome*. Untuk menghormati penemunya, maka dinamakan penyakit kawasaki.

Kasus kawasaki pertama kali ditemukan di Indonesia tepatnya sejak 1996. Setiap tahun paling tidak ada sekitar 5.000 kasus baru yang ditemukan dan sebagian besar tidak terdiagnosis.

Hal tersebut disampaikan oleh Ketua Unit Koordinasi Kerja Jantung Anak Ikatan Dokter Anak Indonesia Najib Advani, pada acara seminar bertema *Waspada! Penyakit Kawasaki Mengancam Jantung Anak Kita* di Omni International Hospital, Serpong, Tangerang beberapa waktu lalu.

"Sebagian besar penyakit Kawasaki menimpa anak balita. Anak laki-laki lebih banyak terserang dibandingkan dengan perempuan".

Menurut data yang diperoleh Najib, sekitar 80% penderitanya berusia kurang dari 5 tahun dan sering terjadi pada anak usia 1 - 2 tahun. Penyakit ini tidak menular, yang diserang penyakit ini adalah radang pada pembuluh darah (vaskulitis) arteri dan yang paling berbahaya adalah apabila menyerang jantung (arteri koroner).

Dampak jangka pendek mungkin belum terlalu serius, tetapi pada sebagian kasus terjadi komplikasi jangka panjang termasuk kerusakan arteri koroner berupa penyempitan yang berakibat fatal.

Najib Advani mengatakan deteksi dini penyakit kawasaki sering mengelabui mata sehingga kerap salah diagnosis sebagai penyakit campak, alergi obat, infeksi virus, atau penyakit gondong.

"Di Indonesia, banyak yang belum memahami penyakit yang berbahaya ini, bahkan di kalangan medis sekalipun. Hal inilah yang



EMEDICINE.MEDSCAPE.COM

Gejala penyakit kawasaki

Pada fase akut dapat ditemukan:

- Demam selama 5 hari atau lebih yang naik turun
- Kedua mata merah, tanpa keluar kotoran (belek)
- Kelainan pada bibir dan mulut: lidah stroberi, mulut dan bibir merah dan pecah-pecah
- Pembengkakan kelenjar limfa (salah satu sisi)
- Ruam kemerahan di badan dengan berbagai bentuk
- Kelainan pada tangan dan kaki: bengkak dan kemerahan di telapak tangan dan kaki.
- Pengelupasan kulit jari tangan dan kaki (setelah hari ke-10 sakit)

Pemeriksaan penunjang yang dapat membantu diagnosis

- Darah: Hb menurun, sel darah putih, laju endap darah dan CRP meningkat, trombosit baru akan meningkat setelah minggu pertama.
- Urin: dapat ditemukan banyak darah putih
- Pemeriksaan Ekokardiografi (USG jantung)
- Pemeriksaan EKG
- Rontgen dada

Sumber: Diolah

menyebabkan diagnosis acap terlambat dengan segala konsekuensinya."

Dia menambahkan hingga saat ini penyebab dari penyakit kawasaki tersebut belum diketahui secara pasti, tetapi ada indikasi pemicunya adalah gangguan sistem kekebalan (imun) tubuh yang didahului terjadinya infeksi kuman yang memacu terjadinya peradangan pembuluh darah secara menyeluruh terutama arteri jantung.

Terapi pengobatan

Selama ini pengobatan atau terapi yang dilakukan kepada penderita kawasaki adalah dengan pemberian imunoglobulin yang diberikan setiap 12 jam sekali dengan dosis 2 gram per kg berat badannya.

Imunoglobulin bekerja untuk meningkatkan sistem imun kepada penderita kawasaki. Namun, yang masih menjadi kendala adalah harga per miligram imunoglobulin tergolong mahal, yakni sekitar Rp900.000.

"Yang dikhawatirkan dari penderita kawasaki adalah komplikasi pada jantung yang biasanya akan muncul

Sekitar 80% penderitanya berusia kurang dari 5 tahun dan sering terjadi pada anak usia 1 - 2 tahun.

setelah hari ke-7 atau ke-8 sejak awal timbulnya demam," ujar Najib.

Komplikasi ini terjadi karena adanya pelebaran pembuluh darah yang kemudian menyebabkan penyumbatan atau penyempitan bagian dalam, sehingga mengakibatkan aliran darah ke otot jantung terganggu dan menimbulkan kerusakan pada otot jantung yang disebut dengan *infark miokard*.

Sekitar 20%-40% penderita kawasaki mengalami kerusakan pada pembuluh koroner jantung. Sebagian akan sembuh, tetapi sebagian lagi terpaksa menjalani hidup dengan jantung cacat akibat aliran darah koroner yang terganggu.

Menurut Najib, pada penderita kawasaki yang tidak diberi obat penurun panas, demam dapat berlangsung sampai 1-4 minggu tanpa jeda.

"Ruam atau bercak merah pada kulit terjadi pada hari kedua atau ketiga setelah demam. Gejala lain yang timbul adalah kedua mata merah tanpa munculnya kotoran mata [belek], pembengkakan kelenjar getah bening di salah satu sisi leher sehingga sering diduga sebagai penyakit gondong [parotitis], lidah merah menyerupai stroberi, bibir merah, dan pecah-pecah," jelas Najib sebagai pembicara dalam seminar tersebut.

enurutnya, orangtua yang menemukan gejala kawasaki pada anaknya harus segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan perawatan medis terbaik. Penderita kawasaki harus dirawat inap di rumah sakit dan mendapat pengawasan dari dokter jantung anak bila memang menyerang anak-anak.

Pada fase penyembuhan akan terjadi pengelupasan kulit di ujung jari tangan serta kaki dan kemudian timbul cekungan berbentuk garis melintang pada kuku kaki dan tangan. Hanya 3% dari sekitar 100 penderita kawasaki yang dipengaruhi faktor genetik. (*rahayuningsih@bisnis.co.id*)