

Pro dan Kontra Metode BLW

ANDA mungkin pernah mendengar metode *Baby Led Weaning* (BLW). Metode yang membiarkan sang bayi memilih makanannya sendiri tersebut sebenarnya sudah ada sejak 2005.

Namun belakangan menjadi hip karena dipopulerkan penyanyi Andin, yang menerapkan metode ini kepada sang anak. Apa sebenarnya BLW tersebut?

BLW merupakan metode memperkenalkan MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) dengan membiarkan bayi memilih sendiri semua makanannya sejak awal pemberian MPASI, yakni pada usia enam bulan. Orang tua menentukan apa yang ditawarkan untuk dimakan, tetapi bayi sendiri yang menentukan apa yang mereka pilih, berapa banyak, dan waktu yang dibutuhkan untuk menghabiskannya.

Cara kerjanya, orang tua (atau pengasuh) menaruh beberapa jenis makanan di depan bayi—biasanya bayi didudukkan di *high chair*. Lalu, makanan yang disediakan dalam bentuk yang sudah dipotong-potong sesuai dengan ukuran genggaman bayi, diharapkan bayi bisa meraih, menggenggam, dan memasukkannya ke mulut tanpa bantuan orang tua. Jadi, orang tua hanya menyediakan dan mengawasi, tidak menyuapi.

BLW kali pertama diperkenalkan Rapley dan Murkett pada 2005. Mereka menyebutnya "*finger food*", karena tanpa melalui tahap pemberian makanan dalam bentuk *puree* atau makanan lumat. Tujuan dari metode ini dikatakan untuk mengurangi kemungkinan obesitas, lebih nyaman, dan mengurangi tingkat stres pada bayi.

DR dr Maria Mexitalia SpAK, dari RSUP dr Kariadi Semarang mengatakan, IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) tidak menyarankan metode BLW, karena lebih banyak kekurangannya dibandingkan dengan manfaatnya. "Pertama risiko tersedak, kedua defisiensi mikronutrien, dan ketiga gagal tumbuh," ujarnya. Lebih



lanjut ia menjelaskan, risiko tersedak yang terjadi sekitar 30%, kemudian mengalami ketidakseimbangan gizi, seperti kekurangan zat besi dan energi, yang akibatnya bisa membuat sang buah hati gagal tumbuh. Bahkan penelitian yang dilakukan di New Zealand, bayi yang makan dengan metode BLW memiliki BMI (*body mass index*) rendah.

"Kalau dikatakan bisa mengurangi obesitas, sebenarnya tidak juga. Bayi yang makan dengan metode BLW ataupun konvensional sama-sama memiliki risiko obesitas," paparnya.

Responsive Feeding

Metode BLW juga dikatakan bisa membuat orang tua menerapkan *responsive feeding*, yang merupakan pendekatan pemberian makanan dengan mengenali tanda-tanda ketika bayi lapar ataupun kenyang, sehingga kita bisa memberinya makan bila lapar dan berhenti memberinya makan bila ia telah kenyang. Namun *responsive feeding* tidak hanya bisa diberlakukan dalam metode BLW. Orang tua yang memberi makan anaknya secara konvensional juga bisa memberlakukan *responsive feeding*,

asalkan tahu tanda-tandanya, kapan anaknya lapar dan kenyang.

Mexitalia mengatakan, karena metode BLW mumi memiliki beberapa kekurangan, biasanya penerapannya dimodifikasi (BLW termodifikasi). Tujuannya tentu saja untuk menghindari risiko tersedak, defisiensi nutrisi (terutama zat besi), dan gagal tumbuh. Yakni dengan meningkatkan asupan makanan yang kaya besi dan energi, mencoba makanan sebelum diberikan, menyediakan daftar makanan tertentu yang harus dihindari, menghindari makanan yang membentuk remah-remah, keras, terlalu kecil atau berbentuk koin.

Meskipun metode BLW termodifikasi lebih banyak kelebihan, Mexitalia mengatakan, pemberian makan dengan metode konvensional, yakni makanan dilumat atau dihancurkan dan dengan cara menyendoki, lebih bagus untuk diterapkan. Karena bayi baru bisa duduk dengan tegak dan menerima makanan bertekstur (tidak dihaluskan) ketika usianya memasuki delapan bulan. Orang tua pun tetap bisa menerapkan *responsive feeding* terhadap sang anak. (Irma Mutiara Manggia-58)



RS. TELOGOREJO
smc
Semarang Medical Center



Fakta Penting Jantung Koroner

Penyakit Jantung Koroner (PJK) hingga kini masih menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Jenis penyakit mematikan ini terjadi apabila aliran atau suplai darah ke jantung melalui pembuluh darah koroner terhambat oleh tumpukan kolesterol yang membentuk plak atau kerak lemak di dinding pembuluh darah.

Dokter spesialis jantung SMC RS Telogorejo Semarang, dr M Yusuf Suseno SpJP (K) FIHA mengungkapkan, sejumlah fakta mengenai penyakit tersebut. "Salah satu faktor risiko penyakit jantung ada yang tidak bisa dimodifikasi (diubah), tetapi ada juga yang bisa dimodifikasi," ujarnya.

Faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan ras. Riwayat keluarga sangat penting. Karena ternyata dari berbagai penelitian, genetik kini menjadi salah satu kunci dari datang dan perginya penyakit. Sementara faktor risiko yang dapat diubah yakni kelebihan berat badan, kebiasaan merokok, hipertensi serta diabetes.

"Diabetes dan PJK memiliki kaitan yang sangat erat. Sebab faktanya dua dari tiga seseorang yang mengalami diabetes juga menderita penyakit jantung dan *stroke*. Hal lain yang perlu diketahui yaitu risiko PJK pada diabetes meningkat dua sampai empat kali lipat. Indonesia termasuk negara dengan jumlah pasien diabetes terbanyak keempat di dunia. Satu dari 10 orang di Indonesia mengalami masalah dengan gula darah," urainya.

Dokter M Yusuf mengatakan, cara mendeteksi PJK sebenarnya sederhana. Pertama dengan berkonsultasi ke dokter. Dengan demikian, pasien akan memperoleh beberapa informasi dan beberapa pemeriksaan lanjutan yang mungkin disarankan. Mulai dari pemeriksaan *screening* awal seperti EKG, *treadmill*, *echocardiografi*, *calcium score*, dan pemeriksaan lanjutan seperti *scanning* jantung atau MSCT. Atau bahkan bisa saja dokter akan menganjurkan pemeriksaan kateterisasi jantung untuk memastikan diagnosa. Tentu saja semuanya dengan indikasi yang jelas dan menimbang

manfaat, risiko, serta pertimbangan biaya.

"Setelah diagnosa tegak, maka ada beberapa pilihan terapi. Ada pasien yang cukup dengan pengobatan optimal dan menekan faktor risiko. Tetapi ada yang memang harus dilakukan kateterisasi jantung dan pemasangan *stent* (cincin/ring). Ada juga yang terapi terbaiknya adalah operasi bedah jantung terbuka (*by pass*)," sebutnya.

Memeriksa Diri

Apa pun itu, ungkaphnya, alangkah lebih baik jika kita tahu apa yang sebenarnya terjadi dalam tubuh, sehingga bisa menghindari hal-hal mendadak yang tak diinginkan.

"Tidak usah takut memeriksakan diri sendiri. Tidak semua pasien harus dilakukan tindakan. Banyak yang bisa hidup sehat dan bahagia dengan pengobatan rutin meski menderita PJK."

Sebagai penutup, Dr Yusuf juga mengingatkan bahwa hidup sehat sebenarnya murah, sedangkan sakitlah yang akan memakan banyak biaya. Ia juga mengimbau masyarakat agar memiliki pola hidup sehat seperti olahraga teratur, makan makanan sehat, tidak merokok, dan menghindari stres. Hormon stres alias hormon katekolamin akan mempengaruhi kesehatan tubuh.

"Lihat dan bacalah hal-hal yang membahayakan dan membuat kita tersenyum. Hindari *hoax* dan pertikaian antarteman, baik di dunia nyata maupun maya. Berpikir positif, bersyukur atas segala sesuatu, dan tidak terlalu ambisius. Sementara rasa tenang dan bahagia akan memicu hormon endorfin yang menjauhkan dinding pembuluh darah kita dari penyumbatan."

SMC RS Telogorejo juga menyediakan berbagai pilihan atau paket cek kesehatan, termasuk *screening* penyakit jantung koroner. Pemeriksaan dilakukan oleh tenaga medis profesional, berikut pula fasilitas penunjangnya. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi *call center* 24 jam SMC RS Telogorejo di nomor telepon (024) 8646 6000, pin BB DB7BAF74 (024) 8452912, Ph. 08112791949 (Dinda). (NN)

WWW. IKAPSTA.COM 

Percayakan Gaun Spesial pada Desainer



Natalia Hartono

Oleh Dhaneswari Tiara



Fenny Chen

GAUN pesta terutama gaun pernikahan adalah hal pematik pertama yang akan menandai komentar orang lain. Cantik atau tidaknya sebuah gaun akan menentukan kesempurnaan pesta. Mau tak mau penampilan mempelai wanita adalah hal yang akan diperbincangkan oleh tamu undangan, baik dari segi rias maupun gaun yang dikenakan. Karena itu, tak ada salahnya memercayakan gaun spesial pada *fashion designer* ternama di Semarang ini. Selain dapat sesuai dengan permintaan, memesan gaun pada seorang *fashion designer* tentu dapat memperindah bentuk tubuh dan terlihat eksklusif, karena desain gaun dibuat hanya untuk satu orang.

Fenny Chen, *fashion designer* yang debut sejak 2010 dan menetap di Jalan Pemali I/7 Semarang ini mengatakan, memesan sebuah gaun dari desainer dapat menyesuaikan karakter setiap orang. "*Custom made* dapat menyesuaikan dengan karakter seseorang. Selain itu hasil gaunnya juga lebih *body fit*," ujar Fenny yang menyediakan *evening dress*, *cocktail dress* dengan *cutting body fit* yang membuat lebih langsing dari ukuran tubuh yang sesungguhnya.

Fenny juga menyarankan langkah memesan *custom gown* pada desainer. Ia menyarankan untuk selalu berkonsultasi sebelum membulatkan pilihan. "Sebelum membuat baju sebaiknya konsultasi dengan desainer yang dipilih. Sesuaikanlah gaun dengan acara, sehingga nantinya tidak salah kostum. Selain konsultasi, tidak kalah pen-

ting adalah pemilihan bahan yang dipakai harus sesuai dengan desain modelnya. Karena banyak yang harus dipersiapkan untuk membuat gaun maka saya sarankan untuk jauh-jauh hari dalam memesan," saran Fenny.

Debut sejak 2002, Devy Ros, pemilik Devy Ros Couture di Semarang ini turut memberikan kiat-kita memesan gaun pesta. "Komunikasikanlah semua impian, konsep, dan kepribadian kepada desainer. Hal ini berguna untuk menyatukan antara keinginan klien dan pemahaman desainer, sehingga bisa lebih senafas dan lebih mudah mempresentasikan semua itu dalam sebuah gaun impian," tutur desainer yang memiliki moto *made by perfection* ini.

Devy Ros Couture yang selalu memperhatikan detail demi menciptakan ciri khas ini menambahkan kelebihan memesan gaun pada *fashion designer*. "Setiap tubuh wanita adalah istimewa. Karena itu, dibutuhkan teknik berbeda bagi tiap individu. Dengan *custom design* semua impian klien dan idealisme *designer* dipertemukan. Tugas *designer* adalah mengawinkan impian, bentuk tubuh, konsep, selera, dan karakter klien menjadi sebuah karya dengan sudut pandang seni," ujar pemilik akun *instagram @devyros* ini.

Sesuai Kepribadian

Evelyn Karunia Laruang, *fashion designer* dari Evelyn Laruang Dress Atelier di Puri Anjasmoro C1-22/6 Semarang sejak 2014 ini menyarankan agar tidak terburu-buru dalam memesan gaun. "Siapkan paling tidak enam bulan sebelum hari istimewa untuk menghindari persiapan yang terburu-buru. Tentukanlah desainer yang sesuai dengan selera, karena setiap desainer memiliki keunikan desain masing-masing," ucap Evelyn yang mampu membuat *convertible gown*, yakni satu gaun yang dapat diubah menjadi dua hingga tiga *look* berbeda tanpa harus mengganti gaun ini.

Evelyn Laruang Dress Atelier yang menyediakan *custom and ready* gaun anak, *sweet seventeen*, *prewed* hingga *wedding* ini menambahkan bahwa *custom design* dapat menyesuaikan kepribadian klien. "*Custom design* dapat menyesuaikan dengan ukuran dan selera klien. Seorang desainer pasti bisa mendesain sebuah gaun yang sesuai dengan kepribadian klien," ujar Evelyn.

Natalia Hartono, pemilik CLAUD by Natalia Hartono sejak 2014 ini turut memberikan tips menentukan *custom* gaun. "Lakukan pemesanan jauh-jauh hari agar proses *fitting* dan pembuatan gaun dapat maksimal. Untuk konsep gaun akan dibahas saat klien dan desainer bertatap muka, sehingga terjalin komunikasi serta klien mengungkapkan segala keinginannya barulah konsep akhir akan tercipta," tutur pemilik akun *instagram @nataliahartono_nh* ini.

Natalia yang selalu berusaha mewujudkan



Devy Ros Couture

kan impian klien dalam sebuah gaun yang simpel nan elegan namun tetap memesonakan ini juga menambahkan kelebihan dalam memesan gaun. "Selain sesuai dengan impian, memesan gaun juga dapat menyesuaikan dengan bahan, warna, dan budget. Dengan demikian, sesuai dengan harapan dan kemampuan setiap klien. Sering kali klien bingung memilih model gaun yang akan digunakan. Dengan mengomunikasikan kepada desainer maka kami akan membantu memberi ide gaun yang sesuai dengan siluet badan agar klien merasa puas," tutup Natalia yang percaya perempuan memiliki ciri dan keunikan tersembunyi yang dapat diekspresikan dalam sebuah gaun impian. (58)



Evelyn Karunia Laruang