

## Pentingnya Serat Terhadap Kesehatan Saluran Cerna dan Mengurangi Risiko Alergi pada Anak



**Jakarta, 23 Agustus 2022** – Saluran cerna merupakan salah satu bagian penting dalam tubuh si Kecil yang berperan dalam pertumbuhan, perkembangan, daya tahan tubuh, dan kesehatan si Kecil secara keseluruhan, sehingga menjadi sistem perlindungan terdepan sekaligus cermin kesehatan anak. Oleh karena itu, dengan memiliki saluran cerna yang sehat maka sistem kekebalan tubuh anak akan baik dan dapat terhindar dari gangguan kesehatan, termasuk memengaruhi kejadian alergi pada anak. Untuk mendukung optimalisasi kesehatan saluran pencernaan khususnya untuk anak di atas usia 1 tahun yang merupakan bagian dari *golden period* tumbuh kembang anak, dibutuhkan konsumsi serat yang cukup sebagai salah satu *golden nutrition* atau nutrisi penting bagi tubuh.

**Konsultan Alergi dan Imunologi Anak, dr. Endah Citraresmi, Sp.A(K)** mengatakan, “Asupan makanan berserat tidak bisa diremehkan. Selain dapat membantu optimalisasi kesehatan saluran cerna yang krusial bagi tumbuh kembang dan kesehatannya, asupan serat harian yang cukup juga dapat memengaruhi terjadinya gangguan kesehatan, salah satunya kejadian alergi pada anak. Sebab, penelitian menyatakan bahwa pola makan rendah asupan serat merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya alergi.<sup>1</sup> Untuk itu, orang tua perlu memiliki pengetahuan yang cukup serta kejelian dalam memilih dan memberikan asupan nutrisi yang sesuai dengan kondisi anak, memiliki gizi yang seimbang serta juga kaya kandungan serat agar dapat mendukung mengoptimalkan tumbuh kembang anak, khususnya bagi anak yang memiliki kondisi alergi.”

<sup>1</sup> Tan et al., 2016. [Dietary Fiber and Bacterial SCFA Enhance Oral Tolerance and Protect against Food Allergy through Diverse Cellular Pathways](#). Chell Reports Volume 15, Issue 12, P2809-2824, 21 Juni 2016.



Penting bagi si Kecil mengonsumsi serat dalam jumlah cukup sesuai angka kecukupan gizi (AKG) yang telah ditentukan berdasarkan kelompok umur. Namun, konsumsi makanan berserat pada anak-anak masih harus terus didorong karena masih belum menjadi perhatian banyak orang tua di Indonesia. Kecukupan serat anak Indonesia masih belum memenuhi standar rekomendasi asupan serat harian. Dari data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, 95,5 persen penduduk Indonesia berusia di atas 5 tahun masih kurang konsumsi serat. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 9 dari 10 anak kekurangan asupan serat, dimana rata-rata anak Indonesia usia 1-3 tahun hanya memenuhi  $\frac{1}{4}$  (seperempat) atau rata-rata 4,7 gram per hari dari total kebutuhan hariannya<sup>2</sup>. Jumlah ini masih jauh di bawah AKG yang direkomendasikan, yaitu 19 gram serat setiap harinya.<sup>3</sup> Melihat kondisi tersebut, maka penting bagi para orang tua di Indonesia agar dapat membangun kebiasaan makan serat pada anak sedini mungkin. Dengan mulai memperkenalkan makanan serat secara terus menerus sejak dini, maka diharapkan kebiasaan yang baik ini dapat terus berlanjut hingga dewasa.

“Dengan mengonsumsi serat dalam jumlah cukup, bisa memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan anak, seperti memperbaiki keseimbangan sistem imunitas tubuh,<sup>4</sup> mengurangi inflamasi akibat alergi<sup>5,6</sup> dan bermanfaat bagi mikrobiota di dalam saluran cerna yang akan membuat nutrisi makanan terserap dengan optimal.<sup>7</sup> Kondisi disbiosis atau ketidakseimbangan komposisi dan fungsi mikrobiota saluran cerna dapat berhubungan dengan kejadian alergi pada anak. Bagi anak yang menderita alergi memiliki jumlah dan keberagaman mikrobiota saluran cerna yang lebih sedikit dibandingkan anak yang tidak mengalami alergi.<sup>8</sup> Untuk itu, pada anak yang memiliki alergi, orangtua harus dapat memilih jenis makanan yang tepat dan tidak mengandung zat-zat yang menyebabkan alergi, menjaga asupan gizinya tetap seimbang dan juga bisa diberikan makanan atau minuman yang difortifikasi serat,” jelas dr. Endah Citraresmi, Sp.A(K).

Alergi merupakan bentuk reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap zat lain yang dianggap berbahaya walaupun sebenarnya tidak. Dari berbagai faktor pemicu, makanan merupakan salah satu masalah pemicu alergi yang sering dialami oleh anak. Sekitar 10% anak pada satu tahun pertama mengalami reaksi alergi terhadap makanan yang diberikan. Alergi makanan secara signifikan mempengaruhi tumbuh kembang dan kualitas hidup. Selain mempengaruhi kesehatan dan fisik anak, alergi makanan juga dapat mempengaruhi kualitas hidup anak seperti terbatasnya pemilihan makanan di luar rumah dan di sekolah, kecemasan timbulnya reaksi alergi jika tidak sengaja mengonsumsi makanan tersebut, serta berisiko mengalami bullying di sekolah.<sup>9</sup>

**Psikolog anak, Anastasia Satriyo M.Psi., Psi** mengatakan, “Kondisi alergi yang dialami anak bukan hanya mempengaruhi kesehatan fisik, namun juga dapat memengaruhi kondisi psikologi si kecil dan orangtuanya. Dampak psikologis dari alergi makanan seringkali

<sup>2</sup> Penelitian Prof. dr. Badriul Hegar, Ph.D, Sp.A(K) dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI)

<sup>3</sup> Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019 [Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia](#)

<sup>4</sup> Zhang Z, et al. 2016. [Dietary Fiber Intake Regulates Intestinal Microflora, and Inhibits Ovalbumin-Induced Allergic Airway Inflammation in a Mouse Model.](#)

<sup>5</sup> Zhang Z, et al, loc.cit.

<sup>6</sup> Jian T et al. 2016. [Dietary Fiber and Bacterial SCFA Enhance Oral Tolerance and Protect against Food Allergy through Diverse Cellular Pathways.](#) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27332875/>

<sup>7</sup> Zhang Z, et al, loc.cit

<sup>8</sup> Sestito S, et al. 2020. [The Role of Prebiotics and Probiotics in Prevention of Allergic Diseases in Infants.](#) *Frontiers in Pediatrics.*

<sup>9</sup> Blaiss Pediatric Allergic Rhinitis: [Physical and Mental Complications.](#) *Allergy Asthma Proc* 2008; 29: 1-6.



membuat orang tua memikirkan dan mengkhawatirkannya serta menjadi cemas, terkadang lebih serius daripada alergi makanan itu sendiri. Hal ini tergambarkan dalam sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa 41% orang tua yang memiliki anak dengan kondisi alergi melaporkan dampak yang signifikan pada tingkat stres mereka.<sup>10</sup> Oleh karena itu, alergi bukan hanya dapat memengaruhi pada psikologis si kecil, namun orang tua akan turut merasakan efeknya secara langsung.”

**Anastasia Satriyo** juga mengingatkan, “Dalam aspek perkembangan anak, gangguan alergi akan bisa berdampak pada fisik, sosial, dan kognitifnya. Kondisi psikologis yang berpeluang terjadi oleh anak-anak dengan kondisi alergi seperti gangguan daya ingat, kesulitan bicara, konsentrasi berkurang, hiperaktif dan lemas<sup>11</sup>, sehingga anak akan menjadi cenderung kurang percaya diri saat bersosialisasi dengan teman sebayanya. Penting untuk diperhatikan agar orang tua sebaiknya tidak panik saat reaksi alergi pada anak muncul. Segera konsultasikan pada dokter ahli untuk mengetahui penyebab alergi pada si kecil dan menekan risiko dampak buruk tidak terjadi. Selain itu, orang tua dengan anak yang memiliki kondisi alergi juga harus tetap bisa mendukung anak dengan *golden stimulation* atau memberikan stimulasi yang tepat sesuai dengan tahapan pertumbuhan anak agar anak dapat tumbuh menjadi anak hebat.”

**Seorang ibu yang memiliki anak dengan kondisi alergi, Oktavia Sari Wijayanti** mengatakan, “Sebagai Bunda yang memiliki anak dengan kondisi alergi makanan, saya dituntut untuk ekstra dalam menangani gejala akibat alergi dengan menghindari faktor pemicunya. Selain itu, saya sangat memperhatikan asupan nutrisi yang saya berikan kepada anak, serta memastikan asupan serat harian anak tercukupi untuk memastikan si kecil tetap sehat dan gejala yang muncul akibat alerginya berkurang. Saya juga ingin mengajak para orang tua lain yang memiliki anak dengan kondisi alergi untuk tidak perlu khawatir dan jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter agar bisa mendapatkan penanganan yang tepat.”

Untuk mendukung orangtua memastikan kecukupan serat anak, **Danone Specialized Nutrition Indonesia** mengadakan kegiatan edukasi ‘Bicara Gizi’ dengan topik ‘Peran Serat Terhadap Kesehatan Saluran Cerna dan Alergi pada Anak’ (23/08), yang bertujuan agar masyarakat menjadi lebih memahami tentang pentingnya peran serat bagi kesehatan saluran cerna dan mengurangi risiko alergi pada anak. **Corporate Communication Director Danone Specialized Nutrition Indonesia, Arif Mujahidin**. “Sebagai perusahaan yang memiliki komitmen mendukung pemenuhan gizi seimbang pada anak, Danone tidak hanya menyediakan produk bergizi yang dibuat khusus untuk membantu menjawab tantangan kebutuhan gizi pada anak, termasuk rangkaian produk dengan nutrisi tepat tinggi serat, namun kami juga secara berkesinambungan memberikan edukasi mengenai gizi. Hal ini kami lakukan untuk memastikan bahwa kehadiran kami dapat memberikan dampak kesehatan ke sebanyak mungkin masyarakat dunia dan khususnya untuk Indonesia.”

Danone Specialized Nutrition Indonesia percaya bahwa kehebatan seorang anak perlu dibangun sejak masa *golden period*-nya dengan memberikan dukungan *golden nutrition* atau nutrisi tepat termasuk asupan serat, serta *golden simulation* atau simulasi tepat,

<sup>10</sup> Bollinger ME, et al. 2006. [The Impact of Food Allergy on the Daily Activities of Children, and their Families](#). Ann Allergy Asthma Immunol; 415-21.

<sup>11</sup> James Le Fanu. 2006. Deteksi Dini Masalah-masalah Psikologi Anak. THINK.



sehingga dapat mendukung kesehatan holistik dan tumbuh kembang optimal si Kecil, termasuk bagi anak dengan kondisi alergi. “Melalui berbagai inisiatif dan inovasi yang kami lakukan, diharapkan akan semakin banyak anak Indonesia yang dapat tumbuh menjadi Anak Hebat yakni anak yang cerdas emosi, cerdas sosial, cerdas intelektual, serta sehat fisik,” tutup Arif.

#####

#### **Tentang Danone Specialized Nutrition Indonesia**

Danone Specialized Nutrition (SN) Indonesia adalah bagian dari Danone Global yang fokus dalam penyediaan nutrisi di Indonesia untuk praktik konsumsi makanan dan minuman yang lebih berkelanjutan, serta mendorong Indonesia yang lebih sehat. Danone SN Indonesia berfokus pada komitmen untuk menyediakan nutrisi untuk setiap tahapan penting kehidupan, terutama untuk 3.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Danone SN Indonesia beroperasi melalui 4 perusahaan, yaitu PT Sarihusada Generasi Mahardhika, PT Nutricia Indonesia Sejahtera, PT. Sugizindo, dan PT. Nutricia Medical Nutrition. Saat ini, Danone SN Indonesia memiliki 1 kantor pusat, 4 pabrik, dan 31 kantor wilayah yang tersebar di seluruh Indonesia, didukung oleh 2.458 karyawan.

Danone SN Indonesia mendukung perkembangan kesehatan ibu dan anak dengan menghadirkan produk bergizi yang dibutuhkan ibu dan anak melalui kegiatan riset dan pengembangan produk yang inovatif seperti SGM Eksplor, SGM Bunda, Lactamil, Bebelac, Nutrilon Royal, dan nutrisi medis khusus. Selain dengan produk bernutrisi, Danone SN Indonesia juga melakukan upaya mengatasi masalah kesehatan melalui berbagai kegiatan edukasi dan kolaborasi, tentang pentingnya kesehatan dan gizi, antara lain: Program Bicara Gizi, Program Pencegahan Stunting, Isi Piringku, Bunda Mengajar, dan Rumah Bunda Sehat.

Danone SN Indonesia berkomitmen mewujudkan praktik bisnis yang berkelanjutan yang berkontribusi pada Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. Saat ini, Danone SN Indonesia berfokus dalam membangun visi dan komitmen 2025 dengan tetap patuh terhadap peraturan maupun undang-undang di bidang lingkungan, sosial, maupun ekonomi. Danone SN Indonesia terus berupaya memberdayakan sekaligus mengedukasi masyarakat melalui program-program yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan dan gizi, mengoptimalkan pendidikan anak usia dini, mengembangkan ekonomi lokal, dan memperjuangkan kesetaraan. Program-program tersebut antara lain Generasi Sehat Indonesia (GESID), Taman Pintar, Bunda Mengajar dan Duta 1000 Pelangi.

#### **Untuk informasi lebih lanjut, hubungi:**

Indah Tri Novita

External Communications and Corporate Digital Lead Danone Indonesia

Telp: 021.2996.1234

Email: Indah.Novita@danone.com