

# Tingkatkan Status Hidrasi pada Anak



Kecukupan asupan air pada anak agak sulit terdeteksi padahal anak rentan mengalami dehidrasi karena memiliki permukaan tubuh yang lebih luas dibandingkan orang dewasa. Selain itu, mekanisme haus pada anak juga belum sempurna. Mengingat begitu pentingnya mencukupi kebutuhan air pada anak, PT Tirta Investama meluncurkan *Urine Color Chart (UCC) for Kids* yaitu cara mengetahui tingkat hidrasi anak dengan mendeteksi warna urin yang mudah dan praktis. Nantinya di Indonesia, *UCC for Kids* ini akan disosialisasikan dengan istilah 'PURI EMAS' (Periksa Urin sendiri yang Efektif Mudah Akurat dan Sederhana).

Tabel PURI EMAS ini diluncurkan setelah melakukan penelitian kualitatif yang melibatkan 83 anak (laki-laki dan perempuan,

kisaran usia 6-11 tahun), dan dilanjutkan dengan penelitian kuantitatif yang melibatkan 1231 anak (laki-laki dan perempuan, kisaran usia 6-11 tahun) di tiga negara (Meksiko, Perancis, dan Indonesia). Penelitian tersebut bertujuan untuk menilai apa yang mudah dipahami anak, apa yang harus diperbaiki dan format yang dipahami anak.

"Sesuai dengan *THIRST study* (2010),

sekitar 51% remaja Indonesia mengalami dehidrasi ringan. Dehidrasi ini berkaitan dengan penurunan fokus dan konsentrasi," tukas dr. Pradono Handojo, MHA selaku Health Marketing Director PT. Tirta Investama. Dengan PURI EMAS ini status hidrasi pada anak akan lebih mudah dinilai dan tidak perlu pergi ke laboratorium. Caranya tampung urin dalam wadah di siang hari sebelum makan siang. Kemudian perhatikan dan bandingkan warna urin tersebut dengan tabel PURI EMAS, di bawah sinar matahari atau lampu neon.

## Cairan pada Anak

Selanjutnya, dr. Sudung O Pardede, SpA (K) menjelaskan, "Kebutuhan air pada anak lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa karena persentase air pada tubuh anak dan berbeda. Komposisi air pada janin sebesar 90%, bayi normal sekitar 70-75%, remaja sebesar 55-60%, dan pada orang dewasa sebesar 50-60% dari berat badan." Faktor penyebab perbedaan tersebut meliputi luas permukaan tubuh anak juga relatif lebih besar sehingga air yang hilang melalui kulit juga lebih banyak, fungsi konsentrasi air kemih

oleh ginjal juga belum sempurna dan frekuensi nafas anak jauh lebih cepat.

Secara garis besar, kebutuhan air anak per hari seperti dalam tabel.

Kebutuhan air per hari berdasarkan rumus Holliday dan Segar:

- anak dengan berat badan < 10 kg = 100 mL/kgBB
- anak dengan berat badan 10-20 kg = 1000 mL + 50 mL untuk setiap kg kenaikan berat badan > 10 kg
- anak dengan BB > 20 kg = 1500 mL + 20 mL untuk setiap kg kenaikan berat badan > 20 kg

Kebutuhan air per hari berdasarkan LPB = 1.500 mL/m<sup>2</sup> LPB dan kebutuhan air per hari berdasarkan jumlah cairan yang dikeluarkan tubuh = jumlah urin + *insensible water loss* (IWL).

"Kehilangan cairan lebih dari 1,5% berat badan pada anak dapat menyebabkan dehidrasi dengan gejala antara lain penurunan performa fisik, iritabel, gangguan termoregulasi, syok hipovolemia, kejang, kesadaran menurun," tukasnya lebih lanjut. MD

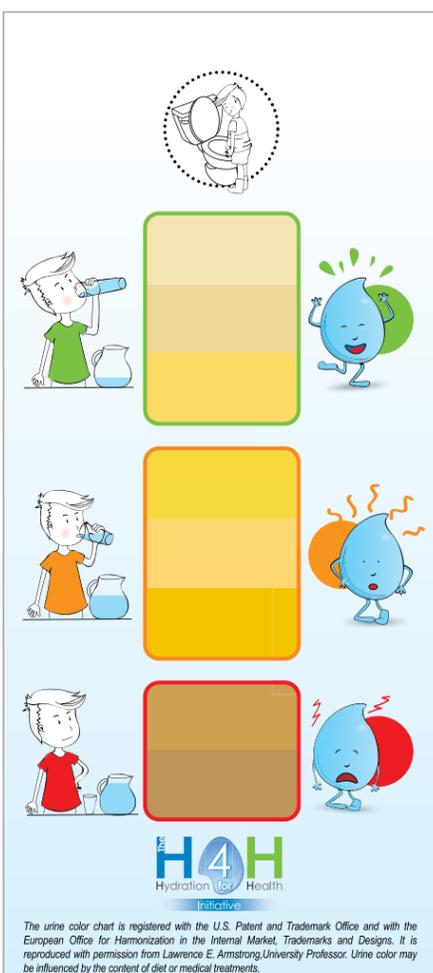
Usia (tahun)	Kebutuhan air per hari (Liter)	Kebutuhan air per hari (gelas)
1-3	1,1	4
4-6	1,4	6
7-9	1,6	6
10-12 (laki-laki)	1,8	7
10-12 (perempuan)	1,9	8

## MD PRACTICE

### Mengenal Rekomendasi Imunisasi dewasa

Imunisasi saat ini masih dianggap sebagai porsi anak kecil, orang dewasa jarang memikirkan apakah dirinya memerlukan imunisasi atau tidak. Padahal imunisasi merupakan tindakan preventif yang tidak mengenal batasan usia, bahkan beberapa khusus dikembangkan untuk populasi dewasa oleh karena risiko terinfeksi yang lebih tinggi. Berikut adalah beberapa rekomendasi imunisasi yang dapat diberikan kepada pasien dewasa sesuai dengan panduan dari Satgas Imunisasi Dewasa PAPDI tahun 2013.

- Influenza, diberikan setahun sekali
- Tetanus, Difteri, Pertusis (Tdap), dosis primer 3 kali dan booster tiap 10 tahun
- Varicella zooster, dua kali pemberian
- *Human Papilloma Virus*, tiga kali pemberian untuk laki-laki dan perempuan
- Herpes Zooster, sekali pemberian di atas 60 tahun
- Measles, Mumps, Rubella (MMR), satu atau dua kali pemberian
- Hepatitis A, dua kali pemberian
- Hepatitis B, tiga kali pemberian
- Demam tifoid, satu kali setiap 3 tahun
- Pneumokokal polisakarida, 1 dosis setelah usia 60 tahun
- Pneumokokal konjugat, 1 dosis setelah usia 50 tahun
- Meningokokal, untuk haji
- *Yellow fever*, bila bepergian ke negara tertentu ss



## Peran IHWG

Indonesian Hydration Working Group (IHWG) didirikan tahun 2012 dan memiliki aktivitas sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mencakup bidang pendidikan, penelitian dan layanan kesehatan. Hal ini dijelaskan oleh Dr. dr. Saptawati Bardosono, MSc. "PURI EMAS ini merupakan salah satu bentuk komitmen IHWG untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya asupan cairan dan status hidrasi bagi kesehatan," tukas Ketua IHWG ini.

Penelitian pun sudah banyak dilakukan. Antara lain, 'Fluid Intake Survey Indonesia' (FISINA, 2012) yang dilakukan pada 300 remaja sehat berusia 16-18 tahun dan 300 orang dewasa sehat usia 19-64 tahun di Jakarta. Asupan cairan harian dicatat selama 7 hari berturut-turut dibandingkan dengan pencatatan asupan cairan dari makanan-minuman selama 3 hari dan *recall* 24 jam. Hasilnya, asupan cairan masih kurang dari anjuran kecukupan gizi.

Penelitian lainnya adalah 'Fluid and Nutrients Intake Study of Indonesian Pregnant and Lactating Women' yang dilakukan di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya, 2014. Hasilnya menunjukkan, dari hari ke hari, rata-rata kecukupan hidrasi belum tercapai. Asupan cairan pada ibu hamil seharusnya sekitar 2600 ml, dan hasilnya belum mencapai asupan yang dianjurkan. Di Yogyakarta hasilnya rendah. Sekitar lebih dari 50% ibu hamil kekurangan cairan saat laktasi di semua kota. Dilihat dari persepsi, mereka merasa cukup dengan asupan air namun sebenarnya hanya 20% saja yang cukup. Saat ditanyakan siapa sebaiknya yang melakukan penjelasan pentingnya asupan air ini, sekitar lebih dari 45% menjawab tenaga kesehatan, terutama dokter.

Penelitian ke-3 yang akan dilakukan adalah 'Fluid Intake Survey in Kids' (FIS-Anak) 2014 dengan melibatkan 300 anak di Jakarta dan 300 anak di Kupang yang akan mengukur asupan cairan dan perilaku minum.