

Ibu Harus Perhatikan Asupan Yodium untuk Generasi Unggul



Realitarakyat.com – Ahli Gizi Keluarga dari Rumah Sakit Pondok Indah (RSPI) Jakarta Diana F. Suganda menegaskan, penting bagi semua ibu untuk memperhatikan asupan yodium dalam makanan yang dikonsumsi sebagai bentuk dukungan pada bangsa ciptakan generasi masa depan yang unggul.

“Jadi tidak bisa asal makan atau asal kenyang. Semua asupan harus diatur lengkap dalam hal pemenuhan zat gizi secara seimbang. Dari sisi *macro* maupun *micro nutrient* dua-duanya harus ada,” kata Diana dalam konferensi Royco: Hari Gizi Nasional 2022 yang diikuti secara daring di Jakarta, Selasa (25/1).

Diana menjelaskan bahwa nutrisi makro merupakan asupan gizi yang diperlukan dalam jumlah yang besar bagi tubuh seperti karbohidrat, protein dan lemak.

Sedangkan nutrisi mikro merupakan asupan yang dibutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil namun sangat penting untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan tubuh seperti yodium.

Selain pemberian gizi seimbang, menurutnya pemberian yodium menjadi salah satu asupan gizi yang tak kalah penting karena yodium merupakan salah satu mineral yang menjadi bahan baku dalam pembentukan hormon tiroid untuk tumbuh kembang janin yang dikandung oleh ibu.

Melalui hormon itulah, kualitas tumbuh kembang anak nantinya dapat ditentukan.

“Biasanya memang angka kecukupan gizi seimbang untuk yodium ini, kalau untuk orang dewasa sekitar 150 mikrogram per hari. Kebutuhan ibu hamil bisa meningkat sekitar 220 mikrogram per hari dan ibu menyusui itu lebih meningkat lagi sekitar 250 mikrogram per hari,” ucap wanita yang juga menjadi Dokter Spesialis Gizi Klinik itu.

Diana menyebutkan, keluarga harus betul-betul memantau asupan yodium yang dikonsumsi ibu. Sebab bila kebutuhan itu tak tercukupi, perkembangan syaraf pada janin dapat terganggu, sehingga syaraf motorik dan sensorik yang bermasalah akan mempengaruhi kecerdasannya di masa depan.

Selain itu, anak juga berisiko bahkan mengidap keterbelakangan mental akibat perkembangan otak yang tidak berjalan dengan maksimal. Termasuk dengan terbukanya peluang stunting yang menyebabkan anak tidak dapat tumbuh tinggi dengan kecerdasan yang dapat dikatakan kurang.

Oleh sebab itu, dalam menyambut Hari Gizi Nasional ke-62 tahun 2022, Diana berharap keluarga dan ibu dapat memperhatikan keseimbangan gizi baik bagi ibu sendiri maupun anak yang sedang dikandung. Sehingga di masa depan, anak dapat menjadi generasi unggul yang bebas penyakit dan cerdas.

“Kalau saya bisa berpesan pada calon orang tua, para calon ibu hamil dan ibu menyusui, pastikan anda mengonsumsi zat gizi dengan gizi seimbang yang harus lengkap *macro nutrient*, *micro nutrient* terutama yodium yang tidak boleh dilupakan,” tegas Diana.