

PENERAPAN DIET MAKANAN BEBAS KASEIN DAN BEBAS GLUTEN BAGI ANAK AUTISME

Lintang Ridhani Damayanti^{1*}, Alfiza Fakhriya Haq²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Kota Samarinda, Indonesia, 75124

*Email : 2011102433031@umkt.ac.id

Abstrak

Autisme ialah gangguan perkembangan fungsi otak yang berpengaruh pada interaksi sosial dan keahlian berkomunikasi ditunjukkan pada beberapa anak dengan autisme. Autis juga suatu gangguan perkembangan pada anak yang ditandai dengan perkembangan fungsi psikologis yang meliputi gangguan dan keterlambatan dalam bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi, dan interaksi sosial. Akhir-akhir ini dari penelitian terungkap hubungan antara gangguan pencernaan dan gejala autisme. Sekitar 60% penyandang autis memiliki sistem pencernaan yang kurang baik, sehingga beberapa jenis makanan tertentu tidak dapat dicerna dengan sempurna. Hasil pencernaan yang tidak sempurna tersebut dapat merusak otak sehingga memperberat gejala autisme. Salah satu terapi anak autis ialah melalui makanan atau yang disebut terapi diet. *Diet Gluten Free Casein Free* (GFCF) dilaksanakan dengan menghindari makanan yang mengandung gluten seperti tepung terigu, oat dsb dan juga casein seperti susu, keju dsb. Intervensi diet GFCF dimaksudkan untuk mengurangi gejala autisme, meningkatkan kualitas hidup, serta memberikan status nutrisi yang baik. Intoleransi dan alergi makanan merupakan salah satu faktor pencetus yang perlu diperhatikan terhadap anak autis. Kondisi ini sesuai dengan fenomena yang terjadi di SLB Negeri Tenggarong. Penulis melakukan project magang yaitu berupa penyebaran poster ke lingkungan sekolah yang bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada para pembaca. Teknik pengambilan data yang digunakan ialah observasi dan wawancara.

Kata Kunci: Autisme, diet bebas gluten bebas kasein

Abstract

Autism is a developmental disorder of brain function that affect social interaction and communication skills shown in some children with autism. Autism is also a developmental disorder in children which is characterized by the development of psychological funtions which include disturbances and delays in the areas of cognitive, language, behavior, communication, and social interaction. Recently research has revealed a link between digestive disorders and autism symptoms. About 60% of people with autism have a poor digestive system, socertain types of food cannot be digested properly. The result of imperfect digestion can damage the brain, thereby exacerbating the symptoms of autism. One of the therapies for autistic children is trough food or what is called diet therapy. The Gluten Free Casein Free (GFCF) diet is carried out by avoiding foods that contain gluten such as wheat flour; oats,etch. And also casein such a milk, cheese,etc. The GFCF dietary intervention is intended to reduce autism symptoms, improve quality of life, and provide good nutritional status. Food intolerance and allergies are trigger factors that need attention in childrenwith autism. This condition is in accordance with the phenomena that occur in the Tenggarong State SLB. The author carried out an internship project in the form of distributing posters to the school environment which aims to provide psychoeducation to readers. Data collection techniques used are observation and interviews.

Keywords: Autism, Gluten Free Casein Free

PENDAHULUAN

Autisme yakni suatu gangguan perkembangan yang kompleks yang menyangkut dengan komunikasi, interaksi sosial dan aktivitas imajinasi (Dewanti & Machfud, 2014). Istilah autisme pertama kali dikenalkan oleh Dr. Leo Kanner, seorang psikiatri dari Universitas John Hopkins pada tahun 1943 yang disebutnya sebagai autisme infatil. (Ramadayanti, 2012). Pada umumnya anak penyandang autis ini memiliki gangguan perilaku seperti hiperaktif, menyakiti diri sendiri, suka bertepuk tangan berulang-ulang, tantrum atau mengamuk, dan tidak mampu menatap lawan bicara. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti umur, pola asuh orang tua (Nurhidayah dkk., 2021).

Autisme memiliki sifat gangguan yang kompleks dan hampir mengenai seluruh aspek perkembangan pada anak, maka gangguan autisme tidak bisa dipandang sebelah mata dan anak autisme memerlukan perhatian dan penanganan khusus dan dukungan ekstra dari segala aspek (Sudarmintawan & Suarya., 2018). Hingga saat ini penyebab dari autis belum diketahui secara pasti. Ada beberapa faktor yang diduga sebagai penyebab autis diantaranya sifat genetik, metabolik, dan gangguan syaraf pusat, infeksi pada masa hamil (rubella), gangguan pencernaan hingga keracunan logam berat, struktur otak yang tidak normal (Baculu & Andri., 2019). Gangguan autisme mengakibatkan anak tertinggal dalam memahami dan menerima stimulasi pembelajaran atau materi yang diberikan oleh guru disekolah, akibat dari ketidakmampuan mereka untuk memusatkan perhatian atau fokus dan konsentrasi (Iswari dkk., 2019)

Akhir-akhir ini dari penelitian terungkap hubungan antara gangguan pencernaan dan gejala autisme. Sekitar 60% penyandang autis mempunyai sistem pencernaan yang kurang baik, sehingga beberapa jenis makanan tertentu tidak dapat dicerna dengan sempurna. Hasil pencernaan yang tidak sempurna tersebut dapat merusak otak sehingga memperberat gejala autisme (Ginting, dkk., 2016). Salah satu jenis terapi untuk anak autis adalah melalui makanan atau yang disebut terapi diet. *Diet Gluten Free Casein Free* (GFCF) dilaksanakan dengan cara menghindari makanan yang mengandung gluten, gluten biasanya terdapat dalam gandum, tepung terigu atau maizena, oat, dan lain-lain. Produk olahannya dapat berupa kecap, roti, biskuit, *cookies*, *pastry*, kue, pasta, mie, sereal, donat dan pie. Sedangkan casein biasanya ditemukan pada susu hewan. Produk olahan casein dapat berupa susu, keju, es krim, yogurt, margarin (Berawi & Puspitha, 2016).

GFCF dilaksanakan dengan cara menghindari makanan yang mengandung protein dalam gluten dan casein karena dapat meningkatkan hiperaktivitas yang bukan hanya gerakan tapi juga emosi seperti marah, mengamuk, dan gangguan tidur (Twistiandayani, 2019). Diet gluten free dan casein free saat ini salah satu dari yang paling umum digunakan untuk gejala autisme. Penelitian yang dilakukan oleh Autism Research Institute kepada sejumlah orang tua anak penyandang autisme menemukan bahwa 65% orang tua melaporkan adanya kemajuan perkembangan pada anak dengan diet gluten free casein free (Rahmah, dkk., 2015). Intervensi diet GFCF dimaksudkan untuk menghilangkan atau mengurangi gejala autisme, meningkatkan kualitas hidup, serta memberikan status nutrisi yang baik. Intoleransi dan alergi makanan merupakan salah satu faktor pencetus yang perlu diperhatikan terhadap anak autis. Diet GFCF adalah terapi yang dilaksanakan dari dalam tubuh dan apabila dilaksanakan dengan terapi lain, seperti terapi perilaku, terapi wicara, dan terapi okupasi yang bersifat fisik akan lebih baik.

Setelah mengikuti dan menjalani diet GFCF banyak anak autisme mengalami perkembangan pesat dalam kemampuan bersosialisasi dan mengejar ketertinggalan dari anak-anak lain. (Rahmana, 2019)

Menurut Washnieski (2009), ada beberapa rintangan dalam upaya menerapkan diet GFCF diantaranya adanya perlawanan dari anak, pembatasan diet yang membuat anak sulit untuk makan, pembatasan diet yang membuat anak sulit untuk makan, masalah lingkungan sekolah, orang tua tidak tahu bagaimana menyiapkan makanan yang bebas kasein dan gluten, tidak tahu dimana harus menemukan sumber yang dapat membantu untuk mengimplementasikan diet tersebut. (Yalestyarini & Permatasari, 2017). Prevalensi penyandang autisme di dunia pada tahun 2011 menurut UNESCO adalah 6/1000 kelahiran. Perkiraan prevalensi autisme menunjukkan bahwa sebanyak 400.000 orang di Amerika memiliki autisme. Gangguan autis diperkirakan mempengaruhi sampai 10-15 orang per 10.000 penduduk diseluruh dunia. Dalam studi berbasis populasi semua anak 7-12 tahun dalam masyarakat Korea Selatan, Kim dkk memperkirakan bahwa prevalensi gangguan spectrum autisme adalah 2,64%. Di Indonesia sendiri diperkirakan lebih dari 134.000 anak penyandang autisme saat ini (Rahmana, 2019).

Orang tua merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap penerapan diet GFCF pada anak autisme karena pola makan pada anak dengan gangguan autisme tidak terlepas dari peran seorang ibu dalam menyediakan makanan yang baik serta bergizi dan sesuai dengan kebutuhannya. Penerapan diet bebas gluten bebas kasein yang dilakukan secara tidak konsisten dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga dan lingkungan sekitar termasuk kesediaan makanan yang ada (Rahmah dkk., 2015; Dewanti & Machfud, 2014). Menurut Purwanto (2006) terdapat faktor yang mempengaruhi kaptuhan orang tua dalam menerapkan terapi diet GFCF, diantaranya faktor demografi, pengetahuan, komunikasi terapi, sikap, dan dukungan keluarga (Fatma, dkk., 2017). Sebagian besar orang tua dengan anak ASD meyakini bahwa anak ASD memiliki alergi terhadap komponen gluten dan kasein, walaupun tidak dilakukan uji untuk mengkonfirmasi hal ini. Terhadap beberapa keuntungan jenis diet ini yang dilaporkan oleh orang tua, yaitu perubahan pada bicara dan perilaku (Pratiwi & Sukmawati, 2019). SLB Negeri Tenggarong untuk penerapan diet makanan nampaknya masih terlihat jauh dari kata GFCF, tidak dapat dipungkiri bahwa faktor lingkungan pun kurang mendukung untuk adanya diet GFCF pada anak autis, masih ada pedagang kaki lima yang berjualan disekitar SLB Negeri Tenggarong yang penulis dapatkan informasi dari guru bahwa pedagang itu sudah beberapa kali ditegur untuk tidak berjualan dilingkungan SLB Negeri Tenggarong.

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan beberapa orang tua mereka mengatakan bahwa mereka memberikan makanan pada anak dengan tidak ada pantangan, sehingga anak –anak itu mengkonsumsi apapun yang mereka mau, dan mengatakan bahwa dokter anak pun membolehkan, dan ada satu orang tua yang saya wawancarai memang cukup memperhatikan asupan yang dikonsumsi anaknya, dengan ia memberikan makanan apapun namun dengan syarat anaknya sangat dijaga untuk mengonsumsi makanan manis atau yang mengandung gula. Adapula orang tua yang mengatakan bahwa anaknya tidak bisa makan nasi, maka dari itu ia pun memperbolehkan anaknya makan makanan lain yang bahkan mengonsumsi susu yang seperti kita tahu bahwa susu mengandung casein yang rentan terhadap anak autis.

METODE

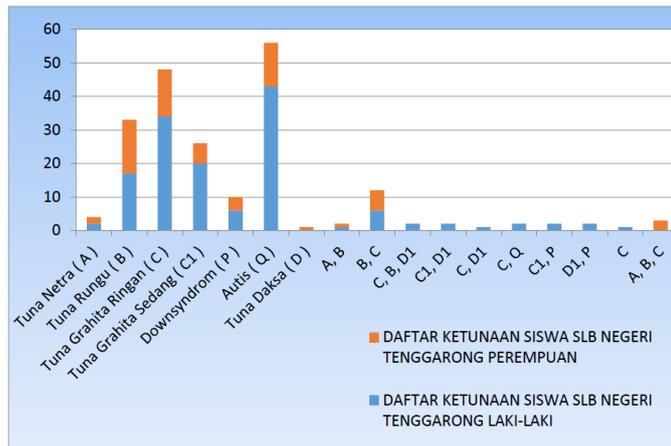
Metode yang digunakan dalam project magang ini ialah berupa poster yang dibagikan dilingkungan sekolah ditujukan kepada warga SLB Negeri Tenggaraong, mengenai Pentingnya Menerapkan Diet Makanan pada Anak. Tujuan penulis dalam penyebaran poster ini agar harapannya pembaca memiliki upaya lebih baik lagi dalam penerapan diet makanan bagi anak autis ini baik dari orang tua maupun guru disekolah. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa Observasi dan Wawancara. Observasi dilakukan setiap hari senin sampai jum'at dikelas TK dan SD kelas 1, adapula wawancara yang dilakukan kepada beberapa orang tua yang sedang menunggu anaknya pulang sekolah.

Penulis juga sebelumnya berkonsultasi kepada pembimbing eksternal mengenai project magang pembagian poster mengenai diet makanan anak autis ini dan disetujui, sehingga mulai berjalan project ini lalu sambil konsultasi juga dengan pembimbing internal mengenai desain poster yang akan dibagikan, setelah kedua pembimbing menyetujui penulis pun mencetak lalu membagikan poster. Lokasi observasi dilakukan di Sekolah Luar Biasa Negeri Tenggaraong yang beralamat di Jl.Kemuning No.41, Kel. Sukarame, Kec. Tenggaraong, Kab. Kutai Kartanegara. Subjek dalam penelitian ini ialah siswa-siswi baru yang tergabung dalam tingkat TK dan SD kelas 1, dengan anak Autis, Down syndrome, Tuna Rungu dan Tuna Grahita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

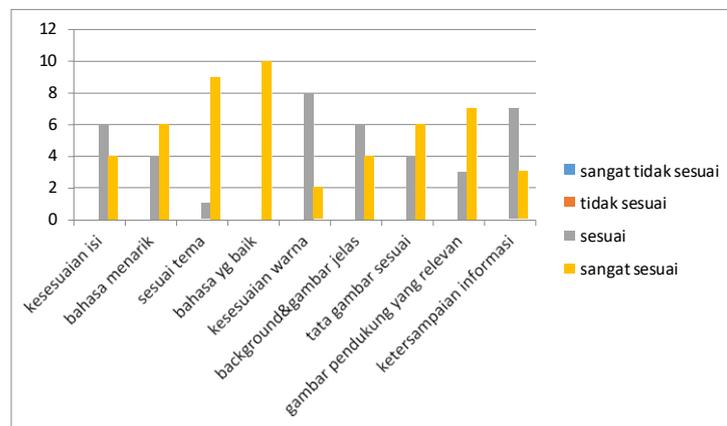
Perilaku autis digolongkan menjadi dua jenis yaitu perilaku yang ekseif (berlebihan) seperti tantrum, menjerit, menggigit, memukul, mencakar dan menyakiti diri sendiri, dan perilaku deficit (berkekurangan) seperti gangguan bicara atau kurangnya perilaku sosial seperti tertawa, menangis serta melamun. Perilaku ini dapat ditangani dengan beberapa cara diantaranya melalui pengobatan medis, terapi psikologis, tata laksana perilaku dan pengaturan diet. Diet yang biasa dilakukan penderita autis ialah GFCF dengan dijalankannya diet ini akan nada perbaikan atau penurunan perilaku autis dapat dilihat dalam waktu 1-2 minggu. Penelitian di tahun 2012 di Bandung melaporkan bahwa sebanyak 85% orang tua yang tidak patuh dalam menjalankan diet GFCF berdampak pada terjadinya gangguan perilaku pada anak mereka seperti mengamuk dibandingkan dengan orang tua yang patuh dalam menjalankan diet GFCF anak menjadi lebih tenang, emosi lebih stabil dan konsentrasi lebih fokus (Pratiwi, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis memberikan psikoedukasi kepada pembaca melalui poster yang dibagikan ke lingkungan SLB Negeri Tenggaraong mengenai informasi tentang diet makanan bagi anak agar harapannya hal itu dapat diterapkan. Dan dapat dilihat juga pada diagram dibawah berdasarkan data yang penulis peroleh dari sekolah bahwa anak autis memiliki persentase yang cukup tinggi itu dan belum ditambah dengan autis yang double dengan ketunaan lain.



Gambar 1. Daftar Ketunaan Siswa-Siswi SLB Negeri Tenggarong

Berdasarkan Gambar.1 diatas dapat diketahui bahwa jumlah anak autis yang tidak double dengan ketunaan lain memiliki persentase yang cukup tinggi, jika ditotal secara data keseluruhan dari segala jenjang SD, SMP, SMA berjumlah 43 orang laki-laki dan 13 orang perempuan.



Gambar 2. Hasil Evaluasi Poster

Berdasarkan hasil dari form evaluasi poster yang diberikan kepada warga di SLB Negeri Tenggarong, di isi oleh 10 responden yang terdiri dari orang tua siswa dan guru mengenai kebermanfaatan dari poster yang penulis bagikan. Pengetahuan ibu dengan penerapan tentang diet bebas gluten, kasein dan status gizi pada anak autis, menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan penerapan diet bebas gluten dan kasein terhadap anak autis. Anak dengan ibu yang berpengetahuan kurang berpeluang mengonsumsi pangan sumber gluten 4 kali lebih sering dibandingkan anak dengan ibu berpengetahuan baik. Kondisi sebaliknya terjadi pada hubungan antara pengetahuan ibu dengan mengonsumsi pangan sumber kasein (Mulyani dkk., 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi berupa pembagian poster ke lingkungan Sekolah Luar Biasa Negeri Tenggarong dengan judul ‘Pentingnya Menerapkan Diet Makanan pada Anak’ ini berjalan baik dan juga mendapat respons positif. Dan dari hasil evaluasi bahwa poster yang dibagikan oleh penulis dapat dimengerti. Penulis pun berharap dengan adanya poster tersebut membawa dampak positif bagi lingkungan sekolah SLBN Tenggarong agar terbuka dalam memberikan asupan yang baik dan sesuai bagi anak-anak autis.

DAFTAR PUSTAKA

- Baculu, E. P. H., & Andri, M. (2019). Faktor Risiko Autis Untuk Mengurangi Generasi Autis Anak Indonesia. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(1), 5–11. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i1.522>
- Berawi, K. N., & Puspitha, F. C. (2016). Terapi Diet Bebas Gluten dan Bebas Casein pada Autism Spectrum Disorder (ASD). *Jurnal Majority*, 5(1), 38–42.
- Dewanti, H. W., & Machfud, S. (2014). Pengaruh diet bebas gluten dan kasein terhadap perkembangan anak autis. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 6(2), 67–74.
- Fatma, Y., Winarsi, H., & Purnamasari, D. U. (2017). Pemahaman Mengenai Diet Gluten Free Casein Free (Gfcf) Serta Penerapannya Pada Anak Autis Tingkat Sekolah Dasar Di Slb C Yakut Purwokerto. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 1(01), 82. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2017.1.01.341>
- Ginting, S. A., Ariani, A., & Sembiring, T. (2016). Terapi Diet pada Autisme. *Sari Pediatri*, 6(1), 47. <https://doi.org/10.14238/sp6.1.2004.47-51>
- Iswari, M., Kasiyati, K., Zulmiyetri, Z., & Hasan, Y. (2019). Training Increases Understanding of Teachers and Parents About Healthy Food for Children with Autism. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 116–120. <https://doi.org/10.24036/4.1296>
- Nurhidayah, I., Achadiyanti, D., Ramdhania, G. G., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2021). Pengetahuan Ibu Tentang Diet Gluten Dan Kasein Pada Anak Penyandang Autis Di Slb Wilayah Kabupaten Garut. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 599–611. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.849>
- Pratiwi, R. A. (2013). *Hubungan Skor Frekuensi Diet Bebas Gluten Bebas*. Pratiwi, S. E., & Sukmawati, F. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Diet Bebas Gluten/Kasein Terhadap Perbaikan Gejala Autism Spectrum Disorder (Asd). *Al-Hikmah*, 13(1), 169. <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v13i1.1348>
- Rahmah, J., Diani, N., & Rachmawati, K. (2015). Kepatuhan Orang Tua Tentang Diet Gluten Free Dan Casein Free Dengan Perilaku Anak Autis. *DK Diet Gluten Free Dan Casein Free*, 3(2), 16–25.
- Rahmana, F. R. (2019). Efektivitas Pelaksanaan Terapi Diet Casein Free Gluten Free Pada Anak Autis Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(4), 261. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i4.3694>
- Ramayanti, S. R. I. (2012). *Perilaku Pemilihan Makanan Dan Diet Bebas*.
- Slsbn, D. I., & Pekanbaru, P. (2020). *Hubungan Penerapan Diet Glutei Free & Casein Free (GFCF) Dengan Perubahan Perilaku Autis*. 3, 20–26.
- Twistiandayani, R. (2019). Health Education Diet Gluten Free Casein Free Terhadap Kepatuhan Ibu dan Perilaku Hiperaktif Anak Autis. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.

Yalestyarini, E. A., & Permatasari, C. (2017). Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Kepatuhan Ibu Dalam Penerapan Terapi Diet GFCE (Gluten Free Casein Free) Pada Anak Penyandang Autisme Di Yayasan Mutiara Kasih Trenggalek. *Journal of Nursing Practice* , 1(1), 9–16.