

# MARI PEDULI AUTISME

Kompilasi gagasan dan refleksi  
Bulan Peduli Autisme Internasional  
Ditulis oleh:

Rohmani N. Indah

Diperbanyak untuk kalangan sendiri  
Tidak untuk diperjualbelikan  
*Copiable for anyone who cares*

## Mukadimah

*Alhamdulillahirabil alamin*

Kompilasi gagasan ini akhirnya dapat hadir di tangan anda pembaca yang budiman, yang berkenan meluangkan waktu untuk mengembangkan wawasan mengenai autisme dan prevalensinya, sebuah fenomena yang makin tidak asing bagi kita.

Bulan April adalah bulan peduli autisme internasional, sebuah momen tepat untuk membangunkan jiwa-jiwa yang larut dalam rutinitas individu agar bangkit semangat kepeduliannya pada anak-anak yang membutuhkan perhatian ekstra yaitu anak istimewa berkebutuhan khusus.

Publikasi mini ini berisi keprihatinan tentang autisme yang dituangkan dalam tulisan yang beberapa diantaranya lebih bernuansa emotif terdorong oleh pengalaman pribadi memperjuangkan pemulihan anak amanah-Nya yang menyandang Spektrum Autis. Perjuangan itu kerap terkendala oleh tembok komunikasi sosialisasi autisme dan penanganannya.

Sebagai catatan sampai hari ini di negara kita masih sangat minim fasilitas kesehatan, pendidikan, pemeriksaan medis, konsultasi gizi, terapi okupasi dan lainnya yang terjangkau bagi anak berkebutuhan khusus dari kalangan prasejahtera. Kebutuhan mereka masih terpinggirkan entah sampai kapan. Jika pada masa Orba pembinaan tunanetra mendapat perhatian khusus karena adanya kerabat pemerintah penyandang tunanetra, kurang pantas kiranya mendoakan agar ada kerabat pemerintah sekarang yang menyandang autisme supaya ada perhatian khusus.

Terima kasih kepada ibu Dra. Tutik Maharini (Kepala SLB Autisme River Kids) atas semangat beliau yang ditularkan pada para ibu senasib agar terus setulusnya beribadah memperjuangkan anak-anak istimewa kita, kepada seluruh guru/terapis River Kids yang berkomitmen tinggi mengabdikan dengan penuh cinta kasih, kepada Dr. Sasanti Yuniar atas sharing ilmu autisme, kepada Dra. Dyah Puspita M.Psi atas informasinya dalam situs Puterakembara, serta kepada ibu Linda Sabdo atas inspirasi dan modelnya.

Semoga dari pembacaan ini akan menjadi awal aksi nyata kita semua, sebagai penyemangat untuk terus mengupayakan peluang perbaikan kualitas hidup bagi anak autis di Indonesia. Semoga Allah memberikan kesabaran yang tak bertepi bagi para orang tua dan pendidik anak autis dan memberikan kemudahan agar masa depan anak autis Indonesia lebih baik, menjadi mandiri dan bahagia. Amin.

Informasi tentang autisme di Indonesia masih minim. Ironisnya, tidak semua dokter spesialis tumbuh kembang anak, psikiater anak, dokter ahli gizi anak, memahami secara komprehensif autisme sehingga saran atau resep yang diberikan kurang tepat. Informasi terkini dan akurat dapat dilihat di internet pada situs DAN (DefeatAutismNow) yang *tidak perlu dikonfirmasi* kepada pihak dokter yang belum memahami intervensi biomedis agar tidak menimbulkan kesalahpahaman.

Berikut beberapa **WEBSITE AUTISME** yang dapat dikunjungi:

1. [www.AutismResearchInstitute.com](http://www.AutismResearchInstitute.com)  
mengenai beragam topik tentang autisme
2. [www.DanWebcast.com](http://www.DanWebcast.com)  
mengenai bahan seminar para dokter dan peneliti DAN!Conference terbaru tentang pendekatan biomedis untuk penanganan autisme
3. [www.Autism-RecoveredChilden:UPDATED](http://www.Autism-RecoveredChilden:UPDATED)  
mengenai video anak-anak autis yang telah sembuh lengkap dengan wawancara para pelaku pengantar kesembuhannya, dalam 6 bahasa
4. [www.AutismMercuryDetox.com](http://www.AutismMercuryDetox.com)  
mengenai penanganan pengeluaran logam berat dan merkuri pada anak autis
5. [www.AutismNewsletter.com](http://www.AutismNewsletter.com)  
mengenai artikel hasil riset autisme sejak tahun 1987-2004
6. [www.Autism.tv](http://www.Autism.tv)  
mengenai video penggunaan vitamin, pengeluaran logam berat dan penanganan autisme.
7. [www.DANConference.com](http://www.DANConference.com)  
mengenai program dan pendaftaran konferensi DAN
8. [www.ARI-ATEC.com](http://www.ARI-ATEC.com)  
mengenai prosedur mengevaluasi kemampuan anak autisme
9. [www.Autism.org](http://www.Autism.org)  
mengenai pengertian dan penanganan autisme dilengkapi wawancara dengan para profesional
10. [www.AutismTranslations.com](http://www.AutismTranslations.com)  
mengenai video autisme yang diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa asing
11. [www.AutismTreatmentRating.com](http://www.AutismTreatmentRating.com)  
mengenai manjurnya intervensi biomedis dari kesaksian para orang tua

(disarikan dari Buletin LRD edisi XXXII)

Di Indonesia nasib anak autisme tidak ubahnya sama dengan nasib anak gizi buruk. Sama-sama tidak tercukupi asupan 4 sehat 5 sempurna.

## **4 SEHAT 5 SEMPURNA penanganan autisme**

- 1: Disiplinkan diet CFGF**
- 2: Intensifkan terapi okupasi**
- 3: Giatkan rotasi makanan**
- 4: Jauhkan zat adiktif dan hindari antibiotik**
- plus***
- 5: Segerakan Intervensi Biomedis**

### *Mengapa sulit dilakukan?*

1. Pantang produk susu dan terigu beserta olahannya tidak mudah karena pada umumnya snack dan minuman yang digemari anak cenderung berbahan dasar susu dan terigu. Untuk hasil maksimal perlu diet CFGFSF (Casein Free Gluten Free Soya Free).
2. Untuk menangani kesulitan belajar diperlukan terapi one-on-one (satu guru satu siswa) yang jelas mahal dan belum tentu terjangkau kalangan ekonomi prasejahtera.
3. Setiap jenis makanan sebaiknya diberikan dengan rotasi 4 hari sekali dengan alasan anak autis kekurangan enzim untuk mencerna makanan yang diberikan terus menerus sehingga perlu diberi rentang waktu agar makanan terurai sempurna. Kebanyakan anak susah makan dan menyukai makanan tertentu. Perlu upaya keras dengan dukungan seluruh keluarga, jika perlu seisi rumah menyesuaikan dengan menu diet anak.
4. Zat pewarna, perisa, pengawet, penguat rasa, pemutih, pengharum dan sebagainya nyaris takterelakkan dari produk makanan olahan. Antibiotik sebisa mungkin dihindari. Jika terpaksa diberikan imbangi dengan probiotik mengingat candida yang akan tumbuh subur dalam usus anak yang mengakibatkan kebocoran usus sehingga protein yang tidak terurai mengacaukan kerja neurotransmitter otak.

### *Jika ada rezeki lengkapi penanganan dengan:*

5. Intervensi biomedis yang diawali dengan pemeriksaan laboratorium lengkap yang sayangnya masih belum ada di Indonesia. Sampel darah, feses, urin, dan rambut dikirim ke Amerika Serikat dengan biaya masing-masing di atas 100 USD yang perlu diulang secara periodik.

Yang ditangani yaitu lima hal: menyembuhkan lambung/sistem metabolisme, memberikan "makanan/nutrisi" yang cukup pada otak, membasmi pathogen, melenyapkan racun logam berat dan membantu sistem imunitas.

*Jangan putus asa, tetap semangat!*

## AUTISM PARENTAL TIPS

**ONE: Pelihara hubungan yang sehat dan saling menyayangi dengan pasangan.**

*Rasa cinta kasih dengan pasangan akan memperkuat kekompakan kerjasama dalam upaya mengentas kesulitan anak.*

**TWO: Ciptakan atmosfir komunikasi terbuka mengenai anak**

*Dengan komunikasi yang baik manajemen monitoring perkembangan anak akan lebih mudah. Keluarga akan memiliki kesepemahaman tentang langkah pengentasan kesulitan anak.*

**THREE: Selalu cari informasi tentang autisme**

*Yang memegang kendali penyembuhan anak adalah orang tua. Dokter, psikiater, terapis, guru, pengasuh tidak dapat berbuat lebih banyak tanpa navigasi orang tua. Orang tua harus memahami secara komprehensif tentang kekhususan anak dan penanganannya berdasarkan informasi yang selalu dilengkapi dari berbagai sumber yang terpercaya.*

**FOUR: Hadiri pertemuan parent support group**

*Dinamika diskusi antar orang tua autis akan menggairahkan semangat membimbing anak yang kadang naik turun*

**FIVE: Berpikir positif dalam menghadapi kemunduran anak dalam belajar**

*Kesulitan yang diakibatkan kemunduran anak sebaiknya dimaknai sebagai proses yang tidak instan. Seorang pemain sepak bola perlu mengambil kuda-kuda dengan mundur beberapa langkah sebelum menendang bola agar melesat lebih jauh.*

**SIX: Tekankan pada kelebihan anak dan bukan pada kekurangannya**

*Setiap anak butuh perasaan dihargai. Jangan lupa melemparkan pujian walaupun prestasinya kecil. Bantu dengan selalu mendukung ketertarikannya.*

**SEVEN: Selalu utamakan peningkatan kualitas interaksi dengan anak**

*Meskipun jadwal kerja padat, luangkan waktu secara berkualitas agar menghasilkan kenangan dalam memori anak.*

**EIGHT: Pegang komitmen untuk melayani anak sepenuhnya dan setulusnya**

*Jika menjanjikan sesuatu segera penuhi karena anak akan mudah kecewa. Ingat pada komitmen anda untuk memprioritaskan anak dan keluarga daripada karir yang dapat dikejar pada kesempatan lain.*

**NINE: Selalu sabar dan pengertian dengan terus memupuk rasa syukur**

*Singkirkan pikiran negatif atau apatis karena membandingkan dengan kemampuan kebanyakan anak. Perkuat ibadah dan senantiasa mensyukuri apa yang dimiliki.*

**TEN: Jangan segan meminta dukungan dari pihak lain**

*Dukungan semangat dari orang tua, keluarga besar, rekan kerja serta arahan dari ahlinya akan sangat membantu di saat-saat yang diperlukan.*

(Diadaptasikan dari beberapa sumber)

## **15 Menit Berempati Menjadi Penyandang Autisme**

### ***Prosedur simulasi:***

1. Mengitari anda, tempatkan satu televisi hitam putih ukuran besar, satu televisi warna ukuran kecil, satu radio, dan satu tape. Semua sistem manual tanpa remote control.
2. Nyalakan semua alat elektronik dengan volume maksimal. Televisi besar untuk siaran berita, televisi kecil untuk film favorit, radio untuk siaran talkshow dan tape untuk musik rock.
3. Pada saat yang bersamaan, seseorang berusaha mengajak anda berbicara. Dia tidak menggunakan bahasa non-verbal seperti gesture dan tidak memperjelas gerak bibirnya. Dia menggunakan volume sedang dan intonasi yang berubah-ubah. Dia berbicara panjang lebar dengan basa-basi dan dalam tempo cepat.
4. Pada saat seseorang tadi sedang berkomunikasi dengan kita, alihkan mata pada televisi yang lebih menarik perhatian anda daripada mencoba menangkap maksud orang tersebut. Sesekali tajamkan pendengaran pada siaran radio agar tidak tertinggal dari siaran sebelumnya. Jika irama musik lebih menarik jangan segan untuk menggerakkan tubuh mengikuti ritmenya.
5. Lawan bicara anda mengubah strategi komunikasinya dengan menggunakan gerak tubuh, bantuan media visual dan mengulang-ulang kata yang dimaksud. Tanggapi sejenak seperlunya lalu ulangi aktifitas 4.
6. Anda ingin mendengar suara anda sendiri. Ucapkan aa-aa-aa sambil menutup salah satu telinga bisa dengan jari atau ujung pundak.
7. Lawan bicara ingin melanjutkan obrolan sementara anda ingin asyik dengan aktifitas 4. Dia menggunakan strategi no. 5. Televisi kecil warna harus dimatikan padahal anda sedang sangat menikmatinya. Anda terpaksa menikmati televisi besar hitam putih yang tampilannya kabur. Anda tentu jengkel karena intervensi tiba-tiba yang diluar kehendak anda.

### ***Bayangkan ini terjadi 15 jam selama anda terjaga tiap hari. Tentu stress bukan?***

Lawan bicara	: kewajiban belajar yang harus diikuti
Alat elektronik	: stimulus untuk direspon
TV hitam putih kecil	: realita keseharian yang nampak membosankan
TV warna besar	: imajinasi masa lalu yang sangat mengasyikkan
Suara talkshow radio	: segala bunyi di sekeliling
Irama musik	: ritme otak pada saat terjadi konsleting neuron <i>(repetitive action/movement)</i>
Volume maksimal	: telinga tidak bisa membedakan suara jauh/dekat <i>(integrated audio dysfunction)</i>
Tanpa remote control	: otak tidak bisa mengolah informasi bergantian

Sungguh miris menyaksikan tayangan televisi yang memojokkan kaum autisme. Madam Ivan Gunawan dalam beberapa komentarnya, beberapa celetukan nakal Tora Sudiro di Ekstravaganza, dan masih sering kita lihat di beberapa tayangan reality show. Bagi mereka itu jenaka namun sejatinya mereka telah menafikan airmata para pejuang autisme.

## **STOP BULLYING AUTISM!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

*Dasar autis Lu!  
Kayak gak butuh orang lain, memang autis Kamu!  
Tolol amat, autis ya!  
Ketularan autis ya? Hiiii....*

Autis sering dianggap sama dengan idiot padahal Albert Einstein, Thomas Alfa Edison juga memiliki kecenderungan spectrum autism yang disebut asperger syndrom dan PDD-NOS. Mereka berjasa untuk kita tapi sungguh teganya anda mencemooh kekurangan yang pernah mereka idap.

Autisme bukan penyakit menular yang menjijikkan. Mereka tidak memilih untuk terlahir dengan autisme. Autisme hanyalah bentuk gejala karena sumber penyakitnya adalah cedera otak. Seperti batuk pilek adalah gejala influenza.

Jika anda mencemooh mereka karena cedera otaknya itu sama menyakitkannya jika anda mengolok-olok dengan kecacatan lain seperti :  
*Dasar tuli! Mata lu buta ya !*

Jika terbiasa mencemooh ganti dengan gejala lain: *Meriang Lu! Pusing Kamu! Dasar pilek! Memang batuk!*

Gejala flu dapat sembuh total tapi tidak demikian dengan autisme. Karena sindroma autisme adalah takdir yang tidak terelak tidak semudah mengenyahkan gejala penyakit lain.

Di Indonesia angka kelahiran bayi dengan autisme dipastikan selalu meningkat berbanding lurus dengan meningkatnya pencemaran yang terus menyelubungi lingkungan anda.

Semoga keluarga anda dimudahkan-Nya dan terlindungi dari resiko pencetus kelahiran bayi dengan autisme, Amin...

## **Ingin kumengerti duniamu**

Duniamu penuh aturan yang tak kumengerti  
Mengapa tidak semua hal boleh kulakukan  
Dalam duniaku aku tidak mengenal 'tidak'  
Karena aku hanya ingin tertawa dan menangis  
Tanpa harus diatur kapan harus tertawa atau menangis

Duniamu penuh ragam yang tak kupahami  
Mengapa semua hal bisa berubah  
Dalam duniaku aku tidak ingin berubah  
Karena aku hanya ingin semua tetap sama  
Tanpa harus belajar lagi karena ada yang berubah

Duniamu penuh urutan yang tak kusukai  
Mengapa bukan aku yang mengurutkan  
Dalam duniaku akulah sang penentu  
Karena aku hanya ingin menguasai hidupku  
Tanpa harus mengikuti urutan yang mengancamku

Duniamu penuh kesibukan yang membingungkan  
Mengapa bukan aku saja pusatnya  
Dalam duniaku semua serba pasti  
Karena aku hanya bisa berpikir sekali  
Tanpa harus mengatakan apa yang kupikir

Duniamu penuh perluasan makna yang memusingkan  
Mengapa bukan aku yang mengartikan  
Dalam duniaku bahasaku yang utama  
Karena aku hanya ingin dimengerti  
Tanpa harus mengikuti kemauan yang sulit kumaknai

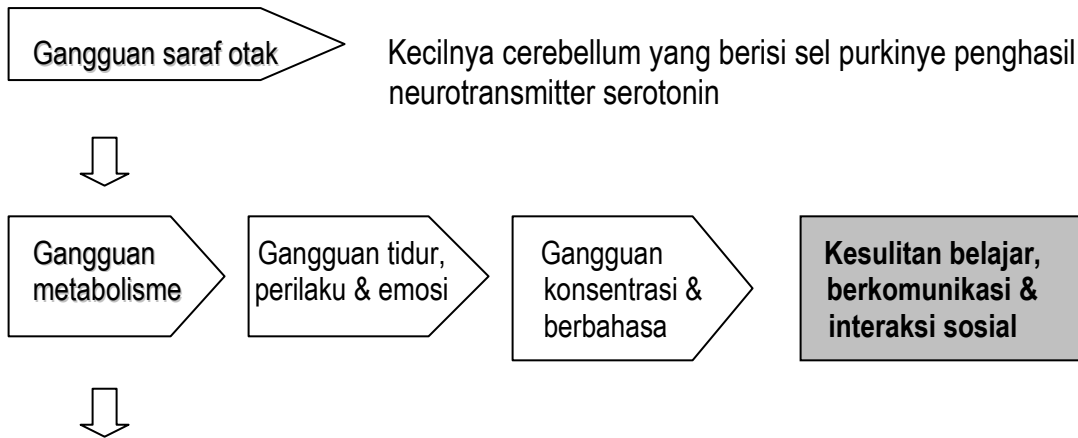
Duniamu penuh basa-basi, pura-pura dan sejenisnya  
Mengapa bukan yang biasa saja  
Dalam duniaku tidak perlu sosial atau emosional  
Karena aku hanya mau yang sederhana  
Tanpa harus terikat kesantunan yang sekedarnya

Menyibak tabir duniamu tidaklah mudah  
Duniaku nampak lebih menarik daripada duniamu  
Duniamu sering membuatku merasa tak nyaman  
Oleh aturan, ragam, urutan, kesibukan, makna, ketidakjelasan  
Salahkah jika aku bertahan dalam duniaku?

*Pemaknaan bebas dari sorot mata kecil yang sarat kebingungan  
Maafkan mama sayangku...*



**Flow chart gangguan medis anak autis**



<b><i>Pemeriksaan lab &amp; akibat yang muncul</i></b>	<b><i>Mengapa?</i></b>	<b><i>Sebagian Cara Penanganan</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Analisa urin:</u></b> menunjukkan kadar kasein dan gluten yang cukup tinggi karena tidak terurai</li> <li>• <b><u>Akibatnya:</u></b> perilaku &amp; emosi anak tidak stabil, konsentrasi buruk, kontak mata pendek.</li> </ul>	<p>Protein pada kasein (dari susu sapi/kambing) dan gluten (dari terigu) tidak terpecah menjadi asam amino tetapi menjadi rantai pendek peptida. Karena leaky gut/usus bocor sebagian besar peptida akan masuk ke otak bersama darah, sisanya keluar bersama urin. Di otak ditangkap sebagai opioid yang berfungsi mirip morfin sehingga anak bertingkah seperti sedang sakaw atau berada di dunianya sendiri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diet/pantang produk susu &amp; gandum beserta olahannya</li> <li>• Mengonsumsi buah yang mengandung enzim pemecah peptida seperti nenas dan pepaya</li> <li>• Pada sebagian anak perlu ditambah diet soya free</li> <li>• Kebutuhan susu dapat diganti tajin/rice milk dari beras organik/beras tumbuk, sari kacang hijau, sari beras merah.</li> <li>• Mengganti terigu/gandum dengan tepung yang diperbolehkan yaitu tepung beras, sagu, tapioka, jagung, maizena.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Analisa feses:</u></b> menunjukkan kondisi flora usus yang tidak seimbang, kurangnya bakteri baik dan suburnya</li> </ul>	<p>Kurang bakteri baik/apatogen akibat pemakaian antibiotik. Jamur tumbuh subur karena mengonsumsi gula dan hasil peragian (tape, tempe, kecap, dll). Jamur juga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika sedang minum antibiotik, sedang sembelit atau diare, berikan prebiotik &amp; probiotik</li> <li>• Obat anti jamur diberikan tiap 4 bulan tetapi hati-hati karena dapat terjadi efek die-off bakteri berupa hiperaktifitas</li> </ul>

<p>jamur yang merugikan yang membuat dinding usus bocor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Akibatnya:</u> feses berbau tajam, makanan tidak terurai sempurna, sulit BAB atau diare terus menerus, rewel, sulit tidur, mudah sakit.</li> </ul>	<p>berpengaruh terhadap bocornya usus. Dinding usus kurang dilapisi sulfat sehingga permeabilitas/daya rembesnya tinggi. Alhasil enzim dan vitamin tidak terserap semua tetapi terbang. Dinding usus bocor akibat mengkonsumsi fenol. Ini diperparah dengan asam salisilat dari beberapa makanan/obat. Pelapisan usus secara alami yaitu dari hasil perubahan sulfit menjadi sulfat terhambat karena anak pernah mendapat vaksin Hepatitis-B.</p>	<p>hingga diare. Hentikan obat jika terjadi reaksi berlebihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diet gula serta kontrol karbohidrat &amp; makanan manis seperti permen dll.</li> <li>• Diet jamur dan produk peragian</li> <li>• Diet fenol dari buah yang jika dikupas berubah warna (apel, mangga, pisang, dll) serta fenol dari zat adiktif (pewarna, penyedap, pengawet makanan, dll)</li> <li>• Diet asam salisilat (tomat, kenari, beri, mangga, anggur, dll)</li> <li>• Mengonsumsi suplemen sulfat (contoh: Metil Sulfon Metan impor dari Belanda)</li> <li>• Untuk memperkaya enzim di usus perlu asupan B15 dari beras tumbuk, bukan beras selip/putih.</li> <li>• Kontrol jamur dengan bawang putih dan minyak biji anggur</li> <li>• Untuk mengubah sulfit menjadi sulfat pelapis usus diperlukan suplemen Zc (seng)</li> <li>• Perbaiki dinding usus dengan asam lemak esensial, Omega-6, minyak zaitun Evening Primrose Oil</li> <li>• Jika tidak memiliki epilepsi dapat diberikan vitamin A</li> <li>• Untuk mengatasi sulit tidur dan perut kurang nyaman (sebah/kembung) lakukan pijat relaksasi rutin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Analisa darah:</u> menunjukkan tingkat alergi pada sejumlah makanan dan sistem kekebalan tubuh yang</li> </ul>	<p>Kualitas makanan rendah akibat pencemaran, penggunaan pestisida dan zat kimia serta pemrosesan berlebihan makanan olahan yang menghilangkan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diet rotasi makanan dengan pengulangan makanan setelah 4 hari. Untuk makanan yang ditengarai menimbulkan efek perlu dipantang beberapa waktu</li> <li>• Teliti sebelum membeli obat yang diresepkan. Waspada</li> </ul>

<p>rendah apalagi jika kekurangan enzim G6PD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Akibatnya:</u> anak bereaksi berlebihan (berupa sulit tidur, konsentrasi pendek, BAB tidak teratur, hiperaktif) terhadap sejumlah makanan dan mudah sakit karena kekurangan sel darah merah (homolisis setelah minum obat kontradiktif). Jika parah dapat terjadi sesak napas</li> </ul>	<p>kandungan enzim alami yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme. Akibatnya beberapa zat makanan tidak terurai sempurna sehingga mengkontaminasi darah. Manifestasi alergi tidak ditunjukkan dengan gejala alergi umum seperti gatal, batuk, atau asma tetapi dari perilaku, pola tidur, BAB dan konsentrasi. Anak mudah sakit karena vitamin tidak terserap akibat buruknya mekanisme metabolisme.</p> <p><i>Catatan: 2 dari 3 anak autis kekurangan Glukosa-6 Fosfat Dehidrogenase (G6PD) yang diturunkan secara genetik pada anak laki-laki</i></p>	<p>karena tidak semua dokter memahami jenis obat kontradiksi G6PD. Cegah minum: analgesic &amp; antipiretik (<i>asetanid, asid asetilsalitik, aminopropina, antipirina, fenasetin</i>), antimalaria (<i>klorokuina, pamakuina, pentakuina, plasmokuina, primakuina, kuinakrina, kuinina, kuinosida</i>), nitrofurantoin (<i>furaltradon, furazolidin, nitrofurantonin, nitrofurazon</i>), sulfonamide (<i>N2 asetilsulfanilamida, sulfisoksazola, silfametoksipiridina, sulfanilamide, sulfapiridina, sulfapirimidina, sulfaniazola</i>), sulfon (<i>dapson, sulfokson</i>) dan obat lain (<i>dimerkaprol, metilena biru, asid nalidiksik, orinase, asid pada-aminosalsili, fenilhidrasina, kuinidina, vitamin K.</i>)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Analisa rambut:</u> menunjukkan tingkat keracunan logam berat yang cukup tinggi dan kekurangan elemen nutrisi yang dibutuhkan otak</li> <li>• <u>Akibatnya:</u> anak sulit berkonsentrasi, cemas/gelisah, mudah depresi,</li> </ul>	<p>Logam berat terjebak dalam tubuh. Otak gagal mengatur mekanisme pengeluaran racun secara alami. Sebagian sumber &amp; efeknya sbb:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Arsenic:</u> dari insektisida, air sumur, asap, limbah industri utamanya elektronik. Berefek pada gangguan saraf, jantung &amp; aliran darah</li> <li>• <u>Cadmium:</u> dari asap rokok, obat keriting, pemutih baju/kosmetik, cat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimkan penggunaan pemutih baju, kosmetik pemutih, dan gunakan produk sampo, sabun dan odol yang aman.</li> <li>• Minimkan paparan racun dari insektisida dan pupuk kimia dengan cara merotasi beras. Beli beras kemasan kecil dengan merek dari kota yang berlainan. Asumsinya beras produksi kota yang sama menggunakan pupuk &amp; obat yang sama. Atau mengkonsumsi beras organik.</li> <li>• Jika ada rezeki belilah produk makanan organik (yang berasal dari penanaman alami dan pengolahan minimal). Harganya relatif tinggi</li> </ul>

<p>melankolis dan sering menangis/tertuwa tanpa sebab, insomnia/sulit tidur, anemia, lesu, kurang nafsu makan, berat badan kurang, rambut rontok, indera peraba/penciuman/ perasa kurang peka, penglihatan/pengaudaran kurang baik.</p>	<p>rambut, hair spray, kerang. Berefek pada ginjal, paru-paru, testis, dinding pembuluh darah arteri dan tulang, serta menghalangi reaksi enzim</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lead/Timbal</u>: dari pengelasan, cat rumah, air minum, pupuk, limbah, perkakas masak berlapis timbal/teflon yang tergores, tinta cetak, udara sekitar pom bensin/traffic light yang padat. Berefek pada daya ingat, kemampuan kognitif, sambungan saraf &amp; metabolisme vitamin D</li> <li>• <u>Merkuri</u>: dari pengawet vaksin, tambal gigi amalgam, ikan laut dangkal, pupuk, industri emas &amp; kertas. Berefek pada kurang nafsu makan, kurang peka indera raba/dengar/lihat, lesu, depresi, emosi tidak stabil, memori lemah, disfungsi kognitif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastikan tidak melupakan vitamin C alami</li> <li>• Penuhi kebutuhan zat besi/iron dari sayuran yang bervariasi, jika mungkin dari sayuran organik</li> <li>• Diperlukan antioksidan selenium untuk melawan arsenic dan radikal bebas yang mengacaukan otak</li> <li>• Diperlukan antioksidan seng untuk melawan cadmium, membentuk protein dan pengaktif enzim otak</li> <li>• Pastikan ginjal berfungsi baik karena setelah kelasi oral (minum antioksidan) pengeluaran racun dari urin</li> <li>• Antioksidan dari suplemen yang diresepkan psikiater khusus autis diberikan hingga 3 tahun dengan evaluasi ulang tes rambut tiap tahun. Suplemen hingga saat ini masih diimpor.</li> <li>• Mohon maaf, informasi mengenai sumber antioksidan alami selain betakaroten dalam wortel belum berhasil dihimpun penulis mengingat keterbatasan akses. Saat ini di Jawa Timur belum ada dokter ahli gizi yang memahami seluk beluk terapi nutrisi autisme.</li> </ul>
---	---	--

*\*Dirangkum dari hasil penelusuran referensi & diskusi dengan praktisi intervensi biomedis. Gejala berbeda pada setiap anak.*

# J A G A I B U

USULAN SOSIALISASI GERAKAN CEGAH CEDERA OTAK ANAK INDONESIA\*

---

## Apakah cedera otak itu?

Kerusakan otak bawaan yang berakibat pada kondisi anak dengan kesulitan belajar, gangguan pemusatan perhatian, hiperaktif, autisme, asperger, keterlambatan perkembangan, defisiensi mental, schizofrenia, palse serebral, sindroma Down. Kerusakan otak tersebut dapat menyebabkan anak mengalami gangguan imunitas, radang saluran cerna, malnutrisi, gangguan detoksifikasi dan sindroma usus bocor.

## Mengapa ibu dan calon ibu perlu dijaga?

- Kesehatan para ibu menentukan kualitas anak, generasi Indonesia ke depan
- Setiap tahun kelahiran bayi dengan cedera otak meningkat akibat tingginya tingkat pencemaran
- Dengan pengetahuan dan kesadaran tentang faktor pemicu cedera otak, angka kelahiran bayi dengan cedera otak dapat ditekan

## Kapan ibu dan calon ibu perlu dijaga?

- Pada saat merencanakan kehamilan
- Selama mengandung khususnya trisemester awal kehamilan
- Selama menyusui hingga bayi berusia 24 bulan

## Bagaimana cara menjaga ibu dan calon ibu?

**J**auhkan ibu dan calon ibu dari polutan udara yang mengandung logam beracun seperti asap kendaraan bermotor dan industri, bau cat, dan asap rokok

**A**tur nutrisi dengan pola makan sistem rotasi agar tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan yang tercemar logam beracun seperti ikan laut dari perairan dangkal, makanan yang mengandung bahan pengawet/pewarna/penguat rasa, makanan yang terkontaminasi sumber penyakit karena tidak masak merata seperti lalapan dan sate

**G**unakan produk kosmetik yang tidak mengandung bahan berbahaya seperti hidroquinon pada produk pemutih, merkuri dll, serta gunakan antibiotik seperlunya hanya dengan pengawasan dokter. Jangan ijin penggunaan amalgam pada tambal gigi karena merupakan logam beracun.

**A**mankan kondisi psikologis ibu dan calon ibu agar tidak mengalami stress dan depresi

\*Buah diskusi dari sharing pengalaman para ibu Komite SLB Autisme RIVER KIDS