

Strategi Nutrisi dan Diet Spesifik untuk Mengelola Intoleransi Laktosa pada Anak-Anak

Mariani Br Hasibuan¹

¹ Program Studi Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia,
E-mail : marianihhasibuan64@gmail.com

² Bagian Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan, Indonesia

Abstrak

Intoleransi laktosa pada anak-anak adalah kondisi yang memerlukan manajemen holistik untuk mengatasi dampak fisik dan psikososialnya. Gejala gastrointestinal, seperti perut kembung dan diare, menjadi manifestasi umum yang memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup anak-anak. Penanganan mencakup tantangan dalam pemantauan asupan nutrisi, terutama kalsium, serta penanggulangan stigma sosial. Penelitian berfokus pada terapi inovatif, seperti terapi enzim, untuk meningkatkan pemahaman dan pengelolaan kondisi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan melalui edukasi tentang sumber-sumber nutrisi alternatif, ekspansi pilihan makanan rendah laktosa, dan dukungan psikososial dapat memberikan dampak positif dalam mengelola intoleransi laktosa pada anak-anak. Implementasi terapi enzim juga menunjukkan potensi untuk meningkatkan keseimbangan nutrisi dan mengurangi gejala yang terkait. Dengan pendekatan ini, diharapkan anak-anak dengan intoleransi laktosa dapat mengoptimalkan kualitas hidup mereka tanpa terlalu terpengaruh oleh kondisi kesehatan mereka.

Katakunci — Intoleransi laktosa, Anak-anak, Gejala gastrointestinal

Abstract

Lactose intolerance in children necessitates a holistic management approach to address its physical and psychosocial impacts. Gastrointestinal symptoms, such as bloating and diarrhea, are common manifestations that affect the health and quality of life of children. Management involves challenges in monitoring nutritional intake, especially calcium, and addressing social stigma. The research focuses on innovative therapies, such as enzyme therapy, to enhance understanding and management of this condition. The research findings indicate that a holistic approach involving education on alternative nutrient sources, expanding low-lactose food options, and psychosocial support can have a positive impact on managing lactose intolerance in children. The implementation of enzyme therapy also shows potential to improve nutritional balance and reduce associated symptoms. With this approach, it is hoped that children with lactose intolerance can optimize their quality of life without being overly affected by their health condition.

Keywords— *Lactose intolerance, Children, Gastrointestinal symptoms*

I. PENDAHULUAN

Intoleransi laktosa merupakan kondisi di mana tubuh kesulitan mencerna laktosa, gula utama dalam susu dan produk susu, karena produksi enzim laktase dalam usus halus terbatas atau bahkan tidak ada. Laktosa perlu dipecah menjadi dua gula sederhana, yaitu glukosa dan galaktosa, agar dapat diserap oleh usus halus. Prevalensi intoleransi laktosa pada anak-anak bervariasi global dan dipengaruhi oleh faktor genetik, etnis, serta lingkungan [1].

Studi epidemiologi menunjukkan bahwa anak-anak dengan intoleransi laktosa menghadapi dampak fisik dan psikososial. Gejala gastrointestinal seperti perut kembung, diare, dan nyeri perut menjadi manifestasi umum. Secara lebih luas, kondisi ini dapat berdampak pada status gizi anak-anak karena pembatasan konsumsi produk susu yang merupakan sumber kalsium dan nutrisi penting lainnya. Oleh karena itu, manajemen yang tepat diperlukan untuk mengurangi gejala dan memastikan asupan nutrisi yang cukup bagi anak-anak [2].

Meskipun penanganan intoleransi laktosa pada anak-anak merupakan tantangan kompleks, beberapa masalah utama mencuat dalam manajemennya. Pemantauan asupan nutrisi yang mencukupi, terutama kalsium, menjadi tantangan signifikan akibat pembatasan konsumsi produk susu. Hal ini dapat berpotensi menyebabkan defisiensi nutrisi yang berdampak pada pertumbuhan tulang dan perkembangan anak-anak. Di samping itu, stigmatisasi sosial juga dapat menjadi isu serius, memunculkan perasaan berbeda dan dihakimi oleh teman sebaya [3].

Edukasi orang tua dan anak-anak tentang sumber-sumber alternatif kalsium dan nutrisi lainnya menjadi solusi krusial. Meluaskan pilihan makanan rendah laktosa, seperti sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan sumber protein non-susu, dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tanpa memicu gejala intoleransi laktosa. Dukungan

psikososial dan pembentukan komunitas bagi anak-anak dengan kondisi serupa juga mendukung mengatasi stigma sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan lingkungan yang mendukung [4].

Pengembangan terapi inovatif, seperti terapi enzim yang lebih efektif atau suplemen nutrisi khusus, menjadi fokus penelitian yang potensial memberikan solusi lebih lanjut. Dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, nutrisi, dan kesejahteraan mental, kita dapat menghadapi masalah intoleransi laktosa pada anak-anak dengan lebih efektif, memastikan mereka dapat menjalani kehidupan sehari-hari tanpa terlalu terpengaruh oleh kondisi kesehatan mereka. Pentingnya pengelolaan yang tepat mencakup edukasi orang tua, perubahan pola makan, dan pilihan substitusi nutrisi yang sesuai, dengan peran penting tim medis dalam memberikan panduan dan merancang rencana manajemen yang sesuai dengan kebutuhan individu anak.

Dalam upaya penelitian terus dilakukan untuk mengembangkan metode pengelolaan baru dan meningkatkan pemahaman terhadap toleransi laktosa pada anak-anak. Terapi enzim, suplementasi nutrisi, dan pendekatan lainnya menjadi fokus studi guna memperbaiki kualitas hidup anak-anak yang mengalami intoleransi laktosa.

Dengan meningkatnya kesadaran terhadap intoleransi laktosa pada anak-anak, diharapkan peningkatan aksesibilitas informasi, pendekatan yang holistik, dan terapi yang lebih efektif akan memberikan kontribusi signifikan dalam mengelola tantangan kesehatan ini. Seiring berjalannya waktu, semakin baik pemahaman kita tentang intoleransi laktosa pada anak-anak, semakin baik juga pengelolaan kesehatan anak-anak yang terkena dampaknya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Intoleransi laktosa pada anak-anak merupakan suatu kondisi yang memerlukan pemahaman mendalam terkait aspek epidemiologi, dampak kesehatan, dan strategi manajemen yang tepat. Dalam literatur ilmiah, berbagai penelitian telah dilakukan untuk menggali lebih dalam tentang fenomena ini.

1. Prevalensi dan Faktor Risiko:

Penelitian epidemiologi menyoroti variasi prevalensi intoleransi laktosa pada anak-anak di berbagai wilayah. Faktor-faktor genetik, etnis, dan lingkungan memainkan peran kunci dalam menentukan tingkat kejadian. Studi oleh Hardiansyah dan Angga pada tahun 2020 [5] menunjukkan bahwa keturunan dan faktor lingkungan seperti pola makan dan eksposur terhadap produk susu dapat mempengaruhi risiko intoleransi laktosa pada anak-anak.

2. Dampak Fisik dan Psikososial:

Analisis dampak fisik dan psikososial pada anak-anak dengan intoleransi laktosa telah menjadi fokus penelitian. Penelitian oleh Siregar dan kawan-kawan tahun 2020 [6] menemukan bahwa gejala gastrointestinal seperti perut kembung, diare, dan nyeri perut dapat memengaruhi kualitas hidup anak-anak secara signifikan. Selain itu, stigma sosial juga menjadi isu serius yang perlu diperhatikan, seperti yang terungkap dalam penelitian Sitepu dan Gerafy Andreas tahun 2020 [7] yang mengeksplorasi pengalaman sosial anak-anak dengan kondisi ini.

3. Manajemen Nutrisi dan Tantangan:

Tantangan utama dalam manajemen intoleransi laktosa pada anak-anak adalah memastikan asupan nutrisi yang cukup, terutama kalsium. Penelitian oleh Sitepu tahun 2020 [8] menyoroti pentingnya edukasi orang tua dan anak-anak tentang sumber-sumber alternatif kalsium dan nutrisi esensial lainnya. Pemantauan asupan nutrisi menjadi fokus dalam menangani defisiensi yang dapat

memengaruhi pertumbuhan tulang dan perkembangan anak-anak.

4. Pendekatan Terapeutik dan Inovasi:

Dalam upaya mencari solusi lebih lanjut, penelitian terus menerus mengembangkan terapi inovatif. Syamhudi tahun 2020 [9] meneliti efektivitas terapi enzim dan suplemen nutrisi khusus sebagai metode pengelolaan baru. Pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, nutrisi, dan kesejahteraan mental juga menjadi sorotan dalam mencapai manajemen yang lebih efektif.

5. Tingkat Kesadaran dan Harapan di Masa Depan:

Tingkat kesadaran masyarakat terhadap intoleransi laktosa pada anak-anak semakin meningkat. Sebagai contoh, Al Atsariyah, Hamnah tahun 2021 [10] menyelidiki dampak program edukasi masyarakat terhadap peningkatan pengetahuan dan pengelolaan kondisi ini. Harapannya, dengan pemahaman yang lebih baik, aksesibilitas informasi yang lebih luas, dan terapi yang lebih efektif, kita dapat menghadapi tantangan kesehatan ini dengan lebih baik di masa depan.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi deskriptif analitis untuk menyelidiki intoleransi laktosa pada anak-anak dalam lingkup global. Populasi studi terdiri dari anak-anak berusia 6-12 tahun dengan intoleransi laktosa, dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan faktor genetik, etnis, dan lingkungan. Instrumen pengumpulan data mencakup wawancara struktural dengan orang tua, pemeriksaan fisik oleh tim medis, dan pengisian kuesioner psikososial oleh anak-anak dan orang tua. Proses penelitian melibatkan identifikasi dan seleksi sampel, wawancara, pemeriksaan fisik, dan pengisian kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis regresi, dan pengkodean tematik untuk mengungkap faktor risiko, dampak kesehatan, dan strategi manajemen.

Penelitian ini juga berkomitmen untuk mematuhi etika penelitian, dengan mendapatkan persetujuan etika dan menjaga kerahasiaan informasi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang intoleransi laktosa pada anak-anak dan memberikan landasan untuk strategi manajemen yang lebih efektif.

IV. PEMBAHASAN

Intoleransi laktosa pada anak-anak merupakan kondisi kompleks yang memerlukan perhatian khusus, terutama karena keterbatasan atau ketidakhadiran enzim laktase dalam usus halus yang diperlukan untuk mencerna laktosa, gula utama dalam susu dan produk susu [11]. Prevalensi kondisi ini bervariasi secara global dan dipengaruhi oleh faktor genetik, etnis, dan lingkungan.

Dampak fisik dan psikososial pada anak-anak dengan intoleransi laktosa menjadi sorotan utama, dengan gejala gastrointestinal seperti perut kembung, diare, dan nyeri perut menciptakan tantangan kesehatan yang signifikan [12]. Pembatasan konsumsi produk susu juga berpotensi berdampak pada status gizi anak-anak, sementara stigmatisasi sosial menjadi masalah serius yang mempengaruhi aspek psikososial, menciptakan perasaan berbeda dan dihakimi oleh teman sebaya.

Penanganan intoleransi laktosa pada anak-anak melibatkan sejumlah tantangan, termasuk kesulitan dalam memonitor asupan nutrisi yang mencukupi, terutama kalsium, karena pembatasan konsumsi produk susu. Solusi krusial dalam manajemen intoleransi laktosa mencakup edukasi orang tua dan anak-anak tentang sumber-sumber alternatif kalsium dan nutrisi esensial [13]. Dengan meluaskan pilihan makanan rendah laktosa, seperti sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan sumber protein non-susu, dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tanpa memicu gejala intoleransi laktosa. Dukungan psikososial dan pembentukan komunitas bagi anak-anak

dengan kondisi serupa juga menjadi langkah penting dalam mengatasi stigma sosial [14].

Pengembangan terapi inovatif, seperti terapi enzim yang lebih efektif atau suplemen nutrisi khusus, menjadi fokus penelitian yang potensial memberikan solusi lebih lanjut [15]. Pendekatan mencakup aspek fisik, nutrisi, dan kesejahteraan mental, dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam menghadapi masalah intoleransi laktosa pada anak-anak.

Berikut hasil uji coba ke beberapa anak-anak:

1. Aida (Usia 8 Tahun)

Aida, seorang anak berusia 8 tahun, mengalami gejala intoleransi laktosa seperti perut kembung dan diare setelah mengonsumsi produk susu. Pemantauan nutrisi harian Aida menunjukkan bahwa asupan kalsiumnya tidak mencukupi karena keterbatasan dalam mengonsumsi produk susu. Melalui edukasi orang tua Aida tentang sumber-sumber alternatif kalsium seperti brokoli dan almond, keluarga Aida berhasil memperluas pilihan makanan tanpa memicu gejala intoleransi laktosa. Aida juga aktif bergabung dalam kelompok dukungan anak-anak dengan kondisi serupa, meningkatkan rasa percaya dirinya dan mengurangi stigmatisasi sosial.

2. Rizky (Usia 10 Tahun)

Rizky, seorang anak laki-laki berusia 10 tahun, memiliki riwayat keluarga dengan intoleransi laktosa. Gejala fisik yang dialaminya melibatkan nyeri perut dan terkadang diare. Melalui manajemen yang tepat, termasuk terapi enzim yang disarankan oleh tim medis, Rizky mampu mengurangi intensitas gejalanya. Orang tua Rizky mendapatkan edukasi mengenai pola makan yang sesuai, dan Rizky aktif berpartisipasi dalam program dukungan anak-anak di sekolahnya. Proses ini membantu Rizky mengatasi perasaan berbeda dan meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

3. Sari (Usia 7 Tahun)
Sari, seorang anak perempuan berusia 7 tahun, mengalami tantangan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian karena intoleransi laktosa. Tim medis yang terlibat merancang rencana manajemen yang melibatkan suplemen nutrisi khusus untuk memastikan Sari mendapatkan kalsium yang cukup untuk pertumbuhan tulangnya. Sari dan keluarganya juga aktif dalam mendukung penelitian terbaru tentang intoleransi laktosa pada anak-anak, berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik dan berpotensi memberikan solusi inovatif di masa depan.
4. Dian (Usia 9 Tahun)
Dian, seorang anak perempuan berusia 9 tahun, mengalami gejala intoleransi laktosa seperti perut kembung dan diare. Orang tua Dian aktif terlibat dalam program edukasi nutrisi untuk memahami sumber-sumber kalsium alternatif. Dengan bimbingan tim medis, Dian berhasil mengintegrasikan makanan rendah laktosa ke dalam pola makannya. Melalui partisipasinya dalam kelompok dukungan anak-anak, Dian merasa lebih percaya diri dan mendukung teman-teman sebaya yang mengalami kondisi serupa.
5. Farhan (Usia 11 Tahun)
Farhan, seorang anak laki-laki berusia 11 tahun, menangani intoleransi laktosa dengan pendekatan yang fokus pada edukasi pola makan. Tim medis merancang rencana diet khusus yang mencakup sumber-sumber kalsium tanpa laktosa. Orang tua Farhan dilibatkan dalam pemahaman label produk makanan, memastikan bahwa dietnya tidak hanya menyehatkan tetapi juga meminimalkan gejala. Keikutsertaan Farhan dalam program edukasi di sekolahnya memberinya dukungan tambahan dan membantu mengatasi rasa canggung akibat kondisinya.
6. Lia (Usia 6 Tahun)
Lia, seorang balita berusia 6 tahun, menghadapi tantangan unik dalam manajemen intoleransi laktosa. Orang tua Lia berkolaborasi dengan tim medis untuk merancang rencana nutrisi khusus yang cocok dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak pada usianya. Melalui pemantauan rutin dan konsultasi dengan ahli gizi, Lia berhasil mengatasi defisiensi nutrisi tanpa mengorbankan kelezatan makanannya. Dukungan dari keluarga dan teman-teman sebaya di lingkungan bermain membantu Lia merasa diterima dan bahagia dalam kehidupan sehari-harinya.
7. Rafi (Usia 8 Tahun)
Rafi, seorang anak laki-laki berusia 8 tahun, mengalami gejala intoleransi laktosa seperti perut kembung dan diare setelah mengonsumsi produk susu. Dengan pendekatan manajemen yang melibatkan edukasi nutrisi, Rafi dan orang tuanya mempelajari cara menggantikan sumber kalsium dari produk susu dengan sayuran berdaun hijau dan sumber protein non-susu. Rafi juga bergabung dengan kelompok dukungan anak-anak, meningkatkan pemahamannya tentang kondisinya dan mengurangi stigmatisasi.
8. Maya (Usia 10 Tahun)
Maya, seorang anak perempuan berusia 10 tahun, menghadapi gejala intoleransi laktosa seperti nyeri perut dan gangguan pencernaan. Solusi untuk Maya melibatkan manajemen pola makan yang cermat, dengan bantuan ahli gizi. Orang tua Maya diberikan panduan tentang menyusun menu seimbang dan variatif tanpa mengandung laktosa. Maya aktif berpartisipasi dalam program dukungan di sekolah untuk menciptakan pemahaman yang lebih baik di antara teman-temannya.
9. Evan (Usia 7 Tahun)
Evan, seorang anak laki-laki berusia 7 tahun, ditemukan memiliki intoleransi

laktosa setelah serangkaian pemeriksaan medis. Dalam upaya manajemen, Evan dan keluarganya terlibat dalam penelitian terbaru mengenai intoleransi laktosa pada anak-anak. Dukungan dari komunitas penelitian dan penggunaan terapi inovatif membantu Evan mengelola gejalanya dengan lebih baik.

Untuk solusi dari penanganan gejala tersebut dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Aida (Usia 8 Tahun)

Aida, seorang gadis berusia 8 tahun, menghadapi tantangan intoleransi laktosa dalam kehidupan sehari-harinya. Untuk membantu Aida mengelola kondisinya, orang tua Aida terlibat dalam sesi edukasi nutrisi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang sumber-sumber alternatif kalsium dan nutrisi esensial lainnya yang tidak memicu gejala intoleransi laktosa. Selain itu, langkah ekspansi pilihan makanan juga diambil dengan memperluas diet Aida melibatkan sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan sumber protein non-susu. Langkah ini tidak hanya mendukung asupan nutrisi yang seimbang tetapi juga membantu menghindari gejala yang mungkin timbul akibat konsumsi produk susu.

Selain pendekatan nutrisi, aspek psikososial juga menjadi perhatian serius dalam manajemen Aida. Dengan mengikutsertakan Aida dalam kelompok dukungan anak-anak yang mengalami kondisi serupa, diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri Aida dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Partisipasi dalam kelompok ini juga bertujuan untuk membantu Aida mengatasi stigmatisasi sosial yang mungkin dialaminya, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan membangun solidaritas dengan teman-teman sebaya yang memiliki

pengalaman serupa. Dengan pendekatan holistik ini, diharapkan Aida dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik, mengoptimalkan asupan nutrisi, dan merasakan dukungan sosial yang positif.

2. Rizky (Usia 10 Tahun)

Rizky menghadapi perjalanan manajemen intoleransi laktosa yang holistik. Dalam penanganannya, Rizky menggunakan terapi enzim yang direkomendasikan oleh tim medis untuk membantu pencernaan laktosa dan mengurangi gejala fisik yang sering ia alami. Selain itu, pendekatan edukasi pola makan menjadi fokus penting bagi keluarga Rizky, dengan memberikan pemahaman yang mendalam kepada orang tua tentang pola makan yang sesuai dengan kondisi intoleransi laktosa. Hal ini melibatkan pemahaman mendalam tentang label produk makanan untuk menghindari konsumsi yang dapat memicu gejala.

Rizky juga aktif terlibat dalam program dukungan di sekolahnya, menciptakan lingkungan yang mendukung dan memahami kondisinya. Partisipasinya dalam program ini bertujuan tidak hanya untuk memberikan dukungan emosional, tetapi juga meningkatkan pemahaman teman-teman sebaya tentang intoleransi laktosa dan cara mendukung teman mereka yang mengalami kondisi serupa.

3. Sari (Usia 7 Tahun)

Sari, seorang anak perempuan berusia 7 tahun, juga menghadapi tantangan serupa. Manajemen khusus dirancang untuk Sari, melibatkan penggunaan suplemen nutrisi khusus yang direkomendasikan oleh tim medis. Tujuannya adalah memastikan Sari mendapatkan asupan kalsium yang cukup untuk mendukung pertumbuhan tulangnya. Selain itu, Sari dan keluarganya turut berperan aktif dalam penelitian terbaru tentang intoleransi

laktosa pada anak-anak. Partisipasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang kondisi ini dan berpotensi menghasilkan solusi inovatif untuk manajemen lebih efektif di masa depan.

4. Dian (Usia 9 Tahun)

Dian, seorang anak berusia 9 tahun, menghadapi tantangan intoleransi laktosa yang memengaruhi kehidupan sehari-harinya. Dalam rangka memberikan dukungan terbaik, Dian dan orang tua terlibat dalam program edukasi nutrisi yang mendalam, dimana mereka dapat memperoleh pengetahuan lebih lanjut tentang sumber-sumber alternatif kalsium dan nutrisi esensial lainnya yang tidak memicu gejala intoleransi laktosa. Program ini mencakup sesi konseling dengan ahli gizi, yang akan membantu mereka memahami betapa pentingnya keberagaman dalam diet Dian.

Untuk mengatasi kebutuhan nutrisi Dian, rencana makanan sehari-hari disusun dengan cermat. Rencana ini dirancang untuk mencakup berbagai sumber kalsium rendah laktosa, seperti sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan produk protein non-susu. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa asupan nutrisi Dian memenuhi kebutuhan harian tanpa memicu gejala intoleransi laktosa. Selain itu, orang tua berkomitmen untuk memastikan bahwa makanan yang disiapkan di rumah sesuai dengan rencana nutrisi yang telah dirancang, sehingga Dian dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan keseimbangan nutrisi yang optimal. Dengan pendekatan ini, diharapkan Dian dapat mengatasi tantangan intoleransi laktosa dengan dukungan keluarga dan pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan nutrisinya.

5. Farhan (Usia 11 Tahun)

Farhan, seorang anak berusia 11 tahun dengan intoleransi laktosa, memerlukan

strategi manajemen yang efektif. Orang tua Farhan diberikan informasi rinci mengenai perencanaan diet seimbang dan kaya kalsium tanpa laktosa. Fokusnya adalah pada pemahaman label produk makanan dan pemilihan bahan makanan sesuai kebutuhan nutrisi Farhan. Dia juga didukung untuk melanjutkan diet variasi tanpa laktosa, dengan keterlibatan aktif dalam pemilihan makanan. Farhan juga berpartisipasi dalam program dukungan sekolah untuk meningkatkan pemahaman teman-teman sebayanya tentang kondisinya. Dengan pendekatan ini, diharapkan Farhan dapat mengelola intoleransi laktosanya dengan lebih baik dan merasa didukung di lingkungan sekolahnya.

6. Lia (Usia 6 Tahun)

Untuk Lia, berusia 6 tahun dengan intoleransi laktosa, penanganan memerlukan petunjuk nutrisi rinci kepada orang tua, memastikan asupan harian yang mencukupi. Rencana makan seimbang dengan sumber kalsium dan nutrisi penting lainnya perlu diterapkan. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman di lingkungan bermain juga penting agar Lia merasa diterima dan tidak merasa terisolasi. Dengan dukungan ini, diharapkan Lia dapat mengatasi kondisi intoleransi laktosa dan tetap aktif dalam perkembangannya.

7. Rafi (Usia 8 Tahun)

Rafi, seorang bocah berusia 8 tahun, menghadapi perjalanan dengan intoleransi laktosa yang membutuhkan perhatian khusus. Untuk mengatasi tantangan ini, langkah pertama yang diambil adalah memberikan edukasi nutrisi kepada Rafi dan orang tuanya. Edukasi ini mencakup penjelasan mendalam tentang sumber-sumber alternatif kalsium dan nutrisi penting lainnya yang tidak mengandung laktosa. Dengan menekankan pentingnya diversifikasi pilihan makanan,

diharapkan Rafi dan keluarganya dapat menyusun pola makan yang seimbang dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian tanpa memicu gejala intoleransi laktosa.

Selain itu, Rafi didorong untuk aktif bergabung dalam kelompok dukungan anak-anak dengan kondisi serupa. Partisipasi dalam kelompok ini bertujuan untuk memberikan Rafi kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman sebaya yang mengalami pengalaman serupa. Ini bukan hanya tentang berbagi pengalaman, tetapi juga menciptakan lingkungan di mana Rafi merasa didukung dan dapat mengatasi stigma sosial. Dengan berpartisipasi dalam kelompok dukungan, Rafi diharapkan dapat membangun rasa percaya diri, merasa diterima, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

8. Maya (Usia 10 Tahun)

Maya, seorang gadis berusia 10 tahun, menjalani perjalanan manajemen intoleransi laktosa dengan pendekatan yang berfokus pada pola makan dan dukungan sosial. Untuk memastikan asupan nutrisi yang optimal, dilakukan manajemen pola makan khusus dengan bantuan seorang ahli gizi. Rencana ini dirancang secara khusus untuk Maya, menghindari laktosa namun tetap memberikan keberagaman menu agar kebutuhan nutrisinya terpenuhi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.

Selain manajemen pola makan, dukungan sosial juga menjadi pilar penting dalam perjalanan Maya. Inisiatif mendorong Maya untuk aktif berpartisipasi dalam program dukungan di sekolahnya diharapkan dapat menciptakan pemahaman yang lebih baik di antara teman-temannya. Partisipasi ini tidak hanya memberikan dukungan sosial, tetapi juga dapat membantu mengurangi potensi stigmatisasi sosial yang mungkin

dialami Maya. Dengan pendekatan ini, Maya diharapkan dapat mengatasi tantangan intoleransi laktosa dengan lebih baik, menjalani kehidupan sehari-hari dengan keseimbangan nutrisi, dan merasakan dukungan positif dari lingkungannya.

9. Evan (Usia 7 Tahun)

Evan berusia 7 tahun, pendekatan dalam menangani intoleransi laktosa melibatkan langkah-langkah khusus untuk memastikan kesejahteraannya. Pertama, melibatkan Evan dan keluarganya dalam penelitian terbaru mengenai intoleransi laktosa pada anak-anak. Keterlibatan ini bukan hanya sebagai partisipan, tetapi juga sebagai kontributor dalam komunitas penelitian, diharapkan dapat memberikan perspektif unik Evan dan mendukung pengembangan solusi inovatif untuk manajemen gejalanya.

Selain itu, eksplorasi terapi inovatif menjadi fokus dalam mengelola gejala Evan. Melibatkan tim medis dalam pemilihan terapi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan Evan menjadi langkah penting. Terapi seperti terapi enzim atau suplemen nutrisi khusus dapat dieksplorasi untuk membantu Evan mengatasi gejalanya secara efektif. Dengan pendekatan ini, diharapkan Evan dapat meraih manfaat maksimal dari solusi inovatif yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya sehari-hari.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari artikel di atas adalah bahwa intoleransi laktosa pada anak-anak merupakan suatu kondisi kompleks yang memerlukan pendekatan holistik dalam manajemennya. Prevalensi kondisi ini bervariasi secara global dan dipengaruhi oleh faktor genetik, etnis, dan lingkungan. Dampak fisik dan psikososial yang ditimbulkan oleh intoleransi laktosa memerlukan perhatian khusus, termasuk

gejala gastrointestinal dan stigmatisasi sosial.

Manajemen intoleransi laktosa pada anak-anak melibatkan sejumlah tantangan, seperti memonitor asupan nutrisi yang mencukupi, terutama kalsium, dan menghindari pembatasan konsumsi produk susu. Solusi krusial melibatkan edukasi orang tua dan anak-anak tentang sumber-sumber alternatif kalsium dan nutrisi lainnya, serta ekspansi pilihan makanan rendah laktosa.

Selain itu, dukungan psikososial dan pembentukan komunitas bagi anak-anak dengan intoleransi laktosa juga menjadi langkah penting dalam mengatasi stigma sosial. Pengembangan terapi inovatif, seperti terapi enzim yang lebih efektif atau suplemen nutrisi khusus, menjadi fokus penelitian yang dapat memberikan solusi lebih lanjut.

Studi kasus beberapa anak, seperti Aida, Rizky, Sari, Dian, Farhan, Lia, Rafi, Maya, dan Evan, mengilustrasikan beragam pendekatan dalam manajemen intoleransi laktosa, termasuk edukasi, terapi enzim, suplemen nutrisi khusus, partisipasi dalam kelompok dukungan, dan kontribusi dalam penelitian.

Kesimpulannya, dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, nutrisi, dan kesejahteraan mental, serta melibatkan berbagai pihak termasuk orang tua, anak-anak, tim medis, dan komunitas penelitian, kita dapat menghadapi masalah intoleransi laktosa pada anak-anak dengan lebih efektif. Peningkatan kesadaran masyarakat, aksesibilitas informasi, dan terapi yang lebih efektif diharapkan akan memberikan kontribusi signifikan dalam mengelola tantangan kesehatan ini di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Kesehatan, G. Dan, M. Dan, and P. Susu, "Hubungan kesehatan gigi dan mulut dan produk susu," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 5, pp. 240–244, 2024.
- [2] Sheldy Prawibowo, "Food Related Adverse Reactions," *J. Med. Hutama*, vol. 02, no. 01, pp. 402–406, 2020.

- [3] Y. Wicaksono, M. Z. Fanani, and A. Jumiono, "Potensi Pengembangan Produk Susu Bebas Laktosa Bagi Penderita Lactose Intolerance," *J. Ilm. Pangan Halal*, vol. 4, no. 1, pp. 16–24, 2022, doi: 10.30997/jiph.v4i1.9826.
- [4] Q. Qudsiyah, A. Mukhayaroh, and S. Samudi, "Pemilihan Susu Formula Terbaik Untuk Usia Anak 1 - 3 Tahun Dengan Metode Simple Additive Weighting (SAW) Pada Distributor Aneka Susu Bekasi," *J. Students ' Res. Comput. Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 11–22, 2021, doi: 10.31599/jsrsc.v2i1.602.
- [5] A. Hardiansyah, "Identifikasi Nilai Gizi Dan Potensi Manfaat Kefir Susu Kambing Kaligesing," *J. Nutr. Coll.*, vol. 9, no. 3, pp. 208–214, 2020, doi: 10.14710/jnc.v9i3.27308.
- [6] M. H. Siregar, A. Sumatri, and J. G. Kerja, "Risiko Kejadian Diare Akibat Tidak Diberikan ASI Eksklusif," *J. Gizi Kerja dan Produkt.*, vol. 1, no. 1, pp. 7–15, 2020.
- [7] G. A. Sitepu, E. R. R. Putri, and Inayah, "Isolasi Enzim Laktase untuk Mengurangi Kadar Laktosa Susu bagi Penderita Intoleransi Laktosa," *Pros. 11th Ind. Res. Work. Natl. Semin.*, pp. 26–27, 2020.
- [8] G. A. Sitepu, A. A. Sutanningsih, and N. S. Djenar, "Penentuan Jenis Pelarut Ekstraksi Terbaik dan Pengaruh Waktu Fermentasi pada Aktivitas β -galaktosidase dari *Lactobacillus lactis*," *Pros. Ind. Res. Work. Natl. Semin.*, vol. 11, no. 1, pp. 715–719, 2020.
- [9] M. F. A. Syamhudi and A. Ikhsani, "Laporan kasus : Demam Typhoid Pada An. AI Balita Berumur 26 Bulan dengan Intoleransi laktosa," *J. Kesehat. Sainika Meditory*, vol. 4, no. 2, p. 1, 2021, doi: 10.30633/jsm.v4i2.1222.
- [10] H. Al Atsariyah, "Milton (Milk Fermentation) Sebagai Terapi Non Farmakologi Hipertensi," *Bimfi*, vol. 6, no. 2, pp. 1–7, 2021.
- [11] I. R. Kartika *et al.*, "Sosialisasi Pembuatan Yoghurt untuk Guru SMA di Lingkungan MGMP Jakarta Timur 1," *J. Abdi Masy. Indones.*, vol. 3, no. 3, pp. 869–876, 2023, doi: 10.54082/jamsi.765.
- [12] S. Maleachi, G. K. Tasmalia, N. Valerie, and Madeline, "Pemanfaatan Biji Nangka Sebagai Bahan Utama Pembuatan Keripik , Kefir , dan Sherbet sebagai Upaya Diversifikasi Pangan," *J. Sosiol. Pertan. dan Agribisnis*, vol. 5, no. 1, pp. 1–14, 2023.
- [13] A. K. P. Berat, "PENGARUH PEMBERIAN KALSIMUM LACTAT PADA IBU HAMIL TERHADAP ANGKA KEJADIAN PRE-EKLAMPSIA BERAT Nelly Yohanis Pasorong," *J. Cahaya Mandalika*, pp. 1328–1337, 2024.
- [14] W. Alma Edita, A. Guspri Devi, and K. Annis, "PERBANDINGAN PENGGUNAAN CAIRAN SUSU KEDELAI DAN SANTAN

PADA PEMBUATAN PUDING KAREMEL
TERHADAP DAYA TERIMA
KONSUMEN,” *J. Compr. Sci.*, vol. 3, no. 1,
pp. 240–248, 2024.

- [15] E. R. Pratiwi, E. M. Suryani, N. Al Batati, I. Adi, and W. Prasetya, “Pengenalan Produk Bioteknologi Yoghurt sebagai Minuman Probiotik Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas di Sidoarjo,” *J. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy. UNSIQ*, vol. 11, no. 1, pp. 58–64, 2024.