



DIET GLUTEN FREE CASEIN FREE SEBAGAI TERAPI PENDUKUNG PENYANDANG AUTIS

*R*GLUTEN FREE CASEIN FREE DIET AS SUPPORTIVE *T*HERAPY FOR PEOPLE WITH AUTISM

Rahmita Utami Ramadhani

Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor

Publish Artikel:

Cetak:

Online:

ABSTRAK

Pendahuluan: Autisme merupakan gangguan yang terjadi pada sistem kognitif dan motorik sehingga umumnya penderita autis memiliki masalah terhadap proses sosialisasi, komunikasi, dan gangguan perilaku. Jumlah autisme terus mengalami peningkatan, di Indonesia jumlah penyandang autis bertambah sebanyak 0,15% atau sekitar 6.900 anak per tahunnya dan sebagian besar dialami anak laki-laki sehingga perlu adanya solusi alternatif dalam menangani gejala autisme salah satunya melalui pengaturan diet. Umumnya diet yang diterapkan adalah diet gluten free casein free. Prinsip diet ini adalah dengan membatasi konsumsi pangan yang mengandung protein gluten dan kasein seperti tepung terigu, gandum, dan susu sapi. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa penerapan diet ini mampu mengubah emosi perilaku pada anak autis menjadi lebih terkontrol dan cenderung stabil. Keberhasilan penerapan diet ini membutuhkan keterlibatan serta dukungan orang-orang sekitar terutama ibu, karena ibu memiliki peranan dalam menentukan pola asuh dan kebiasaan makan keluarga. Diet gluten free casein free diharapkan mampu mendukung proses terapi dalam menangani gejala autisme dari sisi pangan dan gizi. Oleh karena itu, perlu dilakukan adanya pembahasan yang dapat memberikan gambaran adanya terapi pendukung perkembangan bagi anak autis bukan melalui medis namun melalui pengaturan pangan atau diet.

Kata Kunci: Autisme, Diet *Gluten Free Casein Free*, Gluten, Kasein.

ABSTRACT

Introduction: Autism is a kind of cognitive and motoric disorder that cause socialization, communication, and behavior problem. Nowadays the number of children with autism disorder increase continuously about 0,15% or 6.900 children within a year and most of them are boys. So, there must be an alternative solution to handle such as dietary approaches with gluten free casein free diet. This diet makes the autism have to avoid the food with gluten and casein protein such flour, wheat, and milk. There are various approval evidence about the significantly effect of gluten free and casein free diet towards



behavior changes in autism such more controllable and stable emotion. This diet can be success if the surrounding people want to involve and support the therapy processes, especially the autism children's mother. It cause mother has the main role to determine and shape the dietary habit and parenting feeding. This diet is expected to support the therapy for autism based on food and nutrition medication.

Keywords: : Autism, Gluten Free Casein Free Diet, Gluten, Casein.

1. PENDAHULUAN

Gejala autisme merupakan gangguan perkembangan anak yang ditandai dengan keterlambatan dalam bidang kognitif, komunikasi, serta ketertarikan pada interaksi sosial dan perilaku.^[1] Anak yang memiliki gangguan autisme pada umumnya mengalami kesulitan untuk dapat berkomunikasi dengan baik atau bersosialisasi, sehingga mereka seolah-olah terlihat seperti memiliki dunia sendiri. Anak autisme memiliki gangguan pada sistem motorik dan kognitif, sehingga anak tersebut tidak mampu menanggapi rangsangan dari panca indera dengan baik, dan pada beberapa anak autisme seringkali memiliki kebiasaan untuk melukai diri sendiri secara berulang-ulang secara tidak sadar dan sulit untuk dihentikan.^[2]

Gejala yang terjadi pada anak autisme tidak hanya berupa gangguan pada perilaku saja namun juga gangguan pada sistem pencernaannya. Pada umumnya anak autisme sering mengalami diare atau sembelit yang sulit diatur, gangguan buang air besar, serta gangguan pada saluran usus akibat asam lambung yang naik.

Jumlah penderita autisme di dunia terus mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut terbukti dengan data yang dikeluarkan oleh CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) yang menyatakan bahwa selama satu dekade prevalensi penderita autisme di Amerika terus mengalami peningkatan hingga dua kali lipat. Pada tahun 2000, prevalensi penderita autisme hanya berkisar 6,7%, sementara pada tahun 2010 prevalensinya telah mencapai 14,7% per 1000 anak, yakni dengan rasio 1:68 anak.^[3] Sementara itu, jumlah penyandang autisme di Indonesia bertambah sekitar 0,15% atau 6.900 anak per tahunnya.

Gejala autisme dapat terjadi pada berbagai kalangan sosial, ekonomi, ras, dan etnik. Namun sebagian besar penderita autisme adalah anak laki-laki.^[4]

Hal tersebut memicu adanya dugaan bahwa autisme juga dapat dipengaruhi oleh faktor genetik.

Faktor lain yang juga dapat menyebabkan terjadinya gejala autisme adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan dan faktor genetik mampu mempengaruhi masa pertumbuhan dan perkembangan anak yang meliputi perkembangan kognitif, pertumbuhan fisik, perkembangan akan konsep diri, dan perkembangan terhadap perilaku sosial.^[5]

Faktor gizi yang merupakan faktor lingkungan juga memiliki pengaruh terhadap gejala autisme. Diet merupakan salah satu faktor gizi yang dapat mendukung proses terapi pada anak autisme. Diet yang umumnya diterapkan pada anak autisme, yakni diet *Gluten Free Casein Free* atau dikenal sebagai diet GFCF.

Diet tersebut diharapkan mampu mempercepat proses terapi. Berbagai penelitian juga telah membuktikan bahwa terdapat signifikansi perubahan perilaku pada anak autisme yang menjadi lebih baik dan lebih terkontrol dari yang sebelumnya. Oleh karena itu, diet GFCF diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif pendukung dalam mengatasi gejala autisme dari segi pangan dan gizi.

2. PEMBAHASAN

Diet *Gluten Free Casein Free* merupakan diet yang diterapkan pada anak penyandang autisme dengan cara menghindari konsumsi sumber pangan yang mengandung protein gluten dan kasein. Diet ini diyakini mampu mengurangi gejala dan gangguan tingkah laku pada anak autisme.^[6]

Penerapan diet GFCF mampu membuat perilaku pada anak autisme menjadi lebih tenang, emosi lebih stabil, dan konsentrasinya menjadi lebih fokus. Hal tersebut menandakan bahwa frekuensi konsumsi gluten dan kasein



memiliki dampak yang nyata bagi penderita autisme.^[7]

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2013) tentang hubungan skor frekuensi diet GFCF terhadap skor perilaku autisme menunjukkan bahwa keduanya memiliki hubungan korelasi positif. Semakin tinggi frekuensi konsumsi pangan yang mengandung gluten dan kasein maka skor perilaku hiperaktivitasnya juga akan semakin tinggi.^[7]

Gluten dan kasein merupakan jenis protein yang sebaiknya dihindari oleh anak penyandang autisme. Hal ini dikarenakan kedua jenis protein tersebut sulit dicerna oleh anak dengan gejala autisme.^[8]

Gluten merupakan jenis protein yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti *oat*, gandum, dan *barley*. Sementara kasein adalah jenis protein yang berasal dari susu sapi.^[6] Gluten dan kasein merupakan jenis asam amino rantai pendek yang disebut juga dengan peptida. Pada kondisi normal, peptida hanya diabsorpsi dalam jumlah yang sedikit dan sisanya akan ikut diekskresikan bersamaan dengan feses, namun tidak demikian pada anak penyandang autisme.^[7]

Mukosa usus pada anak autisme bersifat hipermeabilitas, sehingga menyebabkan jumlah peptida yang diabsorpsi meningkat, sebagian masuk ke dalam sirkulasi aliran darah, dan sebagian lagi menuju otak lalu mempengaruhi sistem kerja otak serta berdampak pada perilaku anak autisme tersebut. Peptida yang menuju ke otak akan ditangkap oleh reseptor opioid di otak dan berubah fungsi seperti morfin dan mempengaruhi sistem saraf pusat, sehingga menimbulkan gangguan perilaku pada anak autisme.^[9]

Penerapan diet GFCF akan efektif dan berhasil jika didukung oleh orang-orang yang berada di sekitar anak autisme tersebut terutama peran orang tua dalam hal ini adalah pola asuh keluarga, di mana ibu merupakan pemeran utama dalam mengatur konsumsi pangan keluarga. Hal ini dikarenakan kebiasaan makan keluarga terbentuk dari bagaimana peranan orang tua dalam mengatur makanan sang anak. Pola asuh makan keluarga meliputi pengaturan menu keluarga, proses pemasakan, penyajian makanan,

pendistribusian makanan serta bagaimana orang tua mengajarkan tata cara makan terhadap anaknya.^[10]

Penerapan diet GFCF tidak serta merta secara mendadak langsung melarang sang anak untuk tidak mengonsumsi bahan pangan yang masih mengandung gluten dan kasein. Karena hal tersebut dapat memberikan respon penolakan dari sang anak terhadap penerapan diet GFCF ini. Pembatasan konsumsi bahan pangan yang mengandung gluten dan kasein ini hendaknya dilakukan secara bertahap untuk membentuk kebiasaan makan anak secara perlahan.^[6]

Pada minggu pertama, coba untuk mengurangi makanan yang mengandung terigu lalu menggantinya dengan bahan yang mirip, seperti tepung beras. Selanjutnya pada minggu kedua, mulai kurangi konsumsi biskuit dan diganti dengan kue atau biskuit yang dibuat sendiri dari tepung beras. Pada minggu ketiga, hindari konsumsi roti dan pada minggu keempat, mulai kurangi makanan dari susu sapi. Susu sapi dapat disubstitusi dengan memberikan susu kedelai atau susu kacang almond. Pada minggu kelima, hindari makanan yang banyak mengandung gula. Kemudian setelah minggu keenam, cobalah untuk mengatur jadwal makan buah-buahan yang biasa dikonsumsi anak, seperti apel, anggur, melon, tomat, dan strawberry. Buah yang diperbolehkan untuk dikonsumsi adalah pepaya, nanas, dan kiwi.^[6]

Keberhasilan terhadap penerapan diet GFCF ini pada dasarnya sangat tergantung dari tingkat kedisiplinan dalam menjalankan diet ini dan bantuan dari orang sekitar.

3. KESIMPULAN

Diet Gluten Free Casein Free merupakan alternatif terapi melalui pengaturan pangan dan gizi pada anak autisme dengan menghindari konsumsi terhadap pangan yang mengandung gluten dan kasein. Penerapan diet GFCF terbukti memiliki korelasi terhadap perubahan perilaku pada anak autisme. Keberhasilan penerapan diet GFCF sangat ditentukan oleh keterlibatan dan dukungan orang-orang sekitar, seperti pola asuh keluarga terutama peranan ibu dalam



membentuk kebiasaan makan anak. Penerapan diet GFCF ini harus dilaksanakan secara disiplin dan hendaknya diterapkan secara perlahan agar hasilnya dapat memberikan manfaat yang berdampak secara nyata terhadap perubahan perilaku yang positif pada anak penderita autisme.

- Autism. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2008.
10. Khomsan A dkk. Tumbuh kembang dan Pola Asuh Anak. Bogor: IPB Press, 2013.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indiarti MT. Panduan Lengkap Kesehatan Anak dari A sampai Z. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta, 2007.
2. Verkarisyanti GA. 12 Terapi Autis Paling Efektif dan Hemat. Yogyakarta: Pustaka Angrek, 2008.
3. Kim YS, et al. "Prevalence of Autism Spectrum Disorders in A Total Population Sample". *Am J Psychiatry*. (2011). 6 Mei 2015 <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21558103>>.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Community Report from The Autism and Developmental Disabilities Monitoring (ADDM) Network. By United States Department of Health and Human Services. 2010. 6 Mei 2015 <<http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/research.html#howmany>>
5. Hidayat A. Pengantar ilmu Keperawatan Anak Surabaya: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2004.
6. Kusmayanti GAD. "Pentingnya pengaturan makanan bagi anak autisme". *Jurnal Ilmu Gizi*. (2011). 6 Mei 2015 <<http://poltekkesdenpasar.ac.id/files/JIG>>.
7. Pratiwi RA. "Hubungan Skor Frekuensi Diet Bebas Gluten Bebas Kasein dengan Skor Perilaku Autis". Skripsi. (2014). 6 Mei 2015 <<http://eprints.undip.ac.id/41986/>>.
8. Sofia AD, Ropi H, Mardhiyah A. "Kepatuhan Orang Tua Dalam Menetapkan Terapi Diet Gluten Free Casein Free pada Anak Penyandang Autisme di Yayasan Pelita Hafizh dan SLBN Cileunyi". *Jurnal Unpad*. 1:1 (2012): 1-15.
9. Nugraheni SA. Efektivitas Diet Bebas Gluten Bebas Kasein terhadap Perubahan Perilaku Anak