

MIKROPLASTIK: ANCAMAN TERSEMBUNYI BAGI KESEHATAN REPRODUKSI

Apa itu Mikroplastik?

- Plastik kecil sekali (<5 mm), bisa masuk lewat makanan, minuman, dan udara.
- Tidak bisa hancur di tubuh, bisa menumpuk di darah, plasenta, bahkan ASI.



Dari Mana Asalnya?

- Air minum kemasan sekali pakai.
- Makanan laut, sayur, dan buah yang terkontaminasi.
- Nasi bungkus plastik panas dan gelas plastik untuk minuman.
- Produk rumah tangga: deterjen, sabun, kosmetik dengan butiran halus



Dampaknya pada Kesehatan Reproduksi

1. Ovarium rusak → sel telur menurun.
2. Gangguan hormon → kesuburan dan siklus menstruasi terganggu.
3. Plasenta terganggu → janin tumbuh tidak optimal.
4. Risiko kanker bila paparan lama



Bukti Penelitian

- Mikroplastik ditemukan di **plasenta, cairan ketuban, feses bayi baru lahir, dan ASI.**

Bayi sudah bisa terpapar sejak dalam kandungan.



Langkah Perlindungan Keluarga

- Jangan taruh makanan panas di plastik.
- Gunakan botol minum isi ulang (stainless/kaca).
- Pilih makanan segar, hindari instan berkemasan plastik.
- Bawa tas kain dan wadah saat belanja.
- Pilih produk rumah tangga bebas butiran plastik.
- Ikut program bank sampah.



Langkah kecil ibu hari ini adalah perlindungan besar bagi generasi mendatang.



BiMA



1. Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb.Bd., M.Keb.
2. Rizqie Putri Novembriani, S.Keb., Bd., M.K.M.
3. Fathiya Luthfil Yumni, S.Kep., Ns., M.Kep