

# 1 dari 5 Orang Indonesia Alami Gangguan Mental

Berdasarkan data Kementerian sebanyak satu dari lima orang di Indonesia mengalami gangguan mental.

**JAKARTA (IM)** - Hari Kesehatan Mental Sedunia diperingati setiap 10 Oktober. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sebanyak satu dari lima orang di Indonesia mengalami gangguan mental. Masalah kesehatan mental pun semakin meningkat di masa pandemi Covid-19. Terlebih di masa sulit ini, gejala seperti kecemasan,

rasa takut berlebihan, dan perasaan kesepian jadi hal yang banyak dikeluhkan masyarakat.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr. Celestinus Eigy Munthe menerangkan bahwa prevalensi orang dengan gangguan mental di Indonesia cukup tinggi. "Untuk saat ini, Indonesia

memiliki angka prevalensi orang dengan gangguan mental sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan mental," kata Celestinus dikutip dari Sehat Negeriku Kemenkes, Senin (11/10).

"Ini masalah yang sangat tinggi karena 20% dari 250 juta jiwa secara keseluruhan mengalami masalah kesehatan mental," tambahnya.

Masalah tersebut semakin pelik dengan fakta di lapangan mengungkapkan bahwa belum semua provinsi di Indonesia memiliki rumah sakit jiwa

(RSJ).

Ini berakibat pada ketidakteraturan layanan kesehatan mental bagi masyarakat.

"Masalah sumber daya manusia profesional untuk tenaga kesehatan mental juga masih sangat kurang, karena sampai saat ini jumlah psikiater sebagai tenaga profesional untuk pelayanan kesehatan mental hanya 1.053 orang," ungkap Celestinus.

Artinya, satu psikiater harus melayani sekitar 250 ribu penduduk. Menurut Celestinus, ini sangat tidak ideal dan menjadi beban yang sangat besar dalam upaya meningkat-

kan layanan kesehatan mental di Indonesia.

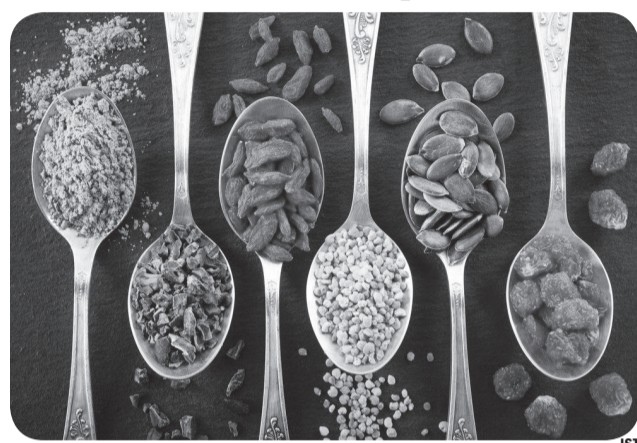
Belum lagi masalah stigma dan diskriminasi masyarakat mengenai masalah gangguan mental. Hal ini pun disadari penuh Kementerian Kesehatan.

"Kami sadari bahwa sampai hari ini kami masih mengupayakan edukasi kepada masyarakat dan tenaga profesional lainnya agar dapat menghilangkan stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental, serta pemenuhan hak asasi manusia kepada mereka," jelas Celestinus. ● tom

## Terlalu Banyak Konsumsi Superfood Bahaya untuk Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Agar kesehatan tetap terjaga, para ahli telah menyarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi atau superfood. Makanan yang termasuk pada kelompok superfood ada banyak meliputi, sayuran, ikan, telur, biji-bijian, kacang-kacangan, dan lain sebagainya.

Kendati sehat, jika jenis makanan superfood dikonsumsi secara berlebihan bisa menjadi bumerang bagi kesehatan. Dilansir dari Times Now News, Senin (11/10), kacang-kacangan seperti brazil nuts atau kacang brasil, mengandung selenium yang bermanfaat untuk mening-



Ilustrasi Superfood.

katkan sistem kekebalan dan reproduksi. Selenium juga membantu mencegah kerusakan pada sel dan jaringan.

Namun, terlalu tinggi asu-

pan selenium juga bisa berbahaya bagi tubuh. Menurut National Institutes of Health (NIH) AS, kelebihan selenium dapat menyebabkan efek

samping diantaranya mual, diare, ruam kulit, fluktuasi suasana hati, kerontokan rambut, kuku rapuh, perubahan warna gigi, masalah sistem saraf, dan dalam dalam kasus ekstrim bisa mengakibatkan serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, tremor dan kesulitan bernapas.

Lalu berapa banyak asupan selenium yang aman bagi tubuh? Menurut NHS Inggris, konsumsi kacang brazil yang aman adalah 75 mikrogram dalam sehari untuk pria berusia 19 hingga 64 tahun.

Kacang brasil juga merupakan sumber makanan kaya antioksidan yang sangat bagus untuk kesehatan kognitif dan fungsi otak. Senyawa ini,

menurut penelitian, sangat membantu dalam mencegah depresi dalam jangka panjang. Pasien jantung yang berurusan dengan masalah kolesterol juga dapat menikmati kacang brasil dalam jumlah terbatas, karena bisa membantu menurunkan kadar kolesterol jahat.

Kacang brasil juga kaya fosfor dan magnesium, sehingga bermanfaat bagi pasien yang berjuang dengan masalah tiroid, kecemasan dan depresi. Satu porsi dengan bobot 29 gram kacang brasil mengandung 737 persen porsi selenium harian yang direkomendasikan, 26 persen magnesium yang direkomendasikan, dan 20 persen fosfor. ● tom

## SAMBUNGAN

terkait rencana perekrutan mereka menjadi aparat sipil negara (ASN) di Polri.

Mantan Kepala Satgas Pembelajaran Antikorupsi KPK Hotman Tambunan sebelumnya mengatakan, Polri akan berkoordinasi dengan RB dan BKN terkait rencana perekrutan tersebut.

"Proses masih di ke-

polisian, mereka sebut akan berkoordinasi dengan Kempenan RB dan BKN, kami tentu akan melihat apakah bisa berkontribusi optimum," ujar Hotman kepada wartawan, Jumat (8/10).

"Jadi kami melihat dulu belum mengambang sikap akhir, kami menunggu pertemuan selanjutnya," ucapnya.

## Polri: Tidak Ada Seleksi bagi Eks..

Sebelumnya, Perwakilan 57 eks pegawai KPK telah melakukan pertemuan awal dengan Asisten SDM Kapolri pada Senin (4/10) sore. Adapun, pertemuan itu merupakan tindak lanjut dari rencana untuk merekrut mereka sebagai ASN di kepolisian.

"Pertemuan kemarin baru pertemuan awal sebagai tin-

dak lanjut dari statement Pak Kapolri, dan belum ada pembahasan substantif," ujar perwakilan pegawai KPK Farid Andhika, melalui keterangan tertulis, Selasa (5/10).

"Belum ada materi pembahasan, karena memang belum tahu seperti apa rencana detail dari Pak Kapolri," katanya. Akan tetapi, dalam pette-

## DARI HAL 1

muan itu, ujar Farid, perwakilan pegawai KPK menanyakan apakah rencana Kapolri merekrut mereka itu merupakan bagian dari tindak lanjut putusan sejumlah lembaga negara. Seperti diketahui, berdasarkan hasil pemeriksaan Ombudsman RI, terdapat maladministrasi dalam penyelenggaraan asesmen tersebut. ● mar

## Hamdan Zoelva Sebut Judicial AD/ART..

partai, bukan ke MA.

"Saya perlu menegaskan bahwa hak uji materil yang dilakukan oleh para pemohon ke Mahkamah Agung bukan terobosan hukum, tetapi usaha mendorong untuk menyempangi hukum yang ada," kata Hamdan, dalam konferensi pers di kantor DPP Partai Demokrat, Jakarta, Senin (11/10).

Ia menjelaskan, dalam Undang-Undang Partai Politik, keberatan atas keputusan partai, termasuk AD/ART, mestinya ditangani oleh internal partai. Apabila tidak puas, anggota partai dapat membawanya ke pengadilan negeri lalu mengajukan kasasi ke MA jika masih tidak puas dengan putusan pengadilan negeri.

"Di Pasal 32 dan 33 itu di-

Undang-Undang Parpol telah menyediakan jalur hukum kepada anggota partai yang keberatan atas AD/ART partai, yaitu penyelesaian di internal Mahkamah Partai, pokoknya internal partai lah apapun namanya," ujar Hamdan.

Mantan ketua Mahkamah Konstitusi itu juga menilai, JR atas AD/ART Partai Demokrat ke MA merupakan sesuatu yang tidak lazim. Sebab, berdasarkan Peraturan Mahkamah Agung Nomor 1 Tahun 2011, hanya peraturan perundang-undangan yang dapat diuji materil di MA.

"Permohonan tersebut tidak lazim karena menjadikan Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga Partai Demokrat sebagai salah satu

jenis peraturan perundang-undangan," kata Hamdan.

Hamdan mengatakan, Undang-Undang Pembentukan Peraturan Perundang-undangan telah mengatur bahwa peraturan perundang-undangan adalah peraturan tertulis yang memuat norma hukum yang mengikat secara umum, dibentuk dan ditetapkan oleh lembaga negara atau pejabat yang berwenang menurut prosedur yang ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan.

Kepala Biro Hukum dan Humas Mahkamah Agung (MA) Sobandi menyatakan, judicial review atas AD/ART Partai Demokrat masih dalam proses penunjukkan majelis hakim agung.

"Status perkara itu judicial

review itu kita sudah terima tanggal 14 September 2021 dan status saat ini sedang dalam proses penunjukan majelis hakim agung," kata Sobandi di Kompleks MA, Senin (11/10).

"Kemudian insya Allah nanti kita percayakan kepada majelis hakim agung untuk memutuskan perkara judicial review tersebut," kata Sobandi melanjutkan.

Sobandi mengatakan, hari ini ia bersama panitera dan panitera tata usaha negara telah menerima pengurusan Demokrat dan kuasa hukumnya yang mengajukan permohonan menjadi termohon intervensi atau pihak terkait dalam perkara tersebut.

Ia menuturkan, permoho-

nan itu selanjutnya akan segera disampaikan kepada pimpinan MA. Sobandi menegaskan, MA akan bersikap independen dalam menangani perkara tersebut meski dikunjungi oleh sejumlah elite Demokrat.

Ia pun menekankan, kedatangan elite Demokrat hanyalah bertemu dengan panitera dan Biro Hukum MA, sedangkan penanganan perkara sepenuhnya merupakan kewenangan majelis hakim agung.

"Mereka tidak bermaksud untuk campur tangan atau mengganggu intervensi kita karena menyampaikan kepada kepaniteraan saja termasuk ke Biro Hukum, itu saja, tidak ada mengganggu independensi daripada majelis hakim," ujarnya. ● mar

## 20 Mahasiswa USU Ditangkap BNN..

Amalia juga mengatakan kasus ini, akan mencoretkan nama USU sendiri. Kemudian, ia mengingatkan kepada mahasiswa USU untuk tidak berbuat hal-hal melanggar hukum seperti mengonsumsi narkoba. Baik di dalam maupun di luar kampus. "Satu negatif, di kampus dan di luar kampus jangan perbuatan yang tidak terpuji ini," kata Amalia.

Meurut informasi jumlah

mahasiswa yang ditangkap dalam penggerebekan tersebut ada 20 orang dan yang terbanyak dari Fakultas Ilmu Budaya (FIB), dan masiswa Fakultas Hukum dan nFakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) masing-masing satu orang.

Daftar nama ke-20 mahasiswa itu beredar luas di kalangan wartawan. Namun, Amelia menurut Amelia pihaknya masih melakukan sinkronisasi

atas nama-nama tersebut.

"Kita masih sinkronkan dengan pihak BNN," katanya.

Berikut daftar nama mahasiswa dan alumni USU yang ditahan BNN, yang kini beredar di kalangan wartawan. Rahmad (Etnomusikologi/FIB-2016), Agustinus Sinaga (Ilmu Sejarah/FIB-2016), Yadika (Etnomusikologi/FIB-2015), William Simanjuntak (Etnomusikologi/FIB-2018),

Fajar Steven (Ilmu Sejarah/FIB-2013), Josua (Ilmu Hukum/ FakultasHukum-2011), Golfrid (Perjalanan Wisata/FIB-2017).

Kemudian, Fernando Surtabakti (Perjalanan Wisata/FIB-2016), Hizkia Purba (Bahasa Inggris/FIB-2019), Gabriel Purba (Perjalanan Wisata/FIB-2019), Mathias Hurauruk (Perjalanan Wisata/FIB-2019), Andrea Muharman (Perjalan-

Wisata/FIB-2021), Bima Pandiangan (Fakultas ISIP/2020), Lamasi Siahaan (Perjalanan Wisata/FIB-2020).

Panji Sastria (Etnomusikologi/FIB-2020), Juan Daniel (Perjalanan Wisata/FIB-2017), Adesiah Adi (Perjalanan Wisata/FIB-2016), Jos Tarigan (Perjalanan Wisata/FIB), Hendriko Martin (Perjalanan Wisata/FIB-2013), serta Jonni Silalahi (Alumni FIB). ● mar

## Covid-19 di Jawa dan Bali..

Koordinator PPKM Jawa-Bali itu. Bersamaan dengan itu, Luhut mengungkap, cakupan vaksinasi Covid-19 di Indonesia meningkat signifikan, khususnya di kalangan lansia.

Vaksinasi tahap pertama di Jawa-Bali mencapai 40 persen pada 10 Oktober, atau naik 8 persen sejak 13 September.

Peningkatan tersebut, kata Luhut, lantaran cakupan vaksin

dijadikan syarat untuk turun level PPKM. Kendati situasi pandemi terus menunjukkan perbaikan, Sebab itu, Luhut meminta seluruh pihak tidak terlena. Ia mewanti-wanti ma-

sarakat untuk tetap disiplin menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19.

"Dalam arahnya Presiden mengingatkan kepada kami para pembantunya agar

jangan terjadi lepa kendali di tengah situasi seperti sekarang ini, pertahankan kasus serendah mungkin, dalam waktu yang lama, dan harus secara konsisten," kata Luhut. ● mar

## Batu Meteor Menembus Atap Rumah..

Canyon. "Kami menelepon proyek Canyon untuk melihat apakah mereka melakukan peledakan dan ternyata tidak, tetapi mereka berkata melihat cahaya terang di langit yang meledak

dan menyebabkan beberapa letusan," terang Hamilton.

Mereka akhirnya sepakat batu yang jatuh itu adalah meteorit.

"Aku gemetar dan takut

ketika itu terjadi, aku pikir ada orang yang melompat masuk atau itu senjata atau sesuatu. Hampir melegakan ketika kami menyadari itu benda jatuh dari langit," katanya.

Hamilton kemudian berencana untuk menjaga batu tersebut sebagai kenang-kenangan untuk cucu-cucunya. Sementara itu, perusahaan asuransinya berencana melakukan penin-

jauan dan menentukan apakah ruang yang terbakar tercakup dalam polisinya. Perusahaan mengatakan, mereka belum pernah menangani klaim seperti ini sebelumnya. ● osm

## Aktor Tewas Tertimpa Dekorasi..

aktorlah yang berdiri di tempat yang salah di atas panggung.

Aktor malang itu dikabarkan mengalami luka terbuka

di kepala dan meninggal di tempat.

Media setempat mengidentifikasi bahwa aktor berusia 37 tahun yang telah bekerja di

Bolshoi sejak 2002.

Setelah kecelakaan itu, tirai tiba-tiba ditutup dan istirahat diumumkan.

Setengah jam kemudi-

an, pertunjukan dibatalkan sama sekali, dan ambulans serta petugas polisi tiba di teater.

Komite Investigasi Rusia

mengatakan akan menyelidiki "peristiwa tragis" Sabtu dan para ahli forensik saat ini sedang bekerja di tempat kejadian. ● osm

## Kebiasaan Sehari-hari yang Membahayakan Ginjal

**JAKARTA (IM)** - Ginjal memiliki peran penting untuk tubuh. Ginjal membantu menghilangkan limbah dan cairan ekstra dari tubuh Anda.

Ginjal juga membantu menghilangkan asam untuk menjaga keseimbangan air, garam, dan mineral yang sehat. Tanpa keseimbangan yang sehat ini, saraf, otot, dan jaringan lain dalam tubuh Anda tidak dapat berfungsi dengan baik. Untuk itu, sangat penting untuk merawat ginjal Anda.

Ada banyak kebiasaan sehari-hari yang dapat merusak ginjal. Berikut adalah 10 di antaranya, seperti dilansir di laman Times of India, Senin (11/10):

1. Terlalu sering menggunakan obat penghilang rasa sakit

Obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) yang tersedia tanpa resep akan membantu mengurangi rasa sakit Anda. Tapi ini bisa merusak ginjal Anda, terutama jika seseorang sudah memiliki penyakit ginjal. Jadi, kurangi penggunaan NSAID secara teratur dan jangan mengonsumsi lebih dari yang direkomendasikan.

2. Berlebihan mengonsumsi garam

Diet yang tinggi garam (natrium) dapat meningkatkan tekanan darah, yang pada akhirnya berisiko terkena penyakit ginjal. Daripada garam, Anda bisa menambahkan rasa pada makanan Anda dengan bumbu dan rempah-rempah. Ketika Anda mulai melakukannya, lama kelamaan Anda akan mulai merasa lebih mudah untuk menghindari garam.

3. Terlalu sering menyantap makanan olahan

Makanan olahan sarat dengan natrium dan fosfor. Orang yang menderita penyakit ginjal harus menghindari makanan kemasan. Asupan fosfor tinggi, makanan olahan bisa berbahaya bagi ginjal dan tulang.

4. Tidak membuat diri Anda terhidrasi

Menjaga diri Anda terhidrasi dapat membantu ginjal Anda untuk membersihkan natrium dan racun dari tubuh. Minum cukup air

juga membantu menghindari batu ginjal yang menyakitkan. Orang dengan masalah ginjal diharuskan memiliki lebih sedikit cairan. Tetapi orang dengan ginjal yang sehat harus minum 3 sampai 4 liter air setiap hari.

5. Tidak cukup tidur

Tidur malam yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan Anda secara keseluruhan. Fungsi ginjal diatur oleh siklus tidur-bangun yang membantu mengkoordinasikan beban kerja ginjal selama 24 jam.

6. Terlalu banyak makan gula

Terlalu banyak konsumsi gula dapat menyebabkan obesitas. Hal itu mampu meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan diabetes yang keduanya dapat menyebabkan penyakit ginjal. Jadi, Anda harus berhati-hati dalam mengonsumsi tidak hanya gula tambahan tetapi juga gula tersembunyi. Jangan berlebihan mengonsumsi biskuit, bumbu, sereal, dan roti putih karena semuanya mengandung gula tersembunyi

7. Merokok

Merokok berbahaya bagi kesehatan. Orang yang merokok lebih mungkin memiliki protein dalam urin mereka, yang merupakan tanda kerusakan ginjal.

8. Terlalu banyak minum alkohol

Minum berat (lebih dari empat gelas minuman per hari) ditemukan dua kali lipat risiko penyakit ginjal kronis.

9. Tidak cukup bergerak

Duduk terlalu lama dikaitkan dengan perkembangan penyakit ginjal. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak dapat berdampak negatif pada kesehatan ginjal. Aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah dan metabolisme yang lebih baik, yang baik untuk kesehatan ginjal.

10. Terlalu banyak makan daging

Protein hewani menghasilkan asam dalam jumlah tinggi dalam darah yang dapat berbahaya bagi ginjal dan menyebabkan asidosis. Asidosis adalah suatu kondisi di mana ginjal tidak dapat menghilangkan asam cukup cepat. ● tom

## SAMBUNGAN

### Anji Divonis 4 Bulan..

Obat (RSKO) Cibubur selama empat bulan, dikurangi masa rehabilitasi sementara yang telah dijalani oleh terdakwa," kata Hakim Ketua.

Hakim dalam vonisnya mengatakan, Anji terbukti secara sah dan meyakinkan melakukan tindak pidana melanggar hukum menggunakan narkoba golongan satu. Vonis yang dijatuhkan hakim kepada Anji lebih ringan dari tuntutan jaksa penuntut umum (JPU), yakni lima bulan rehabilitasi.

Aji mengatakan tidak akan mengajukan banding atas vonis yang dijatuhkan hakim terhadap dirinya.

"Saudara terima?" tanya hakim.

"Terima, Yang Mulia," jawab Anji.

Anji ditangkap polisi terkait dugaan penyalahgunaan narkoba pada 11 Juni 2021. Saat menangkap Anji, polisi menemukan delapan linting ganja yang disembunyikan dalam speaker di rumahnya di kawasan Cibubur, Jakarta Timur. ● mar

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Prayan Purba.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Bambang Suryo Sularso.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.  
**ARTISTIK:** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI:** A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.  
**AGEN: JOGJA** (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.  
**KEUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.  
**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).  
**BIRO BEKASI:** Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.  
**BIRO SEMARANG:** Tri Untoro.  
**BIRO BANDUNG:** Lyster Marpaung.  
**BIRO BANTEN:** Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).  
**BIRO LEBAK:** Nofi Agustina (Kabiro).  
**BIRO JAMBI:** Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN:** Rp 2.500,-/leks (di luar kota Rp 3.000,-/leks), Harga Langganan Rp 50.000,-/Bulan.  
**PERCETAKAN:** PT. International Media Web Printing  
**ALAMAT:** Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3  
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720  
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000  
 Fax : 021-639 7652.  
 Twitter: International Media @redaksi\_IM