

# Awas, Penggunaan Gadget Berlebihan Bisa Sebabkan Gangguan Mental

Penggunaan gadget yang tidak dibatasi bisa memengaruhi cara berpikir seseorang.

**JAKARTA (IM)** - Praktisi kesehatan masyarakat, Spesialis Kedokteran Jiwa dari Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Persahabatan Jakarta dr Tribowo Tuhta Ginting mengatakan, gawai atau gadget dapat menyebabkan gangguan mental jika penggunaannya tidak diatur dan dibatasi.

“Seseorang dapat terpengaruh cara berpikirnya dengan gadget sehingga bisa menyebabkan adiksi, dan adiksi itu adalah masalah mental,” katanya dalam gelar wicara terkait kesehatan mental yang diikuti secara daring

di Jakarta, Selasa (10/10).

Tribowo menjelaskan, adiksi terhadap gawai merupakan gangguan otak yang mempengaruhi perilaku seseorang terhadap gawai, yang ditandai dengan kecenderungan seseorang menggunakan gawai pada hampir seluruh waktunya. Kemudian, kata dia, penggunaan gawai yang tidak dibatasi juga mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain.

“Karena lebih sering berinteraksi secara digital, sehingga tidak ada konektivitas antara satu sama lain. Semuanya dilakukan secara digital,” katanya.

Tontonan digital, kata Tribowo, juga dapat mempengaruhi kecenderungan mental seseorang. Terlebih pada remaja, yang dapat mengganggu waktu tidur, sekolah, dan aktivitas lainnya sehingga dapat mempengaruhi cara merawat diri, dan mengganggu kesehatannya.

Kebiasaan bermain game terlalu lama, lanjut dia, juga dapat mengganggu kesehatan mental seseorang, di antaranya stres saat kalah, yang perlahan menimbulkan gangguan mental di kemudian hari.

“Akhirnya akan mempengaruhi interaksi remaja terhadap orang lain, juga interaksinya terhadap lingkungan, dan akhirnya mempengaruhi kesehatan mentalnya,” ujar dia.

Meskipun demikian,

Tribowo menegaskan, penggunaan gawai dapat menjadi hal yang positif jika seseorang dapat mengontrol dan menyaring penggunaan gawai dengan bijak.

Sementara itu, Kepala Pusat Riset (Kapusris) Kesehatan Masyarakat dan Gizi Organisasi Riset Kesehatan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) Wahyu Pudji Nugraheni mengatakan keemasan, depresi, dan gangguan mental menjadi sejumlah contoh bentuk gangguan mental yang rentan diderita anak-anak dan remaja.

“Perubahan fisik dan hormon, tekanan akademis, serta masalah sosial dan identitas itu bisa mempengaruhi terhadap gangguan kesehatan mental mereka,” kata Pudji. Ia mengatakan, secara

keseluruhan kondisi mental seseorang dipengaruhi oleh genetik, lingkungan, sosial, ekonomi, serta kondisi biologisnya.

Selain anak-anak dan remaja, Pudji menyebut ada tujuh kelompok lain yang rentan terserang gangguan mental yakni individu dengan riwayat keluarga yang secara genetik punya gangguan mental, individu dengan penyakit kronis, serta seseorang dengan riwayat trauma dan pelecehan.

Hari Kesehatan Mental Sedunia diperingati setiap tanggal 10 Oktober. Pada tahun ini, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengambil tema Kesehatan Mental adalah Hak Seluruh Manusia secara Universal. ● tom

terjaga,” katanya.

Selain itu, diharapkan masyarakat dapat menghindari minuman yang meningkatkan energi berlebih, misalnya minuman yang tinggi gula, susu ataupun krim.

Meski airnya tidak menimbulkan dampak negatif apapun pada tubuh manusia ketika cuaca panas, kandungan di dalam cairan itulah yang akan meningkatkan risiko kelebihan asupan gula dan lemak.

Dikhawatirkan bila masyarakat mengonsumsi secara berlebihan, asupan kalori akan bertambah dan berpotensi terkena obesitas atau kondisi di mana berat badan seseorang melebihi standar normalnya.

“Airnya tidak ada dampak negatif ya, justru itu akan membantu memenuhi kebutuhan cairan tubuh khususnya pada cuaca yang panas. Tapi isi di dalamnya itu, yang akan meningkatkan risiko kelebihan asupan gula dan lemak,” ujar Fitri. Menurut dia, jika ingin menambah cairan tubuh, masyarakat cukup minum air putih dengan takaran kurang lebih sebanyak dua liter per hari. ● tom

Hal itu karena buah-buahan menjadi bahan makanan yang mengandung sumber karbohidrat, yang menghasilkan energi. Di mana setiap satu gram karbohidrat sama dengan empat Kkal.” Buah-buahan juga tidak mengandung lemak dan protein (jadi dapat membuat cairan tubuh

## SAMBUNGAN

### Minta HET Dicabut

Ombudsman RI meminta agar suplai beras kepada masyarakat diperlancar. Bila ada kebijakan-kebijakan yang kurang efektif, pemerintah bisa dihentikan sementara.

Anggota Ombudsman Yeka Hendra Fatika meminta Badan Pangan Nasional (Bapanas) mencabut kebijakan HET beras jika kebijakan tersebut justru tidak efektif

## Ombudsman Meminta Bapanas Cabut...

menjaga stabilisasi harga beras.

Yeka mengatakan, perlu dilakukan pembinaan dan pendampingan kepada seluruh pelaku usaha sehingga bukan diancam dengan pidana sehingga membuat mereka menjadi takut.

“Pada akhirnya, kebijakan yang telah dikeluarkan oleh Badan Pangan Nasional (BPN) terkait HET beras ja-

ngan dijadikan momok untuk menjerat yang akhirnya malah menyebabkan suplai beras tidak lancar,” ungkap Yeka wartawan, Rabu (11/10).

Ombudsman akan mendorong pemerintah untuk memberlakukan HET gabah di tingkat penggilingan padi demi mengendalikan harga gabah nantinya.

“Ombudsman mengusulkan Badan Pangan Nasional

agar sementara ini mencabut kebijakan HET beras, guna optimalisasi penyediaan pasokan beras di pasar. Selanjutnya dilakukan evaluasi dan monitoring secara berkala terhadap efektivitas pencabutan kebijakan HET beras ini,” ujar Yeka.

Sehingga kebijakan HET beras kurang efektif untuk meredam harga beras karena harga di pasar saat ini sudah

## DARI HAL 1

melebihi HET. Yeka menilai pengawasan terhadap HET beras juga kurang efektif.

Selain itu, Ombudsman juga mengusulkan agar Bapanas membuat kebijakan pembatasan peredaran gabah kering panen (GKP) dan gabah kering giling (GKG) lintas provinsi. Sehingga dapat terukur kesediaan stok gabah di masing-masing wilayah. ● mar

## Hampir 1.000 Burung Mati Akibat...

adalah penyebab kematian tersebut.

Sekitar 960 burung ditemukan dari McCormick Place Lakeside Center. Para aktivis telah menyerukan gedung-gedung untuk mematikan lampu terang, yang dapat membahayakan burung.

Burung-burung tersebut dikumpulkan oleh para ilmuwan dan sukarelawan di Field Museum terdekat, yang memantau McCormick Place, pusat konvensi terbesar di Amerika Utara, untuk mencari burung yang mati atau terluka.

Salah satu ahli ekologi

Prince menggambarkan jumlah burung yang mati sebagai “kejadian yang sangat tidak biasa dan tragis”.

Dalam pernyataan yang diposting ke Instagram, McCormick Place mengakui bahwa sejumlah besar burung migran mati karena kondisi cuaca yang tidak biasa dan kebingungan burung yang disebabkan oleh cahaya.

Penerangan di McCormick Place biasanya dimatikan pada malam hari, namun tetap menyala untuk acara di properti.

“Kesejahteraan burung-burung yang bermigrasi sangat penting bagi kami,

dan kami sangat sedih atas kejadian tersebut,” tambah pernyataan itu.

Sebelumnya, jumlah unggas mati harian tertinggi yang ditemukan di pusat tersebut adalah antara 200 dan 300 unggas.

Para ahli percaya bahwa sejumlah besar burung terbang di dalam dan sekitar Chicago dan wilayah lain di Cook County, memanfaatkan suhu rendah dan angin yang mendukung.

Birdcast, sebuah proyek pelacakan yang dilakukan oleh tiga universitas AS, memperkirakan hampir 1,5 juta burung

balikan kepada orang-orang yang mereka sayangi,” katanya, dikutip ABC News.

Seperti diketahui, jumlah korban tewas akibat perang Israel-Hamas terus bertambah. Laporan terbaru menunjukkan jika korban meninggal mencapai hampir 2.000 orang.

Menurut Radio Angkatan Darat Pasukan Pertahanan Israel, lebih dari 1.000 orang tewas di Israel. ● mar

## Kapal Induk AS USS Gerald R Ford...

(7/10). Sekitar setengah dari jumlah tersebut adalah wanita dan anak-anak. Sedangkan 4.500 lainnya terluka.

Israel menggempur Gaza dengan serangan udara yang mematikan, menyebabkan lebih dari 100.000 orang mengungsi dan mengirim gelombang warga Palestina yang terluka ke rumah sakit yang kewalahan, ketika militer mengancam akan melakukan “pengepungan total” terhadap wilayah kantong padat penduduk tersebut

hadap wilayah kantong padat penduduk tersebut

### 20 Warga AS Hilang

Juru bicara Departemen Luar Negeri Amerika Serikat (AS), Matt Miller, pada Selasa (10/10), mengatakan, pihaknya masih mencari 20 warganya yang hilang di Israel. Miller mengatakan hal itu tidak berarti mereka ditahan oleh Hamas.

Sementara itu, Menteri Luar Negeri Antony Blinken

akan mengunjungi Israel minggu ini untuk bekerja dengan mitra Israel secara langsung untuk menentukan bagaimana dapat terus memberikan dukungan terbaik kepada mereka.

Adapun penasihat keamanan nasional Jake Sullivan pada Selasa (10/10) mengatakan, Presiden AS Joe Biden belum berbicara dengan keluarga 14 orang AS yang terbunuh di Israel. Namun Departemen Luar

Negeri terus melakukan kontak dengan keluarga mereka.

“Presiden menjadikan hal ini sebagai prioritas teringginya karena dia menerima pengarahannya setiap hari tentang apa yang kami lakukan untuk mencoba menentukan apa yang terjadi dengan orang hilang dan juga untuk memastikan bahwa kami dapat mengamankan jenazah mereka yang tewas dan memastikan bahwa mereka bisa dikem-

## Sadis, ABG Tewas Dianiaya Ibu, Paman...

ibu kandung, kakek, dan paman korban. Ketiganya pun kemudian ditetapkan menjadi tersangka atas dugaan pembunuhan terhadap korban.

Sebelum dihabisi, korban sempat mengalami cekcok dengan keluarganya itu pada Rabu (3/10) sekitar pukul 22.00 WIB. Cekcok bermula saat MR, yang sudah tidak sekolah, tiba-tiba pulang lewat atap rumahnya.

Kakek korban, Warim, memerogoki aksi cucunya dan mencoba menegur. Namun justru korban tidak terima dan memukul Warim.

Kemudian para pelaku melakukan penganiayaan terhadap korban hingga akhirnya ibu korban ingin mengantar MR ke rumah mantan suaminya di Indramayu. Namun karena jarak rumah Nurhani

dan kediaman ayah MR cukup jauh, di tengah perjalanan, Nurhani ketakutan bila mantan suaminya marah dengan kondisi korban penuh luka.

Dari sini, muncul niat Nurhani untuk membuang MR ke saluran irigasi. Tanpa banyak pertimbangan, Nurhani kemudian dengan kejinjangan membuang anak kandungnya itu meski sebenarnya kondisi MR masih

bisa diselamatkan.

“Dia (Nurhani) berpikir, ‘Kalau saya dalam kondisi seperti ini, apa tanggapan dari mantan suami ya’. Karena memang dia sudah bercerai. Jadi ada kekhawatiran dari tersangka si ibu kandung korban. Akhirnya tebersit akhirnya membuang korban ini ke aliran irigasi di Desa Bugis itu,” katanya.

Fahri menyebut saat dibuang ke irigasi, MR dalam kondisi hidup. Sepanjang perjalanan Nurhani kerap mendengar rintihan MR.

“Korban ini sempat mengatakan, ‘Mah, sakit, Mah. Mah, ngantuk, Mah, capek, Mah,’” kata Fahri menirukan suara MR. “Pada saat dilempar pun kondisinya masih hidup ya,” lanjut Fahri. ● mar

## Jokowi: Jika Buang Sampah di Lautan,...

dan negara pulau sangat penting untuk menghasilkan langkah-langkah strategis konkret dan taktis dalam penyelesaian masalah bersama.

“KTT AIS ini merupakan kesempatan penting untuk menetapkan arah kolaborasi ke depan di mana terdapat tiga hal yang perlu kita dorong. Pertama solidaritas kesetaraan dan inklusivitas adalah prinsip

menjadi pegangan bersama,” kata Jokowi.

Kedua, prioritas pada kerjasama konkret yang disesuaikan dengan kebutuhan penerima. Ketiga, kerangka kerjasama yang tangguh dan dinamis untuk menghadapi tantangan-tantangan ke depan.

“Yang mulia kepentingan negara kepulauan dan kepen-

tingan negara berkembang secara konsisten terus Indonesia secara suarakan baik di KTT G20 tahun lalu, maupun di KTT ASEAN dan KTT AIS tahun ini,” ucapnya.

Jokowi melanjutkan, Indonesia juga berkomitmen menyiapkan dana hibah untuk dimanfaatkan bagi kepentingan negara kepulauan dan negara berkembang.

“Indonesia ingin mengajak seluruh negara yang hadir marilah kita tetap memilih untuk terus menjalin kesatuan dan terus menjalin kolaborasi walaupun di tengah kondisi dunia yang terbelah,” tuturnya.

Selain itu, Jokowi mengatakan, Indonesia merasa terhormat menjadi tuan rumah momentum bersejarah

KTT pertama AIS forum. Menurutnya, AIS forum untuk penguatan kolaborasi antar negara kepulauan dan negara pulau yang dihubungkan oleh laut.

“Laut bukanlah pemisah antar daratan, tapi laut justru pemersatu antar daratan. Laut justru perekat dan penghubung antar daratan,” tutur Jokowi. ● mar

## Probolinggo Gempar, Candi Berusia...

temuan warga tersebut. Benda ini memiliki tinggi sekitar satu meter dan lebar 50 centimeter ini ditemukan olah operator alat berat saat menggali tanah dalam rangka perbaikan jalan nasional jalur Selatan Probolinggo. Selanjutnya temuan tersebut tersebut

luas di warga dan viral di media sosial.

“Benda tersebut berbentuk seperti candi ada tangga masuk dan bentuknya bersusun mengerucut dan di atasnya ada lubang seperti tempat sesaji,” ujar warga sekitar, Ervan di lokasi, Rabu (11/10).

Belum diketahui pasti asal benda tersebut yang jelas benda tersebut terkubur di dalam tanah di kedalaman sekitar 5 meter. Diperkirakan candi tersebut telah ada sejak ribuan tahun silam.

“Warga menduga benda tersebut adalah peninggalan

leluhurnya dan karena di makan usia dan tidak terawat akhirnya terkubur di dalam tanah,” pungkasnya.

Selanjutnya warga membersihkan arca tersebut dan kemudian rencana akan dirawatnya dan ditetapkan di pintu masuk Desa Celarak,

Kecamatan Leles, Kabupaten Probolinggo.

Hingga kini petugas terkait dari pemerintah setempat belum datang ke lokasi dan dalam waktu yang secepatnya akan mendatangkan tim untuk memastikan benda tersebut. ● osm

## Masyarakat Dianjurkan Perbanyak Konsumsi Buah Saat Cuaca Panas

**JAKARTA (IM)**

- Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) menganjurkan masyarakat untuk memperbanyak konsumsi buah-buahan selama cuaca panas akibat El Nino guna menjaga asupan cairan tubuh tetap terjaga selama beraktivitas di luar rumah.

“Terutama saat menghadapi cuaca panas saat ini, konsumsi makanan yang dianjurkan adalah buah sebagai sumber cairan,” kata Ahli Gizi RSCM Fitri Hudayani, kemarin.

Fitri menuturkan kandungan dalam buah bisa melengkapi kebutuhan cairan tubuh, selain mengandalkan vitamin maupun mineral agar tetap seimbang dan sehat.

Hal itu karena buah-buahan menjadi bahan makanan yang mengandung sumber karbohidrat, yang menghasilkan energi. Di mana setiap satu gram karbohidrat sama dengan empat Kkal.” Buah-buahan juga tidak mengandung lemak dan protein (jadi dapat membuat cairan tubuh

kerontokan rambut cenderung memiliki serum kolesterol yang lebih tinggi. Mereka juga cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki tanpa masalah kerontokan rambut.

Dr Majeed menilai, beragam temuan ini sejalan dengan temuan bahwa sindrom metabolik memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi androgenic alopecia. Seperti diketahui, kolesterol tinggi kerap dikaitkan dengan sindrom metabolik.

Lantas, apa yang harus dilakukan bila rambut rontok? Masalah rambut rontok sebenarnya bisa disebabkan oleh banyak hal, bukan hanya kolesterol tinggi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui penyebab kerontokan rambut secara lebih jauh.

“Bila Anda mengalami rambut rontok, saya akan merekomendasikan Anda untuk menemui dokter dan melakukan tes darah rutin untuk mengecek kadar kolesterol Anda,” ujar Dr Majeed. Pengecekan kadar kolesterol sebaiknya dilakukan setiap lima tahun sekali, mulai dari usia 40 tahun hingga 74 tahun. Namun orang-orang yang mengalami kerontokan rambut saat berusia di bawah 40 tahun sebaiknya tak perlu menunggu sampai berusia 40 tahun untuk melakukan pemeriksaan kadar kolesterol.

Pemeriksaan kadar kolesterol secara rutin berperan penting untuk menemukan kondisi kolesterol tinggi lebih awal. Dengan begitu, penderita bisa mendapatkan intervensi atau terapi pengobatan yang diperlukan sehingga risiko penyakit kardiovaskular di kemudian hari dapat diredam. ● tom

## Gejala Kolesterol Tinggi Bisa Terlihat dari Rambut

**JAKARTA (IM)**

Kadar kolesterol darah yang tinggi bisa meningkatkan risiko beberapa masalah kesehatan. Ironisnya, kolesterol tinggi sering kali tak memunculkan gejala sehingga tak disadari oleh penderitanya.

Meski begitu, ada kalanya kolesterol tinggi dapat memunculkan sejumlah tanda. Salah satu tanda tersebut bisa terlihat pada rambut. “Kadar kolesterol yang meningkat juga bisa berhubungan dengan rambut rontok,” ungkap dokter bedah dari Harley Street Hair Clinic, Dr Zayn Majeed.

Mengacu pada sejumlah studi, prevalensi kolesterol tinggi tampak lebih tinggi pada perempuan dan laki-laki yang memiliki kondisi bernama androgenic alopecia. Ini merupakan jenis kerontokan rambut yang bisa memunculkan pola kebotakan, menurut MedlinePlus.

Sebuah studi, lanjut Dr Majeed, menemukan bahwa perempuan dan laki-laki penderita androgenic alopecia cenderung memiliki kadar trigliserida, kolesterol total, dan kolesterol LDL yang lebih tinggi.

Studi berbeda juga menunjukkan bahwa perempuan dengan androgenic alopecia cenderung memiliki kadar kolesterol total, kolesterol LDL, dan trigliserida yang lebih tinggi. Studi lain juga menemukan hal serupa pada laki-laki dengan androgenic alopecia.

Di samping itu, studi juga menemukan bahwa laki-laki dengan masalah

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbas.  
**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:** SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen), PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), SURABAYA, MEDAN dan PONTIANAK.  
**KEUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.  
**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).  
**BIRO BEKASI:** Madong Lubis (Kabiro),  
**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:** Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN:** Rp 2.500,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks),  
**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  
 Tel : 021-6265566  
 Twitter: InternationalMedia @redaksi\_IM