

# 1 dari 3 Remaja di Indonesia Alami Masalah Kesehatan Mental

Banyak Hal jadi pemicu, di antaranya ekonomi, kesepian, trauma masa lalu, tekanan dari orang sekitar hingga perundungan yang umum dialami remaja.

**JAKARTA (IM)** - Kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi hal yang harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Pasalnya, Psikolog, Chitra Ananda Mulia M. Psi menyebut jika 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental.

Menurutnya, hal tersebut dipicu oleh banyak hal, di antaranya ekonomi, kesepian, trauma masa lalu, tekanan dari orang sekitar hingga perundungan yang umum dialami remaja.

Kondisi tersebut diperkuat oleh Rapor Pendidikan 2022 yang disampaikan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Nadiem Makarim. Di mana dipaparkan bahwa 25% peserta didik di Indonesia mengalami berbagai bentuk perundungan.

“Kalau melihat data itu, Indonesia saat ini bahkan memasuki situasi darurat perundungan,” ujar Chitra.

Chitra memaparkan, ada banyak terapi yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi kesehatan mental, khususnya pada remaja. Selain psikoterapi dengan teknik berbincang, terapi warna juga bisa menjadi pilihan.

“Warna-warna tertentu dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Misalnya warna lembut, seperti biru muda atau hijau muda dapat merelease stress. Sedangkan bila sedang *down*, bisa diterapi dengan warna cerah seperti merah atau oranye agar kembali bersemangat,” papar Chitra.

Hal tersebut diperkuat dari penjelasan Ade Binarko, Founder of SehatMental.id, sebuah komunitas yang terbentuk didasari adanya kepedulian pada kesehatan mental generasi muda.

“Ya mempertegas kerbermanfaatannya dari warna-warna bagi proses pencegahan dan penyembuhan gangguan



kesehatan mental.

“Dari pengalaman pribadi, juga sharing dari para member komunitas kami, jelas jika warna-warna tertentu sangat membantu meningkatkan mood dan juga membantu melepaskan stres. Hal ini tentu saja menjadi faktor yang mempercepat proses perbaikan mereka yang memiliki mental *health issue*,” ujarnya.

Untuk menjadi bagian dari solusi dan perubahan akan masalah tersebut, Avian Brands sebagai produsen cat tembok lokal mengini-

siasi gerakan “Avian Brands Support Mental Health with Healing Colours” lewat produk-produk unggulan dengan warna-warna yang secara riset telah dibuktikan mampu membantu memberikan nuansa yang lebih menenangkan bagi para pejuang kesehatan mental.

Mely Yanti, Marketing Manager menjelaskan warna-warna cat tembok ini akan menimbulkan efek “feel good”, sehingga memberikan manfaat bagi para pengguna, khususnya yang tengah berjuang menghadapi mental

health issue.

Warna-warna ini dapat diaplikasikan di rumah masing-masing untuk memberikan efek terapi.

“Avian Brands Support Mental Health with Healing Colours” akan menjadi kegiatan berkelanjutan yang akan terus digaungkan untuk menggugah kepedulian lebih banyak pihak. Mental health issue bukanlah masalah ringan yang bisa dianggap remeh, dan harus segera diatasi bersama agar Indonesia memiliki generasi muda yang sehat,” tutup dia. ● tom

## Tiga Manfaat Telur Rebus bagi Kesehatan Tubuh



**JAKARTA (IM)** - Mengonsumsi telur dinilai baik untuk kesehatan tubuh. Kamu bisa menerima manfaat yang baik bila rutin mengonsumsi telur, terlebih telur rebus.

Telur menjadi bahan makanan yang mudah untuk diolah. Tidak hanya bagus untuk kesehatan, tetapi juga baik bila rutin mengonsumsi telur, terlebih telur rebus.

Adapun manfaat tersebut bisa dipengaruhi karena kand-

ungan baik yang ada di dalam telur. Beberapa kandungan yang disebutkan ialah nutrisi seperti protein, karbohidrat, kalori, hingga vitamin.

Telur rebus menjadi salah satu olahan telur yang memi-

liki banyak manfaat. Lantas, apa saja manfaatnya? Simak di sini.

1. Menurunkan berat badan

Telur diketahui mengandung protein yang cukup membuat perut seseorang merasa kenyang lebih lama. Selain itu, telur juga memiliki tinggi maksimal untuk mengurangi asupan kalori secara otomatis lebih sedikit di kemudian hari.

Konsumsi telur saat sarapan pagi, maka kamu cenderung akan merasa kenyang lebih lama hingga makan siang.

2. Menjaga kesehatan jantung

Selanjutnya, manfaat telur lain yang bisa kamu dapatkan adalah menjaga kesehatan jantung. Telur diketahui diperkaya kandungan omega-3. Senyawa ini juga merupakan lemak baik yang bisa melau-

kan kolesterol jahat dalam tubuh kamu, lho. Maka dari itu, jangan ragu mengonsumsi telur agar kesehatan jantung tetap terjaga dengan baik.

3. Menjaga kesehatan mata

Terakhir, telur rebus disebut memiliki kandungan Vitamin A, vitamin E dan selenium yang berperan penting sebagai antioksidan untuk menjaga kesehatan mata serta mengembalikan fungsi retina.

Tak hanya itu saja, selenium dalam telur juga bisa mencegah kehilangan kemampuan melihat pada usia muda dan tua.

Demikian tiga manfaat yang bisa kamu peroleh saat mengonsumsi telur rebus. Yuk, mulai sekarang jangan ragu memakan telur rebus demi kesehatan. ● tom

### SAMBUNGAN

Konsumsi dan Keamanan Pangan Badan Pangan Nasional/National Food Agency (NFA) Andriko Noto Susanto menambahkan, diperlukan pengujian investigasi melalui uji laboratorium terkait adanya dugaan beras berbahan

plastik atau beras sintesis yang dikonsumsi masyarakat di Sumatera Barat.

Saat ini Dinas Pertanian dan Pangan Kota Bukittinggi selaku OKKPD (Otoritas Kompeten Keamanan Pangan Daerah) bersama Satgas Pan-

gan telah mengambil tindakan dengan turun langsung ke lokasi untuk meminta keterangan dan mengumpulkan bukti.

Untuk membuktikan kebenaran berita soal beras sintesis tersebut, baik Indonesia maupun Malaysia men-

sudah diambil dan dikirimkan ke laboratorium yang terakreditasi untuk proses uji lab.

“Untuk memastikan apakah sebab sakitnya akibat mengonsumsi beras tersebut, maka harus dilakukan pengecekan kebenarannya. Apakah itu

### DARI HAL 1

beras benar sintesis sehingga mengganggu kesehatan. Untuk validasinya harus dilakukan pengujian profil plastik yang dikandung terhadap sampel beras yang sama dengan yang dikonsumsi saat itu,” ujar Andriko. ● mar

## Heboh, Beras Plastik Beredar...

## Indonesia - Malaysia akan Selesaikan...

“Saya yakin di atas kebersamaan, kita akan dapat menyelesaikan,” kata Mohamad.

Adapun blok Ambalat adalah wilayah laut seluas 15.235 kilometer persegi yang berada di Laut Sulawesi atau

Selat Makassar. Wilayah itu diperkirakan memiliki kandungan minyak dan gas yang dapat dimanfaatkan hingga puluhan tahun ke depan.

Sengketa blok Ambalat antara Indonesia dan Malaysia

bermula ketika kedua negara sedang melakukan penelitian untuk mengetahui landas kontinen dan Zona Ekonomi Eksklusif (ZEE). Di tengah penelitian tersebut, baik Indonesia maupun Malaysia men-

galami perbedaan persepsi terhadap posisi Ambalat.

Pada 27 Oktober 1969, ditandatangani Perjanjian Tapal Batas Landas Kontinen Indonesia-Malaysia yang disebutkan bahwa blok Ambalat

milik Indonesia. Sejak saat itu, konflik antara Indonesia dan Malaysia mulai memanas, khususnya pada 1979, ketika Malaysia mengingkari Perjanjian Tapal Batas Landas Kontinen. ● mar

## 34 Murid SD di Cilegon Keracunan...

Fiksasinya saat ini yang memakan itu ada 36 orang, 2 tidak bergejala, 34 bergejala. Tapi ini masih terus berkembang dan jumlahnya belum fiksasi,” katanya.

Anak-anak yang memakan kue pie mayoritas mengalami muntah, namun beberapa orang yang memakan kue talam tidak mengalami gejala

apa pun.

“Yang memakan makanan yang dibagikan oleh orang tidak dikenal yang isinya ada pie dan kue talam. Namun ternyata hasil dugaan sementara orang-orang yang memakan talam tidak apa-apa, tapi yang memakan pie rata-rata semua bergejala,” katanya.

Pihak Dinkes akan

berkoordinasi dengan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Serang untuk memeriksa zat yang terkandung dalam kue tersebut. Dugaan sementara kasus keracunan itu akibat bakteri dari makanan tersebut. Namun dugaan itu masih harus diteliti lebih lanjut.

“Ini kasus juga masih kita

kembangkan, masih koordinasi dengan BPOM Serang yang wilayah Banten untuk bisa dilakukan pemeriksaan terhadap zat apa sih yang membuat keracunan anak-anak ini. Karena kita sebetulnya punya standar bahwa kalau keracunan makanan karena kimia biasanya langsung sekitar hitungan menit,

kemudian kalau karena bakteri E. coli itu bisa sampai 48 jam, tapi kalau kasus ini 15-20 menit. Kemungkinan bakterinya, tapi kita masih belum tahu, masih terus melakukan pemeriksaan, masih terus melakukan pengumpulan data berapa korbannya, untuk melihat apa ini yang menjadi penyebab,” katanya. ● mar

## PM Israel Benjamin Netanyahu Ancam...

Bentuk Kabinet Perang

Israel telah membentuk pemerintahan darurat dan kabinet manajemen perang. Hal ini diumumkan Perdana Menteri (PM) Benjamin Netanyahu dan pemimpin Partai Persatuan Nasional Benny Gantz pada Rabu (11/10), setelah serangan mendadak Hamas terhadap komunitas perbatasan yang menewaskan sedikitnya 1.200 orang dan melukai ribuan lainnya.

Gantz, mantan menteri pertahanan, akan bergabung

dengan Netanyahu dan menteri pertahanan saat ini Yoav Gallant dalam kabinet masa perang.

“Ada waktu untuk perang dan ada waktu untuk perdamaian. Sekarang adalah waktunya perang,” kata Gantz dalam pidatonya di televisi, dikutip CNN.

Pengumuman itu mengatakan pemerintah tidak akan mengesahkan undang-undang atau membuat keputusan apa pun yang tidak menyangkut jalannya perang,

Seperti diketahui, Israel telah meningkatkan serangannya di Gaza setelah serangan gencar Hamas pada 7 Oktober lalu, ketika Hamas menyerang rumah-rumah, mengancam di lahan pertanian dan komunitas dan menyandera sebanyak 150 orang kembali ke Gaza.

Menurut kementerian kesehatan Palestina, sejak Israel memulai serangan udara di daerah kantong Palestina pada Sabtu (7/10), setida-

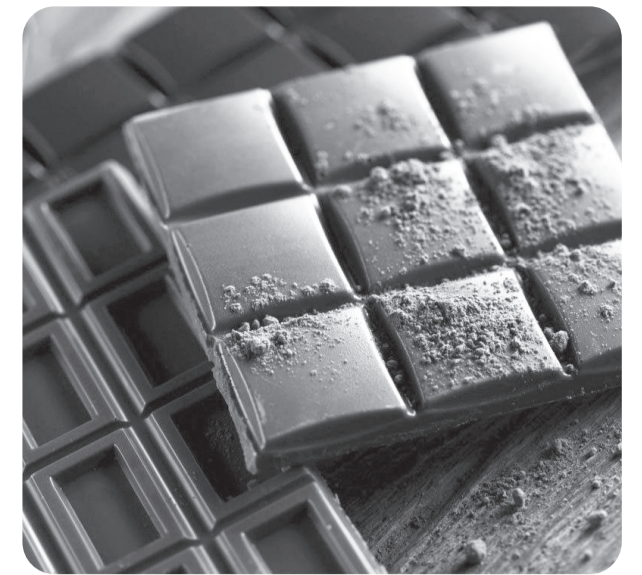
kan 1.100 orang telah tewas di Gaza. Termasuk ratusan anak-anak, wanita, dan seluruh keluarga, Ribuan lainnya terluka.

Kepala otoritas listrik Gaza Galal Ismail mengatakan kepada CNN Israel telah memerintahkan “pengepungan total” terhadap wilayah kantong tersebut, termasuk menghentikan pasokan listrik, makanan, air dan bahan bakar. Pada Rabu (11/10), satu-satunya pembangkit listrik di Gaza

berhenti berfungsi setelah kehabisan bahan bakar.

Dia mengatakan masyarakat masih bisa menggunakan generator listrik. Namun dengan adanya blokade di seluruh sisi perbatasan, bahan bakar yang dibutuhkan agar generator dapat berfungsi semakin menipis. Kementerian Kesehatan Palestina memperkirakan bahwa rumah sakit akan kehabisan bahan bakar pada Kamis (12/10), yang akan menyebabkan kondisi “bencana”. ● mar

## Cokelat Hitam Baik untuk Kesehatan Jantung hingga Meningkatkan Fungsi Otak



**JAKARTA (IM)** - Salah satu camilan atau makanan lezat yang banyak disukai oleh orang-orang ialah cokelat hitam. Namun, tahukah kamu bahwa cokelat hitam ternyata memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan?

Melansir laman Healthline, dijelaskan bahwa cokelat hitam kaya akan nutrisi yang terkenal memiliki dampak positif bagi kesehatan tubuh. Bahkan penelitian pun menunjukkan beragam manfaat yang bisa dihasilkan dari cokelat hitam.

Terbuat dari biji pohon kakao, ini adalah salah satu sumber antioksidan terbaik yang bisa kamu temukan. Langsung saja, berikut ada tiga manfaat cokelat hitam bagi kesehatan tubuh yang bisa kamu ketahui. Seperti dikutip Healthline, berikut penjelasannya.

1. Dapat meningkatkan fungsi otak

Cokelat hitam diketahui dapat meningkatkan fungsi otak. Studi menunjukkan bahwa mengonsumsi cokelat tinggi flavanol dapat meningkatkan aliran darah ke otak pada usia muda.

Hal ini mungkin menjelaskan mengapa makan cokelat setiap hari tampaknya meningkatkan perhatian, pembelajaran verbal, dan memori. Flavonoid kakao juga dapat membantu menjaga fungsi kognitif pada orang dewasa lanjut usia dengan gangguan kognitif ringan dan mengurangi risiko demensia. Namun, diperlukan lebih

banyak penelitian. Selain itu, kakao mengandung stimulan seperti kafein dan teobromin, yang mungkin menjadi alasan penting mengapa kakao dapat meningkatkan fungsi otak jangka pendek.

2. Dapat meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah

Flavonoid dalam cokelat hitam dapat merangsang endotelium, lapisan arteri, untuk memproduksi oksida nitrat (NO). Salah satu fungsi NO adalah mengirimkan sinyal ke arteri untuk rileks, mengurangi resistensi aliran darah, yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah.

Banyak penelitian terkontrol menunjukkan bahwa coklat dan coklat hitam dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah, meskipun efeknya umumnya ringan.

3. Dapat mengurangi risiko penyakit jantung

Senyawa dalam coklat hitam tampaknya sangat melindungi terhadap oksidasi LDL. Dalam jangka panjang, hal ini akan menyebabkan berkurangnya kolesterol di arteri sehingga mengurangi risiko penyakit jantung.

Seiring berjalannya waktu, penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi coklat atau coklat yang kaya flavanol dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Sebuah tinjauan penelitian menemukan bahwa makan coklat tiga kali seminggu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular sebesar 9%. Makan coklat lebih sering menunjukkan beberapa manfaat tambahan. ● tom

### SAMBUNGAN

## Rokok Bukan Barang Ilegal,...

iklan rokok yang tayang di sebuah stasiun televisi selalu di atas pukul 22.00.

“Artinya apa, itu salah satu cara untuk ngamanin sebenarnya. Supaya generasi muda mungkin jam segitu sudah pada tidur. Itu saya menyangkainya seperti itu,” ujar Cahyani.

Dalam iklan itu, lanjut Cahyani, juga tidak diperbolehkan untuk memperlihatkan seseorang yang sedang merokok. Pemakaian norma putusan MK

lainnya ialah perihal tidak adanya penempatan rokok sebagai produk yang dilarang untuk dipublikasikan.

Begitu juga dengan tidak adanya pelarangan produk rokok untuk diperjualbelikan.

“Begitu pun tidak pernah menempatkan tembakau dan cengkeh sebagai produk pertanian yang dilarang, sehingga rokok adalah produk yang legal terbukti dengan dikenakannya cukai terhadap rokok dan tembakau,”

katanya. ● osm

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purba.  
**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 (Svasti), 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