

1 dari 10 Orang Indonesia Alami Gangguan Kesehatan Jiwa

Deteksi dini gangguan kesehatan jiwa di Indonesia sangat lemah.

JAKARTA (IM) - Menteri Kesehatan (Menkes) RI, Budi Gunadi Sadikin, menyebutkan satu dari 10 orang Indonesia mengalami gangguan kesehatan jiwa.

“Di Indonesia itu, satu dari 10 orang yang terdeteksi. Deteksi dini gangguan jiwa saya kira lemah sekali, belum advance,” kata Menkes RI Budi Gunadi Sadikin, dalam Rapat Kerja DPR RI Komisi IX yang diikuti secara daring di Jakarta, belum lama ini.

Budi mengatakan, gangguan kesehatan jiwa saat ini menjadi sorotan dunia. Jika dibandingkan, satu dari delapan orang dunia atau sekitar 910 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan jiwa.

Dia mengategorikan gangguan kesehatan jiwa menjadi tiga jenis, yakni anxiety yang ditandai dengan perasaan resah dan tidak tenang, depresi, dan pada tahap akhir menjadi skizofrenia.

“Kalau anxiety nggak dirawat, jadi depresi. Nggak dirawat lagi, jadi skizofrenia. Kalau sudah skizofrenia, masuk Rumah Sakit Jiwa (RSJ) susah untuk diobati, kayak kanker stadium akhir,” ujarnya.

Budi menilai pencegahan gangguan kesehatan jiwa sudah harus dilakukan pada tahap anxiety, dengan berbagai metode klinis dan konsultasi. Untuk itu, secara bertahap Kemenkes berupaya untuk memberikan layanan kesehatan jiwa yang optimal.

Salah satunya, kata dia, yakni melalui skrining kesehatan jiwa yang dapat dilakukan di Puskesmas. Data Kemenkes melaporkan sebanyak 77 persen kabupaten/kota di Indonesia telah melakukan skrining kesehatan jiwa di Puskesmas.

Meski demikian, saat ini baru terdapat sekitar 6,8 juta jiwa di Indonesia yang



melakukan skrining. Hal tersebut masih jauh dari target skrining pada 2023 ini yakni sekitar 31,3 juta jiwa.

Untuk itu, Menkes berharap masyarakat berperan aktif dalam membantu menangani kasus gangguan kesehatan jiwa yang ada di Indonesia dengan turut serta melakukan skrining kesehatan

jiwa. Menkes mengungkapkan keterlibatan komunitas dalam penanganan masalah kesehatan jiwa, sebagaimana Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyerukan kesehatan mental untuk ditangani oleh komunitas, bukan RSJ.

“Karena memang itu

strategi kuno, sekarang di dunia gak ada RSJ. Jadi trennya gak begitu lagi karena orang berobat ke RSJ sudah menjadi stigma. Oleh WHO, mental health didorong kembali ke komunitas, kalau bisa penanganannya di Rumah Sakit Umum yang ada bangsal jiwanya,” kata Budi. ● tom

Segudang Manfaat Air Kelapa Muda bagi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Kelapa merupakan salah satu buah yang kaya akan manfaat. Selain memiliki air dan daging buah yang lezat, kelapa juga bisa diolah menjadi santan yang berfungsi sebagai bumbu masakan.

Tak heran jika kelapa menjadi salah satu komoditas unggulan dan selalu digunakan oleh masyarakat setiap hari. Namun tahukah

Anda bahwa air kelapa memiliki beragam nutrisi yang diperlukan oleh tubuh?

Merangkul dari laman resmi Kementerian Kesehatan (Kemenkes), berikut berbagai manfaat air kelapa muda bagi kesehatan:

1. Mengontrol dan menurunkan tekanan darah tinggi.
2. Menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL).
3. Mengurangi risiko ter-

jadinya penyakit kardiovaskular.

4. Meredakan gejala diare.
5. Mencegah terbentuknya batu ginjal.
6. Menurunkan dan mengontrol gula darah.
7. Mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas.
8. Meredakan gejala asam lambung.

Untuk mendapatkan manfaat air kelapa muda secara maksimal, sebaiknya mengon-

sumsi air kelapa murni yang diperoleh langsung dari buah kelapa. Disarankan untuk tidak menambahkan gula atau pemanis buatan saat mengonsumsinya.

Pada dasarnya, kandungan nutrisi air kelapa tua dan air kelapa muda tidak jauh berbeda. Air kelapa tua juga mengandung asam amino dan berbagai mineral, seperti sodium, selenium, fosfor, kalium, dan zinc. Hal inilah yang membuat air

kelapa tua memiliki banyak khasiat untuk kesehatan, di antaranya:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Menjaga saluran pencernaan.
3. Menurunkan dan mengontrol kadar gula darah.
4. Mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas. ● tom

SAMBUNGAN

42 Ribu Pekerja Tekstil Kena PHK,...

pelaku usaha untuk kembali menggalakan industri adalah masuknya tahun politik.

Sebab partai politik (parpol) cenderung mengeluarkan uang lebih banyak untuk kebutuhan kampanye dan lain sebagainya.

Sehingga harapannya dengan masuknya musim

politik seperti saat ini parpol bisa berbelanja atribut partai dan kebutuhan kampanye ke pelaku usaha dalam negeri dan tidak perlu melakukan impor.

“Saya tidak berhenti mengingatkan kepada tim sukses capres dan cawapres, dan anggota legislatif, kaos itu (kebutuhan kampanye) pasti jutaan, harganya dengan anggarannya cukup besar, kita sangat berharap, supaya untuk tahun ini itu semua dibelanjakan di dalam negeri untuk menghidupi Industri kita,” kata Sarman.

Sarman mengakui, barang impor ini memang kadang cenderung menawarkan harga yang lebih murah dibanding-

kan dengan industri dalam negeri.

Tapi menurutnya selisih perbandingan harganya tidak terlalu jauh, namun jika mengonsumsi produk dalam negeri bakal berdampak pada masyarakat yang kemungkinan bisa bekerja kembali karena permintaan menguat.

“Sekalipun harganya lebih mahal sedikit, tapi kalau itu berputar dalam negeri, dan itu membantu memberikan kontribusi terhadap perekonomian kita, sehingga mereka mampu bertahan dan tidak melakukan PHK, dan tentu bisa memberikan kontribusi kekuatan ekonomi nasional,” tukasnya. ● mar

DARI HAL 1

KPK Gandeng PPAK Usut Kasus...

pihak yang telah ditetapkan sebagai tersangka.

“Kemudian penetapan tersangka Wamenkumham, benar, itu sudah kami tanda tangani sekitar dua minggu yang lalu ya, dengan empat orang tersangka, dari pihak penerima tiga, dan pemberi satu,” kata Alexander Marwata di kantornya, Jalan Kuningan Persada, Jakarta Selatan, Kamis (9/11).

Tak Tahu Jadi Tersangka? Meski KPK telah menetapkan status tersangka kepada Prof Eddy sejak dua minggu lalu, namun pihak Kementerian Hukum dan Ham (Kemenkumham) menyebut Prof Eddy tidak mengetahui hal itu karena Prof Eddy belum pernah diperiksa KPK.

“Beliau tidak tahu menahu terkait penetapan tersangka yang diberitakan media karena belum pernah diperiksa dalam penyidikan dan juga belum menerima sprindik maupun SPDP,” ujar Koordinator Humas Setjen Kemenkumham, Tubagus Erif Faturahman, Jumat (10/11).

Kemenkumham saat ini akan melakukan koordinasi terkait bantuan hukum dari Kemenkumham kepada Eddy.

“Terkait bantuan hukum dari kemenkumham akan

kita koordinasikan terlebih dahulu,” katanya.

Sebagaimana diketahui, KPK menyebut Wamenkumham Edward Omar Sharif Hiariej alias Prof Eddy, sudah dua minggu berstatus sebagai tersangka kasus dugaan suap dan gratifikasi.

“Kemudian penetapan tersangka Wamenkumham, Benar. Itu sudah kami tanda tangani sekitar dua minggu yang lalu

ya, dengan empat orang tersangka,” ucap wakil ketua KPK Alexander Marwata dalam konferensi pers di Gedung Merah Putih, Jakarta Selatan, Kamis (9/11) kemarin.

Alexander menegaskan, empat tersangka tersebut terdiri atas tiga penerima dan satu pemberi suap.

“Dari pihak penerima tiga, dan pemberi satu,” ucapnya. ● mar

Menteri Transportasi Afsel Bersama...

kebocoran ban. Chikunga tetap berada di dalam mobil selama pengawalnya melakukan pergantian ban. Namun seketika muncul sejumlah pria mendekati mobilnya sambil menenteng pistol.

Dikutip CNN, Chikunga mencoba mengeluarkan ponselnya untuk meminta bantuan

tetapi mereka sudah langsung membuka pintu mobil dan menodongkan pistol ke kepalanya.

Tiga pria berpakaian bagus dan rapi menyeruahnya ke luar dari mobil dan kemudian meminta uang kepadanya. Sementara yang lain menggeledah pengawalnya. Kemudian salah satu dari penjahat terse-

but meminta pasa cicin yang di jarinya. Namun Chilunga menolak karena itu adalah satu-satunya hal yang dia miliki dari mendiang suaminya.

SAPS mengatakan dua pistol dinas polisi dan barang-barang pribadi dicuri dalam perampokan tersebut. Perburuan telah dilakukan setelah

insiden tersebut dan para korban menerima dukungan dan konseling.

Seperti diketahui, Afrika Selatan telah lama bergulat dengan kekerasan bersenjata, dengan beberapa pe-nembakan massal dilaporkan tahun ini. Menurut data polisi setempat, negara ini juga

merupakan salah satu negara dengan tingkat pembunuhan tertinggi di dunia.

Pada April lalu, 10 orang termasuk seorang anak laki-laki berusia 13 tahun dibunuh oleh orang-orang bersenjata di provinsi KwaZulu-Natal. Para korban adalah anggota keluarga yang sama. ● osm

Otto Hasibuan Gelar Doa Bersama...

‘Ice Cold: Murder, Coffee and Jessica Wongso’ di Netflix.

Dia ingin menggugah nurani para advokat untuk memperjuangkan keadilan dalam kasus tersebut.

“Saya hanya ingin menggugah dan memanggil kembali para pejuang-pejuang advokat Indonesia,” ujarnya.

Dia mengatakan kasus Jessica menjadi kasus bersama untuk diperjuangkan.

Dia pun mengajak para advokat peserta doa bersama dan solidaritas itu untuk memperjuangkan keadilan di kasus tersebut.

“Mari kita berjuang, mari kita berjuang kembali pada

cita-cita semula, keadilan itu tidak datang dengan sendirinya, kawan-kawan, tidak datang dari langit. Itu kenyataannya, harus diperjuangkan. Oleh karena itu, kalau kita tidak mulai dari sekarang, maka saya merasa profesi advokat ini akan hancur begini saja,” tuturnya.

Lebih lanjut Otto mengatakan pihaknya akan mengajukan peninjauan kembali (PK) terkait kasus kematian Wayan Mirna Salihin tersebut.

Dia mengatakan acara doa bersama dan solidaritas bersama advokat itu tak meminta pendanaan kepada keluarga

nya 15,4 persen,” jelas Hanta.

Adapun jumlah sampel dari survei Poltracking ini berjumlah 1.220 orang.

Margin of error survei ini lebih kurang 2,9 persen pada tingkat kepercayaan 95 persen. Wawancara dilakukan oleh Poltracking secara tatap

muka.

Data survei ini diambil dalam rentang waktu 28 Oktober-3 November 2023.

Terkait pendanaan untuk survei ini, Poltracking mengklaim dana untuk melakukan rangkaian survei berasal dari internal mereka sendiri. ● me

Bahaya Minum Es Teh Setelah Makan

JAKARTA (IM) - Banyak orang sukaminum es teh manis usai makan. Apalagi sehabis menyantap nasi panas dengan lauk ikan-ikan goreng, pasti lezat sekali minum es teh yang menyegarkan.

Namun perlu diketahui, terlalu sering minum teh usai makan ternyata tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, kurangi kebiasaan hobi minum es teh manis usai makan.

Dokter sekaligus influencer, dr Nadia Alaydrus. Dalam postingannya di TikTok @nadialaydrus, dia membagikan sebuah jurnal dari European Journal of Clinical Nutrition, bahwa konsumsi teh bisa menghambat penyerapan zat besi. “Zat besi yang bisa diserap sampai 60 persen lho,” ujar dr nadia, baru baru ini.

Zat besi sendiri merupakan satu jenis mineral

yang asupannya perlu dicukupi dengan baik. Sebab zat mikronutrien ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, salah satunya adalah mencegah risiko terjadinya anemia.

Apa bahaya konsumsi teh usai makan?

Nah ketika terlalu sering mengonsumsi teh setelah makan tidak baik untuk tubuh karena akan kekurangan zat besi. “Akan menyebabkan anemia atau kekurangan darah merah,” tuturnya.

Hal senada juga disampaikan oleh Ahli Gizi dari University of Sydney, Nicole Dynan bahwa zat besi adalah mineral penting yang membantu mengangkut oksigen ke seluruh darah kita.

“Terlalu sedikit zat besi dapat menyebabkan kekurangan zat besi, yang mengakibatkan kelelahan dan penurunan kekebalan tubuh,” Nicole Dynan, seperti dilansir dari Huffington Post. ● tom

Studi: Suara Bisa Deteksi Penyakit Diabetes

JAKARTA (IM) - Sebuah penelitian baru menunjukkan bahwa diabetes tipe 2 dapat dideteksi melalui suara seseorang.

Para peneliti dari Klick Labs telah menciptakan alat kecerdasan buatan (AI) yang dapat menentukan apakah seseorang menderita diabetes tipe 2 hanya dengan menggunakan enam hingga 10 detik suaranya, dikombinasikan dengan informasi kesehatan dasar seperti usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan.

Model AI memiliki akurasi 89 persen dalam mendiagnosis diabetes tipe 2 pada wanita dan 86 persen akurat pada pria.

Yan Fossat, Wakil Presiden Klick Labs dan peneliti utama studi tersebut, mengatakan kepada Verywell, visi Klick Labs adalah menciptakan metode pemeriksaan yang mudah, nyaman, dan meringankan beban dan biaya terkait tes darah saat ini.

“Pemeriksaan berbasis suara sangat mudah diakses dibandingkan dengan tes darah standar. Alat penyangkapan suara dapat diterapkan di luar laboratorium atau kantor dokter, dan menggunakan telepon seluler masyarakat,” ujar Fossat.

Untuk penelitian ini, Fossat dan rekannya merekrut 267 peserta di India. Mereka mencatat bahwa 192 peserta (79 perempuan dan 113 laki-laki) tidak menderita diabetes. 75 orang lainnya (18 perempuan dan 57 laki-laki) sebelumnya telah didiagnosis menderita diabetes.

Semua peserta menggunakan aplikasi ponsel pintar untuk merekam diri mereka mengucapkan frasa tetap enam hingga 10 detik hingga enam kali sehari selama dua pekan. Para peneliti menganalisis 18.465 rekaman yang dikumpulkan untuk mendengarkan 14 “karakteristik

akustik”.

Jaycee Kaufman, seorang ilmuwan peneliti di Klick Labs dan penulis pertama studi tersebut, mengatakan kepada Verywell bahwa tim tersebut mengidentifikasi perbedaan fitur vokal antara pria dan Wanita dengan diabetes tipe. Misalnya, Kaufman mengatakan nada suara dan variabilitas nada dipengaruhi pada wanita, sedangkan kekuatan atau intensitas suara dan variasi kekuatan dipengaruhi pada pria.

Menurut Kaufman, peneliti lain telah menggunakan suara untuk memprediksi penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson. Kaufman menuturkan produksi suara adalah proses rumit yang melibatkan efek gabungan dari sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem otot, sistem saraf, dan sistem lain di dalam tubuh.

“Apa pun yang memengaruhi sistem ini mungkin berdampak pada suara, yang menjadi motivasi penelitian ini,” ujar Kaufman.

Lalu, mengapa diabetes dapat memengaruhi suara Anda? Orang yang hidup dengan diabetes dapat mengalami kerusakan saraf yang disebut neuropati diabetik.

Dalam beberapa kasus, kerusakan saraf menyebabkan masalah suara seperti kelumpuhan pita suara bilateral. Dalam kondisi ini, baik pita suara maupun kotak suara bisa lumpuh sebagian atau seluruhnya.

Diabetes tipe 2 juga dikaitkan dengan masalah kesehatan lainnya, seperti kelemahan otot dan pembengkakan. Menurut Kaufman, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembengkakan bisa memengaruhi suara.

“Neuropati perifer dapat merusak saraf di laring, mengakibatkan suara serak atau ketegangan vokal, dan kelemahan otot mungkin terlihat pada otot pita suara atau sistem pernapasan,” kata Kaufman. ● ans

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

Prabowo-Gibran yang tidak lolos ke putaran kedua. Hanta Yuda mengatakan, pasangan Ganjar-Mahfud akan menang melawan Anies-Cak Imin. Namun, pemilih Prabowo-Gibran terdeteksi masih belum menentukan pilihan, apakah akan memilih Anies atau Ganjar.

Jika Lolos ke Putaran Kedua, Pasangan...

“Ganjar-Mahfud 40,9 persen, Anies-Muhaimin 33,1 persen. Tapi, yang tidak tahunya sangat tinggi 26,0 persen. Jadi pemilih Prabowo cukup besar menunggu di sini,” katanya.

Sementara itu, simulasi terakhir mengasumsikan Ganjar-Mahfud yang tidak

lolos ke putaran kedua. Jika Prabowo-Gibran berhadapan dengan Anies-Cak Imin, maka pasangan asal Koalisi Indonesia Maju tersebut menang telak.

“Perolehannya 55,8 persen untuk Prabowo-Gibran, 28,8 persen untuk Anies-Muhaimin. Undecided (yang

belum memilih) nya 15,4 persen,” jelas Hanta.

Adapun jumlah sampel dari survei Poltracking ini berjumlah 1.220 orang. Margin of error survei ini lebih kurang 2,9 persen pada tingkat kepercayaan 95 persen. Wawancara dilakukan oleh Poltracking secara tatap