

Kesepian Bisa Sebabkan Obesitas hingga Kematian Dini

Banyak penelitian mengenai kematian dini yang dipicu kesepian dan obesitas.

JAKARTA (IM) - Psikolog Universitas Airlangga (Unair), Prof Nurul Hartini, mengungkapkan banyaknya penelitian mengenai kematian dini yang dipicu kesepian dan obesitas. Nurul mengatakan, dalam hal ini terdapat dua asumsi.

Yakni kesepian yang menyebabkan obesitas hingga kematian, atau obesitas yang menciptakan kesepian hingga kematian dini.

Ia menjelaskan, pada asumsi pertama, bisa jadi seseorang mengurung diri sehingga ia menjadi kesepian dan dari kesepian ini menimbulkan tindakan-tindakan yang memperparah kondisi tubuhnya. Misalnya tidak bisa mengontrol berat badan.

"Atau dapat pula orang dengan obesitas menerima stigma masyarakat bahwa dirinya tidak sesuai standar kecantikan atau hal negatif lain, kemudian tidak bisa beradaptasi, mengurung diri, dan merasa kesepian, kemudian meningkatkan aktivitas negatif lainnya," kata Nurul, Jumat (16/2).

Nurul mengatakan, obesitas memiliki dampak pada metabolisme tubuh. Secara hormonal tubuh, obesitas dapat menyebabkan penyakit lain dalam tubuh. Artinya, kematian dini bisa saja bukan karena kesepian atau obesitasnya, tetapi karena tubuhnya telah obesitas, kemudian

ditambah dan diperparah dengan mental illness.

"Kemudian memberi dampak sistem hormonal tubuh hingga menyebabkan munculnya penyakit penyerta lain," ujarnya.

Dosen Fakultas Psikologi itu memaparkan, secara psikologis, obesitas dapat terjadi bermula dari kondisi stres. Sebagian orang dapat mengontrol stres dengan tindakan positif seperti melakukan aktivitas olahraga, namun sebagian orang justru menanggapi stres dengan melakukan tindakan negatif.

"Tindakan negatif ini seperti individu yang tidak mampu menjaga pola makan. Kemudian memicu berat badan berlebih hingga menyebabkan obesitas. Setelah terjadi kenaikan berat badan, terjadi kesulitan untuk menurunkannya. Padahal, individu tersebut memiliki body image yang berbeda bahwa obesitas merupakan sesuatu yang tidak bagus atau tidak cantik," ucapnya.

Situasi ini, lanjut Nurul, kemudian menciptakan double stress. Yakni suatu kondisi yang berawal stres dari eksternal tetapi ditambah menjadi stres internal. Lebih lanjut ia menjelaskan, kondisi stres internal terjadi karena ia yang bersangkutan tidak mencintai diri sendiri akibat kondisi tubuhnya. Pada akhirnya, seseorang dengan obesitas membatasi dan men-



jauhkan diri dari khalayak atau merasa ditinggalkan oleh lingkungan.

"Ada perasaan sendiri. Coping negatif bermunculan seperti tidak percaya diri karena tidak mampu menciptakan self esteem yang positif sehingga memperparah kondisi," kata dia.

Nurul mengatakan, untuk mencegah terjadinya peningkatan kematian pada orang dengan obesitas karena kesepian, dibutuhkan dukungan dari lingkungan. Selain itu, individu juga perlu mening-

katkan self awareness.

"Ketika menyaksikan perubahan perilaku, maka lingkungan harus sesegera mungkin bertindak. Misalnya ketika pada suatu individu terjadi perubahan perilaku yang menunjukkan tanda-tanda stres maka perlu mengajak bicara untuk mendengar keluhan sebagai bentuk social support," ujarnya.

Masyarakat juga harus meningkatkan edukasi dengan memberantalkan literasi kesehatan mental. Bahwa kesepian menjadi yang utama sebagai

salah satu ciri-ciri mental yang tidak sehat. Kondisi mental yang sehat, kata dia, akan selalu menciptakan relasi harmonis dengan lingkungan sosial.

"Pada dasarnya seseorang butuh suasana sepi untuk memperoleh gagasan dan ide-ide segar. Namun, ketika kesepian itu menjelma dan berpengaruh buruk pada kondisi pribadi maka berhentilah menjauhkan diri dari lingkungan sosial, dan jadilah harmonis bersama," ucapnya. ● tom

SAMBUNGAN

Puluhan Anggota KPPS Meninggal Dunia,...

Nurmaliana Dewi.

Kepala Dinkes Kabupaten Cirebon, Neneng Hasanah, menyebut, sejak 13 hingga 15 Februari ada ratusan petugas yang 'tumbang' gegara gangguan kesehatan.

"Kami mendata ada sebanyak 114 orang yang harus mendapatkan penanganan medis," kata Neneng Hasanah kepada wartawan, Kamis (15/2).

Dari 114 petugas yang mendapatkan penanganan medis, 110 orang di antaranya mendapat perawatan di puskesmas. Sedangkan 4

orang

Dari 110 orang yang mendapat perawatan di puskesmas, terdiri dari KPPS 36 orang, Linmas 10 orang, PPK 6 orang, PPS 27 orang, petugas saksi partai politik (partai) 9 orang, pemilih 20 orang dan petugas Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) 2 orang.

"Kebanyakan dari petugas yang mengalami sakit rata-rata mengalami gangguan kesehatan Myalgia, headache dan hipertensi," ungkapnya.

Kepala Desa Curugsewu, Khaeri, mengatakan, seorang

anggota KPPS di TPS 011 Kelurahan Curugsewu, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah, Teguh Joko Pratikno (43), meninggal dunia saat bertugas dalam penghitungan suara Pemilu 2024.

Seorang petugas KPPS meninggal dunia setelah mengalami kecelakaan tunggal di Jakarta Pusat, saat hendak mengantarkan logistik dari Kelurahan Kebon Kacang ke Gelanggang Olahraga (GOR) Tanah Abang.

Kemudian, Ketua KPPS di Rawabinangun, Kecamatan

Koja, Jakarta Utara bernama Iyos Rusli meninggal dunia pada hari pemungutan suara.

Kemudian, salah seorang anggota KPPS di Desa Sibanteng, Kecamatan Leuwisadeng, Kabupaten Bogor, bernama Sinta Maharani, meninggal dunia. Polisi menduga dia meninggal karena sakit.

Petugas KPPS di Desa Sawit Hulu, Kecamatan Sawit Seberang, Kabupaten Langkat bernama Larto (52) meninggal pada Kamis (15/2) pagi. Larto mengalami sesak napas saat penghitungan surat suara

hingga akhirnya meninggal.

Petugas KPPS lain yang meninggal dunia saat menjalankan tugas adalah Ketua KPPS di TPS 18 Desa/ Kecamatan Singojuruh, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur bernama Dul Hanan (50).

Selain yang sudah disebut di atas, masih banyak petugas pemungutan suara Pemilu 2024 di berbagai daerah yang dilaporkan meninggal dunia. Diperkirakan total petugas pemungutan suara Pemilu 2024 mencapai puluhan orang. ● mar

Real Count KPU 60%: Anies 24,93%,...

Partai Nasdem menempati posisi kelima dengan perolehan angka 9,96 persen, lalu Partai Keadilan Sejahtera (PKS) dengan perolehan suara 8,40 persen. Lalu, PAN 7,09 persen, Partai Demokrat 7,57 persen.

Sementara partai yang belum berhasil mencapai Parliamentary threshold atau am-

bang batas parlemen, dalam perhitungan cepat Litbang Kompas, adalah Partai Buruh (0,68 persen), Partai Gelora (0,84 persen), PKN (0,22 persen), Partai Hanura (0,83 persen), Partai Garuda (0,28 persen), PBB (0,39 persen), PS (2,82 persen), Perindo (1,39 perse), PPP (3,90 persen), Partai Ummat (0,48

persen).

Adapun quick count Litbang Kompas ini menggunakan metodologi stratified random sampling dan memiliki margin of error sebesar 1 persen.

Quick count ini dibiayai secara mandiri oleh Harian Kompas.

Perlu diketahui bahwa

Quick count bukanlah hasil pemilu resmi. Komisi Pemilihan Umum (KPU) akan melakukan rekapitulasi suara secara berjenjang dari tingkat terendah sampai tertinggi, yakni tempat pemungutan suara (TPS), lalu kecamatan, kabupaten/kota, provinsi, dan nasional.

Menurut Komisioner

KPU RI Hasyim Asy'ari, penetapan hasil rekapitulasi suara dilakukn paling lambat 35 hari setelah pemungutan suara.

Oleh karena pemungutan suara digelar secara serentak pada 14 Februari 2024, penetapan rekapitulasi suara nasional dilakukan paling lambat pada 20 Maret 2024. ● mar

Dengan Foto Nyeleneh, Komeng Raih...

sendiri sudah berkoordinasi dengan semua calon untuk memilih foto mana yang akan ditampilkan dalam surat suara.

Menurutnya, bisa jadi penggunaan foto itu merupakan bagian dari strategi marketing calon anggota DPD RI Jabar tersebut.

"Di aturan (KPU) norma tidak ada yang dilanggar," katanya.

Dengan foto yang terkesan nyeleneh itu, pria yang dipanggil Komeng, sukses berada di puncak raihan suara dari total 54 calon anggota DPD RI yang bertarung di Jabar.

Berdasarkan real count KPU Jabar pada Kamis (15/2) hingga pukul 15.47 WIB, Komeng memperoleh hasil suara sementara sebanyak 285.742 suara atau 8.64 persen.

Hedi mengatakan, nantinya, 54 kontestan DPD RI Jabar 2024 tersebut akan

memperebutkan empat kursi.

"Dari DPT 35 juta lebih diperebutkan 54 orang dan yang diambil DPD 4 orang," katanya.

Untuk diketahui, dalam real count KPU Jabar, ada artis Jihan Fadhira berada di urutan ketiga dengan suara

122.665 atau 3,71 persen. Sedangkan urutan kedua Aanya Rina Casmayanti dengan jumlah suara 126.911 atau 3,84 persen.

Raihan suara sementara ini berasal dari 49.463 TPS dari 140.457 TPS atau 35,22 persen yang telah diterima KPU Jabar. ● osm

Biden dan Trump Beda Pandangan...

kollektif berdasarkan Pasal 5 piagam NATO, yang mengharuskan negara-negara anggotanya untuk membantu satu sama lain jika terjadi serangan dari luar.

Dalam pidato kampanyenya pekan lalu, Trump sesumbar bahwa sebagai presiden, ia pernah memperingatkan pe-

mimpin NATO bahwa ia akan membiarkan Rusia melakukan apa pun yang diinginkan negara-negara anggota aliansi yang "menunggak" untuk membayar 2 persen dari PDB mereka untuk anggaran militer NATO.

Pernyataan tersebut memicu kegelisahan di kalangan

sekutu NATO ketika mereka mendukung perjuangan Ukraina melawan invasi Rusia dua tahun lalu, namun pernyataan itu diabaikan oleh para pendukung Trump yang menganggap itu hanya sebagai retorika kampanye.

Namun, dalam acara kampanye lain pada Rabu

(14/2) malam, Trump mengungkapkan kembali pendapatnya.

"Dengar, jika mereka tidak mau membayar, kami tidak akan memberikan perlindungan," ucapnya.

Trump telah lama mengeluh bahwa Washington dibebani dengan beban

yang tidak adil dalam aliansi NATO yang beranggotakan 31 negara itu.

Pada bulan-bulan menjelang pemilihannya tahun 2016, ia berulang kali mempertanyakan tujuan dan manfaat kehadiran NATO, dan menyebutnya sudah "ketinggalan zaman". ● mar

Makan Jengkol untuk bisa Mencegah Penyakit Jantung

JAKARTA (IM) - Sebagian orang yang gemar menyantap olahan jengkol, seperti semur atau balado mungkin tidak terlalu peka terhadap khasiat dari makanan favoritnya.

Padahal, meski baunya kurang sedap, jengkol juga dipercaya punya khasiat untuk mengatasi berbagai penyakit, tak terkecuali penyakit jantung.

Munculnya dugaan bahwa jengkol bisa mengatasi penyakit jantung berawal dari kandungan nutrisi yang ada di dalamnya. Jengkol kaya akan kandungan protein, antioksidan, fosfor, dan kalsium. Kombinasi dari zat-zat tersebut dikatakan mampu mengatasi penyakit jantung.

Menanggapi rumor tentang khasiat jengkol untuk mengatasi penyakit jantung, dr. Dyah Novita Anggraeni dari KlikDokter mengatakan bahwa hal tersebut sebenarnya agak keliru. Menurutnya, jengkol tidak serta-merta dapat mencegah, apalagi mengobati penyakit jantung.

"Awal mula anggapan jengkol dapat mengatasi penyakit jantung bisa jadi dari kandungan zat antioksidannya yang tinggi, seperti alkaloid, saponin, flavonoid, dan tanin," kata dr. Dyah Novita.

"Antioksidan memang berfungsi menangkal radikal bebas yang dapat merusak sel-sel atau jaringan di dalam tubuh. Oleh sebab itulah, banyaknya kandungan antioksidan dalam jengkol seakan-akan berarti bahwa bahan makanan ini dapat mengatasi penyakit jantung," lanjutnya.

Padahal, lanjut dr. Vita, antioksidan yang ada pada jengkol berbeda dengan yang digunakan untuk mencegah atau mengatasi penyakit jantung. Menurutnya, antioksidan yang sering diberikan oleh dokter kepada penderita penyakit jantung adalah coenzyme q10.

"Coenzyme q10 berfungsi mencegah penumpukan lemak pada pembuluh darah, serta mempercepat proses penyembuhan penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, dan fibromialgia. Zat ini tidak ditemukan di dalam jengkol, sehingga kemampuan jengkol untuk mengatasi penyakit jantung tidak

maksimal," jelasnya.

Meski tidak efektif mengatasi penyakit jantung, jengkol tetap memiliki manfaat sehat. Kandungan antioksidan dan alkaloid, saponin, flavonoid, dan tanin yang ada pada jengkol dipercaya mampu mencegah kerusakan pada sel atau jaringan akibat kanker ataupun penyakit pembuluh darah.

Tak berhenti di situ, kadar protein yang lebih tinggi pada jengkol juga turut membantu mempercepat proses penyembuhan penyakit. Itu karena protein adalah makronutrien yang sejatinya berguna untuk memperbaiki kerusakan sel akibat suatu penyakit.

Dengan kata lain, antioksidan pada jengkol mampu melindungi dan mencegah kekambuhan penyakit. Sedangkan protein di dalamnya berfungsi untuk memperbaiki sel atau jaringan yang telanjur rusak.

Kandungan antioksidan dan protein dalam jengkol memang menggiurkan. Tapi bukan berarti Anda dianjurkan untuk mengonsumsi secara berlebihan.

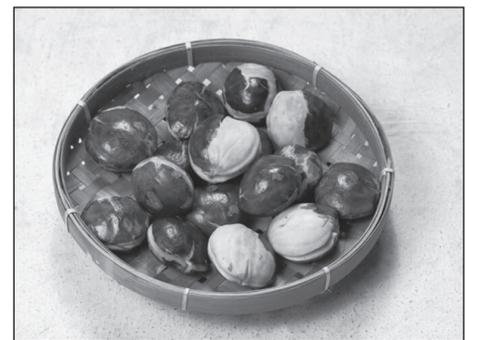
Lagi pula, tak semua orang dapat mengonsumsi jengkol. Ada juga gangguan kesehatan yang disebut intoleransi jengkol.

Fakta menyebut, jengkol mengandung asam jengkolat yang merupakan asam amino berunsur sulfur. Semakin tua jengkol, semakin banyak kandungan asam jengkolat di dalamnya.

Nah, bagi Anda yang sedari awal memiliki gangguan lambung, khususnya asam lambung, sebaiknya jangan coba-coba untuk menyantap olahan jengkol. Bila lambung dalam kondisi asam, kemungkinan Anda mengalami kejangkolan akan lebih tinggi. Bukan cuma itu, asam jengkolat berlebih juga bisa membentuk kristal yang kemudian menyumbat ginjal serta saluran kencing Anda. Kalau sudah begitu, gagal ginjal akut akan sulit dihindari.

Ada beberapa gejala akibat kondisi tersebut yang bisa Anda kenali. Mulai dari nyeri pinggang, frekuensi berkemih berkurang, jumlah urine sedikit, ada darah pada urine, hingga mual dan muntah.

Mengingat adanya kemungkinan tersebut, pencinta jengkol sebaiknya lebih berhati-hati lagi. Konsumsi jengkol secukupnya, agar bisa bermanfaat untuk mengatasi penyakit jantung tanpa memicu gagal ginjal. ● tom



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 (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/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
 Tel : 021-6265566

Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM