

# Gangguan Kesehatan Mental, Semakin Ngetren dan Perlu Diwaspadai

Walau tidak mengakibatkan kematian secara langsung, gangguan kesehatan mental bisa menyebabkan penderitaan berkepanjangan, baik bagi penderita, keluarga dan orang-orang di sekitarnya.

**JAKARTA (IM)** - Kesehatan mental adalah isu yang banyak dibahas akhir-akhir ini, terutama setelah ditemukan banyaknya kasus gangguan kesehatan mental yang terjadi di kalangan orang-orang berusia muda. Di zaman sekarang, gangguan kesehatan mental bisa terjadi pada siapa saja, terutama orang yang sulit beradaptasi dengan perubahan.

Walau tidak mengakibatkan kematian secara langsung, gangguan kesehatan mental bisa menyebabkan penderitaan berkepanjangan, baik bagi penderita, keluarga dan orang-orang di sekitarnya.

Kesehatan mental sendiri dibutuhkan agar seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga dapat menyadari kemampuannya sendiri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi untuk orang-orang lain. Menurut WHO, seseorang dikatakan sehat mentalnya jika ia sehat utuh secara fisik, rohani dan sosial.

Gangguan kesehatan mental kebanyakan sulit dikenali, dan seringkali tidak disadari oleh penderitanya sendiri. Berbagai jenis gangguan kesehatan mental bahkan lebih dapat dideteksi oleh orang terdekat.

Apa saja gangguan ke-

sehatan mental yang sering terjadi?

## 1. Gangguan Kecemasan

Merupakan kondisi mental yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan, berlarut-larut, dan sulit dikendalikan. Orang dengan gangguan kecemasan atau GAD (Generalized Anxiety Disorder) sering merasa khawatir atau cemas terhadap berbagai hal, bahkan tanpa alasan yang jelas. Kecemasan yang dirasakan bisa berlangsung hampir setiap hari selama berminggu-minggu.

Gejala gangguan kecemasan ini ditandai dengan:

- Rasa gelisah atau tegang yang berlebihan dan terus menerus

- Ketegangan otot atau tremor

- Kesulitan berkonsentrasi atau mudah terganggu

- Sulit tidur atau gangguan tidur lainnya

- Kelelahan berlebihan

- Ketegangan fisik yang menyebabkan sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan

- Ketakutan terhadap hal-hal yang tidak rasional atau tidak proporsional

- Napas tersengal-sengal atau sesak napas

- Gelisah dan sulit tenang

## 2. Depresi

Gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan

rasa sedih berkepanjangan dan kehilangan minat melakukan kegiatan sehari-hari, yang bisa berlangsung berminggu-minggu hingga berbulan-bulan.

Untuk menegakkan diagnosis depresi, dibutuhkan dua diantara tiga gejala utama yang berlangsung minimal selama 2 minggu, yaitu suasana hati yang depresif/murung, hilangnya minat dan kegembiraan, serta berkurangnya energi.

Gejala-gejala lainnya yang dialami penderita adalah:

- Perubahan nafsu makan
- Gangguan tidur (bisa berlebihan atau kurang dari lama tidur biasanya)

- Menurunnya kemampuan berkonsentrasi

- Ketidakkemampuan membuat keputusan

- Rasa tidak tenang

- Perasaan tidak berguna

- Merasa bersalah atau putus asa

- Memiliki kecenderungan menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

- Gangguan Psikosis

Merupakan gangguan mental, yang ditandai dengan adanya gangguan kemampuan menilai realita, disertai dengan gangguan reaksi emosional, komunikasi dan hendaya (disabilitas/ketidakkemampuan) dalam berhubungan dengan orang lain di sekelilingnya, dimana kapasitas mental seseorang, respon atau reaksi emosional, kemampuan menilai realita, komunikasi, dan hubungannya dengan manusia lain mengalami gangguan.

Gangguan psikosis bisa muncul dalam bentuk:

- Mendengar suara-suara

yang hanya didengar oleh dirinya sendiri

- Bicara dan tertawa sendiri tanpa sebab

- Curiga berlebihan

- Merasa dirinya seseorang yang hebat, seperti presiden atau malaikat

- Bicara kacau yang sulit dimengerti

- Marah-marah tanpa sebab dan mengamuk

- Terlalu menyendiri, tidak mau bergaul

- Tidak mau mandi, tidak menjaga kebersihan diri, dan buang air besar/kecil sembarangan.

Salah satu contoh gangguan psikosis adalah Skizofrenia, yang merupakan gangguan jiwa kronis, ditandai dengan terganggunya kemampuan menilai realita, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir, merasa, dan bertindak. Penderita skizofrenia dapat mengalami penurunan fungsi dan kemampuan dalam pekerjaan, sekolah, maupun kehidupan sosialnya.

Ciri-ciri orang yang mengalami skizofrenia meliputi:

- Halusinasi, seperti mendengar suara, melihat bayangan atau bentuk, mencium bau seperti darah, urin, atau feses, serta merasakan rasa yang tidak enak

- Enggan bersosialisasi dan menarik diri dari lingkungan sosial

- Mati rasa dan kehilangan motivasi, sehingga kurang merawat diri

- Gangguan Bipolar

Dialami oleh lebih dari 60 juta orang di dunia, gangguan bipolar ditandai dengan perubahan suasana hati yang drastis. Penderita bisa merasa

sangat sedih dan putus asa pada suatu waktu, kemudian menjadi sangat senang di waktu lainnya.

Gejala orang yang mengalami gangguan bipolar tergantung fasenya, yaitu fase mania (naik) dan depresi (turun).

Pada fase mania, penderita bipolar merasa sangat bersemangat, senang dan pikirannya berpacu. Namun, pada saat bersamaan juga bisa merasa gelisah, sensitif dan mudah tersinggung.

Pada fase ini penderita kerap mengambil keputusan secara emosional, yang mungkin akan disesali di kemudian hari. Sedangkan pada fase depresi, penderita akan merasa sangat sedih, hampa dan putus asa, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari dan sulit mengambil keputusan.

Menurut WHO, beberapa hal yang berpotensi menjadi faktor risiko penyebab gangguan kesehatan mental dan kejiwaan antara lain, faktor genetika, faktor ekonomi, faktor fisik dan faktor sosial.

Sementara itu, untuk menghindari faktor risiko gangguan kesehatan mental dengan melakukan hal-hal seperti, menjaga kesehatan fisik dengan berolahraga dan pola makan yang sehat. Beristirahat cukup dan Membangun kebiasaan berpikir positif.

Selain itu, membangun kemampuan menghadapi masalah, menghindari kebiasaan buruk yang dapat memicu stress dan membangun dukungan sosial yang positif serta mencari bantuan profesional jika dibutuhkan. ● tom

## Penyakit Kanker Tidak Lagi Ditanggung BPJS, Masyarakat Diminta Deteksi Dini

**JAKARTA (IM)** - Kanker menjadi salah satu penyakit yang menyebabkan angka kematian. Bahkan, angka kasusnya terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.

Terdapat banyak faktor yang bisa memicu munculnya kanker, seperti gaya hidup tidak sehat dan faktor genetika atau keturunan. Terlebih, saat ini banyak orang yang memiliki gaya hidup serba instan, hal ini yang membuatnya rentan terkena kanker.

Berdasarkan data dari Global Burden of Cancer Study (Globocan), jumlah kematian akibat kanker di Indonesia pada 2020 mencapai 234.511 orang. Sedangkan angka kasusnya diperkirakan sekitar 136 orang per 100.000 penduduk.

Menanggapi hal tersebut, Dokter Penyakit Dalam Konsultan Hematologi-Onkologi Medik, Prof. DR. dr. Aru Wisaksono Sudoyo, Sp.PD-KHOM, FINASIM mengungkapkan tantangan yang dihadapi Indonesia dalam menekan kasus kanker.

Prof. Aru menjelaskan kesadaran masyarakat untuk deteksi dini dan waspada terhadap kanker masih sangat kecil. Bukan cuma itu, kurangnya dana juga menjadi tantangan tersendiri.

“Kesadaran masyarakat. Lalu, dana untuk program-program deteksi dini untuk menyelenggarakan pendidikan itu kan butuh dana,” jelas Prof. Aru dalam konferensi pers HUT ke-47 Tahun Yayasan Kanker Indonesia (YKI),

mengerucut pada sosok LN. “Anggota Reskrim mencurigai tante korban, LN. Tersangka pun ditangkap dari rumahnya di wilayah Kosambi, Kabupaten Tangerang,” jelas Zain.

Saat diperiksa polisi, LN mengaku sakit hati terhadap adiknya, WN yang merupakan orang tua korban. LN sakit hati karena WN tak memberikan pinjaman uang.

“Untuk motif sementara didapatkan, pelaku melakukan perbuatannya karena sakit hati kepada ibu korban saat ingin meminjam uang Rp 300.000, tetapi tidak diberikan,” kata Zain.

Kini, tersangka LN ditahan di Mapolsek Teluknaga. Atas perbuatannya, LN dijerat dengan Pasal 80 ayat (3) juncto pasal 76 C Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan anak atau Pasal 338 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) tentang Pembunuhan, dengan ancaman hukuman pidana penjara 15 tahun. ● osm

## SAMBUNGAN

### Tragis, Bocah 7 Tahun di Tangerang...

April 2024 kemarin, sekitar pukul 20.00 WIB, dan dilaporkan pukul 21.00 WIB,” kata Zain.

EV terakhir kali terlihat pada pukul 07.00 WIB. Namun, hingga pukul 11.30 WIB korban tidak kunjung pulang ke rumah. Lantaran curiga, ibu korban berinisial WN, melapor ke Polsek Hilang. Orangtua korban bersama warga kemudian mencari korban.

“Pada pukul 20.00 WIB ditemukan sesosok anak tak jauh dari tempat tinggal korban, sekira 10 meter dari rumahnya. Korban ditemukan di dalam terpal tempat penyimpanan hio (dupa sembayang) dengan posisi sudah dalam keadaan lemas,” ujar Zain.

EV sempat dibawa ke Rumah Sakit BUN, Kosambi. Sayangnya, EV meninggal dunia ketika tiba di rumah sakit. Berdasarkan keterangan saksi-saksi, rekaman kamera CCTV, dan barang bukti, dugaan pembunuhan

di Graha Bhakti Budaya, Jakarta Pusat, Selasa (23/4).

Prof. Aru menjelaskan bahwa dana sangat dibutuhkan untuk menggelar program-program edukasi terkait kanker. Sehingga melalui program tersebut, masyarakat menjadi lebih sadar dan waspada terhadap kanker. Pasalnya, hingga saat ini, tidak semua orang mengerti dan memiliki inisiatif yang tinggi terhadap keberadaan kanker di tubuhnya.

Lebih lanjut, Prof. Aru mengatakan bahwa saat ini pun meningkatnya kasus membuat para tenaga medis keteteran dalam mengatasinya. Apalagi kini tidak semua layanan kesehatan kanker bisa ditanggung oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS).

Dia mengungkapkan, pasien kanker yang sudah stadium lanjut dan membutuhkan penanganan dengan menggunakan alat-alat serta obat-obatan yang canggih dan terbaru, maka biaya pengobatannya sudah tidak bisa lagi ditanggung BPJS.

“Sekarang aja udah keteteran sehingga yang udah stadium lanjut gak di cover lagi. Itu konsekuensi kanker yang ketemu stadium lanjut, kita harus temukan stadium dini karena obatnya masih keteteran sederhana,” tuturnya.

Oleh karenanya, dia menyerahkan masyarakat untuk lebih sadar dan aktif mengencarkan deteksi dini kanker. Sebab, pengobatannya masih sederhana dan kemungkinan untuk sembuh pun jauh lebih besar. Sehingga para pasiennya tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar karena masih bisa ditanggung BPJS Kesehatan. ● tom

## SAMBUNGAN

acara dimulai itu ada pemberitahuan lewat telepon.

“Ini bapak ke KPU tidak?” Ada apa saya bilang, kemudian diberi tahu ada penetapan jadi waktunya tidak mengejar, jadi saya tidak tahu kalau ada undangan,” kata Mahfud dalam keterangannya, Rabu (24/4).

Mahfud mengaku menyesal tidak bisa hadir dalam penetapan tersebut dan mengucapkan selamat kepada pasangan Prabowo-Gibran.

Berdasarkan hal tersebut di atas, KPU menetapkan Pasangan Calon Presiden

## Tak Siapkan Tim Transisi, Jokowi Pastikan...

dan Wakil Presiden nomor urut 02, Prabowo Subianto dan Gibran Rakabuming Raka sebagai pasangan Calon Presiden dan Wakil Presiden terpilih periode 2024-2029,” kata Ketua KPU RI, Hasyim Asyari, Rabu (24/4).

Dengan perolehan suara sebanyak 96.214.691 atau 58,59 persen dari total suara sah nasional dan memenuhi sedikitnya 20 persen suara di setiap provinsi yang tersebar di 38 provinsi,” ujar as Hasyim Asyari.

Sebelumnya, Mahkamah Konstitusi (MK) menolak

seluruh gugatan perselisihan hasil Pemilihan Presiden (Pilpres) 2024 yang dilayangkan oleh kubu Anies Baswedan-Muhaimin Iskandar serta Ganjar Pranowo dan Mahfud MD pada Senin (21/4) lalu.

Diberitakan sebelumnya, Presiden Joko Widodo (Jokowi) meminta kepada Presiden dan Wakil Presiden terpilih untuk menyiapkan perencanaan untuk pemerintahan kedepan.

Menurutnya, hal itu dilakukan agar Presiden dan Wakil Presiden terpilih akan

bis langsung bekerja usai pelantikan.

Hal tersebut disampaikan Jokowi dalam menanggapi perihal penetapan Prabowo Subianto-Gibran Rakabuming Raka sebagai Capres-Cawapres terpilih 2024-2029, Rabu (24/4).

“Hari ini juga KPU menetapkan. Artinya apa, presiden dan wakil presiden terpilih harus mempersiapkan diri dengan perencanaan-perencanaan yang sudah dikampanyekan untuk masuk nanti setelah pelantikan langsung kerja,” kata Jokowi di

## DARI HAL 1

ICE BSD, Tangerang, Rabu (24/4).

Selain itu, Jokowi juga meminta kepada semua pihak untuk menghormati keputusan Mahkamah Konstitusi (MK) terkait sengketa Pilpres 2024.

Menurutnya, keputusan MK tersebut telah bersifat final dan mengikat.

“Yaa ini kan tahapan proses itu kan sudah hampir selesai, semuanya. MK sudah, harus menghormati putusan MK sebagai sebuah putusan yang final dan mengikat,” kata Jokowi. ● mar

## Airlangga: Jokowi dan Gibran...

“Beliau milik semua partai. Dan saya dengarkan tentu Pak Prabowo juga Beliau juga terbuka dengan Pak Presiden,” katanya.

Di lain pihak, PDI-P sudah menganggap Jokowi dan Gibran bukan sebagai kader partai lagi. Mereka berpondasi keduanya tidak perlu mengembalikan KTA.

## Tak Perlu Kembali KTA

Ketua Bidang Kehormatan DPP PDI-P Komarudin Watubun sebelumnya mengatakan, pihaknya sudah menutup buku tentang Presiden Jokowi dan putra sulungnya, Gibran Rakabuming Raka, sebagai kader partai. “Saya kira begini ya. Dengan tindakan Pak Jokowi

termasuk anak mantunya, seperti saat ini, ya sudah itu bagian dari masa lalu partai,” kata Komarudin saat ditemui wartawan di Kalibata, Jakarta Selatan, Selasa (23/4).

Ia menyebut enggan ambil posisi membicarakan status keluarga Jokowi lagi di PDI-P mengingat pengkhianatan yang mereka lakukan

terkait Pilpres 2024. Menurutnya, PDI-P lebih penting memikirkan apa yang terjadi hari ini dan di masa yang akan datang ketimbang mengurus keluarga Jokowi.

“Kita berpikir hari ini dan masa depan, itu lebih penting daripada kita bicara satu keluarga itu terus. Kita pusing juga,” ujar Komarudin.

## KPK Pecat 66 Pegawai...

Tahun 2021,” ujar Ali.

Sanksi itu efektif berlaku pada hari ke-15 sejak keputusan hukuman disiplin itu diserahkan kepada 66 pega-

wai. Dia menyebutkan sanksi tegas itu sebagai upaya KPK dalam komitmen memberantas praktik korupsi di lingkup internalnya.

“Keputusan pemberhentian pegawai tersebut sebagai bagian dari komitmen KPK menyelesaikan penanganan pelanggaran di internal hing-

ga tuntas dan zero tolerance terhadap praktik-praktik korupsi,” ujar Ali.

Dalam kasus pungli Rutan KPK, 15 orang telah

ditetapkan sebagai tersangka. Sebanyak 93 pegawai juga telah dijatuhi sanksi etik berat di Dewan Pengawas KPK. ● mar

men, orang Israel datang dan memindahkan jenazah mereka,” ujar pria itu.

“Setiap hari kami mencari mayat mereka, tapi kami gagal menemukannya,” lanjutnya.

Hamam menuduh bahwa mayat-mayat tersebut termasuk orang-orang yang dieksekusi dengan darah dingin oleh pasukan Israel. Tapi Hamas tidak dapat memberikan bukti atas tuduhan itu. ● mar

## 300 Jenazah Ditemukan Terkubur...

menunjukkan bahwa total 30 mayat dikuburkan di dua kuburan tersebut dan 12 di antaranya telah diidentifikasi.

Dilaporkan juga bahwa banyak kuburan dangkal telah digali tepat di luar unit gawat darurat, serta gedung administrasi dan bedah. Bahkan banyak jenazah dikuburkan sebagian dengan anggota tubuh mereka terlihat.

Pada Senin (22/4), juru bicara pasukan Pertahanan

Sipil yang dikelola Hamas Mahmoud Basal mengatakan kepada program Gaza Today BBC Arab, mereka telah menerima laporan dari warga Palestina setempat bahwa sejumlah besar mayat orang yang terbunuh selama perang dan dikuburkan di tempat darurat kuburan di halaman rumah sakit dipindahkan ke lokasi lain selama serangan Israel.

“Setelah penelitian dan

penyelidikan, kami mengetahui bahwa tentara pendudukan (Israel) telah membuat kuburan massal, mengeluarkan jenazah yang berada di rumah sakit Nasser, dan menguburkannya di kuburan massal tersebut,” katanya.

Juru bicara pertahanan sipil Gaza mengatakan kepada CNN pada tanggal 9 April bahwa 381 jenazah telah ditemukan di sekitar al-Shifa, namun jumlah tersebut tidak

termasuk orang yang dimakamkan di halaman rumah sakit.

Gaza Today juga berbicara dengan seorang pria yang mengatakan bahwa dia sedang mencari mayat dua kerabat laki-laki di sana yang dia duga telah diambil oleh pasukan Israel selama serangan Israel baru-baru ini di Khan Younis.

“Setelah saya menguburkan mereka di sebuah apartemen, orang Israel datang dan memindahkan jenazah mereka,” ujar pria itu.

kampung.

“Yang belanja belum pada balik ke Jakarta,” kata Ady dalam kesempatan berbeda.

Dengan begitu, tidak sedikit pedagang di Pasar Induk Kramatjati terpaksa mem-

buang dagangannya kurang laku beberapa waktu terakhir ini. Jumlah yang mereka buang pun tidak main-main, bisa mencapai satu ton lebih.

“Iyalah (lebih dari satu ton). Satu mobil (truk) itu

8 ton (pepaya). Paling, yang terjual itu 5 ton atau 4 ton, sisanya dibuang,” ungkap Ady.

Oleh karena itu, pedagang pepaya pun terpaksa menom-

blek setiap harinya. “Ya itu, tombok terus, mau enggak

mau. Kalau kerugian itu, satu mobil saja, misal mobil kecil, losbak, yang kecil itu, itu lebih dari Rp 7 juta,” ungkap Romo.

Terlepas dari alasan bank-ke tanah perantaraan, menurut

Romo, panen raya juga menjadi salah satu faktor.

“Memang benar, dibuang-buang. Ya pertama keadaan lagi banyak, cuaca. Di sana pas lagi panen raya, dipetaninya. Di sini sepi,” ujar Romo. ● osm

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularto.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purba.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus DP, Berman LR.  
**ARTISTIK:** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI:** Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.  
**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