

Kecanduan Gadget Bisa Picu Obesitas dan Mudah Lupa

Orang yang kecanduan gadget juga rentan terhadap gangguan kecemasan, bahkan depresi.

JAKARTA (IM) - Kecanduan gadget bisa menyebabkan beberapa hal yang merugikan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Setidaknya hal itu dikatakan oleh Dokter spesialis kesehatan jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Duren Sawit Jakarta, dr Yenny Sinambela, SpKJ (K).

Kata dr Yenny, pengaruh adiksi gawai bisa menyebabkan obesitas serta mudah diserang lupa.

"Dalam aspek kognitif jadi mudah lupa, istilahnya tidak konsentrasi begitu lah ya. Terus secara fisik, dia bisa obesitas," kata Yenny, seperti dikutip Antara.

Kecanduan bisa membuat obesitas ketika orang menjadi terbiasa menyiapkan makanan di sekitarnya sebelum melaku-

kan aktivitas bersama gawai agar kesenangannya tidak terganggu.

"Akibatnya badannya menjadi gede," kata Yenny.

Dampak lainnya, saraf motorik di tubuh mulai terasa nyeri akibat terus terpaku menaruh posisi bermain gawai yang tidak terlalu aktif.

"Kepala mulai terasa pusing, atau tangannya terasa sakit," kata Yenny.

Kemudian, adiksi terhadap penggunaan gadget juga menyebabkan seseorang menunda-nunda kegiatan produktif lain seperti bekerja atau belajar.

Adiksi penggunaan gawai juga bisa memunculkan masalah lain misalnya bangkrut, jika gawai tersebut dipakai untuk bermain judi daring, atau meningkatkan masalah pada pernikahan.

Yenny juga tidak menu-

tup kemungkinan bahwa seseorang yang terserang adiksi gawai dapat rentan terhadap gangguan kecemasan, bahkan depresi.

Jika seperti itu, Yenny menganjurkan orang yang terserang adiksi untuk dibawa oleh orang terdekatnya untuk memperoleh pertolongan medis dari dokter spesialis kesehatan jiwa.

Sementara itu, dokter spesialis kesehatan jiwa dari Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Tarakan, dr Zulvia Oktanida Syarif, SpKJ Jakarta mengatakan ciri-ciri orang dengan gangguan jiwa yang membutuhkan pertolongan medis. Ciri-ciri gangguan jiwa itu diistilahkan dengan 3P.

P yang pertama adalah gangguan pikiran. Ketika seseorang terlihat memiliki gangguan pikiran yang sama secara terus-menerus, bahkan membuat orang itu menjadi sulit tidur, maka sebaiknya orang terdekat memeriksakan orang itu ke dokter atau psikolog.

P yang kedua adalah gangguan perasaan. Seseorang yang terus merasa sedih, atau cemas, atau marah secara berkelanjutan, sebaiknya diberi pertolongan dengan membawanya untuk ditangani oleh dokter atau psikolog.

P yang ketiga adalah gangguan perilaku. Gangguan itu membuat seseorang terasa berbeda kepribadian dari sebelumnya. Misalnya orang tersebut menarik diri dari pergaulan, terlihat mudah tersinggung bahkan bisa menengis terus-terusan. Orang terdekat dianjurkan untuk mencari bantuan dokter atau psikolog.

"Ketika melihat ada 3P ini, itu adalah peringatan untuk kita mencari bantuan profesional. Bisa ke psikolog ataupun ke psikiater (dokter spesialis kesehatan jiwa)," kata Zulvia.

Jakarta masuk ke dalam daftar 10 kota dengan tingkat stres tertinggi di dunia, berdasarkan laporan The Least and Most Stressful Cities Index tahun 2021.

Riset global yang lain dalam Health Service Monitoring 2023 yang menyurvei pandangan 23.274 responden dewasa yang tersebar di 31 negara pada periode 21 Juli-4 Agustus 2023 menyatakan bahwa kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling mengkhawatirkan, di atas kanker.

Oleh sebab itu, Dinkes DKI Jakarta menyelenggarakan Jakarta Berjaga (Berjaga akronim dari Bergerak, Bekerja, Berolahraga dan Bahagia), di mana salah satu poin acaranya ialah seminar edukasi kepada masyarakat mengenai cara mencapai bahagia.

Dalam Jakarta Berjaga, Dinkes DKI Jakarta menghadirkan dokter spesialis jiwa dari RSUD Tarakan Jakarta, dr Zulvia Oktanida Syarif, SpKJ dan dokter spesialis jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Duren Sawit Jakarta, dr Yenny Sinambela, SpKJ (K) untuk memberikan materi edukasi bertajuk "Bahagia Tanpa Syarat". ● tom

SAMBUNGAN

meminta Mahkamah Konstitusi mencabut Undang-Undang Omnibus Law Cipta Kerja, termasuk klaster ketenagakerjaan.

Sementara Presiden Konfederasi Serikat Pekerja Seluruh Indonesia (KSPSI), Andi Gani Nena Wea sebelumnya mengatakan, tuntutan mereka masih sama. seperti tahun sebelumnya. Pertama, buruh meminta pemerintah mencabut Omnibus Law klaster ketenagakerjaan. Kedua, buruh menolak upah murah. Ketiga, perlindungan ter-

hadap buruh migran harus ditingkatkan.

Kemudian yang keempat, mengusulkan kepada Kapolri agar dibentuk unit khusus yang mengurus pidana ketenagakerjaan. Kelima, menolak UU Outsourcing.

"Mencabut cluster ketenagakerjaan di omnibus law, menghapus upah murah, menolak UU outsourcing dan perlindungan buruh migran. Itu beberapa tuntutan utama kami yang akan disampaikan saat Mei nanti," jelas Andi.

Adi mengatakan perin-

May Day, Buruh Minta Cabut...

gatan hari buruh kali ini pihaknya menurunkan sekitar 48.300 massa 'menyerbur' Jakarta. Dia pun memastikan bahwa aksi tersebut akan berjalan dengan damai dan tertib.

Sementara itu, Presiden Asosiasi Pekerja Indonesia (Aspek) Mirah Sumirat meminta Presiden Terpilih Prabowo Subianto segera mencabut Omnibus Law Undang-Undang (UU) Cipta Kerja Nomor 6 Tahun 2023.

Mirah menegaskan bahwa gerakan serikat buruh atau pekerja selalu konsisten men-

lakukan Omnibus Law UU Cipta Kerja dan aturan turunannya. Hal ini pula yang disuaraka pada peringatan Hari Buruh Internasional, Rabu (1/5).

Ia menerangkan bahwa penerapan Omnibus Law ini menyebabkan penetapan upah minimum tidak lagi melibatkan unsur tripartit dan kenaikan upah minimum tidak memperhatikan unsur kelayakan.

Hal inilah yang menyebabkan UU Cipta Kerja justru dinilai membuat pekerja Indonesia semakin miskin.

"Karena telah menghi-

DARI HAL 1

langkan jaminan kepastian kerja, jaminan kepastian upah, dan juga jaminan sosial," terangnya.

Untuk itu, pihaknya meminta agar pemerintah merevisi Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 51 Tahun 2023 serta mengembalikan mekanisme penghitungan kenaikan upah minimum provinsi (UMP) dan upah minimum kabupaten (UMK) dengan memperhatikan tingkat inflasi, angka pertumbuhan ekonomi, dan hasil survei Kebutuhan Hidup Layak. ● mar

Kapolri Buka Peluang Kasus...

almarhum dan keterangan kepolisian," kata Komisioner Kompolnas Poengky Indarti saat dikonfirmasi, Rabu (1/5).

Simpang siur yang dimaksud adalah soal penugasan terhadap Brigadir RAT. Sang istri mengklaim suaminya ditugaskan sebagai ajudan pengusaha di Jakarta sejak tahun 2022. Sedangkan pihak Kepolisian mengatakan bahwa Brigadir RAT cuti sejak 10 Maret dan bekerja menjadi pengawal seorang pengusaha di Jakarta.

Poengky juga mempertanyakan Brigadir RAT yang disebut mengambil cuti sejak 10 Maret hingga kematiannya tanggal 25 April 2024.

"Istri mengatakan BKO, kepolisian mengatakan cuti sejak 10 Maret. Nah, kalau cuti kan harus sesuai aturan. Tidak bisa melebihi batas waktu," ujar Poengky.

"Masa cuti sejak 10 Maret sampai meninggalnya almarhum? Cuti kok bawa senpi. Seharusnya kan senpi ditiptkan

ke gudang penyimpanan senpi di tempat asal," ujarnya.

Jika pernyataan istri RAT yang benar bahwa Brigadir RAT diperbantukan menjadi ajudan seorang polwan di Jakarta, hal ini juga harus didalami oleh Divisi Profesi dan Pengamanan (Propam).

Sebab anggota polisi yang digaji dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) penugasannya harus sesuai aturan dan tidak boleh suka-suka komandan.

Kompolnas juga mempertanyakan soal tugasnya. Sebab, anggota polisi harus memiliki surat tugas jika mendapat penugasan di luar struktur, sebagaimana Peraturan Kapolri Nomor 4 Tahun 2017 tentang Penugasan Anggota Polri di Luar Struktur Organisasi Polri.

"Jika benar seperti keterangan istri almarhum bahwa almarhum dibawa atasannya untuk tugas ke Jakarta, harus sesuai aturan dong. Tidak bisa main enak dibawa-bawa.

Keperluannya apa? Itu yang harus diperiksa oleh Propam. Apakah penugasannya sudah sesuai prosedur atau melanggar?" ujarnya.

Berdasarkan adanya simpang siur soal penugasan Brigadir RAT maka Kompolnas meminta Bidang Propam Polda Sulut menelusuri kasus yang menjadi perhatian publik ini. Selain itu, Divisi Propam Mabes Polri juga diminta untuk memberikan pengawasan. ● lus

Seorang Pendaki Indonesia Tewas...

Sinaga meninggal dunia saat mendaki Gunung Everest). Kami sangat berdukacita," kata Pelaksana Harian Kepala Biro Kerja Sama, dan Hubungan Masyarakat Kemendikbud Ristek, Anang Ristanto, kepada wartawan, Selasa (30/4) malam.

Marista dinyatakan meninggal dunia oleh pihak berwenang di Nepal pada Minggu (28/4) pukul 12.15

waktu setempat. Belum diketahui penyebab meninggalnya Marista. Saat ini, jenazah Marista sudah dievakuasi oleh pihak berwenang.

Pihak Kemendikbud Ristek sudah berkoordinasi dengan Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) di Dhaka dan Kementerian Luar Negeri untuk memastikan pemulangan jenazah dari Nepal ke Indonesia.

"Untuk update-nya (pemulangan jenazah Marista bisa ditanyakan ke KBRI Dhaka dan Kementerian Luar Negeri ya," kata Anang.

Akun Instagram resmi Puspresnas dalam sebuah komentar menyatakan berdukacita atas musibah yang menimpa Marista. Puspresnas menilai sosok Marista merupakan pegawai yang berdedikasi dan memiliki jiwa

pelayanan yang tinggi.

"Terima kasih banyak atas dedikasinya yang luar biasa pada Puspresnas. Kita semua merasa sangat kehilangan. Semoga Mbak Marista mendapat tempat terbaik di sisi-Nya dan keluarga dikuatkan," tulis Puspresnas.

Everest Basecamp merupakan salah satu destinasi wisata pendakian gunung di kawasan Pegunungan Hima-

laya yang menjadi favorit para pendaki dari berbagai belahan dunia. Everest Basecamp berada di kaki Gunung Everest dengan ketinggian 5.364 meter di atas permukaan laut (mdpl).

Di Everest Basecamp, pendaki bisa menikmati panorama gunung es tertinggi di dunia. Selain itu, pendaki juga bisa menikmati panorama dan perdesaan selama perjalanan menuju Everest Basecamp. ● osm

Prabowo Diprediksi Tinggalkan Jokowi...

Prabowo-Gibran, PDI-P tidak akan senang untuk ikut berkoalisi.

"Oleh karena itu, setidaknya PDI-P barrier politiknya bagaimana hubungan Prabowo dan Jokowi. Kalau sudah tak baik-baik saja, bukan tidak mungkin PDI-P itu akan jadi bagian dari koalisi," kata Adi.

Sebab itu, Adi meminta publik melihat apa yang terjadi setelah Jokowi menyerahkan kursi presiden kepada Prabowo pada 20 Oktober 2024.

Adi meyakini bahwa Prabowo pasti akan mengedepankan dukungan yang berlimpah di parlemen. Dari situ, kata dia,

bisa terlihat apakah Jokowi masih dianggap sosok yang penting atau tidak bagi Prabowo.

"Karena kalau mau jujur, Prabowo ini pasti akan bicara ke depan, bagaimana mendapatkan dukungan berlimpah, dukungan politik, dukungan partai solid, sehingga semua keputusan politik bisa

berjalan dengan baik," kata Adi.

Ia meyakini bahwa Gerindra dan Prabowo tidak nyaman jika PDI-P berada di luar kekuasaan. Pasalnya, PDI-P merupakan partai pemenang Pileg 2024 dan pemilik kursi terbanyak di parlemen. Mereka juga berpengalaman sebagai oposisi.

Netanyahu Meradang Sebut ICC...

pernah meratifikasi Statuta Roma, perjanjian pendiri ICC, dan Netanyahu bersikeras bahwa ICC tidak mempunyai wewenang atas negara tersebut. Namun, ICC memutuskan pada tahun 2015 bahwa mereka memiliki yurisdiksi karena Palestina telah mer-

atifikasi perjanjian tersebut.

Sekretaris Pers Gedung Putih Karine Jean-Pierre mengatakan pada Senin (29/4) lalu, Amerika Serikat (AS) yang juga belum meratifikasi Statuta Roma, tidak percaya pengadilan tersebut memiliki yurisdiksi dan tidak

mendukung penyelidikan tersebut.

Channel 12 News Israel melaporkan upaya diplomatik untuk menggagalkan tindakan Ketua Jaks ICC Karim Ahmad Khan telah gagal.

Surat perintah penang-

kapan internasional dipikirkan akan diajukan terhadap Netanyahu, Menteri Pertahanan Yoav Gallant dan Kepala Staf Pasukan Pertahanan Israel (IDF) Letjen Herzi Halevi.

Media siaran tersebut mengatakan surat perintah

tersebut kemungkinan akan dikeluarkan dengan latar belakang krisis kemanusiaan di Gaza, di mana IDF memengaruhi Hamas, serta tuduhan bahwa Israel melanggar Konvensi Jenewa Keempat mengenai Perlindungan Warga Sipil di Saat Perang. ● mar

Perkelahian Maut Sesama WNI...

KBRI Seoul mengimbau para WNI di Korea Selatan, khususnya para kelompok yang terlibat perselisihan, untuk menghentikan perselisihan dan menciptakan suasana tenang dan kondusif," kata Direktur Perlindungan WNI

dan BHI Kementerian Luar Negeri RI, Judha Nugraha, saat dihubungi wartawan, Rabu (1/5).

Kemlu memastikan bahwa pihak KBRI Seoul telah berkoordinasi dengan Kepolisian setempat, tokoh masyarakat/

perkumpulan WNI dan Forum Komunikasi Organisasi-organisasi Massa (Fokomasi) untuk menenangkan situasi.

Hingga saat ini penyelidikan masih terus dilakukan polisi setempat. Namun belum diketahui dengan jelas

penyebab perkelahian.

Sebelumnya, perkelahian antara sesama kelompok WNI di Dalseo-gu, kota Daegu, Korea Selatan, terjadi pada Minggu (28/4). Kejadian ini mengakibatkan 1 orang tewas dan 4 lainnya terluka.

"Perkelahian itu menyebabkan satu WNI meninggal dunia dan empat WNI luka-luka," ujar Direktur Perlindungan WNI dan BHI Kementerian Luar Negeri RI Judha Nugraha, dilansir Antara, Selasa (30/4). ● osm

Dokter Penyakit Dalam Imbau Masyarakat Lakukan Vaksinasi Dewasa

JAKARTA (IM) - Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam (Papdi) mengimbau masyarakat vaksinasi dewasa secara bertahap guna mencegah berbagai macam penyakit.

Anjuran ini diiringi dengan penambahan vaksin Pneumokokal Konjugat 15-valent (PCV15).

Ketua Umum Pengurus Besar Papdi Dr dr Sally Aman Nasution menjelaskan vaksinasi tersebut diberikan untuk mencegah terjadinya paparan berbagai penyakit menular dan mencegah gejalanya semakin berat.

"Bila kita bicara tentang vaksinasi, ini pencegahan sebetulnya. Biarpun kalau terkena (virus) tidak terlalu berat (gejalanya)," ujar Sally.

Vaksin PCV 15 ditambahkan guna mencegah penyakit pneumokokus yang disebabkan S pneumoniae pada anak berusia 6 minggu ke atas dan dewasa 18 tahun ke atas.

Vaksin PCV 15 ini

dapat memberikan perlindungan terhadap 15 serotipe bakteri pneumokokus.

Tambahan serotipe 22F dan 33F pada PCV15 memberikan perlindungan tambahan dari PCV13 yang tidak didukung sebelumnya.

PCV15 dapat meningkatkan perlindungan terhadap serotipe 3 yang berhubungan dengan keparahan penyakit.

Sedikitnya ada 22 vaksinasi lainnya yang direkomendasikan untuk orang dewasa.

Ketua Satgas Vaksin Dewasa Papdi Sukanto Koesnoe mengungkapkan, beberapa rekomendasi vaksinasi yang perlu didapatkan orang dewasa.

Vaksinasi tersebut juga diberikan sesuai kebutuhan dan tingginya risiko mereka terhadap penyakit tertentu. Beberapa di antaranya ada vaksin Influenza, Tetanus difteri hingga Hepatitis A.

"Vaksinasi ini bisa memberikan perlindungan lebih luas dan efektif terhadap potensi penyebab penyakit pada orang dewasa dan lansia," kata Sukanto. ● tom

Waspada Gejala Henti Jantung yang Bisa Muncul 24 Jam Sebelum Terjadi

JAKARTA (IM) - Sebuah penelitian terbaru mengungkapkan bahwa kondisi berbahaya henti jantung dapat 'dideteksi' dari gejala awal yang muncul sebelum kondisi henti jantung terjadi.

Gejala yang dialami pada pria dan wanita mungkin memiliki sedikit perbedaan.

Henti jantung merupakan kondisi jantung berhenti berdetak secara tiba-tiba akibat adanya masalah kelistrikan jantung yang dipicu oleh gangguan irama jantung.

Penyakit ini dapat berakibat fatal, oleh karena itu penting bagi masyarakat untuk mengetahui gejala-gejala yang mungkin muncul.

Studi terbaru dari Smidt Heart Institute di Amerika Serikat mengungkapkan wanita cenderung mengalami sesak napas pada hari sebelumnya, dan pria mengalami nyeri dada.

Palpitasi, kejang, manifestasi mirip flu memengaruhi sub kelompok kecil baik pria dan wanita.

"Memanfaatkan gejala peringatan untuk melakukan triase efektif bagi mereka yang perlu melakukan panggilan 911 dapat mengarah pada intervensi dini dan mencegah kematian yang akan segera terjadi. Temuan kami dapat mengarahkan pada paradigma baru untuk pencegahan kematian jantung mendadak," kata penulis studi Dr Sumet Chugh dikutip dari Mirror, Selasa (30/4).

Lancet Digital Health mengungkapkan 50 persen orang yang mengalami henti jantung mendadak mengalami tanda peringatan signifikan 24 jam sebelum kondisi tersebut terjadi.

Perempuan lebih cenderung kesulitan bernapas, dan pria lebih sering mengalami nyeri.

Penelitian ini menggunakan data dari dua penelitian besar yaitu studi Prediksi Kematian Mendadak di Komunitas Multi-Etnis (PRESTO) yang sedang berlangsung di Ventura County, California, dan Studi Kematian Mendadak Mendadak (SUDS) Oregon yang berbasis di Portland, Oregon.

"Kami memulai studi SUDS 22 tahun yang lalu dan studi PRESTO delapan tahun yang lalu. Kelompok-kelompok ini telah memberikan pembelajaran yang sangat berharga. sistem rumah sakit yang memberikan perawatan dalam komunitas ini," kata Dr Chugh.

Tim peneliti mengamati frekuensi gejala spesifik dan kombinasinya sebelum henti jantung mendadak, membandingkan temuan mereka dengan kelompok kontrol yang juga menerima perhatian medis darurat.

Dr Chugh menunturkan penelitian ini dapat membuka pintu untuk penelitian yang lebih lanjut.

Rencananya ia akan melengkapi gejala-gejala peringatan khusus sesuai jenis kelamin dengan fitur lain seperti profil klinis dan pengukuran biometrik.

Ini penting untuk meningkatkan akurasi prediksi henti jantung mendadak. ● 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.
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**.
KUANGGAN/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