Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Terkena Gangguan Mental

Di Indonesia, prevalensi penyakit jiwa jauh lebih tinggi dari jantung dan stroke.

ILUSTRASI

akit jiwa merupakan tantangan kesehatan global yang memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Di Indonesia, prevalensi penyakit jiwa jauh lebih tinggi dari jantung dan stroke.

Meskipun data pasti sulit untuk diperoleh karena stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental, penelitian menunjukkan jumlah individu yang mengalami gangguan jiwa seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar terus meningkat.

Faktor-faktor seperti tekanan sosial, stres di lingkungan kerja, ketidakstabilan ekonomi, serta akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental dapat menjadi pemicu utama meningkatnya angka ini.

Kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang kesehatan mental juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi penyakit jiwa. Pentingnya kampanye penyuluhan, aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental, dan dukungan komunitas menjadi krusial dalam mengatasi masalah ini di Indonesia.

"Saya terkejut melihat banyak orang di dunia dan indonesia yang kena penyakit jiwa, itu lebih tinggi daripada penyakit jantung dan stroke. Data dari WHO, 1 dari 8 orang, kita kan hampir 8 miliar populasi, itu memiliki penyakit jiwa. Jadi kalau kita di Indonesia 280 juta pakai standarnya WHO 1 banding 8 itu kurasa 30-32 juta kena mental disorder atau mental health problem," ujar Budi Gunadi Sadikin, Menteri Kesehatan RI, di Jakarta Convention Center (JCC), Jakarta Pusat, Sabtu (11/5).

Penyakit jiwa seringkali menjadi sumber ketidaknyamanan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi yang paling umum dialami secara global meliputi gangguan kecemasan, depresi, dan bipolar disorder.

"Paling tinggi anxiety disorder, 300 juta seluruhnya. Nomor 2, ranking di WHO ada mental health problem, itu depression disorder 280 juta, di bawah anxiety," jelas Budi.

"Nomor 3 bipolar disorder, itu 40 juta. Ada lagi yang behavioural disorder itu 40 jutaan. Ada juga yang parah, namanya skizofrenia. Itu 24 juta seluruh dunia yang mesti dirawat di rumah sakit jiwa," lanjutnya. ● **tom**

SAMBUNGAN DARI HAL 1

Kementerian BUMN akan Terapkan...

meningkat, kita lakukan inovasi program-program, dan ini yang sedang kita lakukan di Kementerian BUMN," ujar Tedi.

Sebelumnya, Menteri BUMN Erick Thohir mengatakan, ingin para karyawan perusahaan pelat merah memiliki kesempatan untuk bisa bekerja jadi 4 hari atau libur 3 hari dalam sepekan. Asalkan, karyawan tersebut telah bekerja lebih dari 40 jam di pekan tersebut.

Hal itu diungkapkannya dalam acara BUMN Corporate Communications and Sustainability Summit (BCOMSS) 2024 yang dihadiri para karyawan dari berbagai BUMN di Tennis Indoor Senayan, Jakarta, Kamis (7/3) lalu.

Awalnya Erick menjelaskan betapa pentingnya menjaga kesehatan mental atau mental health para karyawan. Terlebih, 70 persen generasi muda saat ini memiliki permasalahan kesehatan mental.

Maka dari itu, dirinya menerapkan sistem di Kementerian BUMN di mana pegawai yang sudah bekerja lebih dari 40 jam dalam satu pekan, bisa mengambil libur hari Jumat sehingga total libur menjadi 3 hari. Ia berharap, konsep ini bisa diterapkan juga di BUMN-BUMN.

Meski begitu, Erick menekankan, skema ini bukan berarti mendorong karyawan untuk malas karena mendapatkan libur lebih banyak. Lantaran, ada ketentuan yang harus dipenuhi untuk bisa mendapatkannya.

"Kita dorong ini, bukan berarti kita mendorong kalian jadi malas. Bukan tiap hari Jumat libur yah," katanya.

"Kalau sudah bekerja lebih 40 jam dalam minggu itu, kalian bisa register dalam sebulan dua kali setiap Jumatnya menjadi alternatif untuk libur," kata Erick. ● **mar**

Korban Tewas Banjir di Brasil Bertambah...

sungai-sungai dalam apa yang disebutnya sebagai situasi yang mengkhawatirkan.

"Akumulasi curah hujan terjadi di wilayah yang paling buruk mengingat skenario banjir saat ini, di sepanjang daerah aliran sungai dan di sumber sungai utama yang masih penuh," kata layanan meteorologi dalam pernyataan publiknya, dikutip Reuters.

Negara bagian ini berada pada titik pertemuan geografis antara atmosfer tropis dan kutub, yang telah menciptakan pola cuaca dengan periode hujan lebat atau kekeringan.

Ilmuwan lokal yakin pola ini semakin intensif akibat perubahan iklim. ● **mar**

Sebagian Besar Korban Tewas...

lainnya, dilakukan pemusalaran.

Dimana jenazah dimandikan dan dikafani sesuai kepercayaan yang dianut sebelum jenazah dibawa pulang ke rumah duka untuk dimakamkan.

"Saat ini kita sedang pemulazaran jenazah jelang memandikan merapikan jenazah tersebut agar bisa diterima masyarakat lebih humanis dan menghargai beliau sebagai jenazah yang layaknya seperti keluarga kita jadi saat ini pemusalaran jenazah mandi dan sebagainya," tuturnya.

Beli Oleh-oleh

Salah satu korban meninggal dunia adalah guru SMK Lingga Kencana bernama Suprayogi (43). Adik sepupu korban bernama Ita (43) mengaku sangat terkejut saat mendengar berita kecelakaan tersebut. Tak menyangka sang Kakak sepupu telah tiada. Pasalnya almarhum baru saja mengabarkan telah membeli oleh-oleh untuk cucunya.

Adapun almarhum Suprayogi diketahui meninggal di lokasi kejadian akibat tergencet di belakang mobil sopir.

Dari informasi yang dihimpun, identitas korban meninggal sebagai berikut:

Suprayogi (Guru), Intan Rahmawati (pelajar), Raka (pelajar), Desi Yulianti (pelajar), Robiatul Adawiyah (pelajar), Ade Nabila Angraini (pelajar), Mahesya Putra (pelajar), Tiara (pelajar), Ahmad Fauzi (pelajar), Intan Fauziyah (pelajar), dan Dimas (pelajar). ● **mar**

Jukir Liar Getok Tarif Parkir...

protes dengan tarif harga yang ditentukan.

Terlihat juga ada beberapa juru parkir di sana yang meminta pungutan liar tersebut. Antara jukir dan pengendara sempat terlibat debat terkait pungutan Rp 150 ribu.

Bahkan para jukir liar mengatakan biasanya ada biaya kebersihan dan biaya lainnya bagi para pengunjung masjid. "Masa, Rp150 ribu sih?" tanya pengunjung.

"Bapak karena memang belum pernah, baru sekali ini memang kaget," jawab jukir

"Masa, Rp150 ribu sih?" protes pengunjung kembali.

"Biasanya ada uang kebersihan, uang apa, ini nggak, ini kita minta Rp150 ribu aja. Kita orang baik-baik, Pak," jawab jukir lainnya.

"Ada perda (peraturan daerah)-nya, nggak?," tanya pengunjung.

"Bapak buka di Google aja, Pak, ini parkir liar. Saya malas berdebat untuk Bapak, nggak ada gunanya, nggak ada manfaatnya," kata jukir.

"Ini parkir liar, Pak, cuman ada yang menanggungjawabinya. Kalau bisa ini hilang gimana? Tanggung jawab siapa?" timpal jukir lain.

Dihubungi terpisah, Kapolres Metro Jakarta Pusat Kombes Susatyo Purnomo Condro menyebutkan pihaknya akan mengambil tindakan tegas terkait peristiwa tersebut. Pihak kepolisian, lanjut dia, akan berkoordinasi dengan Satpol PP hingga Dinas Perhubungan untuk me-nertibkan parkir liar di sekitar Masjid Istiqlal.

"Nanti akan Polsek berkoordinasi dengan pengelola, Dishub, Satpol PP untuk penertiban parkir," kata Susatyo saat dihubungi, Minggu (12/5). ● **osm**

Tidak Ada Jejak Rem di Sekitar TKP...

jejak rem, apakah remnya tidak berfungsi atau pengemudi panik dan sebagainya," ujarnya.

Selain olah TKP di lokasi kejadian, pihak kepolisian juga akan meneliti kerusakan kendaraan baik bus maupun mobil warga yang ditabrak sebelum bus terguling.

"Setelah olah TKP di sini, kami akan olah TKP dari kerusakan kendaraan, baik itu kendaraan Daihatsu Feroza, kendaraan bus, nanti di situ akan kelihatan dari bekas tumbukan, akan kelihatan kecepatan daripada bus tersebut," jelasnya.

"Seberapa kerusakannya, nanti dari tim kami akan memeriksa tingkat kerusakan, nanti akan disimpulkan di situ kecepatannya," imbuh Aan.

Lebih lanjut, Aan menuturkan tim ahli bakal diterjunkan untuk mengecek kondisi teknis dari Bus Trans Putera Fajar yang membawa rombongan pelajar SMK Lingga Kencana Depok tersebut sebelum mengalami kecelakaan.

"Kami libatkan ahli untuk memeriksa teknis kendaraan, apakah fungsi pengereman berfungsi atau fungsi-fungsi yang lain, itu akan diperiksa oleh ahli. Kemudian juga kami akan periksa dari APM, dari bus tersebut, nanti juga ada ahlinya di sana, kami akan periksa bagaimana kondisi dari kendaraan tersebut," paparnya.

Aan juga mengungkap, polisi harus menunggu hasil penyelidikan yang dilakukan sebelum menentukan kemungkinan ditetapkannya tersangka dalam dalam kecelakaan yang merenggut nyawa 11 orang ini.

"Nanti dari hasil penyelidikan semua, kami akan simpulkan, kami akan gelar, kalau memang itu ada peristiwa kecelakaan dan layak untuk dinaikkan ke penyidikan, kami akan tingkatkan dari penyelidikan ini kepenyedikan. Kami akan menentukan tersangka," kata Aan. ● **lus**

Tiga Jalur Menuju Padang Ditutup...

Komunikasi Kebencanaan BNPB, Abdul Muhari mengatakan, tim pencarian dan pertolongan gabungan masih terus melakukan upaya evakuasi warga terdampak.

Data terbaru yang dmasuk ke BNPB, korban yang meninggal dunia 13 orang, tujuh orang dilaporkan hilang, 12 orang luka-luka dan 84 KK terdampak. Sedangkan kerugian prasarana terdampak yaitu 84 unit rumah terdampak, 16 jembatan terdampak, dua fasilitas ibadah terdampak, dan 20 ha sawah terdampak.

"Kondisi lalu lintas dari Kabupaten Tanah Datar - Padang - Solok lumpuh total. Sementara untuk kondisi jalan di antar nagari masih lumpuh di beberapa titik dan harus mencari jalan alternatif," katanya, Minggu (12/5).

BPBD Kabupaten Tanah Datar dibantu tim Basarnas, TNI, Polri dan unsur terkait lainya masih terus berupaya melakukan penanganan darurat, pendataan serta pertolongan untuk warga terdampak banjir lahar dingin.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mengimbau masyarakat Kabupaten Tanah Datar yang bermukim di sekitar bantaran sungai yang berhulu ke Gunung Marapi agar selalu waspada akan potensi risiko bahaya susulan.

Tiga Jalur Ditutup

Tiga jalur dari Bukittinggi-Kota Padang, Sumatra Barat, terputus dan tidak bisa dilewati akibat diterjang banjir bandang dan longsor.Hal ini disampaikan Kapolres Padang Pariaman, AKBP Ahmad Faisol Amir.

"Saya menghimbau kepada seluruh masyarakat yang ingin perjalan menuju Bukittingi khususnya arah Padang- Padang Pariaman jalan di Lembah anai terputus artinya tidak lagi mengakses jalan Padang Pariaman dari kota Padang melewati air terjun Lembah Anai," katanya, Minggu (12/5).

Jalan aspal di lembah anai rusak akibat tergerus banjir.

"Saya mengingatkan tidak perlu lagi masuk ke jalur Padang Pariaman untuk menuju ke Bukittingi," katanya.

Jalur lain yang mau pergi ke Bukittinggi adalah Padang-Pariaman-Lubuk Basung (Lewat Kelok 44) atau sebaliknya. Sedangkan jalur lain yang terputus tersebut adalah Padang-Batang Anai Silaing Longsor (Tidak bisa dilalui dalam waktu yang tidak ditentukan).

Kemudian Padang- Malalak terjadi longsor di Malalak (Ditutup sementara sampai pembersihan material longsor), sampai siang ini baru kendaraan roda dua bisa lewat.

Sedangkan jalur Padang-Solok-Tanah Datar-Bukittinggi juga tidak bisa dilewati karena di daerah Batu Sangkar ditutup akibat material banjir lahar dingin dan juga ombilin longsor kondisi ditutup sementara sampai pembersihan material longsor. ● **osm**

Indonesia Diterjang Panas Ekstrim, Dokter Gizi Imbau Tidak Sembarang Suntik Vitamin

JAKARTA (IM) - Belakangan ini Indonesia mengalami perubahan cuaca panas yang cukup ekstrim. Hal ini karena beberapa negara di Asia sedang mengalami heatwave atau gelombang panas. Oleh karenanya cuaca panas di Indonesia saat ini ada kaitannya dengan fenomena heatwave di beberapa negara tersebut.

Cuaca seperti ini membuat tubuh mudah lelah dan dehidrasi, tak jarang banyak orang yang mudah jatuh sakit. Dokter Spesialis Gizi dr. Christopher Andrian, M.Gizi, Sp.GK menyatakan bahwa tidak ada jenis suplemen vitamin maupun injeksi vitamin khusus yang direkomendasikan untuk melawan cuaca panas yang ekstrim.

"Kalau di cuaca panas ini gak ada rekomendasi suplemen tertentu ataupun vitamin yang dimasukan ke tubuh lewat injeksi. Sebab vitamin itu perannya hanya sebagai tambahan jika kita tidak bisa mendapatkannya dari makanan," kata dr. Christopher dalam Konferensi Pers Peluncuran Dermagen di Dermaster Crystal Menteng, Jumat 10 Mei 2024.

Namun dr. Christopher tidak menyarankan para pasien yang tiba-tiba mengunjungi dokter untuk minta suntik vitamin karena cuaca yang sangat ekstrim. Sebab hal ini bisa membahayakan kondisi kesehatan. Hal ini karena, kondisi kesehatan dan kebutuhan tubuh seseorang berbeda-beda. Dia menyarankan untuk tetap mengkonsumsi makanan yang sehat untuk mencukupi kebutuhan gizi tubuh.

"Jangan tiba-tiba dateng ke klinik minta dokter untuk suntik vitamin supaya tubuh lebih segar di tengah cuaca ekstrim, itu gak bisa ya," ujarnya. "Itu makanya gak bisa kami menggeneralisasi kebutuhan setiap orang, maka mencoba tes genetik itu supaya tahu lebih pasti kebutuhannya apa," tutur dr. Christopher.

Lebih lanjut, dr Christopher mengimbau masyarakat Indonesia untuk tetap menjaga hidrasi tubuh selama cuaca yang ekstrim ini. Sesibuk apapun, sempatkan waktu untuk minum air putih agar terhindar dari dehidrasi.

"Kalau cuaca panas ekstrim seperti ini tentu harus menghindari dehidrasi. Jangan sampai dehidrasi, minum air putih harus cukup," katanya. ● **tom**

Minum Teh Ternyata Bisa Bantu Lindungi Orang dari Covid-19

JAKARTA (IM) - Sebuah penelitian menunjukkan bahwa minum secangkir teh bisa membantu melindungi orang dari Covid-19. Teh membunuh virus penyakit tersebut di mulut.

Dilansir The Sun, Sabtu (11/5), para peneliti menguji lima jenis teh untuk melihat seberapa efektif teh tersebut dalam mengurangi tingkat virus di rongga mulut. Mereka memasukkan setiap teh ke dalam air panas selama 15 menit dan menyiapkannya dalam dua konsentrasi.

Para peneliti menginkubasi teh-teh itu dengan virus penyebab Covid-19 lalu menunggu lima menit. Hasilnya adalah pada konsentrasi yang lebih kuat, semua varietas menunjukkan penurunan aktivitas virus dalam waktu 10 detik.

Tingkat pengurangan virus teh hitam standar sebesar 99,9 persen, sedangkan teh hijau, mint, raspberry, dan eucalyptus mengurangi virus setidaknya 96 persen. Para ahli percaya pada polifenol, zat gizi mikro yang secara alami terdapat pada tanaman.

Berikut empat manfaat lain yang Anda rasakan.

1. Teh dapat membantu kerja jantung

Pakar gizi Amy Goodson mengatakan teh tertentu seperti teh hitam, teh hijau, dan teh kembang sepatu telah dikaitkan dengan peningkatan kesehatan jantung.

"Teh tersebut juga dapat membantu menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol LDL, dan meningkatkan fungsi kardiovaskular secara keseluruhan," kata Goodson, dilansir Eat This Not That.

2. Meningkatkan fungsi kognitif

Penikmat teh hijau akan senang mengetahui bahwa kebiasaan minum teh mereka dapat meningkatkan otak mereka.

"Teh ini mengandung L-theanine, asam amino yang bekerja sinergis dengan kafein untuk memberikan peningkatan energi yang lebih lancar dan berkelanjutan, meningkatkan kewaspadaan dan fungsi kognitif," kata pakar gizi Trista Best.

3. Teh dapat membantu pencernaan

Saat sedang berjuang dengan sakit perut atau masalah pencernaan, teh tertentu dapat membantu Anda lebih tenang.

"Teh herbal seperti kamomil, peppermint, dan jahe mendukung kesehatan pencernaan dan membantu meringankan gejala kembung, gangguan pencernaan, serta mual," kata pakar gizi lain, Lisa Young.

4. Dapatkan dosis ekstra kafein

Beberapa teh mengandung kafein dalam jumlah yang cukup. Teh hitam, hijau, dan oolong mengandung kafein sedangkan teh herbal sepenuhnya bebas kafein. Jika Anda sensitif terhadap kafein, Anda mungkin ingin memperhatikan jenis teh yang Anda minum dan jam berapa Anda memutuskan untuk istirahat minum teh. ● **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.**
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.

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Tel : 021-6265566
Twitter: International Media @redaksi_IM