

Kencur Si Akar Ajaib! Solusi Alami untuk Redakan Stres dan Kecemasan

Category: LifeStyle

11 September 2024



Prolite – Kencur sebagai Solusi Alami untuk Mengatasi Stres dan Kecemasan

Kamu sering merasa stres dan cemas belakangan ini? Nggak perlu buru-buru ke apotek untuk mencari obat penenang, karena ada solusi alami yang mungkin belum kamu coba!

Yup, kencur, si rempah tradisional yang sering kita temui di dapur, ternyata punya manfaat luar biasa untuk mengatasi stres dan kecemasan.

Penasaran gimana si akar ajaib ini bisa bantu kamu jadi lebih rileks? Yuk, simak ulasannya di bawah ini!

Kencur: Rahasia Tradisional untuk Mengatasi Stres



Ilustrasi minum jamu – Freepik

Kencur (*Kaempferia galanga*) dikenal sebagai salah satu rempah yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional di Asia Tenggara.

Selain biasa dipakai sebagai bumbu masakan dan jamu, si akar ajaib ini ternyata punya khasiat yang ampuh untuk kesehatan mental, lho!

Kandungan alami di dalamnya, seperti senyawa minyak atsiri, flavonoid, dan antioksidan, diketahui mampu meredakan stres dan kecemasan secara efektif.

Makanya, nggak heran kalau kencur sering dijadikan bahan dalam ramuan tradisional untuk menenangkan tubuh dan pikiran.

Bagaimana Kencur Membantu Meredakan Stres dan Kecemasan?



– *Freepik*

Stres dan kecemasan biasanya terjadi karena tekanan fisik dan mental yang berlebihan. Saat kita merasa cemas, tubuh memproduksi hormon kortisol yang membuat kita merasa gelisah.

Nah, si akar ajaib ini berperan penting dalam mengatur kadar hormon tersebut, sehingga tubuh lebih mudah merasa rileks.

Minyak atsiri di dalamnya dapat memberikan efek menenangkan, mirip dengan aromaterapi, yang membantu tubuh merasa lebih nyaman.

Selain itu juga dipercaya mampu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga oksigen dan nutrisi lebih lancar mengalir ke otak.

Hal ini tentu dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan cemas yang berkepanjangan.

Resep Minuman Herbal dari Kencur untuk Relaksasi



Jamu tradisional

Kamu tertarik untuk mencoba manfaat si akar ajaib ini sebagai solusi alami untuk meredakan stres dan kecemasan? Berikut ini resep sederhana minuman herbal dari kencur yang bisa kamu buat sendiri di rumah:

Bahan-bahan:

- 2 ruas kencur segar
- 1 sendok teh madu
- 1 buah lemon, peras airnya
- 200 ml air hangat
- Sejumput garam (opsional)

Cara Membuat:

1. Cuci bersih kencur, lalu parut atau haluskan dengan blender.
2. Campurkan kencur yang sudah halus dengan air hangat, aduk rata.
3. Tambahkan madu dan perasan lemon, aduk kembali hingga semua bahan tercampur.
4. Jika kamu suka, tambahkan sejumput garam untuk memberikan rasa lebih seimbang.
5. Saring minuman untuk memisahkan ampasnya, dan minuman herbal dari kencur siap diminum!

Minuman ini nggak hanya enak, tapi juga ampuh untuk menenangkan pikiran. Kamu bisa menikmatinya kapan saja, terutama saat merasa stres atau cemas.

Aroma yang khas ditambah rasa segar dari lemon dan madu akan membuat kamu merasa lebih rileks dan nyaman.

Hal yang Harus Diperhatikan Sebelum Mengonsumsi Kencur



Jamu Tradisional

Meskipun punya banyak manfaat, ada beberapa hal yang perlu kamu perhatikan sebelum rutin mengonsumsinya.

Pertama, pastikan kamu tidak mengonsumsi secara berlebihan, karena meskipun alami, segala sesuatu yang berlebihan tentu tidak baik.

Konsumsi dalam jumlah yang wajar, terutama jika kamu baru mencoba ramuan herbal ini.

Selain itu, jika kamu memiliki masalah kesehatan tertentu atau sedang dalam pengobatan medis, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi secara rutin.

Ini penting untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan atau interaksi dengan obat-obatan tertentu.



Ilustrasi minum jamu – Freepik

Stres dan kecemasan adalah bagian dari kehidupan, tapi bukan berarti kamu harus terus-menerus hidup dengan perasaan tersebut.

Cobalah untuk mengambil langkah alami dalam mengatasinya, salah satunya dengan kencur.

Dengan kandungan alaminya yang mampu menenangkan pikiran dan tubuh, si akar ajaib ini bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Jadi, kapan nih kamu mau coba resep minuman herbal dari kencur ini? Yuk, jangan ragu untuk mencoba dan rasakan manfaatnya!

Ingat, kesehatan mental itu penting, dan menjaga keseimbangan tubuh serta pikiran adalah kunci untuk hidup lebih bahagia.

4 Dampak Body Shaming dan Strategi Efektif untuk Mencegahnya

Category: LifeStyle
11 September 2024



Prolite – Dampak *body shaming* pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang telah menjadi perhatian utama di era di mana media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistik semakin mendominasi.

Fenomena ini telah menjadi salah satu masalah sosial yang meresahkan, di mana individu-individu sering kali direndahkan berdasarkan penampilan fisik mereka.

Body shaming bukanlah masalah yang hanya terjadi pada tingkat individu, namun juga memiliki dampak yang luas pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keberagaman tubuh, semakin penting bagi kita untuk mengenali dampak *body shaming* ini.

Oleh karena itu, dalam artikel ini, kita akan membahas dampak-dampak *body shaming* serta mencari cara-cara untuk mencegah terjadinya fenomena ini.

Mari kita simak bersama bagaimana kita dapat memerangi *body shaming* dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan penuh kasih.

Dampak *Body Shaming*

Praktik *body shaming* dapat memiliki dampak yang serius, baik secara emosional maupun fisik. Beberapa dampak *body shaming* antara lain:

1. Gangguan Mental



Ilustrasi wanita yang stress berat – Freepik

Dampak *body shaming* yang pertama ialah memiliki pengaruh yang serius pada kesehatan mental seseorang. Tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

2. Rendahnya *Self-esteem*



Ilustrasi wanita yang merasa rendah diri – Freepik

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilan seseorang memiliki potensi untuk merusak harga diri dan rasa percaya diri individu tersebut.

Ini bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti hubungan sosial, kinerja di tempat kerja, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

3. Gangguan Makan



Ilustrasi wanita yang stres dengan dietnya – Freepik

Body shaming dapat menjadi pemicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti anoreksia atau bulimia, karena individu mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistik.

Ketika seseorang merasa tidak puas dengan penampilannya dan terus-menerus ditekan oleh komentar atau pandangan negatif, mereka mungkin mencoba untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh mereka dengan cara yang tidak sehat, termasuk dengan cara membatasi asupan makanan atau memicu muntah setelah makan.

4. Isolasi Sosial



Ilustrasi wanita yang menyendiri di kamar – Freepik

Seseorang yang menjadi korban *body shaming* cenderung mengalami dampak psikologis yang parah, termasuk menghindari interaksi sosial dan merasa terisolasi.

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilannya bisa membuatnya merasa malu, tidak nyaman, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Akibatnya, individu tersebut mungkin cenderung menarik diri dari situasi sosial, mengurangi partisipasi dalam aktivitas kelompok, dan bahkan mengalami isolasi sosial yang signifikan.

Cara untuk Mencegah terjadinya *Body Shaming*

Sebagai individu, kita memiliki tanggung jawab untuk membangun lingkungan yang inklusif dan mempromosikan keberagaman dalam penampilan fisik. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah *body shaming* antara lain:

1. Berempati



– *Freepik*

Berusaha untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain sebelum membuat komentar tentang penampilan mereka.

2. Sadari Akibat



– *Freepik*

Mengakui bahwa komentar atau candaan tentang penampilan seseorang dapat memiliki dampak yang sangat negatif.

3. Promosikan *True Happiness*



– *Freepik*

Menghargai kecantikan yang datang dalam berbagai bentuk dan ukuran, bukan hanya yang terlihat di permukaan.

4. Menjaga Bahasa dan Tindakan



– *Freepik*

Berpikir dua kali sebelum membuat komentar atau tindakan yang dapat merendahkan orang lain berdasarkan penampilan mereka.



Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik

Melalui kesadaran akan dampak *body shaming* dan tindakan nyata untuk mencegahnya, kita dapat membuka jalan menuju masyarakat yang lebih ramah dan mendukung bagi semua individu, tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Dengan memberikan dukungan, empati, dan penerimaan terhadap keberagaman tubuh, kita bisa membangun lingkungan di mana setiap orang merasa dihargai dan diterima apa adanya.

Ini bukan hanya tentang memperjuangkan perubahan dalam sikap dan perilaku individu, tetapi juga tentang mengubah norma sosial dan budaya yang mendukung penerimaan diri dan keragaman tubuh.

Mari bersama-sama berkomitmen untuk mengakhiri praktik *body shaming* dan membangun dunia di mana semua orang bisa merasa aman dan dihargai. ☺

Alter Ego vs. Kepribadian Ganda : 2 Wajah 1 Jiwa

Category: LifeStyle
11 September 2024



Prolite – Halo! Kalian tau gak fenomena menarik dalam dunia psikologi yang sering kita dengar, yaitu “Alter Ego” dan “Kepribadian Ganda”? Mungkin kedengarannya mirip, tapi sebenarnya mereka berdua jauh berbeda, lho!

Kalian pernah ngerasa ada sisi diri kalian yang beda dari biasanya? Atau pernah dengar tentang orang yang punya dua kepribadian yang beda-beda? Tenang, nggak perlu bingung lagi, yuk kita bahas biar kamu bisa tahu lebih banyak tentang dua wajah, satu jiwa ini!

Apa itu *Alter Ego*?



Dalam kehidupan sehari-hari pasti kita pernah denger istilah “alter ego” ya, kan? Tapi ini bukan *alter ego* e-sport ya guys, melainkan istilah yang digunakan dalam konteks karakter fiksi atau selebriti.

Nah nama “*alter ego*” sendiri berasal dari bahasa *Latin* yang berarti “sisi lain” atau “lain hati”. Pada dasarnya, *alter ego* adalah karakter kedua atau persona tambahan yang berada dalam

diri seseorang.

Simpelnya, ini tuh kayak identitas tersembunyi yang berbeda dari kepribadian utama kita dan biasanya dipake di situasi tertentu. Jadi, kalo biasanya kita jadi diri kita yang bener-bener biasa aja, pas pake ini, kita jadi karakter lain gitu deh!

Banyak orang ngembangin *alter ego* dalam dirinya sebagai cara untuk ngungkapin bagian dari diri mereka yang biasanya tersembunyi di balik peran dan tanggung jawab sehari-hari.

Mungkin juga ini adalah bentuk kreatifitas atau ekspresi diri yang berbeda dari diri mereka yang biasa. Misalnya, artis yang kalau di panggung jadi berani dan keren banget, tapi kalo di luar panggung, dia lebih pemalu dan cuek.

Kepribadian Ganda : Ketika Pikiran Terpecah



Kalau *alter ego* adalah pilihan dan kesadaran untuk buat dan kembangin karakter tambahan, nah beda banget sama kepribadian ganda. Ini adalah kondisi mental yang lebih kompleks dan rumit karena udah termasuk salah satu gangguan mental.

Kepribadian ganda adalah gangguan disosiatif identitas (GDI) yang ditandai dengan pengalaman berpindahnya dua atau lebih identitas yang berbeda dalam satu individu. Setiap identitas ini punya gaya pikir, emosi, dan perilaku yang berbeda-beda.

Nah, yang bikin bingung, kadang mereka gak sadar sama identitas lain yang ada dalam diri mereka dan sering mengalami "amnesia disosiatif" sewaktu identitas lain mengambil alih kendali atas diri mereka.

Misalnya, ada seseorang punya kepribadian A yang ceria dan

supel, tapi tiba-tiba berubah jadi kepribadian B yang pendiam dan murung. Ini sering disebabkan oleh pengalaman traumatis atau masalah mental lainnya, dan butuh bantuan serius dari tenaga profesional.

Perbedaan Utama Antara *Alter Ego* dan Kepribadian Ganda

1. Kontrol dan Kesadaran

Alter ego adalah “pilihan sadar” dan dikendalikan oleh individu. Jadi, kita pilih untuk memunculkan karakter tambahan tersebut. Tapi kalau kepribadian ganda itu kondisi yang diakibatin sama trauma masa lalu dan bener-bener gangguan mental yang gak bisa dikontrol gitu aja.

2. Banyak vs. Dua atau Lebih

Alter ego bisa banyak, sesuai kebutuhan yang mungkin muncul dalam situasi tertentu. Sementara, kepribadian ganda ngelibatin dua atau lebih identitas yang masing-masing punya peran dan karakteristik yang unik.

3. Kreatifitas vs. Gangguan Mental

Terakhir, kita bisa punya *alter ego* untuk mengungkapin jati diri lebih dalam atau untuk kreativitas dan ekspresi diri. Tapi kepribadian ganda itu masalah serius yang membutuhkan pendekatan profesional buat bantu mereka yang mengalaminya.



firsteatright

Nah, begitulah kisah *alter ego* dan kepribadian ganda! Dua hal yang terlihat mirip tapi punya cerita beda. Kita udah paham bahwa *alter ego* itu kayak karakter tambahan yang kita pilih untuk berekspresi atau cuma buat seru-seruan aja, sedangkan

kepribadian ganda itu lebih rumit dan kadang bikin kepala jadi mumet.

Kalau kamu tertarik untuk mengeksplorasi sisi lain diri kamu, *alter ego* bisa menjadi pilihan yang menarik. Tapi kalau udah mengalami gangguan psikologis kayak kepribadian ganda ini, penting untuk segera cari bantuan dari profesional kesehatan mental yang ada di sekitar kamu.

Ingat, kita semua punya banyak sisi dalam diri kita, dan itu normal banget kok! Asal kita bisa menghadapinya dengan baik dan bahagia dengan diri kita sendiri, itu yang paling penting. Kalo ada teman atau keluarga yang punya masalah dengan hal-hal ini, dukung dan bantu mereka cari bantuan dari ahlinya, ya!

Jadi diri sendiri itu udah lebih dari cukup. Cintai diri kita apa adanya, karena setiap orang itu unik dan berharga tanpa harus jadi orang lain. Jadi, teruslah menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri!

Semoga artikel ini bermanfaat buat kalian ya guys! Yuk, kita terus belajar dan mengenal diri kita lebih dalam lagi. Sampai jumpa di artikel-artikel seru berikutnya! ☺

Mengenal Si NPD, Obsesi dengan Diri Sendiri yang Melampaui Batas

Category: LifeStyle
11 September 2024



Narcissistic Personality Disorder

Prolite – Halo! Pernah denger tentang Narcissistic Personality Disorder atau biasa disingkat NPD, gak? Istilah psikologi ini sering banget di bahas sama banyak orang karena kasus yang lagi viral akhir-akhir ini. Tapi, apa sih sebenarnya NPD itu?

Pertama-tama, kamu pasti tau kan apa itu narsis? Yap betul, narsis ialah istilah yang ditujukan pada orang yang suka mengambil foto dirinya sendiri alias selfie, dan setelah itu dia unggah ke akun media sosialnya.

Sifat narsis ini sangat wajar dan normal banget kalau dimiliki sama setiap orang, termasuk kamu. Nah, narsis bisa berubah jadi gak normal ketika sifat ini udah ada di tahap yang berlebihan sehingga berubah menjadi suatu tanda gangguan kepribadian.

Jadi, apa yang dimaksud dengan NPD?

Narcissistic Personality Disorder itu semacam kondisi mental atau gangguan kepribadian yang bikin seseorang obsesi banget sama dirinya sendiri. Mereka cenderung merasa lebih hebat dari orang lain dan butuh pengakuan dan pujiannya terus-menerus, namun mereka punya empati yang rendah terhadap orang lain.

Akan tetapi, dibalik topengnya yang punya rasa percaya diri

yang begitu tinggi itu, orang yang mengidap NPD ini sebenarnya punya kepribadian yang rapuh dan gampang runtuh hanya dengan sedikit kritikan. Mereka tidak merasa bahagia dan kecewa kalau mereka tidak diberi bantuan atau kekaguman khusus yang mereka yakini pantas mereka dapetin.



depositphotos

Gangguan ini tentunya bisa menyebabkan banyak banget masalah dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari hubungan dengan teman, masalah pendidikan atau pekerjaan, hingga ke masalah perekonomian. Sayangnya, banyak orang yang masih belum tau atau bahkan belum sadar akan gejala NPD ini.

Terus, gejala NPD itu ada apa aja dan apa yang menjadi penyebabnya, ya?

Gejala dari narsistik ini beragam, tergantung dari seberapa parah kondisi dari orang yang mengalami NPD tersebut. Narsistik biasanya menunjukkan gejala seperti berikut :

1. Menganggap dirinya itu orang penting dan pengen diakui sebagai orang yang superior meskipun ga ada prestasi yang menjamin, tak jarang iapun melebih-lebihkan prestasinya sendiri.
2. Sibuk sama fantasinya sendiri mengenai kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kesempurnaan fisik, atau sebagai pasangan hidup yang sempurna.
3. Yakin bahwa dirinya adalah pihak superior yang cuma bisa dimengerti sama orang-orang dengan kedudukan sama rata atau sama spesialnya dengan dia. Dia cuma pengen berteman dengan orang-orang tersebut dan memandang rendah orang yang dianggap tidak penting.
4. Cemburu dan iri terhadap orang lain, sekaligus dia juga menganggap bahwa orang lain juga cemburu terhadap dirinya.

5. Ingin selalu dipuji dan dikagumi tapi malah memiliki sifat yang sompong dan arogan.
6. Tak jarang ia pun sering memanfaatkan orang lain demi mendapatkan apa yang dia mau.

Penyebabnya belum bisa dipastikan dengan pasti sampai saat ini, tapi ada beberapa faktor yang bisa memengaruhinya. Ada yang bilang karena faktor lingkungan dan pola asuh yang berlebihan pada saat masih kecil yang bisa mempengaruhi perkembangannya. Bisa juga karena ada faktor genetik dan keturunan yang berperan. Intinya, nggak bisa disimpulkan hanya dari satu faktor aja.



depositphotos

Tapi, tenang, ada cara untuk mengatasinya kok! Biasanya, orang dengan NPD perlu berkonsultasi sama profesional seperti psikolog atau terapis yang bisa membantu mereka mengenali dan mengatasi pola pikir dan perilaku yang terkait dengan gangguan mental ini. Tapi perlu diingat, prosesnya nggak instan. Butuh waktu dan komitmen yang kuat untuk bisa mengatasi gangguan kepribadian ini.

Jadi, begitulah informasi tentang Narcissistic Personality Disorder (NPD). Gangguan kepribadian ini memang cukup kompleks, tapi dengan pemahaman dan bantuan yang tepat, ada harapan untuk mengatasinya.

Yang paling penting, mari kita berusaha membangun kesadaran dan empati dalam menghadapi gangguan kepribadian ini. Kita bisa menjadi sumber dukungan bagi mereka yang mengalami NPD, bukan malah dijauhi ya, guys! Mari kita jaga kesehatan mental dan kebahagiaan kita sendiri dan orang disekitar kita!

Gangguan Mental Sebabkan Stunting

Category: News

11 September 2024



JAKARTA, Prolite – Gangguan mental atau mental emotional disorder yang dialami ibu hamil dan ibu pasca persalinan bisa menyebabkan stunting pada bayi yang dilahirkan. Kondisi stress post partum dan juga baby blues seorang ibu menyebabkan depresi panjang yang berpengaruh terhadap bayinya.

Penyebab stunting tidak hanya oleh faktor fisik semata namun juga karena gangguan mental yang menyebabkan ketidakbahagiaan seorang ibu dalam mengasuh bayinya.

Hal tersebut mengemuka dalam Rapat Pakar Formulasi Model Promosi Nutrisi dan Kesehatan Mental pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Berbasis Posyandu dan Pendamping Keluarga yang digelar oleh komunitas Wanita Indonesia Keren (WIK) bekerja

sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) di auditorium BKKBN Pusat di Jakarta Timur, Sabtu (17/06/2023).

Rapat secara hybrid itu menghadirkan narasumber kunci yakni Kepala BKKBN Dr. (HC) dr. Hasto Wardoyo, (K), Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) I Gusti Ayu Bintang Darmati, S.E., mantan Menteri Kesehatan Prof. Dr. dr. Nila Djuwita Faried Anfasa Moeloek, Sp.M (K), Anggota Komisi IX DPR-RI Dr. Edy Wuryanto, . . . , Dirjen Bina Pemdes Kementerian Dalam Negeri Dr. Eko Prasetyanto Purnomo, . . . MA.



Pertemuan tersebut juga menghadirkan Walikota Semarang Hevearita G. Rahayu yang memiliki program praktik baik (best practice) Rumah Pelita dalam percepatan penurunan stunting di Kota Semarang.

Dalam pembukaan Ketua komunitas Wanita Indonesia Keren Maria Stefani Ekowati mengatakan gangguan kesehatan mental pada orang tua berdampak pada tumbuh kembang anak. Terutama gangguan mental yang terjadi pada hari pertama kehidupan (HPK) bayi yang dilahirkannya.

Berdasarkan penelitian skala nasional, sebanyak 50 hingga 70 persen ibu di Indonesia mengalami gejala minimal-gejala sedang baby blues. Dan ini merupakan angka tertinggi ketiga di Asia.



“Penelitian HCC di Pekan ASI se-Dunia tahun 2022 membuktikan 6 dari 10 ibu menyusui di Indonesia tidak bahagia. Anak yang terlahir dari ibu dengan stress post-partum, maka sebanyak 26 persen mengalami stunting,” kata Maria Ekowati.

Penelitian yang dilakukan oleh Andriati pada 2020, menyimpulkan 32 persen ibu hamil mengalami depresi dan 27

persen depresi post partum. Demikian juga penelitian di Lampung, sebanyak 25 persen mengalami gangguan mental depresi setelah melahirkan.

"Itu sebabnya kami meyakini perlu adanya model promosi kesehatan mental di komunitas dan secara strategis model ini diimplementasikan di tingkat Posyandu dan Tim Pendamping Keluarga," kata Maria didampingi anggota Dewan Pakar WIK Kristin Samah dan Tim Kerja WIK Dr. dr. Ray W. Basrowi.

Kepala BKKBN Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, (K) mengatakan BKKBN dalam upaya percepatan penurunan stunting memiliki tugas utama untuk mengubah mindset atau perilaku masyarakat. Karena itu, Hasto Wardoyo menyampaikan apresiasi kepada komunitas Wanita Indonesia Keren yang telah melakukan konvergensi percepatan penurunan stunting dari sisi kesehatan mental.

Kompetensi SDM di Posyandu

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dalam paparannya mengatakan stunting yang merupakan permasalahan gizi kronis harus dicegah dari itu yang dilakukan Kementerian Kesehatan bersifat preventif yakni dari sisi ibu hamil dan bayi di bawah usia dua tahun berupa intervensi gizi.

Budi Gunadi juga menyebutkan intervensi gizi itu dikategorikan ke dalam tiga stadium, yakni satu hingga tiga dengan penanganan mulai dari Puskesmas hingga di rumah sakit.

"Saya yakin dan percaya penanganan stunting ini harus dari hulu. Kalau untuk masalah kesehatan jiwa, hulunya apa? Karen itu, kami akan mengintegrasikan kesehatan jiwa secara preventif dalam penanganan stunting," kata Budi Gunadi.

Menteri PPPA I Gusti Ayu Bintang Darmati mengatakan pentingnya seorang ibu memiliki manajemen stress yang baik, terutama saat hamil dan melahirkan. Manajemen stress ini sangat perlu didukung oleh keluarga, terutama suami.

"Perlu penguatan peran Posyandu untuk mendukung kesehatan

mental Ibu," kata Ayu Bintang.

Anggota Komisi IX DPR-RI Edy Wuryanto mengatakan penanganan stunting tidak bisa dilakukan secara partial namun perlu kerja sama.

Edy secara tegas juga menyebutkan stunting tidak hanya disebabkan persoalan fisik namun juga mental. "Penyebab stunting tidak hanya secara fisik namun juga mental. Kalau kesehatan mental tidak bagus bisa stunting," kata Edy.

Menurut Edy, basis layanan kesehatan mental perlu dibangun secara tegas di Posyandu-Posyandu. "SDM (sumber daya manusia) di Puskesmas dan Posyandu harus punya kompetensi dan kemampuan penanganan kesehatan jiwa," ujar Edy.

Sementara itu Prof. Dr. dr. Nila Djuwita Faried Anfasa Moeloek, Sp.M (K) menyampaikan strategi kesehatan mental dalam implementasi penurunan stunting. Prof. Nila menyebutkan pembangunan manusia Indonesia tidak hanya secara fisik, namun juga secara mental.

Prof. Nila juga menekankan pentingnya pemaknaan kesehatan (health belief) dalam penurunan stunting. Peran ibu, menurut Prof. Nila sangat dominan. "Ibu yang sangat responsif dan penuh kasih sayang," kata Prof. Nila.

Dia juga menyebutkan trauma masa kecil akan berdampak sampai dewasa. Sedangkan kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap stunting. "Indonesia sekarang ini sedang menghadapi darurat kesehatan mental," kata Prof. Nila.(*)

