

Menavigasi Kehidupan dengan Gangguan Bipolar

MOOD tiba-tiba berubah. Banyak orang mengalami perubahan suasana hati dalam sekejap. Realitas ini mencuatkan anjuran, perlunya evaluasi dan diagnosis kesehatan mental. Demi mengetahui, naik turunnya suasana hati hal wajar atau perlu ditangani dengan terapi dan pengobatan.

Tinjauan medis Dr Bethany Juby PsyD --psikolog klinis Amerika Serikat-- dilansir Healthline.com menegaskan, perlunya memahami perubahan suasana hati. Konvensi ini terkait orang dengan gangguan bipolar.

Bipolar adalah masalah kesehatan berkaitan mental yang menyebabkan perubahan suasana hati, energi, tingkat aktivitas, konsentrasi, dan kemampuan melakukan kegiatan harian.

Perubahan suasana hati ekstrem mungkin episode suasana hati terkait orang dengan bipolar. Naik turunnya suasana hati pada orang dengan bipolar cenderung berlangsung lebih lama daripada perubahan suasana hati biasa. Jika menderita bipolar, perubahan suasana hati ekstrem kemungkinan akan mengganggu kemampuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

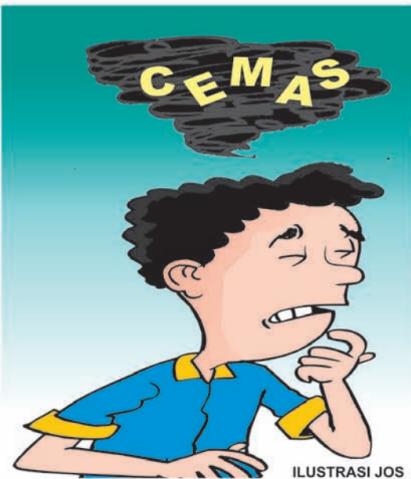
Perubahan suasana hati dapat terjadi ke segala arah, entah dari senang menjadi sedih, tenang menjadi marah, atau ramah menjadi mudah tersinggung.

Perubahan suasana hati bermasalah dapat melibatkan peralihan cepat dari satu emosi intens ke emosi lain. Mungkin mengalami kesulitan mengatur perubahan ini, atau mengelola perilaku dan cara bereaksi terhadap perubahan tersebut.

Gangguan Kecemasan

SEBUAH studi tahun 2015 menandakan, ketidakstabilan suasana hati cukup umum terjadi. Perubahan suasana hati dapat menjadi gejala kondisi kesehatan mental. Pada orang yang mengalami depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres pascatrauma, dan gangguan obsesif kompulsif 40

persen - 60 persen. Gangguan bipolar salah satu dari beberapa gangguan suasana hati yang dapat menyebabkan perubahan



ILUSTRASI JOS

suasana hati. Gangguan lain termasuk depresi, gangguan afektif musiman, dan menyakitinya sendiri.

Bagi penderita bipolar, suasana hati jarang seimbang. Alih-alih merasa tenang, mungkin merasa tidak seimbang. Mengalami periode manik diikuti periode depresi.

Ada tiga jenis gangguan bipolar: bipolar I, bipolar II, dan siklotimia. Orang dengan gangguan bipolar II atau siklotimia mungkin mengalami episode hipomania meliputi suasana hati dan energi meningkat. Episode ini cenderung kurang intens dibanding episode terkait gangguan bipolar I.

Bipolar I: Pada jenis ini, episode manik berlangsung setidaknya tujuh hari atau cukup parah hingga memerlukan rawat inap. Episode depresif berlangsung setidaknya dua minggu. Gejala manik dan depresif juga mungkin terjadi dalam episode sama. Siklus cepat ciri gangguan bipolar, yang bisa berarti depresi dalam satu tahun.

Bipolar II: Pada tipe ini, episode depresi dan episode hipomanik kurang parah dibandingkan mania

dengan bipolar I. Gangguan siklotimik: Pada tipe ini, gejala hipomanik dan depresi kurang intens dan tidak berlangsung lama seperti diagnosis bipolar lain.

Apa yang kita anggap sebagai perubahan suasana hati paling mirip dengan siklotimia karena gejala depresi dan manik lebih ringan. Suasana hati dapat berubah lebih cepat dibandingkan diagnosis bipolar lain.

Perubahan suasana hati merupakan gejala dari banyak kondisi fisik dan kesehatan mental lain.

Gejala bipolar biasanya dimulai pada akhir masa remaja atau awal masa dewasa. Perubahan suasana hati yang dialami setelah tahap ini mungkin merupakan indikator mengalami sesuatu selain bipolar. Termasuk perubahan hidup tertentu yang membuat stres.

Survei UVA Health tahun 2022 menemukan, lebih dari 60 persen responden wanita mengalami perubahan suasana hati pramenstruasi dan kecemasan. Angka sangat signifikan sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat utama secara global.

Pelupa

SELAMA episode depresi, orang mengalami gejala-gejala: merasa sedih atau cemas, merasa putus asa atau tidak berharga, mengalami kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, menjadi pelupa, berbicara lambat,

merasa gelisah, merasa seperti lebih lambat dari biasanya, mengalami kesulitan tidur atau tidur terlalu banyak, kurang tertarik pada aktivitas, mengalami kesulitan melakukan tugas harian yang sederhana sekalipun, dan memiliki pikiran bunuh diri.

Kapan harus mencari pertolongan medis?

Jika merasakan gejala gangguan bipolar yang dijelaskan di atas, segera konsultasi dokter. Gangguan bipolar kondisi jangka panjang memerlukan perawatan konsisten. (Lat)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Mencukupi Nutrisi Selama Puasa

Nurmalita Puspitasari SGz RD

RAMADAN bulan penuh banyak berkah. Terutama pada aspek ibadah bagi yang melaksanakan. Salah satu amalan ibadahnya yaitu puasa. Puasa artinya menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, sehingga perlu untuk menahan diri dari hawa nafsu, makan, minum, dan hal-hal buruk lain, mulai dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari. Atau bisa digambarkan berkisar pukul 04.30 - 18.00. Sekitar 13,5 - 14 jam berpuasa.



3. Cukupi kebutuhan serat dari sayur dan buah.

Pemenuhan asupan serat dapat membantu dalam menjaga kesehatan saluran cerna dan mencegah terjadinya sembelit. Serat dapat kita penuhi dari beragam jenis sayuran tinggi serat seperti bayam, kangkung, brokoli, maupun buah-buahan seperti pepaya, naga, dan berbagai jenis lain. Serat yang cukup juga dapat membantu mengatur nafsu makan melalui regulasi tubuh dan merasa kenyang lebih lama.

4. Penuhi kebutuhan cairan harian.

Hidrasi tubuh sangat diperlukan terutama saat berpuasa untuk mencegah dari kondisi dehidrasi selama berpuasa.

Memenuhi minimal 8 gelas belimbing sehari atau sekitar 1,5-2 liter air dapat kita penuhi saat sahur, berbuka, dan waktu malam hari. Pembagian pemenuhan cairan salah satunya bisa dilakukan dengan 2-3 gelas saat sahur, 2-3 gelas saat berbuka hingga malam hari, dan 2 gelas saat berbuka disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan setiap orang.

Tips yang dapat diterapkan, pilihlah sumber cairan berupa air mineral atau isotonik tanpa gula tambahan, hindari memenuhi asupan cairan saat sahur dengan minuman jenis diuretik dan mengandung kafein seperti teh dan kopi untuk mencegah risiko dehidrasi yang mungkin terjadi selama berpuasa.

5. Pilih hidangan pembuka yang sehat, mengenyangkan, dan tidak berlebihan

Berbuka dengan hidangan yang manis namun tidak berlebihan untuk membantu menjaga kadar gula dalam darah. Pilihlah makanan seperti kurma 2-3 butir atau buah potong. Hindari berbuka dengan makanan yang tinggi kandungan minyak seperti gorengan maupun makanan bersantan kental. Hindari juga mengonsumsi minuman bersoda dan berperisa buatan yang berisiko menyebabkan gangguan pada saluran cerna dan memicu rasa haus terus-menerus.

6. Cukupi aktivitas fisik. Puasa bukanlah halangan dan alasan untuk tidak beraktivitas fisik. Perlu diatur jenis, intensitas, dan jadwal beraktivitas agar tidak menyebabkan dehidrasi maupun kekurangan energi dalam tubuh. Lakukan olahraga dengan durasi 10-30 menit sebelum berbuka atau setelah tarawih. Olahraga yang dapat dilakukan seperti berlari ringan, sepeda statis, sepeda, maupun strength training sesuai kemampuan.

KELUARGA

JARANG DIAJAK NGOBROL

Sebabkan Anak Sibuk dengan Gawai

ORANG tua jarang ngobrol dengan anak, sebabkan anak sibuk ngobrol dengan *handphone*. Demikian diungkap Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (Kemenkumham/BKKBN), Dr Wihaji SAg MPd, saat menghadiri Gerakan 1 Jam Berkualitas Bersama Keluarga Tanpa Gawai, di Aula Heritage Kementerian Koordinator Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK), Jakarta Pusat, Rabu (5/3).

Kegiatan itu dalam rangka upaya mendorong dan meningkatkan kesadaran seluruh pemangku kepentingan baik pemerintahan, lembaga, pemerintah daerah, organisasi keagamaan, dunia usaha, media massa, masyarakat, dan

perkuat nilai-nilai karakter anak. Diinisiasi Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) berkolaborasi Kemenko PMK, Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (Kemenkumham/BKKBN), Kementerian Agama (Kemenag), Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen), Kementerian Komunikasi dan Digital (Komdigi) dan Kantor Staf Presiden (KSP).

Gerakan ini merupakan upaya mendorong dan meningkatkan kesadaran seluruh pemangku kepentingan baik pemerintahan, lembaga, pemerintah daerah, organisasi keagamaan, dunia usaha, media massa, masyarakat, dan

keluarga dalam meningkatkan kualitas pemenuhan hak anak atas pengasuhan dan pendidikan demi membangun karakter anak, yang positif yang dilakukan dengan mengimplementasikan lima strategi.

Yaitu: (1) penguatan pendidikan karakter anak; (2) penguatan kapasitas pengasuhan; (3) penguatan lingkungan keluarga; (4) penguatan peran masyarakat; dan (5) penguatan kebijakan pemerintah.

"Sesuai perintah Presiden, setiap program harus berkolaborasi dengan Kementerian/lembaga lain agar berjalan satu padu. Kami ingin Ramadan menjadi momentum penguatan pengasuhan dalam keluarga. Dengan gerakan ini, anak-anak tidak hanya mendapatkan pendidikan agama yang



KR-Rini Suryati

Dr Wihaji (paling kiri) menghadiri Gerakan 1 Jam Berkualitas Bersama Keluarga Tanpa Gawai selama Ramadan.

lebih baik, juga merasakan kasih sayang dan perhatian penuh dari orang tua," ujar Arifatul Choiri Fauzi, Menteri PPPA.

Menteri Wihaji mengatakan, permasalahan anak salah satunya, orang tua mulai meninggalkan anaknya. "Permasalahan anak, orang tua yang mulai meninggalkan anaknya karena sibuk ngobrol dengan yang lain. Ini berdampak

anak menjadi lebih banyak ngobrol dengan yang lain (*handphone*) karena tidak ada komunikasi intens bersama orang tua," jelas Wihaji. Mengatasi hal tersebut, dalam momentum Gerakan Ramadan Ramah Anak, Wihaji mengajak seluruh orang tua agar lebih banyak meluangkan ngobrol bersama anak. (Ati)-f

Sri Isworowati : Usia Senja Masih Berkarya

TOKOH nenek di film *Singsot* yang akan tayang di bioskop mulai 13 Maret 2025, sangat fenomenal. Nenek menasihati cucunya agar tidak bersiul saat Magrib. Karena pamali. Meski sang cucu ngeyelan, nenek dengan bijak terus mengarahkan agar menuruti. Bisa didatangi hantu. Dan benar. Cucunya yang meremehkan anjuran nenek, malamnya diteror hantu dalam mimpi. Tak hanya sekali. Beberapa kali.

Singsot film yang menguak edukasi dan pencerahan, terutama para genzi yang meremehkan saran orang yang lebih tua.

Singsot yang disutradarai Wahyu Agung Prasetyo melibatkan aktor dan aktris kawakan. Antara lain Landung Simatun



KR-Latief Noor Rochmans

Sri Isworowati

pang, Fajar Suharno, Teguh Mahesa, dan Sri Isworowati. "Sosok Nenek di film ini orang yang keras dan disiplin. Namun

mampu menciptakan kebijakan untuk cucu," ungkap Sri Isworowati, pemeran nenek di film *Singsot*.

Aktris kelahiran 23 Juli 1953 ini masih diperhitungkan. Sri punya semangat berkarya.

"Di 2023 hingga 2024, saya terlibat di tujuh film horor. Seperti *Sah di Depan Jenasah, Perempuan Pembawa Sial*. Film *Singsot* film terbaru saya," papar ibu tiga anak, nenek 9 cucu dan 1 cicit itu.

Lumayan lama Sri berkecukupan di kancah seni peran. Sejak 2009. Berawal dari ketidaksengajaan. Ketemu sutradara yang sedang bikin film televisi di Yogyakarta. Sri diajak. Dan akting perdana tayang di Indosiar. Dari situ, karier Sri berlanjut.

Tak ada kesulitan dan kendala berarti meski harus bertugas sebagai ibu rumah tangga. "Keluarga mendukung. Karena yang saya jalani tak semata cari uang. Ini berkarya. Jadi keluarga memahami dan menyemangati. Dan saya selalu ingin berkarya," papar warga Gandok Condongcatur Depok Sleman itu.

Membahagiakan lagi, anaknya, Brilliana Arfira Desy Dwinawati, juga pemain film.

"Senang karena anak juga pemain film. Dia lebih kondang dibanding saya. Saya kan tak punya akun Facebook dan Instagram. Saya sudah tua, tak perlu populer. Yang penting masih semangat berkarya," ungkap Sri. (Latief)-f



Pereda Nyeri Menstruasi

Tanya:

Dok, saya sering mengalami nyeri saat menstruasi. Oleh teman diberi pad pereda nyeri. Apakah berbahaya apabila pad tersebut digunakan dalam jangka panjang? Mohon penjelasan.

Putri, Yogya

Jawab:

Terima kasih pertanyaannya. Sebagai informasi, nyeri saat menstruasi yang biasa disebut dengan dismenorhea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Juga tidur. Hal ini dapat disebabkan aktivitas berlebih hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada otot dan pembuluh darah rahim, sehingga menimbulkan keluhan nyeri perut bawah.

Nyeri yang ditimbulkan dari yang paling ringan sampai berat. Untuk itu di pasaran banyak ditawarkan pereda nyeri menstruasi dan kram yang diakibatkan menstruasi. Pereda nyeri baik yang ditawarkan bersifat farmakologi maupun non farmakologi.

Terapi yang bersifat farmakologi merupakan bahan kimia diperuntukkan mengurangi nyeri. Contohnya parasetamol, asam mefenamat, ibuprofen dan masih banyak yang lain.

Sedang yang bersifat non farmakologi dapat berupa pijatan atau kompres hangat area perut, termasuk dengan menggunakan bantal pemanas atau penghangat yang dijual bebas.

Bantal atau pad pereda nyeri dapat ditemukan di pasaran yang dijual bebas. Ada banyak produk bantal (*heat pad*) yang digunakan untuk mengurangi nyeri. Tiap *heat pad* bersifat *disposable* atau hanya dapat digunakan sekali pakai.

Heat pad ini dapat memberikan rasa hangat yang durasi dan ukurannya bervariasi. Pad sudah dilengkapi dengan lem perekat yang daya rekatnya cukup kuat, sehingga membuat nyaman saat beraktivitas.

Pad pengurang nyeri saat menstruasi ini pada umumnya tidak menyebabkan efek samping. Akan tetapi, hentikan pemakaian dan hubungi dokter jika terjadi reaksi alergi atau iritasi di area yang ditempel plester.

Manfaat pad pengurang nyeri saat menstruasi ini membantu merelaksasikan otot-otot rahim, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot.

Namun demikian yang perlu diperhatikan, selain menggunakan obat pengurang nyeri maupun pad pengurang nyeri, juga harus diimbangi olah raga ringan seperti jalan santai, yoga, maupun bersepeda. Apabila kondisi tidak kunjung membaik segera berkonsultasi dokter.

Diasuh: dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email: maribahagja727@gmail.com