

TAJUK RENCANA

Upaya Paksa Menegakkan Prokes

SEIRING melonjaknya kasus Covid-19 di DIY, pemerintah daerah terus melakukan berbagai upaya untuk menekan agar angka kasus tidak terus bertambah. Salah satu cara yang dilakukan Pemda DIY adalah dengan memperketat mobilitas masyarakat di setiap kelurahan, meningkatkan ketersediaan tempat tidur dan meminta masyarakat meningkatkan kesadaran diri masing-masing (KR, 21/6). Hal yang disebut terakhir ini kiranya menjadi kunci keberhasilan mengendalikan pandemi Covid-19.

Bila kesadaran masyarakat telah terwujud, niscaya semua aturan gampang dilaksanakan. Kesadaran masyarakat perlu ditumbuhkembangkan mulai sekarang. Kita sangat meyakini melonjaknya kasus Covid-19 di DIY lebih disebabkan oleh rendahnya kesadaran masyarakat mematuhi protokol kesehatan (prokes). Tentu kesadaran ini bukan hanya dituntut terbatas pada masyarakat DIY, tapi juga para pendatang.

Pada awalnya, menumbuhkan kesadaran tidaklah gampang, karena membutuhkan proses. Dalam konteks itulah perlu ada upaya penekan atau paksa agar masyarakat taat, khususnya pada prokes. Upaya paksa ini mungkin tidak sepenuh hati diterima masyarakat, namun itulah cara yang paling realistis untuk mengendalikan pandemi Covid-19. Sekadar contoh, penutupan objek wisata di Bantul, khususnya wisata pantai, banyak dikeluhkan para pedagang. Pedagang di Pantai Depok misalnya, mengaku rugi jutaan rupiah akibat penutupan tempat wisata pantai. Ini sekadar contoh, betapa sebagai masyarakat belum sepenuh hati menjalankan kebijakan pemerintah daerah.

Padahal, kalau mau jujur, penutupan sebagian tempat wisata, adalah untuk kepentingan yang lebih besar. Penutupan tempat wisata, meski tidak

seluruhnya, tentu telah melalui kajian mendalam, terutama terkait dampak terjadinya kerumunan. Kita bisa memahami, akibat penutupan tersebut, ekonomi masyarakat khususnya para pedagang menjadi lumpuh. Tapi kita yakin, bila kebijakan itu ditaati, tak butuh waktu terlalu lama untuk bangkit kembali.

Kita tak hendak mempertentangkan antara kepentingan kesehatan dengan kepentingan ekonomi, karena keduanya tak bisa dipisahkan. Kita hanya ingin ada upaya strategis untuk menyelamatkan masyarakat agar tidak terparpar Covid-19. Sebab, sebagaimana diakui dalam adagium hukum yang bersifat universal, keselamatan rakyat atau masyarakat adalah hukum yang tertinggi. Rasanya, inilah saatnya bagi pemerintah sebagai alat negara untuk bertindak tegas dan konsisten guna menyelamatkan rakyat.

Bila kita cermati, kasus harian Covid-19 di DIY sudah bukan kategori biasa, tapi luar biasa. Kalau biasanya perhari penambahan hanya pada kisaran 100 hingga 200 kasus, kini perhari bisa mencapai 600 kasus lebih, angka yang tak bisa diabaikan. Bahkan secara nasional, DIY menempati peringkat kelima kasus terbanyak. Dengan kondisi tersebut, hemat kita, harus ada upaya masif untuk melakukan pengetatan mobilitas masyarakat. Rencananya hari ini pemerintah pusat akan mengeluarkan kebijakan baru terkait penanganan pandemi Covid-19.

Berkaitan itu, Pemda DIY juga akan melakukan penyesuaian kebijakan mengikuti pemerintah pusat. Kita mendukung upaya pengetatan mobilitas warga, demi keselamatan nyawa masyarakat. Kita juga mendukung pemerintah bertindak tegas terhadap mereka yang bandel, tak mau mengindahkan prokes, antara lain dengan memberi sanksi hukum agar jera. □

Stunting dan Bonus Demografi

Betik Endaryati

identik dengan kemiskinan. Stunting bukan soal kaya-miskin, tapi pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi-lah yang menjadi kunci penting ke luar dari rantai stunting.

Anak dengan kondisi stunting umumnya memiliki tingkat pengetahuan kognitif yang tidak berkembang maksimal. Akibat jangka menengahnya adalah ketika dewasa menjadi sumber daya dengan produktivitas dan daya saing yang



KR-JOKO SANTOSO

rendah. Jika masalah stunting tak segera diatasi, potensi ini akan menjadi sia-sia. Yang terjadi bukannya bonus demografi melainkan beban demografi.

Pencegahan

Stunting bukanlah hal yang tidak bisa dicegah. Pertama, pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan gizi harus ditingkatkan. Posyandu untuk ibu hamil dan balita harus terus aktif karena memiliki peran penting untuk terus mengedukasi masyarakat hingga ke semua lapisan. Pemerintah juga perlu mempertahankan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk

’Lockdown’ dan Geliat ’Altruisme’ Rakyat

PANDEMI masih belum selesai. Bahkan telah muncul varian baru. Virus Corona Delta dengan daya menularnya yang cepat. Jumlah, jumlah kasus Covid-19 di Indonesia terus bertambah setiap harinya. Berdasarkan data pemerintah pada Kamis (17/6), kasus Covid-19 tercatat bertambah lebih dari 10.000 dalam sehari

Melihat perkembangan di wilayahnya yang melonjak, Gubernur DIY Sri Sultan Hamengku Buwono X menyampaikan opsi *lockdown* jika memang kondisi makin sulit dikendalikan. Opsi *lockdown* diharap dan diprediksi mampu menghentikan mata rantai virus Covid 19 jika diberlakukan secara efektif. Tetapi bisa menimbulkan efek ekonomi menyulitkan. Ini akan menjadi problema bagi masyarakat terutama menengah ke bawah ini yang perlu dipikirkan lebih mendalam. Apalagi, jika *lockdown* total diterapkan.

Ketahanan Masyarakat

Pemerintah telah berusaha keras mengatasi virus ini. Namun tetap ada kendala karena kemampuan pemerintah juga terbatas. Di sinilah ketahanan masyarakat harus dikuatkan. Meski kokohnya ketahanan masyarakat menjadi tanggung jawab pemerintah suatu negara namun berbagai kegiatan yang menguatkan ketahanan rakyat haruslah dimaksimalkan.

Kekuatan yang utama dalam ketahanan masyarakat adalah persatuan. Yang akan menimbulkan solidaritas dan kepercayaan. Masyarakat yang percaya pada pemerintah akan bergerak secara dinamis dan bersatu dalam melawan pandemi. Ketika masyarakat mengalami kesulitan, persatuan dan *handarbeni* yang terbangun menjadi solusi yang bisa membantu pemerintah. Masyarakat akan peduli pada sesamanya.

Karakter dasar masyarakat sebagai makhluk sosial yang saling membu-

Nurokhmah

tuhkan dan saling membantu berkembang secara signifikan saat ada bencana. Muncullah berbagai bentuk solidaritas sosial sebagai wujud dari yang kita kenal sebagai *altruisme*. Istilah *altruisme* pertama kali dikenalkan Auguste Comte tahun 1851, diartikan sebagai kebajikan untuk sesama manusia. Semua agama juga menjadikan ajaran berbagai ini sebagai prinsip pokok dalam kebaikan terhadap sesama.

Pada awal pandemi setahun silam di Yogyakarta muncul kegiatan membantu sesama sebagai wujud *altruisme* masyarakat ini. Ada dapur umum penyedia makanan siap santap untuk orang-orang yang terimbas langsung. Juga dalam bentuk kepedulian pada yang sakit atau keluarganya dengan rutin menanggung makanan bagi yang isolasi diri, bantingan mengumpulkan dana untuk gadget anak sekolah. Bahkan pembagian bingkisan sembako maupun uang tunai, pembuatan *market place* per desa untuk mengangkat ekonomi masyarakat sambil tetap meminimalisir pertemuan fisik,

Cukup menarik adalah fenomena *canthelan* di banyak tempat di Yogya menggugah yang lain. *Canthelan* berasal dari Bahasa Jawa, *canthel*. Kata *canthel* berarti menggantung. Masyarakat secara mandiri membuat semacam tiang yang diberi beberapa paku. Warga yang kecukupan bisa meletakkan berbagai kebutuhan konsumsi masyarakat, antara lain berupa bahan makanan baik sembako, sayuran, dan barang lain yang mungkin dibutuhkan. Warga

balita dan ibu hamil serta turut serta aktif dalam mengedukasi kader posyandu dan masyarakat.

Kedua, pemerintah harus memastikan akses ke fasilitas kesehatan mudah dan terjangkau. Saat ini pemerintah sudah berbenah dalam menyediakan fasilitas kesehatan yang terjangkau. Pemeriksaan ke fasilitas kesehatan bagi masyarakat kurang mampu bisa didapatkan secara gratis dengan program BPJS untuk penerima bantuan iuran dari pemerintah.

Ketiga, perbaikan status kesehatan dan gizi ibu hamil dan pra-hamil merupakan program strategis dalam meningkatkan kualitas SDM generasi ke depan. Mengingat masih dalam situasi pandemi pemerintah sebaiknya masih terus menggelontorkan dana bantuan sosial (bansos) untuk masyarakat kurang mampu. Bansos akan menjamin ibu hamil dan balita cukup gizi.

Yang paling penting adalah semua komponen bersinergi, bahu membahu untuk menurunkan angka *stunting*. Peran keluarga merupakan kunci utama suksesnya edukasi gizi. Program yang sudah ada selalu di evaluasi untuk melihat apakah program yang berjalan sudah sesuai dan tepat sasaran. Semoga Indonesia mampu dan siap memetik peluang bonus demografi dengan SDM yang handal, berkualitas, dan berdaya saing. □

*) *Betik Endaryati, Statistisi Ahli Badan Pusat Statistik*

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH *Kedaulatan Rakyat*. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email : opinikr@gmail.com dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa menampilkan fotocopy identitas. Terimakasih.

PIKIRAN PEMBACA

Naskah berupa usulan, gagasan, apresiasi atau masalah layanan publik
Naskah dikirim Email atau WA
pikiranpembaca@gmail.com 0895-6394-11000
dilampiri fotocopy/scan KTP, atau langsung ke Redaksi Kedaulatan Rakyat
Jalan Margo Utomo 40-42 Yogyakarta 55323. Naskah tidak berisi ujaran kebencian, SARA dan Hoaks. Isi menjadi tanggungjawab penulis.

Memahami Mental ‘Breakdown’

BULAN Juni ini, Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia Wilayah DIY menerbitkan buku ‘Menjadi Pribadi Tangguh: Berdamai dengan Ketidakpastian’ (Masa Kini, 2021). Tulisan yang dihimpun berasal dari para psikolog dan praktisi psikologi dalam peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia, terutama dalam situasi Covid-19.

Tentu yang menjadi sorotan adalah kesehatan mental. Mental breakdown atau yang disebut nervous breakdown adalah kondisi stress berat yang menimpa seseorang, sehingga tidak bisa menjalankan fungsi normalnya sebagai manusia. Istilah ini sudah tidak lagi digunakan di dunia medis, karena dirasa kurang spesifik.

Oleh karena mental breakdown bukan bagian dari penyakit mental spesifik, maka orang yang mengalaminya tidak memiliki gejala yang terlalu spesifik, selain memang kesulitan untuk berkegiatan sehari-hari. Orang yang mengalami mental breakdown, biasanya tidak akan terlihat jauh berbeda dengan penderita kecemasan atau depresi.

Saat hal ini terjadi, dia merasa ingin terus menangis, bahkan secara tiba-tiba tanpa pemicu yang jelas dan sulit berhenti. Beberapa orang juga merasakan percaya dirinya turun drastis dan merasa tidak berharga.

Selain itu terkait gangguan tidur. Orang yang sedang mengalami mental breakdown, bisa tidur terus menerus hingga tidak ingin melakukan aktivitas. Sebaliknya, kondisi yang sama bisa menyebabkan insomnia. Mereka kesu-

litan tidur. Sebab, otak tidak bisa rileks dan terus menerus memikirkan masalah yang sedang dialami tanpa mendapatkan solusi.

Selain itu, banyak perubahan yang dialami oleh seorang mental breakdown, antara lain menarik diri dari pergaulan akibat tidak adanya motivasi dan minat dalam berbagai hal, terus menerus tidak masuk kerja, kuliah atau sekolah, kebersihan dirinya tidak terjaga, sering mengalami mimpi buruk atau flashback ke kejadian di masa lampau, dan mengalami gejala jantung berdebar kencang, berkeringat meski tidak ada ancaman apapun. Apabila kondisi ini tidak segera teratasi, bisa muncul gejala psikosis seperti halusinasi, delusi hingga paranoid.

Ada beberapa langkah untuk mengatasinya, antara lain konsultasi dengan dokter untuk memastikan bahwa memang tidak ada gangguan fisik yang dialami, menjalani terapi kognitif dengan psikolog maupun psikiater, konsumsi obat yang diresepkan dokter, menjalani terapi alternatif seperti yoga, akupunktur, agar tubuh dan pikiran lebih rileks serta mengambil napas dalam-dalam secara perlahan saat merasa stress atau cemas.

Saat mengalami mental breakdown, jangan ragu berkonsultasi dengan psikolog dan psikiater. Semakin cepat dikenali dan diatasi, semakin cepat pula hidup terasa lebih ringan dan kembali bahagia. Percayalah, saya juga pernah merasakan. □

*) *Athiful Khoiri, Alumnus UIN Sunan Kalijaga, Yogya.*

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penasihat: Drs HM Idham Samawi. Komisaris Utama: Prof Dr Inajati Adrisijanti. Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSC. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSoS.

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan

Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. Alamat e-mail: naskahkr@gmail.com. Radio : KR Radio 107.2 FM.

Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro: Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. Kuasa Direksi: Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan : H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang : Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro : Driyanto.

Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro : Sri Warsiti.

Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.