

TAJUK RENCANA

Ancaman Baru Sampah di Sungai

BERBAGAI upaya telah dilakukan pemerintah daerah untuk mengatasi membran-jirnya sampah di Kota Yogyakarta dan sekitarnya. Mulai dari pengolahan sampah organik, anorganik hingga residu. Namun, sejauh ini hasilnya belum terlalu signifikan. Artinya, upaya tersebut harus lebih ditingkatkan hingga Yogya benar-benar terbebas dari tumpukan sampah.

Agaknya, rencana penutupan tempat pembuangan sampah terpadu (TPST) di Piyungan belum bisa direalisasikan dalam waktu dekat. Mengapa ? Kesadaran masyarakat untuk mengolah sampahnya sendiri masih sangat rendah, sehingga masih perlu sosialisasi yang lebih intensif agar mereka benar-benar mampu mengolah sampah secara mandiri. Gerakan mengolah sampah secara mandiri ini perlu terus didorong dan diawasi, tentu dengan memberi pendampingan.

Di samping itu, penegakan Perda tentang sampah yang telah berlaku efektif di Kota Yogya, tak serta merta membuat warga jera. Pengenaan sanksi berupa denda bagi pembuang sampah sembarangan nyatanya juga belum mampu membuat pelaku kapok.

Terbukti, di sejumlah lokasi di wilayah Kota Yogyakarta masih terlihat sampah menumpuk dan menimbulkan bau tak sedap. Petugas yang diterjunkan ke lapangan, utamanya Satpol PP, juga tak lagi mengawasi selama 24 jam, sehingga ada saja warga yang lolos membuang sampah di pinggir jalan.

Bahkan kini kondisinya lebih parah lagi, sampah tak hanya menumpuk di sudut-sudut jalan utama, melainkan juga di sungai. Sekadar menyebut

contoh, di kawasan Sungai Code wilayah Surokarsan dalam waktu dua jam berhasil terangkat empat ton sampah. Namun lima belas menit kemudian, kembali terjadi banjir sampah yang diduga berasal dari hulu (KR 25/10).

Dinas Lingkungan Hidup Kota Yogya agaknya kewalahan mengatasi kondisi ini. Sebab, setiap kali sampah dibersihkan, setiap kali itu pula kiriman sampah datang. Padahal petugas penjaga sungai atau ulu-ulu sudah dikerahkan untuk memantau situasi. Diduga kuat sampah yang membanjiri Kali Code, juga di kali Winongo, Gajah Wong, serta kali Manunggal merupakan kiriman dari hulu. Dugaan tersebut tentu masih harus dibuktikan, caranya dengan menempatkan petugas di kawasan hulu, benarkah kiriman sampah dari sana ?

Membanjirnya sampah di sungai bisa menjadi ancaman baru bagi warga Kota Yogya, apalagi bila tiba musim penghujan. Bila hal ini tak segera diatasi, ancaman banjir sudah di depan mata. Terlebih, kapasitas sampah yang dibuang ke kali cenderung meningkat sejak Yogya berstatus darurat sampah. Sampah yang diduga kiriman dari hulu ini sebagian berhenti dan menumpuk di bendungan, sehingga bila tak segera dibersihkan bakal mengancam warga sekitar ketika datang musim penghujan.

Menanamkan kesadaran masyarakat untuk tertib membuang sampah pada tempatnya dan mengelola sampah secara mandiri memang butuh proses, tak bisa instan. Pemerintah daerah jangan hanya menekankan pada aspek punishment semata, melainkan tak kalah penting aspek edukatif. □-d

TAHUN 2023, kita merayakan 95 tahun Sumpah Pemuda. Momentum penting. Karena Sumpah Pemuda merupakan satu tonggak utama dalam sejarah pergerakan kemerdekaan Indonesia. Ikrar ini dianggap sebagai tonggak semangat untuk menegaskan cita-cita berdirinya negara Indonesia. Pemuda merupakan generasi penerus yang sangat dinantikan perannya bagi Indonesia ke depan. Perkembangan Indonesia di masa yang akan datang sangat dipengaruhi kondisi pemuda saat ini. Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik 2022 perkiraan jumlah total pemuda di Indonesia sebesar 65,82 juta jiwa atau 24,00%. Itu berarti hampir seperempat dari total penduduk Indonesia adalah pemuda.

Peranan anak muda bagi bangsa amat sangat penting eksistensinya. Teringat dari nasehat dari John Fitzgerald Kennedy, mantan Presiden Amerika Serikat ke-35 pernah mengatakan : *iChildren are the world most valuable resource and its best hope for the future* (anak atau generasi penerus adalah sumber daya dunia yang paling berharga dan harapan terbaiknya untuk masa depan). Maka perlu upaya nyata mengoptimalkan peran pemuda. Pencegahan perilaku berisiko pada pemuda harus disingkirkan bersama. Karena pemuda akan menjadi tumpuan bagi Bangsa Indonesia masa yang akan datang.

Perilaku Berisiko

Kenyataan di lapangan beberapa di antara perilaku berisiko pada pemuda seperti pornografi dan pornoaksi termasuk perilaku seks menyimpang, HIV&AIDS, serta perdagangan manusia, penurunan kualitas atau dekadensi moral, kekerasan, perundungan, dan konflik sosial. Di samping itu, penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya, serta minuman keras. Hal ini yang menjadi perlawanan bersama untuk menjaga pemuda sebagai generasi emas Indonesia

Anif Muchlashin

dapat sesuai dengan jalurnya. Memberikan sumbangsih dan menciptakan Indonesia gemilang di tahun 2045.

Nyatanya pemuda saat ini masih menemukan persimpangan jalan yang salah, begitu banyak yang terjebak pada pergaulan yang salah. Masih ada yang dalam usia sekolah menjadi orang tua



yang *premature* belum siap menerima kenyataan, menjadi penambah dispen-sasi nikah, menjadi orang tua muda, ditinggalkan oleh suami yang tidak bertanggungjawab, menjadi pekerja dengan upah yang rendah karena skill yang tidak mumpuni, perceraian pada saat muda, anak yang salah pola asuh. Ujung-ujungnya menambah angka buruk pada indeks pemuda dan menambah kemiskinan pada negeri ini.

Sebaliknya pemuda diharapkan dapat menemukan jalannya sesuai dengan *passion* masing-masing, menemukan jalannya untuk eksplorasi dalam kehidupan ini. Pemuda harus menjadi bagian dari perubahan baik negeri ini. Pemerintah dengan berbagai programnya

Menjaga Kesehatan Mental dengan Aktivitas Fisik

Orandum est ut sit mens sana in corpore sano - Juvenal (Decimus Junius Juvenalis), Satire X, Line 356.

SEMBOYAN di atas, cukup familier. Kalimat tersebut apabila diterjemahkan berarti i... di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Senada dengan itu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan (WHO, 2017).

Dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Bahkan, akhir-akhir ini kesehatan mental tengah menjadi isu yang mendesak. WHO mencatat lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan mental. Sementara itu, di Indonesia berdasarkan studi Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (2022) dilaporkan bahwa satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental.

Sayangnya, hanya sebagian kecil dari mereka yang mendapatkan perawatan yang diperlukan. Tercatat hanya 2.6% dari remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku (I-NAMHS, 2022). Stigma sosial, kurangnya pengetahuan, dan keterbatasan sumber daya adalah beberapa alasan mengapa kesehatan mental masih menjadi masalah terabaikan.

Perawatan

Banyak yang mungkin tidak menyadari bahwa kesehatan mental yang buruk dapat berdampak serius pada kesehatan fisik. Stres kronis, kece-masan, dan depresi dapat meningkatkan

Agung Widodo

risiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan masalah kesehatan fisik lainnya. Karena itu, perawatan kesehatan mental yang efektif mampu meningkatkan kualitas hidup untuk mencapai kesejahteraan hidup yang holistik.

Lantas, apa yang mesti dilakukan untuk menjaga kesehatan mental itu sendiri?

Saat ini kita hidup di era digital dengan berbagai teknologi canggih yang memanjakan kemudahan dalam kehidupan. Hal ini telah mengubah pola aktivitas hidup sehari-hari masyarakat dalam berbagai aspek meliputi cara belajar, cara bekerja, dan gaya hidup yang serba *gadget*/digital. Implikasinya, semakin berkurang aktivitas fisik maka akan menurunkan kualitas kesehatan fisik dan mental seseorang.

Aktivitas fisik yaitu kegiatan tubuh yang menggerakkan otot rangka dan menghasilkan energi dan tenaga (p2ptm.kemkes.go.id). WHO (2020) merekomendasikan bahwa setidaknya setidaknya 30 menit dari intensitas sedang aktivitas fisik hampir setiap hari (5 kali dalam seminggu) dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan dan stress. Aktivitas fisik juga dianggap memiliki peran dalam mencegah penyakit mental yang serius seperti depresi.

Pilih aktivitas fisik yang disukai. Anda mungkin ingin mencoba beberapa jenis aktivitas yang berbeda atau hanya berpegang pada satu aktivitas saja. Kemudian, pilihlah aktivitas yang cocok untuk Anda. Selain itu, ingatlah untuk selalu minum, hidrasi itu penting (www.health.govt.nz).

telah memberikan para pemuda untuk menemukan cita-citanya sesuai dengan keinginannya.

Tantangan

Pemuda merupakan bagian terpenting dari sumber daya manusia (SDM) di Indonesia. Namun demikian, persoalan pemuda juga kerap masih menjadi tantangan yang harus segera diatasi. Agar Indonesia benar-benar mampu memanfaatkan bonus demografi yang sudah terjadi sejak tahun 2012 dan akan mencapai puncaknya pada tahun 2045 mendatang.†Sebagai generasi penerus bangsa serta agen perubahan, pemuda memiliki peran yang penting dalam proses pembangunan dan berpartisipasi untuk menyelesaikan tantangan persoalan dalam bidang sosial dan lingkungan, khususnya di era digital sekarang ini.

Tantangan utama generasi muda dalam perkembangan digital adalah untuk tidak hanyut dan menjadi korban dari sisi negatif kemajuan teknologi. Pada masanya pemuda harus dapat bertanggung jawab terhadap dirinya, terhadap tingkah lakunya dan terhadap tindak-tanduknya dalam mempersiapkan masa depannya. Jangan sampai masa muda ini menjadi boomerang dan menjadi masa penyesalan yang tidak akan menjadi kenangan indah pada fase kehidupan generasi muda kedepannya. □-d

*) **Anif Muchlashin MA**, Pemuda Pelopor Berprestasi tahun Kemenpora 2017 dan Tenaga Ahli Percepatan Penurunan Stunting BKKBN-DIY.

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 foto-copy identitas. Terimakasih.

Memacu Kegiatan

Aktivitas fisik yang dimaksud menurut American Heart Association adalah segala aktivitas yang memacu kegiatan fisik seseorang secara keseluruhan. Jadi tidak harus mengunjungi klub kebugaran. Seperti naik turun tangga, jalan cepat, jogging, atau berenang dan bersepeda juga bagus untuk memacu metabolisme tubuh secara keseluruhan. Prinsipnya adalah pilih aktivitas yang menyenangkan, mudah, murah, dan manfaat.

Dengan melibatkan diri dalam aktivitas fisik yang Anda nikmati, Anda dapat merasakan manfaat yang luar biasa untuk kesehatan mental Anda. Jadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup Anda, dan Anda akan menemukan diri Anda lebih seimbang secara fisik dan mental. □-d

*) **Agung Widodo SPd Mor**, Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan FKM Unimus, Mahasiswa S3 Ilmu Keolahragaan FIKK UNY

Pojok KR

Presiden keluarkan izin Prabowo-Gibran daftar ke KPU.

-- Tak hanya diizinkan, tapi juga direstui.

Sampah di sungai wilayah Kota Yogya makin tak terkendali.

-- Siap hadapi ancaman saat hujan.

Majelis Kehormatan MK netral dan bebas intervensi.

-- Teorinya memang seperti itu.

Beraba

Kedaulatan Rakyat

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **General Manager :** H Yoeke Indra Agung Laksana, SE. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustiwati, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklikankryk23@yahoo.com, iklikankryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris. maks. 10 baris). Rp 12.000,00 / baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm ..Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/ mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

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

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 Adrisjianti. **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 Percetakan: Jalan Raya Yogya - 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 Ishaq Zubedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang : Jalan Lamparsari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Wakil : 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, Wakil : Driyanto.

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

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Pj. Kepala Perwakilan: Muslikhah. Wakil : Asrul Sani.

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