

Mewaspada Kecanduan Internet

Internet memang memberi banyak keuntungan, terutama dalam hal akses informasi dan komunikasi. Namun perlu diwaspadai, internet juga bisa menjadi 'candu' yang merugikan.

Eni Kartinah

ORANG tua mana yang tidak panik ketika anak/remajanya tiba-tiba kabur dari rumah. Kepanikan itulah yang melanda orang tua Putri beberapa bulan lalu saat mendapati bungusnya pergi dari rumah tanpa pamit. Segala cara diupayakan untuk mencari Putri (kurban nama sebenarnya). Beruntung, setelah dua minggu hilang tanpa kabar gadis berusia 12 tahun itu ditemukan.

Putri yang masih duduk di bangku SD kelas enam itu mengaku selama pergi dari rumah ia menghabiskan waktu dengan bermain game daring (*on-line*) di warung internet (*warinet*) dan kerap tidur di sana. Setelah disidiki lebih lanjut, ternyata kegemaran Putri bermain game daring telah berlangsung selama enam bulan terakhir. Bahkan, عدم bermain game, gadis pendiam itu kerap membolos sekolah.

Selain Putri, membolos sekolah, bermain game, dan mengobrol secara daring di warinet juga dilakukan Robert (bukan nama sebenarnya). Saat berusia 10 tahun itu mengaku mulai berkenalan dengan dunia maya sejak dua tahun lalu. Berawal dari sesekali berkunjung ke warinet, hingga akhirnya anak kelas 4 SD itu tidak segan-segan menghabiskan malam di warinet dan menelak sekolah. Kisah Putri dan Robert tersebut diungkapkan psikiatris dari Sanatorium Dharmawangsa dr Elijati D Rosadi pada seminar bertema *Mengantisipasi masalah yang berhubungan dengan akses internet yang diadakan di Jakarta*, beberapa waktu lalu.

"Kedua anak tersebut berasal dari Jakarta, berdasar diagnosis mereka dikategorikan mengalami kecanduan atau adiksi internet (*internet addiction*)," ujar Elijati.

Adiksi internet, lanjut Elijati, dideskripsikan sebagai gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk mengakses internet tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif. Secara patologis kecanduan internet sangat mirip dengan kecanduan terhadap judi. "Seiring dengan berkembangnya

jaringan dan fitur internet, saat ini jumlah penderita adiksi internet semakin bertambah banyak," ujarnya.

Bentuk kecanduan internet di antaranya ketagihan bermain game, mengakses situs porno, *chatting*, mengakses bermacam informasi, serta aplikasi lain. Kecanduan jenis tersebut bisa dialami anak-anak maupun dewasa. Pencandu internet tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya. Umumnya, mereka asyik mengakses internet hingga lupa waktu, sekolah, pekerjaan, lingkungan sekitarnya, hingga kewajiban lain. Tak jarang pencandu berhari-hari tidur di warinet seperti yang dialami Putri dan Robert.

Kecanduan internet menimbulkan berbagai kerugian bagi individu dan keluarga, berdampak buruk pada prestasi akademis, kerja, kondisi finansial, dan kehidupan sosial.

Hal senada juga disampaikan spesialis saraf Rumah Sakit Pantai Indah Kapuk dr Yuda Turana SpS. "Secara fisik, etek yang mungkin terjadi akibat adiksi internet adalah kelelahan otak berlebih," ujar Yuda.

Perlu diingat, kata Yuda, fungsi otak yang diaktifkan berlebih saat seseorang mengalami adiksi internet adalah daerah prefrontal dorsolateral. Daerah tersebut berperan penting pada fungsi eksekutif otak, meliputi fungsi untuk perencanaan, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Penggunaan daerah itu secara berlebihan mengakibatkan fungsi eksekutif menurun dan



KECANDUAN Dua anak tengah bermain game daring (*on-line*) di sebuah warung internet (*warinet*). Internet harus digunakan secara bijak karena pada kondisi tertentu bisa menyebabkan kecanduan.

mengakibatkan gangguan pada perencanaan kehidupan dan pemecahan masalah hidup dalam dunia nyata.

Psikoterapi

Umumnya, orang yang mengalami kecanduan internet dilatarbelakangi kehidupan yang membuat kebutuhan emosional dan psikologis mereka kurang terpenuhi. Dalam kasus Putri, misalnya, ia adalah gadis pemalu, suka menyendiri, dan tidak memiliki banyak teman. Sebagai buntut sekaligus satu-

satunya anak perempuan, Putri dijaga ekstra ketat oleh keluarganya. Sedangkan Robert, ia berasal dari keluarga yang mengalami kemiskinan. Ia selalu berusaha melakukan hal-hal yang membuatnya merasa tidak lagi memerlukan keluarga. "Akses internet membuat mereka seolah lepas dari problem yang tengah dihadapi," kata Elijati.

Facilitas ruang mengobrol *chat room* membuat si pemalu berani berinteraksi sosial dengan lebih nyaman jika dibandingkan dengan interaksi sosial di dunia nyata. Dunia maya juga memungkinkan orang yang rendah diri tetap bisa bergaul dengan menyembunyikan identitasnya.

"Padahal, konsep-konsep negatif yang demikian bisa membuat seseorang mengalami problem depresi dan ansietas (kecemasan)," jelas Elijati.

Karena itulah, upaya pemulihan harus dilakukan. Penanganan terhadap pencandu internet dilakukan melalui psikoterapi, konseling, dan bila diperlukan dilakukan juga pemberian obat-obatan seperti psikotik dan anti-depresan. (S-6)

eni@medialindonesia.co.id

Tanda-tanda kecanduan internet:

- Merasa asyik dengan internet.
- Kegagapan berujung dalam menolak keinginan menggunakan internet.
- Durasi penggunaan internet terus meningkat.
- Buruhannya suasana hati (*mood*), menjadi cemas dan bosan ketika harus melalui beberapa hari tanpa koneksi internet.
- Menggunakan internet lebih lama jika dibandingkan dengan yang diantikan.
- Kehilangan peluang dalam membangun karier, hubungan sosial, dan pendidikan karena penggunaan internet.
- Berbohong pada keluarga, terapis, atau pihak-pihak lain agar bisa terus mengakses internet.
- Menggunakan internet untuk lepas dari problem kehidupan atau meringankan perasaan cemas, bersalah, tidak berdaya, dan depresi.

Kematian akibat Diabetes Setara HIV/AIDS

DARI semua penyakit tidak menular kronik (*non-communicable diseases*/NCDs), diabetes melitus terhitung paling banyak komplikasinya dan membuat penderitanya berada dalam kondisi tidak sehat sepanjang hidup.

Menurut data World Diabetes Foundation (WDF) 2007, diabetes menyebabkan 3,8 juta kematian di dunia atau 6% dari kematian global. Angka tersebut sama dengan kematian yang disebabkan HIV/AIDS. Bila tindakan pencegahan tidak dilakukan segera, diperkirakan pada 2025 kematian akibat diabetes di dunia mencapai 380 juta jiwa dan peningkatan jumlah akan terjadi di negara-negara berkembang.

"Jika kebijakan kesehatan publik tidak dilakukan, kecacatan dan kematian dini akibat NCDs, seperti penyakit jantung, kanker, dan penyakit pemampasan kronis akan tumbuh 21% lebih pada 10 tahun mendatang di wilayah Asia Tenggara dan Asia Selatan. Hampir separuh dari 89 juta kasus NCDs berhubungan dengan kematian dini dalam 10 tahun ini dan mendatangkan bencana sosial ekonomi di negara-negara berkembang," kata Dr Samleer Plianbangchang, WHO Regional Director South-East Asia, pada The Diabetes Summit for South-East Asia, di Chennai, India 28-30 November 2008.

Hadir dalam pertemuan tersebut para pakar dari negara-negara Asia Tenggara dan Asia Selatan, Australia, Inggris, Denmark, dan sebagainya.

Pada kesempatan yang sama, Prof Martin Sillink, President International Diabetes Federation, mengatakan saat ini ancaman diabetes bagi kalangan muda di Asia Tenggara-Selatan sudah pada tahap bahaya. Namun, sejauh ini kebijakan penanganan penyakit NCDs

masih diabaikan pengambil kebijakan di tingkat negara. Bila itu dibiarkan, akan menjadi bencana sosial ekonomi di wilayah Asia Tenggara-Selatan.

Dengan mengutip data WHO, Sillink memperkirakan kerugian atau biaya yang harus ditanggung negara-negara di Asia akibat diabetes mencapai US\$500 miliar tiap dekade (sekitar Rp5.000 triliun). Biaya tersebut terutama di-

rumah tangga. Bagi keluarga berpenghasilan kecil, kadang terpaksa berutang untuk merawat komplikasi penyakitnya. Hal itu menambah kemiskinan mereka," tambah Sillink.

Beban ganda diabetes-Tb

Bagi negara-negara miskin yang prevalensi penyakit menularnya (*communicable diseases*/CDs) juga tinggi,



ATASI ANCAMAN DIABETES: Para pakar dari berbagai belahan dunia berdiskusi untuk mengatasi ancaman diabetes di negara-negara berkembang.

sebabnya kehilangan produktivitas dan kematian dini.

"Di India saja diperkirakan biaya perawatan rutin per orang sekitar US\$460 (Rp4,6 juta) dan akan naik 48% bila sudah mengalami komplikasi. Biaya perawatan diabetes rata-rata mengambil 15%-25% dari pendapatan per bulan tiap

kehadiran diabetes menjadi beban ganda. Di beberapa negara yang kasus tuberkulosisnya (*Tb*) tinggi, misalnya, penanganan kedua penyakit menjadi saling merintang.

Menurut Prof Anthony D. HARRIS, Senior Advisor The Union Paris, Prancis, yang membahas soal beban ganda pe-

nyakit *Tb* dan diabetes, para pemimpin di negara-negara berkembang perlu mengambil kebijakan terintegrasi untuk melakukan skrining dan perawatan kedua jenis penyakit tersebut. Sebab, penyakit NCDs diabetes sudah menjadi ancaman dan di kelompok penyakit CDs *Tb* pun masih menjadi ancaman.

"Pada 2007, jumlah penderita diabetes di dunia mencapai 246 juta orang, sedangkan *Tb* 14,4 juta orang. Setiap tahunnya ditemukan 6 juta kasus baru pada diabetes, sedangkan pada *Tb* ditemukan 9,2 kasus baru. Tetapi setiap tahunnya sebanyak 3,5 juta orang meninggal akibat diabetes, sedangkan kematian pada *Tb* sebanyak 1,7 juta orang.

Untuk mencapai target MDGs bidang kesehatan, fokus negara-negara miskin tidak hanya pada penanganan HIV/AIDS, tetapi juga pada epidemi diabetes," ujar Harries yang melakukan skrining diabetes dan *Tb* di Afrika.

Menurutnya, perawatan pada pasien *Tb* yang menderita diabetes atau sebaliknya akan menemui kesulitan. Hal itu tentu juga dialami India yang penderita *Tb*-nya terbesar kedua di dunia setelah China.

"Diabetes tentu saja merintanginya pemantasan *Tb*. Pada 14 tahun terakhir, target MDGs adalah kejadian infeksi *Tb* harus turun pada 2015.

Menurut catatan World Diabetes Foundation (WDF) yang berpusat di Denmark, saat ini prevalensi penderita diabetes di Asia Tenggara-Selatan sebanyak 53,4 juta orang. Sebanyak 20% dari jumlah tersebut diketahui menderita diabetes tipe 2. Sebanyak 40 juta penderita diabetes ada di India. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 70 juta pada 2025. Di Indonesia saat ini jumlah penderita diabetes diperkirakan 6 juta orang. (Ros/S-7)

INFO

Satu dari Lima Balita Kekurangan Gizi

BERDASARKAN data Human Development Index yang perhitungannya didasarkan pada usia harapan hidup, kondisi melek huruf dan pendapatan per kapita yang berimplikasi pada kondisi gizi, posisi Indonesia masih berada di urutan 108 dari 177 negara yang dihitung. Survei Departemen Kesehatan 2007 juga memperlihatkan kasus gizi buruk dan kurang gizi masyarakat Indonesia masih tinggi. Sekitar satu dari hampir lima balita di Indonesia masih kekurangan gizi.

Kondisi itu menurut Sekjen Persatuan Ahli Gizi Indonesia Edith Sumedi terjadi akibat pola asuh ibu, persiapan pangan, sanitasi, air bersih, dan pelayanan kesehatan yang masih kurang.

Terkait dengan hal itu, PT Frisian Flag Indonesia (FFI) melalui program corporate social responsibility (CSR)-nya, meluncurkan mobil konsultasi gizi. "Peluncuran mobil ini dilatarbelakangi tingginya animo dan kebutuhan masyarakat untuk mendapatkan informasi tentang gizi," ujar Presiden Direktur FFI Cees Ruygrok dalam peresmian pengoperasian sembulan mobil klinik tersebut di Puskesmas Ciracas, Jakarta Timur, beberapa waktu lalu. (Hru/S-7)

Susu untuk Bayi Alergi

PT Pharmnutri Indonesia meluncurkan susu Neocate, produk susu khusus untuk bayi yang alergi terhadap susu sapi di Jakarta, beberapa waktu lalu. Saat ini angka kejadian (prevalensi) alergi susu sapi pada anak berkisar 3%-7,5%.

"Pada bayi-bayi tertentu memang terdapat bakat alergi. Alergi susu sapi biasanya terjadi saat anak mulai minum susu formula karena protein yang terdapat di dalamnya lain dengan protein dalam ASI," ujar Ketua Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dr Badriul Hegar SpA (K).

Menurutnya, alergi terhadap susu sapi juga dapat disebabkan ibu menyusui yang minum susu sapi. Gejala bayi alergi susu sapi antara lain meremet, muntah, sembelit, buang air besar yang berlendir atau berdarah, batuk, dan pilek.

Susu formula kedelai tidak digunakan untuk mencegah alergi susu sapi. Idealnya, pengobatan alergi tersebut menggunakan susu formula asam amino karena mempunyai efikasi yang lebih tinggi. Bahkan jika dibandingkan dengan susu formula protein hidrolisis. Akan tetapi, karena harga susu formula asam amino lebih mahal, susu formula protein hidrolisis ekstensif bisa digunakan pada tahap awal, apabila gagal akan ditukar dengan susu asam amino. (S-7)

Baycon Care 2 Share

PT Johnson Home Hygiene Products sebagai produsen anti-nyamuk Baycon bekerja sama dengan UNICEF mengadakan program Baycon Care 2 Share untuk membantu memeratakan akses pendidikan bagi anak-anak Indonesia. Program ini telah dilaksanakan sejak awal September lalu.

Dalam siaran bertelevisi yang ditayangkan Media Indonesia pekan lalu, disebutkan, mekanisme pelaksanaan program tersebut adalah untuk setiap pembelian obat anti-nyamuk Baycon yang bermerk Baycon Care 2 Share, disisihkan Rp2.000. Dana terkumpul digunakan untuk membantu pendidikan anak usia dini di taman posyandu, Klatan, Jawa Tengah. Daerah tersebut dipilih karena banyaknya anak-anak usia dini yang tidak dapat mengakses pendidikan.

Sebagai kelanjutan dari program tersebut, Baycon telah merencanakan bantuan untuk memprasarakan program taman posyandu di Klatan pada Januari 2009. Program akan dilanjutkan pada tahun depan. (S-7)

Mitos Obat Kuat

BEBERAPA waktu lalu, Badan Pengawas Obat dan Makanan (POM) menarik sejumlah produk jamu obat kuat dari pasaran. Salah satu penyebabnya karena obat-obatan yang dijual bebas tersebut mengandung bahan kimia obat (BKO) yang seharusnya hanya bisa diperoleh melalui resep dokter.

Menurut sekolong dan androgol dan Universitas Udayana Prof dr Wimpe Pangkajene, kejadian tersebut memperkuat keraguan tentang mitos obat kuat dan khasiat bahan-bahan tradisional yang selama ini diyakini berkhasiat mengatasi masalah atau distungsi seksual.

"Kalau bahan-bahan tradisional yang ada dalam obat kuat tersebut memang efektif mengatasi distungsi seksual, mengapa harus ditambah zat kimia tertentu?" ujar Wimpe dalam acara edukasi pemberitaan obat di masyarakat yang diselenggarakan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, Kamis (11/12), di Jakarta.

Bila menilik sejarahnya, lanjut Wimpe, di Indonesia produk jamu yang ditujukan sebagai obat kuat sudah lama dan jenisnya semakin banyak setelah 1999. Apa yang terjadi waktu itu? Pada tahun tersebut, obat yang mengandung sildenafil sitrat beredar resmi. Sildenafil sitrat merupakan salah satu zat yang beredar penelitian intensif diakui secara internasional bermanfaat sebagai zat erekto-genik atau bersifat memperbaiki ereksi. Selain sildenafil sitrat, zat erekto-genik lainnya yang juga diakui dunia internasional adalah vardenafil dan tadalafil. Generasi keempat, udenafil, juga telah beredar di beberapa negara walau belum mendapat persetujuan Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika (FDA).

Kehadiran zat-zat erekto-genik tersebut telah dimantakan karena pengesahan hilam dengan memunculkan obat kuat produknya dengan salah satu zat erekto-genik, tapi diklaim sebagai jamu atau obat herbal yang boleh beredar bebas di pasaran. Padahal, penggunaan zat erekto-genik harus berdasarkan resep dokter.

Menurut Wimpe, secara medis distungsi seksual berarti gangguan pada salah satu atau lebih komponen fungsi seksual. Pada pemenuhan, distungsi seksual yang banyak dijumpai adalah hambatan dorongan seksual dan hambatan orgasme. Sedangkan pada pria adalah distungsi seksual dan ejakulasi dini. Pengobatan terhadap distungsi seksual dilakukan secara spesifik berdasar jenis distungsi seksual yang terjadi.

"Sementara itu, istilah jamu obat kuat tidak jelas penggunaannya, kadang diklaim sebagai obat erekto-genik, kadang pula sebagai penghambat ejakulasi atau tidak cepet atau peningkat dorongan seksual," jelasnya.

Wimpe menambahkan, selain produk jamu obat kuat, banyak obat herbal dan suplemen yang tidak jelas isinya. Kebanyakan merupakan produk impor. Pengaliman dan pengakuan produsen menunjukkan produk suplemen yang dijual di Indonesia tidak selalu mengandung bahan yang sama dengan yang ada pada produk sejenis di negara asal. (Nik/S-4)