

# Peneliti Hong Kong Ungkap, Virus Corona 100 Kali Lebih Mudah Menular Melalui Mata

written by Editor | 10 Mei 2020



Kabar6-Dalam sebuah studi yang dimuat The Lancet Respiratory Medicine disebutkan, para peneliti dari University of Hong Kong mengungkapkan bahwa virus Corona 100 kali lebih mudah menular melalui mata jika dibandingkan dengan severe acute respiratory syndrome (SARS).

Mata, melansir DetikHealth, merupakan rute paling berisiko bagi penularan virus Corona saat masuk ke tubuh manusia. Penelitian yang dipimpin oleh Dr Michael Chan Chi-wai ini memberikan bukti, virus Corona dapat menginfeksi manusia melalui kedua mata.

“Kami membiakkan jaringan dari saluran pernapasan manusia dan mata di laboratorium dan menerapkannya untuk mempelajari SARS-Cov-2, membandingkannya dengan SARS dan H5N1. Kami menemukan bahwa SARS-Cov-2 jauh lebih tinggi dalam menginfeksi konjungtiva manusia dan saluran pernapasan bagian atas daripada SARS, dengan tingkat virus sekitar 80 hingga 100

kali lebih tinggi,” urai Dr. Chan.

Ditambahkan, “Ini menjelaskan transmisibilitas COVID-19 yang lebih tinggi daripada SARS. Studi ini juga menyoroti fakta bahwa mata mungkin merupakan rute penting infeksi manusia SARS-CoV-2.”

Studi ini sekaligus memperkuat saran kepada masyarakat untuk tidak menyentuh mata mereka dan mencuci tangan secara teratur untuk menghindari infeksi COVID-19.

Sebelumnya, para peneliti HKU pun menemukan virus Corona bisa bertahan selama tujuh hari di permukaan stainless steel dan plastik. [\\*\\* Baca juga: Cara Unik Polisi di India Tangkap Pelanggar Lockdown, Pakai ‘Cakar’ Logam](#)

Meski demikian, saat ini lebih dari satu juta orang dinyatakan sembuh dari Corona. Beberapa negara sudah mulai mengalami penurunan kasus Corona, bahkan AS sudah menemukan keberhasilan dari dosis remdesivir yang diberikan pada pasien Corona dan memperluas pasokan obatnya.

Ya, semoga pandemi COVID-19 segera berakhir.(ilj/bbs)

---

# **ABPD Kabupaten Tangerang Terancam Defisit Jika Covid-19 Tak Kunjung Usai**

written by Redaksi | 10 Mei 2020



Kabar6 – Anggaran Pendapatan dan Belanja (APBD) Kabupaten Tangerang bisa terancam defisit sebesar Rp 452 miliar bila pandemi virus corona atau covid-19 tidak mereda pada Juni 2020. Prediksi ini disampaikan anggota Komisi III DPRD Kabupaten Tangerang Sapri.

Dia menjelaskan, bahwa bila pandemi covid-19 belum bisa tertangani sampai Juni lewat sampai Desember 2020, paling buruk Pemkab Tangerang harus menyiapkan anggaran 50 persen dari APBD yang telah ditentukan diawal.

“Bila ditotalkan, kebutuhan anggaran Pemkab Tangerang sampai Desember ketemulah angka 1,92 Triliun. Sedangkan APBD Kabupaten Tangerang hanya Rp 642 miliar, jadi terjadi defisit Rp 452 miliar,” jelasnya dalam diskusi online bersama Bupati Tangerang Ahmed Zaki Iskandar, Aktivis Pemuda dan Mahasiswa Tangerang Utara, Kabupaten Tangerang, Jumat (9/5/2020).

Meskipun akan ada pemasukan pajak, Sapri juga memprediksi pendapatan tersebut tidak terlalu signifikan karena banyak sektor jasa yang tutup. Bahkan, pendapatan itu akan habis terpakai untuk menangani covid-19.

“Kalau virus corona tidak bisa tertangani, ya kebutuhan akan

semakin bertambah. Ibaratannya gali lobang tutup lobang,” paparnya.

\*\*Baca juga: [Santunan Anak Yatim, Arsyla Gembira Jumpa Genta KDI2.](#)

Untuk mengantisipasi defisit APBD ini, lanjut Sapri, Pemkab Tangerang harus inovatif dan kreatif menjaring anggaran dari pemerintah provinsi maupun pemerintah pusat. Banyak pos anggaran di provinsi maupun di pusat yang bisa digelontorkan ke daerah.

“Tapi saya berharap, pandemi covid-19 bisa tertangani hingga Juni 2020 agar tidak terjadi defisit APBD,” harapnya. (Vee)

---

## Mensos Pantau Penyaluran BLT

written by Redaksi | 10 Mei 2020



Kabar6-Bantuan Langsung Tunai (BLT) sebesar Rp 600ribu dari pemerintah pusat bagi warga terdampak covid-19 di Kota Serang mulai disalurkan. Bahkan penyaluran pertama dipantau langsung oleh Menteri Sosial, Juliari Batubara, Sabtu (9/5/2020) bertempat di Kantor Pos Cabang Serang.

Dalam sambutannya, Juliari mengatakan, jika kehadirannya hanya untuk memastikan jika BLT dari Kementerian Sosial bagi warga terdampak covid-19 bisa tersalurkan dengan baik.

“Saya kira, apa yang kita berikan tidak bisa memuaskan aspirasi-aspirasi dari warga terdampak. Saya harap ada intervensi juga dari Pemkot, jika ada warga-warga yang tidak tercover oleh bantuan Kemensos agar bisa ditangani oleh Pemkot,” ucap Juliari.

Ia pun berharap, kepada para penerima manfaat BLT agar bisa memergunakannya dengan sebaik-baiknya. Sehingga dirasa benar-benar bisa meringankan beban warga yang memang membutuhkan akibat dampak dari mewabahnya covid-19.

“Tolong Bapak Ibu, uangnya digunakan ke hal-hal yang bermanfaat. Bapak-bapaknya jangan sampe itu dibeliin rokok, mending pake beli makan buat anak-anaknya dirumah,” himbaunya.

Sementara itu Kepala Dinas Sosial (Kadinsos) Kota Serang, Poppy Nopriadi menambahkan, jika sebanyak 16.266 KK yang masuk kedalam DTKS tersebut. Masih akan melakukan proses verifikasi dari pihak Kementerian Sosial untuk kemudian menerima BLT sebesar Rp 600ribu.

“16.266 kalau semuanya lolos verifikasi. Jadi nanti di verifikasi ulang Kemensos. Kalau tidak terverifikasi, dibuka kesempatan untuk perbaikan. Dicari dulu apa salahnya, kecuali yang ganda atau pernah menerima bantuan sebelumnya,” jelasnya.

\*\*Baca juga: [BLT di Kota Serang Belum Tepat Sasaran.](#)

Ia meyakini, jika proses penyaluran BLT bagi warga terdampak covid-19 di Kota Serang, bisa selesai dalam waktu kurang dari satu bulan. Itu karena tingkat kesulitan penyaluran di Kota Serang masih lebih mudah ketimbang daerah-daerah lain.

“Kalau saya berbincang tadi dengan orang Kemensos, perkiraannya itu 1 sampai 3 minggu. Karena Kota Serang ini kan



Ibukota Provinsi. Jadi masuk dalam kategori penyelesaiannya itu 1 sampai 3 minggu. Kalau yang dari luar daerah itu bisa 3 sampe 1,5 bulan, bahkan ada yang 2 sampe 3 bulan, tergantung medannya," tukasnya.(Dhi)

---

# Presiden Tanzania Anggap Alat Tes COVID-19 Rusak Setelah Kambing dan Pepaya 'Positif' Terkena Virus

written by Editor | 10 Mei 2020



Kabar6-Presiden John Magufuli mengatakan, alat tes COVID-19 yang digunakan di Tanzania dianggap rusak, karena memberikan hasil positif pada sampel yang diambil dari seekor kambing dan pepaya.

Disebutkan Magufuli, alat tes itu mengalami kerusakan teknis. Pemerintahan Magufuli, melansir globalnews, dikritik karena merahasiakan pandemi COVID-19, serta meminta warga berdoa agar

COVID-19a menjauh. “Alat tes COVID-19 itu diimpor dari luar negeri,” kata Magufuli saat acara di Chato, barat laut Tanzania.

Saat itu diketahui, Presiden memerintahkan pasukan keamanan Tanzania memeriksa kualitas alat tadi. Mereka lantas secara acak mengambil beberapa sampel non-manusia, termasuk dari pepaya, seekor kambing dan seekor domba. Namun sampel itu diberi nama manusia dan umurnya.

Sampel-sampel itu kemudian dimasukkan laboratorium Tanzania untuk dites apakah terjangkit COVID-19. Konyolnya, para teknisi di laboratorium itu tidak sadar dari mana asal sampel tersebut.

“Sampel dari pepaya dan kambing dites positif COVID-19. Ini berarti beberapa orang yang dites positif faktanya mereka tidak terinfeksi oleh virus corona,” kata Presiden Magufuli.

Ditambahkan Magufuli, “Ada sesuatu yang terjadi, saya katakan sebelumnya kita tidak bisa menerima setiap bantuan yang tujuannya baik untuk bangsa ini.” [\\*\\* Baca juga: Seorang Profesor yang Hampir Selesaikan Temuan Sangat Signifikan COVID-19 Ditembak Secara Brutal](#)

Presiden Magufuli meminta alat itu diinvestigasi. Tanzania sendiri mencatat 480 kasus COVID-19 dengan 17 kematian. Namun tidak seperti negara Afrika lainnya, Tanzania selama beberapa hari tak memberi informasi terbaru.

Presiden Magufuli mengungkapkan, dia telah mengirim pesawat untuk mengumpulkan obat yang disarankan Presiden Madagaskar berupa campuran herbal yang belum diakui internasional untuk tes ilmiah.

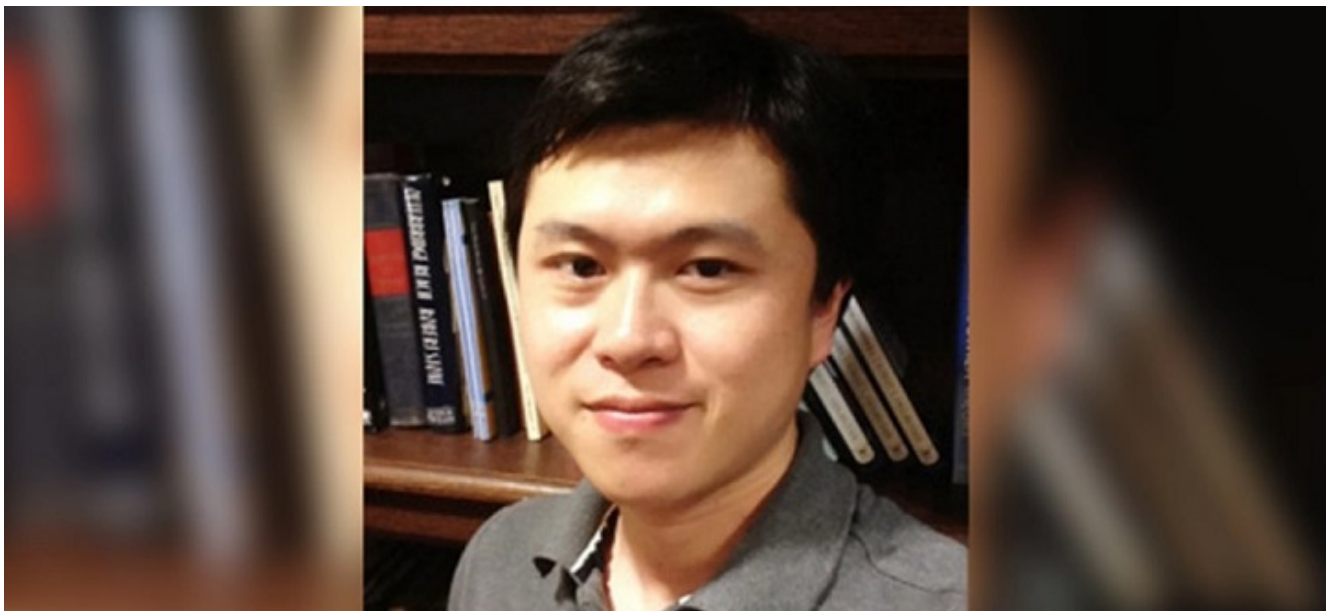
“Saya berkomunikasi dengan Madagaskar. Mereka memiliki obat. Kami akan mengirim penerbangan ke sana dan obat akan dibawa ke negara ini sehingga warga Tanzania dapat menggunakannya,” katanya.

Mungkin hanya di Tanzania saja pepaya bisa positif COVID-19. (ilj/bbs)

---

# Seorang Profesor yang Hampir Selesaikan Temuan Sangat Signifikan COVID-19 Ditembak Secara Brutal

written by Editor | 10 Mei 2020



Kabar6-Seorang profesor University of Pittsburgh bernama Bing Liu (37), ditembak secara brutal di kediamannya di Pennsylvania, Amerika Serikat (AS).

Padahal, melansir thesun, ilmuwan asal Tiongkok itu hampir membuat temuan sangat signifikan tentang COVID-19. Liu ditembak secara brutal pada bagian kepala, leher, dan dada. Menurut Departemen Kepolisian Ross, Profesor Liu dibunuh oleh Hao Gu (46), kemudian pelaku bunuh diri di rumahnya.



Polisi mengindikasikan pasangan itu telah terlibat dalam perselisihan panjang tentang 'pasangan intim'. Penyelidik percaya, bahwa Gu memasuki rumah Profesor Liu melalui pintu yang tidak terkunci sebelum menembaknya. Sementara istri korban tidak ada di rumah saat dugaan pembunuhan itu terjadi.

"Karena fakta bahwa orang-orang yang terlibat bukan warga negara Amerika Serikat dan sesuai dengan protokol lama, tinjauan kami telah diteruskan ke otoritas federal," demikian pernyataan Departemen Kepolisian Ross.

Pejabat detektif setempat, Sersan Brian Kohlhepp, mengatakan korban dan tersangka saling kenal, tetapi tidak ada indikasi serangan itu bermotif rasial.

Diketahui, Liu adalah profesor riset di Fakultas Kedokteran University of Pittsburgh dengan keahlian dalam 'pemodelan komputasi dan analisis dinamika sistem biologis'. Menurut rekan-rekannya, Profesor Liu sedang meneliti COVID-19 di University of Pittsburgh, dan hampir membuat temuan penting tentang penyakit mematikan itu.

Dijelaskan rekan-rekannya, Profesor Liu sedang mengerjakan novel coronavirus dan 'mekanisme infeksi'-nya. Dan mereka berencana untuk mencoba dan melanjutkan pekerjaannya.

Dalam sebuah pernyataan, universitas mengatakan sangat sedih dengan kematian tragis Bing Liu, seorang peneliti yang produktif dan rekan yang dikagumi di universitas.

"Universitas menyampaikan simpati terdalam kami kepada keluarga, teman, dan kolega Liu selama masa sulit ini," kata pihak universitas. [\\*\\* Baca juga: Dalam Satu Rumah, Sebuah Keluarga di Kosta Rika Lakukan Karantina Bersama 31 Anak](#)

Sementara itu dalam sebuah pernyataan, rekan-rekan Profesor Liu mengungkapkan, "Bing Liu berada di ambang membuat temuan yang sangat signifikan untuk memahami mekanisme seluler yang mendasari infeksi SARS-CoV-2, virus corona baru penyebab

COVID-19, dan dasar seluler dari komplikasi yang menyertainya.” (ilj/bbs)

---

# Dalam Satu Rumah, Sebuah Keluarga di Kosta Rika Lakukan Karantina Bersama 31 Anak

written by Editor | 10 Mei 2020



Kabar6-Hal yang dialami Melba Jimenez (68) dan Victor Guzman (74) sungguh unik. Pasangan asal Kosta Rika ini terpaksa menghabiskan beberapa pekan di bawah satu atap bersama 31 anaknya selama karantina pandemi COVID-19.

Jimenez dan Guzman memang merupakan orangtua dari 31 anak adopsi yang tinggal di rumah mereka. “Ini tentang hidup atau mati. Kita harus merawat diri kita sendiri. Kita harus melakukan itu dengan cinta dan tanggung jawab,” ungkap Jimenez.

Usia anak-anak tersebut, melansir timesnownews, berkisar 3-25 tahun dan mereka bagian dari lebih 150 anak yang diadopsi pasangan itu selama lebih empat dekade terakhir. Adopsi itu dilakukan setelah tim dokter menyelamatkan salah satu dari enam anak kandung mereka dari tumor otak. Enam anak kandung mereka telah tumbuh besar dan tidak tinggal di rumah itu.

Anak-anak yang diadopsi itu memiliki ruang untuk bermain di rumah yang mempunyai halaman luas di Ibu Kota San Jose. Rumah itu merupakan donasi seseorang untuk keluarga tersebut.

Jimenez dan Guzman, merupakan mantan agen sales yang tinggal dengan uang pensiun mereka. Para tetangga yang kagum dengan pasangan itu turut membantu dengan makanan dan pakaian untuk anak-anak itu.

“Ini pengalaman yang saya pikir indah. Ini bagus dan ini sulit. Kita tidak bisa mengatakan semua mudah. Kita harus melihat hal menarik dari mereka, untuk mengubah berbagai hal, jadi mereka tidak tertekan,” kata Jimenez.

Anak-anak tersebut memiliki tugas harian, termasuk pekerjaan rumah seperti menyapu dan memasak, serta membantu yang lebih muda untuk mengerjakan tugas sekolah. Anak yang lebih tua seperti David Guillen, 21, bertugas belanja ke toko grosir dengan naik sepeda serta memakai sarung tangan dan masker.

Adik kandung Guillen, Maritza Martinez, mengatakan bahwa karantina jadi peluang langka untuk menikmati waktu bersama keluarga. [\\*\\* Baca juga: Bocah 5 Tahun Nekat Kendarai Mobil Karena Sang Ibu Tolak Beli Lamborghini Untuknya](#)

“Saya tahu ini membosankan menghabiskan waktu di rumah. Tapi Anda harus mencari cara untuk tetap terhibur, menutup media sosial, menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang, sesuatu yang sulit kita lakukan lagi,” ungkap Martinez.

Terbayang betapa ramainya rumah tersebut dengan puluhan anggota keluarga.(ilj/bbs)

---

# Warga Tangsel Belum Terima Bansos, Ini Nomor Hotline Pengaduan

written by Redaksi | 10 Mei 2020



Kabar6-Walikota Tangerang Selatan, Airin Rachmi Diany menyampaikan permohonan maaf atas keterlambatan penyaluran bantuan sosial (Bansos) bagi masyarakat terdampak Covid-19. Dirinya mengetahui persis kementerian sosial telah bekerja keras dibantu RT/RW setempat.

“Dan kami masih sangat terbuka kalau nanti tahap sekarang ini masih ada yang terdampak belum mendapatkan bantuan,” ungkapnya di Rempoa, Kecamatan Ciputa Timur, kemarin.

Airin bilang, sampaikan bisa melalui RT/RW, lurah, camat atau bisa menggunakan hotline bansos Covid-19 Kota Tangsel. Nomor kontak layanan pengaduan di 08778305424 dan atau 082246830090.

“Nanti melalui hotline yang ada di [tangerangselatankota.go.id](http://tangerangselatankota.go.id) maka tim verifikasi dari Dinas Sosial yang akan memastikan



orang tersebut memang harus mendapatkan bantuan,” terangnya.

\*\*Baca juga: [Basri Tewas Dihakimi Warga Saat Hendak Merampas Motor di Serpong.](#)

Airin juga menyampaikan terima kasih kepada media massa yang mengekspose ada warga kalangan menengah ke bawah tidak menerima bansos dalam bentuk paket sembako atau uang tunai.

“Tapi memang hikmahnya di setiap berita yang kurang baik ada positifnya. Ternyata ini menjadi iba bagi semua masyarakat sehingga si bapak yang kemarin viral di media sosial jadi banyak bantuan. Ada yang dari tetangganya ada yang dari luar bahkan nanti dapat juga dari kemensos,” ujarnya.(yud)

---

## Mahal, Biaya Rapid Test di RS Sari Asih Sangiang Rp550 Ribu

written by Redaksi | 10 Mei 2020





Kabar6-Warga mengeluhkan mahal nya biaya pemeriksaan cepat atau rapid test pendeteksian Covid-19 di Rumah Sakit (RS) Sari Asih Sangiang, Kota Tangerang. Subarjon, warga Keroncong Permai Blok EB 28 Nomor 1, Kecamatan Periuk, Tangerang, yang turut mengalami.

Ia bersama kedua orang keluarganya mengaku bingung atas mahal nya biaya rapid test yang dipatok pengelola RS milik Walikota Tangerang Arief F Wismansyah.

“Gila banget, masak biaya rapid test dipatok dengan harga segitu besarnya. Saya harus bayar Rp450 ribu per orang, belum lagi ditambah dengan biaya masing-masing Rp103 perorang ribu buat dokter nya,” ungkap Subarjon, kepada Kabar6.com, Sabtu (9/5/2020).

Ia akhirnya terpaksa harus merogoh kocek sebesar Rp1.659.000 guna memastikan negatif Covid-19. Sebab bersama keluarganya harus segera bertolak ke kampung halaman untuk menghadiri pemakaman anggota keluarganya.

\*\*Baca juga: [Rapid Tes di Bandara Soekarno-Hatta, 11 Penumpang Dinyatakan Positif Covid-19.](#)

Meski dalam kondisi terpaksa, Subarjon bilang, dirinya merasa butuh agar bisa mengantongi surat keterangan sehat dari dokter RS Sari Asih Sangiang sebagai bekal menuju Bima, Nusa Tenggara Barat.

“Kalau bukan dalam keadaan terpaksa, saya enggak bakal mau rapid test. Ini benar- benar keterlalu an, kami lagi susah malah dicekek,” ujarnya.(Tim K6)

---

# Maroko Gunakan Drone untuk Awasi Warganya Selama Lockdown

written by Editor | 10 Mei 2020



Kabar6-Untuk menekan penyebaran COVID-19, Maroko memperluas armada dronanya. Armada pesawat nir awak itu akan dikerahkan untuk pengawasan udara, pengumuman publik dan sanitasi.

Dalam beberapa minggu terakhir, melansir news24, pihak berwenang di Maroko telah menggunakan drone untuk mengeluarkan peringatan, mengidentifikasi gerakan mencurigakan di jalan-jalan dan membubarkan pertemuan ilegal di atap dan balkon.

Meskipun lockdown mulai diberlakukan pada Maret, warga belum mematuhi sebagaimana mestinya. Hal itu terlihat dengan adanya pertemuan malam hari dan salat bersama di atap, yang menjadi sulit dipantau oleh patroli jalanan.

“Ini benar-benar gila. Hanya dalam beberapa minggu, permintaan telah meningkat tiga kali lipat di Maroko dan negara-negara lain di kawasan itu,” kata Yassine Qamous, kepala Droneway Maroc, distributor Afrika untuk perusahaan drone terkemuka Tiongkok, DJI.

Sebelumnya, Maroko memberlakukan aturan ketat terkait penggunaan drone. Peraturan membatasi penggunaan drone sipil hanya untuk aplikasi spesifik seperti pembuatan film, pertanian, pemantauan panel surya dan pemetaan.

Namun hal itu berubah drastis ketika pandemi COVID-19. Pekan lalu otoritas lokal di Temara, sebuah kota dekat Ibu Kota Rabat, meluncurkan sistem pengawasan udara presisi tinggi yang dikembangkan oleh perusahaan lokal Beti3D, yang sebelumnya mengkhususkan diri dalam pemetaan udara.

Dalam situs web DJI dijelaskan, "Drone dengan cepat muncul sebagai teknologi vital bagi lembaga keselamatan publik selama krisis ini karena mereka dapat dengan aman memantau ruang publik."

Tidak seperti di beberapa negara, penggunaan pesawat pengintai tidak memicu debat publik di Maroko, di mana respons otoriter pihak kerajaan terhadap pandemi didukung secara luas. Maroko menutup perbatasannya lebih awal dan menugaskan penegak hukum memberlakukan tindakan pengurungan yang ketat pada penduduk.

Kebijakan itu termasuk pembatasan pergerakan dan wajib memakai masker, dengan pemberlakuan jam malam malam sejak awal Ramadan. Mereka yang dinyatakan bersalah melanggar penguncian menghadapi ancaman hukuman penjara antara satu hingga tiga bulan, denda setara dengan US\$125, atau keduanya. [\\*\\* Baca juga: Seorang Dokter di New York Bunuh Diri, Trauma Sering Saksikan Pasien Corona Meninggal Dunia](#)

Polisi sendiri telah menangkap 85 ribu orang karena melakukan pelanggaran lockdown antara 15 Maret dan 30 April, dan 50 ribu di antaranya tengah menghadapi tuntutan.(ilj/bbs)

---

# Selama Karantina di Rumah, Penting untuk Mengatur Mood

written by Editor | 10 Mei 2020



Kabar6-Selain bekerja dari rumah, apa yang Anda lakukan selama di rumah saja? Sebuah studi baru menemukan, orang dengan depresi cenderung menggunakan kegiatan untuk membantu mengatur suasana hati mereka. Ini adalah sesuatu yang bahkan lebih sulit dilakukan selama pandemi COVID-19.

Penelitian tersebut, melansir [Medicalnewstoday](#), meneliti sejumlah kegiatan yang dapat digunakan orang sebagai bentuk pengaturan suasana hati untuk mencegah depresi. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah orang dengan depresi cenderung merencanakan kegiatan mereka untuk pengaturan suasana hati.

Homeostasis yang tidak mencukupi, merupakan 'kegagalan untuk menstabilkan suasana hati melalui kegiatan yang mengubah suasana hati', seperti yang dikatakan penelitian ini, kemungkinan akan diperburuk oleh pilihan kegiatan terbatas yang tersedia selama penguncian.

"Ketika kita jatuh, kita cenderung memilih untuk melakukan hal-hal yang menghibur kita, dan ketika kita bangun, kita dapat melakukan kegiatan yang cenderung membuat kita jatuh.

Namun, dalam situasi kami saat ini dengan COVID-19, penguncian, dan isolasi sosial, pilihan kegiatan kami sangat terbatas,” ungkap Guy Goodwin, Penulis studi senior dari University of Oxford di Inggris.

Secara global, lebih dari 264 juta orang mengalami depresi. Menurut National Institutes of Health (NIH), depresi berat adalah salah satu kondisi kesehatan mental yang paling umum di Amerika Serikat.

NIH memperkirakan bahwa 17,3 juta orang, atau 7,1 persen dari populasi orang dewasa di negara itu, memiliki setidaknya satu episode depresi besar.

Untuk memastikan sejauh mana kurangnya pengaturan suasana hati merupakan faktor dalam depresi, Goodwin dan rekannya menganalisis sejarah 58.328 peserta, membandingkan mereka dengan suasana hati yang kurang baik (depresi) dan suasana hati yang tinggi. Tim ini termasuk orang-orang dari daerah berpenghasilan rendah, menengah, dan tinggi dalam kohort.

Secara khusus, para peneliti melacak sejauh mana orang menanggapi suasana hati mereka melalui pilihan kegiatan mereka sepanjang hari. Mereka menemukan hubungan yang signifikan antara jarang atau tidak pernah mempraktikkan bentuk pengaturan suasana hati dan depresi ini.

Secara khusus, dalam simulasi komputer, para peneliti menemukan bahwa regulasi suasana hati yang tidak memadai memprediksi episode depresi yang lebih sering dan lebih lama.

Orang-orang yang secara proaktif memilih urutan kegiatan yang mereka lakukan cenderung memiliki suasana hati yang rendah. [\\*\\* Baca juga: 4 Hal yang Disarankan Agar Tidak Merasa Lemas Saat Berpuasa](#)

“Penelitian kami menunjukkan peraturan suasana hati yang normal ini terganggu pada orang dengan depresi, memberikan target langsung baru untuk penelitian lebih lanjut dan



pengembangan perawatan baru untuk membantu orang dengan depresi,” demikian catatan Goodwin.

Para penulis penelitian mengusulkan bahwa memberikan saran kegiatan yang ditargetkan dengan baik untuk orang dengan depresi dapat membantu mereka mengatur suasana hati mereka dan mencegah episode depresi.

Karena pengobatan hanya bekerja untuk sekira 50 persen orang dengan depresi, ini dapat mewakili arah baru yang penting untuk pengobatan.

“Dengan melatih orang untuk meningkatkan homeostasis suasana hati mereka sendiri, bagaimana seseorang secara alami mengatur suasana hati mereka melalui pilihan kegiatan mereka, kita mungkin dapat mencegah atau lebih baik mengobati depresi,” ungkap Maxime Taquet, penulis utama studi.

“Ini mungkin menjadi penting pada saat terkunci dan isolasi sosial, ketika orang lebih rentan terhadap depresi dan ketika pilihan kegiatan tampak dibatasi.”

Dalam menganalisis sejarah para peserta, para peneliti juga menemukan bahwa jenis kegiatan yang dilakukan para peserta yang mengatur suasana hati mereka bervariasi tergantung pada tingkat pendapatan mereka.

Di negara-negara berpenghasilan tinggi, orang lebih cenderung memilih olahraga untuk pengaturan suasana hati. Dalam populasi berpenghasilan rendah, individu lebih cenderung memilih kegiatan keagamaan.(ilj/bbs)