



# Gugah

JUNI 2021

BULETIN KESEHATAN JIWA



*Resiliensi*

TETAP TANGGUH & BERINOVASI DI ERA KESEHATAN BARU



9 772598 211007

# Sapa Redaksi

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah swt atas berkah dan rahmat-Nya untuk kita semua. Buletin Gugah Edisi Juni 2021 hadir dengan mengangkat tema "Resiliensi". Resiliensi adalah kemampuan individu untuk melakukan respon yang sehat dan produktif ketika dihadapkan dengan kondisi tersulit atau yang bersifat traumatik dimana kondisi tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pada awal tahun 2021 ada beberapa bencana terjadi dan tahun ini penularan covid masih ada di sekitar kita. Sehingga kita harus tetap BERTAHAN dengan menerapkan protokol kesehatan demi menjaga diri kita dan orang yang kita sayang. Kondisi ini tidak lantas menjadikan kita menjadi pasif dan tidak berkembang. Kondisi yang serba dibatasi, justru membuat kita lebih kreatif dan memunculkan ide-ide yang inovatif, yang nantinya akan bermanfaat untuk diri sendiri, keluarga, teman serta masyarakat luas. Sehingga pelayanan RSJ kepada masyarakat dari seluruh rentang usia bisa optimal.

*Pelindung*  
Direktur Utama

*Penasehat*  
Direktur Sumber Daya Manusia, Pendidikan, dan Umum  
Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan, dan Penunjang  
Direktur Perencanaan Keuangan dan Barang Milik Negara

*Penanggung Jawab*  
Ka. Sub. Koord. Hukormas

*Pimpinan Redaksi*  
Nurul Firdausi, M.Psi

*Redaktur Pelaksana*  
Arini Eka Fitria, S.Kep. Ns  
Rendi Yoga Saputra Amd. Kep

*Sekretariat*  
Anggi Ernata Sutiono, S.Kep. Ns  
Tisa Kustiarini, Amd. OT

*Editor*  
Ardiyani Eka Saraswati, S.I.Kom  
Clara Agustina S.Kep. Ns  
Hardini Rahma P, Amd. Kep

*Desain & Fotografi*  
Moh. Zen Arifin Amd. Kep  
Dewi Nur Rizky SP, M.Psi



**dr. Yuniar, Sp.KJ(K), M.MRS.**  
DIREKTUR UTAMA RSJ DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG

## Sambutan Direktur

Pengaruhnya terhadap berbagai dimensi kehidupan sangatlah besar, jauh di luar jangkauan pemikiran. Berbagai penyesuaian secara cepat harus dilakukan, baik dalam hal pelayanan kesehatan, pendidikan, maupun layanan publik lain. Ada yang mudah diterima, namun jauh lebih banyak yang sangat sulit sehingga menimbulkan riak di sana-sini.

Ketika menjatuhkan sebuah bola ke bawah, apa ekspektasi kita? Kita memperhitungkan bahwa ia melenting ke atas dengan sampai ketinggian tertentu. Tatkala meremas dengan kuat bola karet yang kenyal untuk mengurangi stress, kita tentu juga memiliki ekspektasi untuk melihatnya kembali ke bentuk semula. Dari aspek eksternal, kekuatan manusia yang menjatuhkan atau meremas bola tentu mempengaruhi lentingannya. Suhu dan arah angin ketika bola dijatuhkan juga akan menentukan arah lentingannya. Namun secara intrinsik, ukuran material, desain, dan kepadatan setiap bola juga turut menentukan tinggi lentingnya maupun elastisitasnya.

Demikian pula manusia. Sese kali mengalami hal yang menyedihkan atau menyakitkan adalah sebuah keniscayaan dalam perjalanan hidup. Tak ada insan yang sama sekali tidak pernah jatuh. Setelah jatuh ada yang terus menerus terpuruk tak dapat bangkit lagi, namun ada pula yang segera bangkit dan bahkan menjadi lebih baik. Pandemi Covid-19 ini adalah stresor yang dialami oleh masyarakat di seluruh belahan dunia.

Seperti bola, daya lenting atau elastisitas tiap manusia setelah jatuh juga berbeda-beda. Ini yang kita kenal sebagai resiliensi. Magnitude maupun spesifisitas stress yang dialami tentu tak selalu dapat diperbandingkan, karena makna setiap kejadian berbeda dari satu insan ke insan lain, tergantung pengalaman-pengalaman yang membentuk kepribadiannya. Situasi dan kondisi lingkungan juga turut membentuk resiliensi seseorang. Aspek-aspek ini adalah hal yang harus kita kelola bersama, agar masyarakat Indonesia bisa menjadi lebih baik setelah pandemi ini berlalu.

Menginjak tahun ke-119 perjalanan pengabdian RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat, saya mengajak seluruh Civitas Hospitalia untuk membangun resiliensi, merawat bangsa, mulai dari diri sendiri dan keluarga kita.

## Daftar Isi

- Telaga ..... hal 4
- Mengubah hambatan jadi peluang ..... hal 6
- Potret sang Penggugah ..... hal 7
- Tetap tangguh dalam bertugas ..... hal 8
- Membentuk anak menjadi tangguh ..... hal 9
- Lensa RSJ ..... hal 10-15
- Inovasi ..... hal 16-23
- Galeri Gugah ..... hal 24
- Bahaya anemia bagi remaja ..... hal 26
- Lansia & Pandemi ..... hal 29
- Sehat jalani puasa Ramadhan saat pandemi ..... hal 29
- Tips perlindungan Bencana ..... hal 30
- Untukmu perempuan ..... hal 32
- Resiliensi pada keluarga penderita skizofrenia ..... hal 34
- PKRS era digital ..... hal 36
- Tingkatkan mutu layanan dengan Audit Eksternal ..... hal 38
- Celoteh kanjeng mami ..... hal 39
- Hasil penelitian ..... hal 40
- Cerpen : Dalam Jerat Suara ..... hal 42

Meninggal  
Dunia



*Alm. Moh. Supriyadi, S.Kep. Ns*

*Alm. Kadarusman*

*Alm. Slamet Junaedi*

*Alm. Moch. Aji Ruchiantoro*



*Alm. Wartono*

*Alm. Didik Setyo Cahyono*

*Mengenang Alm. Moh. Supriyadi, Alm. Kadarusman, Alm. Slamet Junaedi, Alm. Moch. Aji Ruchiantoro, Alm. Wartono dan Alm. Didik Setyo Cahyono. segenap manajemen dan hospitalia RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang mengucapkan turut berduka cita. Semoga amal ibadah dan pahala saudara/sahabat kita diterima oleh Allah SWT. Amin*

Sepanjang tahun 2020 dapat dibilang merupakan tahun yang tidak mudah dilewati, karena adanya pandemi virus corona penyebab COVID-19 yang menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia.

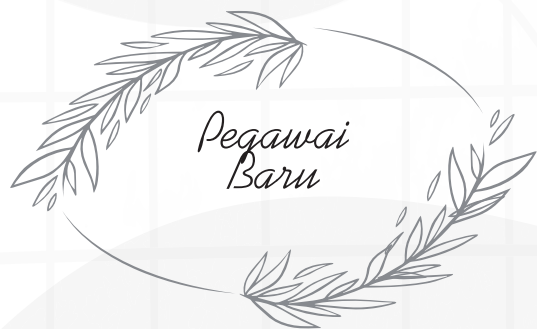
Tahun 2021, pastinya membuat kita semua berdoa dan berharap pandemi COVID-19 ini segera hilang dari muka bumi dan kembali mendapatkan hal-hal baru yang menyenangkan. Selain itu, masih ada banyak doa, harapan serta ucapan positif yang disampaikan, baik untuk diri sendiri maupun orang terdekat kita. Hidup dan bekerja di tengah pandemi, masa pun silih berganti. Pekerjaan tertunda berpeluh suka dan duka. Ada pertemuan pasti ada perpisahan. Yang datang disambut dengan hangat, yang pergi akan selalu terkenang di hati.



Kami ucapkan selamat memasuki masa purna tugas untuk Nur Aini, Moch. Aji Ruchiantoro, Ni NYoman Lodri, dr.Eko Djunaedi, Sp.KJ, Taman Sari, Sulastri, Didik Setyo Cahyono, Endang Yulistin, drg.Sri Mindarwati, Tut Wuri Handayani, Abdul Malik, Nurcahono, Machmud Yunus, Temu, I Putu Riadi, Renny Irawati, Jonjang Himawan, Patmantoro, kasiyanto, Ni Made Rumiasih, Djuwariah, Mahfud, hari Prasetyo Adi, Duto Riyantoko, Heri Siswoyo, dr. Didit Roesono, Sp.KJ, Lukman Hadi, Slamet, Siti Isro'iyah, Supiastuti, Sugiantoro, Sapto Adila Prayitno, Kastamun, Zainik Abidin, Emi Pawestri, Akhmad Kartono, Bambang Dwi Wahyuono, Elok Panjtawati, dan Mudji Sajoga. Terima kasih atas persaudaraan yang terajut erat dan pengabdian yang tak kenal lelah untuk RSJRW. Semakin berkilaulah memasuki masa purna tugas.



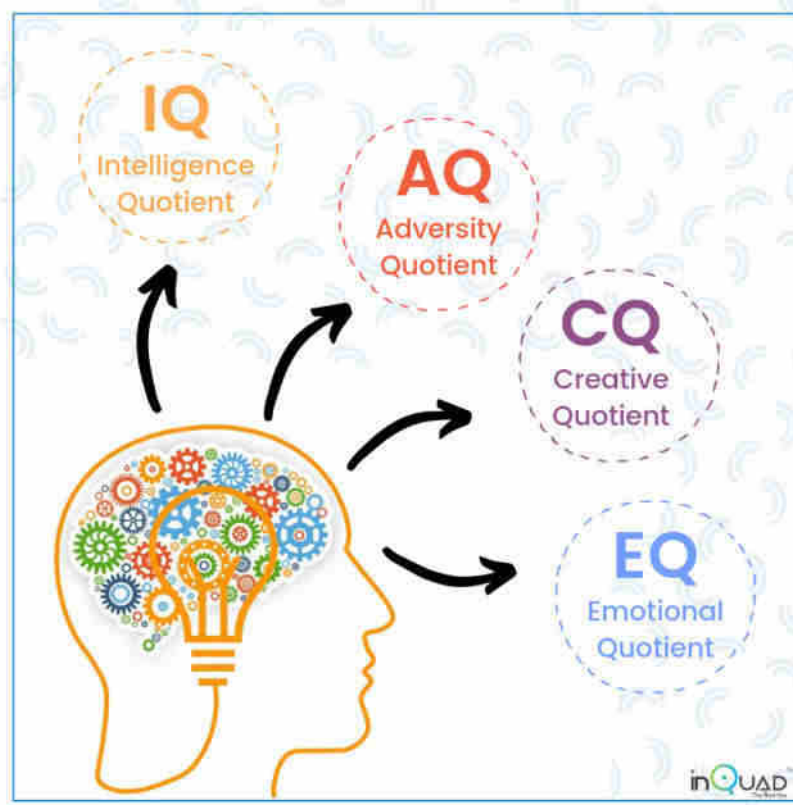
Dan kami ucapkan selamat kepada Dr. Yuniar, Sp.KJ, dr. Endy Nurhayati, Suparmin, Iwan Beni Yulistianto, Pardi, Joko Malis, Arif, Arif Rakhman Hakim, Mochamad Tohir, Suparto, Teguh Priono, Sutrisno, Mukadar, dan Soleh yang telah menyelesaikan Pendidikan. Semoga dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama menjalani Pendidikan untuk kemajuan RSJRW tercinta.



Selamat datang dan selamat bergabung di keluarga besar SRSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang untuk teman-teman CPNS Yanuarty Paresma Wahyuningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Bindaria Mutmaina Prabawati, S. Farm., Apt., Dita Utami Mustafa, S.E., Septian Hadikusuma, S.AP., Veny Novita Wati, S.AP, Try Noviyanti Syahrani, Loli Jerni Harianti Sinaga, S.Ak, Ardian Syaifuddin, A. Md. Kep., Heni Meidya Fatmasari, A.Md.Farm, Ahmad Rofiq, Amd.Kep, Chusnul Helfina, A.Md.Kep, Yolla Ayu Medikawanti, A.Md.KL, Novelia Gita Nurani, A.Md.Kep, Ilham Wahyu Pradana, AMd.Kep, Petri Susana Dewi, Fiis Satir Rodhiyah, A.Md.Kep, Dona Ardi Mahendra, A.Md., Octha Denny Pratiwi, A.Md.OT, Dian Reny Auditia Sofa, A.Md, Nadhiva Rizky Rhomadona, Septi Astuti, A.Md. Kom., Anisa Alvinda Rahmadani, A.Md.Kep, Risma Windi Santika, A.Md. Kes., Nyimas Nadia Arsy Firdaus, A.Md.Kes., Rahmi Mahanani, A.Md.Kes.

Selamat bergabung juga untuk teman-teman Pegawai Non CPNS dr. Niki Rahmawati, dr. Wahyu Tri Soenaryanti, dr. Arfin Ramadhan, Dewi Lusiani, Yulitawati Pratama, Galuh Mendung Gusty Ingawan, S.Kep, Ns, Chusnul Nur Fatmawati, Mujtabiyatus Saniya, Resa Abida Qoiriya Adi, Shinta Puteri Marindri, Indra Setiyawan, Oky Lingga Pratama, S.Kep, Aris Agro Pranensa, Rizky Bayu Pradana, Azkarizal Ramadhona, Lilian Putri Perdana, Mohamad Rifky Hanafi, Bellanida Septiani Endow, SE, Devita Suci Herliyanti, SH, Cahya Widia Lavena, Catur Firman Nur Huda, Rochmad Hidayat, Slamet Waluyo, Zainul Rochim. Kalian akan memberikan semangat baru, menjadi partner kami memberikan tenaga dan pikiran untuk senantiasa mewujudkan pelayanan prima kepada pelanggan di RSJRW yang kita cintai.

# Mengubah Hambatan Menjadi Peluang



Adversity Quotient (AQ) masih terasa asing bagi telinga kita. Umumnya yang kita tahu yaitu Intelligence Quotient (IQ), Emotional Quotient (EQ), dan Spiritual Quotient (SQ). Adversity Quotient merupakan suatu kemampuan untuk bertahan, menghadapi dan mengatasi kesulitan. Pribadi yang memiliki adversity quotient sering disebut dengan “climber/pendaki”, ia selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan, tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, sakit fisik atau mental menghambat mereka. Meskipun berada dalam situasi penuh keputusasaan, ia tetap mampu mengatasi rintangan-rintangan.

Adversity Quotient berperan untuk kesehatan fisik. Dalam studi longitudinal membuktikan bahwa orang dengan Adversity Quotient yang rendah memiliki resiko yang sangat nyata bagi kesehatan dikemudian hari. Dan yang tidak kalah pentingnya, hasil penelitian dibidang psikoneuroimunologi menunjukkan cara seseorang merespon kesulitan berhubungan langsung dengan kesehatan mental. Seseorang akan memiliki vitalitas, kebahagiaan dan kegembiraan, jika ia mempunyai kendali atas kesulitan-kesulitannya.

Dalam kehidupan yang selalu berubah dan semakin sulit, adversity quotient sangat diperlukan. Seseorang yang mampu menghadapi tantangan dan kegagalan dalam hidupnya akan memiliki DAYA SAING. Ia juga lebih PRODUKTIF karena melihat kesulitan tersebut sebagai sesuatu yang membangun, bukan merusak. Kesulitan juga memunculkan pribadi-pribadi yang KREATIF dan INOVATIF.

Tiap orang memiliki Adversity Quotient namun dengan tingkatan yang berbeda-beda. Respon seseorang dalam menghadapi kesulitan dibentuk sejak masa kanak-kanak dan dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki peran penting seperti orangtua, guru atau teman. Dalam meningkatkan adversity quotient, prosesnya bisa kita mulai dengan mendengarkan respon kita saat mengalami kesulitan. Selanjutnya mulai mencari tahu penyebab kesulitan serta mengeksplor alternatif tindakan yang tepat. Dengan data dan informasi mengenai cara mengendalikan situasi yang sulit, maka langkah selanjutnya adalah memperbaiki respon disaat menghadapi kesulitan. (Nuf)

Sumber : Paul G Stoltz, PhD. Adversity Quotient. Gramedia : 2000



## Portrait

Sang Peng-GUGAH



Ari Puji Lestari merupakan salah seorang perawat di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Penulis sering memanggilnya Mbak Ari. Sosok yang tegas dan cerdas kelahiran Blitar 38 tahun yang lalu ini ternyata saat kecil memiliki cita-cita menjadi seorang guru. Di lingkup RSJ, ia beberapa kali mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan memasak dan menulis. Ia memiliki kegemaran dalam menulis, dengan bahasa yang menggelitik namun penuh makna membuat tulisannya menarik untuk dibaca. Begitupun dengan memasak, ia paling suka kegiatan membuat kue. Disela-sela kegiatannya, sesekali ada pesanan kue yang ia kerjakan.

Bekerja sebagai garda terdepan dalam kondisi pandemic Covid, membuatnya harus siap dengan resiko tertular virus. Dengan motto "Always Bismillah", wanita dengan tiga orang anak ini memulai pekerjaannya. Perasaan cemas ia rasakan, namun dukungan dari suami dan anak membuatnya lebih kuat. Dan saat itu tiba, ia mulai merasakan ada gejala tertular virus. Sejak saat itu juga ia menata hati untuk kemungkinan terburuk. Hasil swab menunjukkan ia terkonfirmasi positif, dan ada perasaan yang berkecamuk tentang pengasuhan anaknya. Namun dengan konsultasi ke pihak Nakes Desa, ia diperbolehkan isolasi mandiri di rumah dengan catatan harus menjaga stamina keluarganya. Selama isolasi mandiri kegiatan dilakukan di dalam rumah dengan tujuan utama adalah sehat baik fisik maupun mental.

Saat kondisi dirasa sulit, justru terbersit keinginan untuk "BERGERAK". Dan saat isolasi selesai, ia langsung mencari tempat usaha sampai akhirnya terwujudlah mimpinya untuk memiliki usaha bakery sendiri dengan nama "Ainas Cake and Bakery". Nama tersebut diambil dari gabungan nama anak-anak tersayang. Yang pingin merasakan nikmatnya cake bikinannya, bisa cuss ke Ainas Cake and Bakery di Perum Griya Husada blok C7 no. 5 Sumberporong (Nuf).



*"Semua kesulitan sesungguhnya merupakan kesempatan bagi jiwa kita untuk tumbuh"*

*(John Gray)*



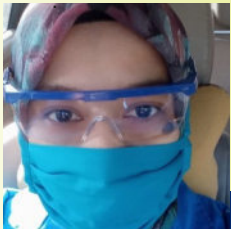
# Tetap Tangguh Dalam Bertugas

Oleh : Hardini Rahma Palupi

Lebih dari setahun pandemi COVID-19 melanda dunia. Sejak Maret 2020 ditemukan lebih dari 1.6 juta penduduk Indonesia terkonfirmasi positif (data Kementerian Kesehatan RI per tanggal 18 April 2021). Pemerintah menganjurkan pelaksanaan protokol kesehatan 3 M untuk mencegah penularan virus COVID-19 yakni dengan memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan serta membatasi mobilitas. Pemerintah juga menggaungkan pentingnya 3T (Tracing, Testing, Treatment) agar dilakukan oleh fasilitas-fasilitas pelayanan kesehatan, tidak terkecuali di RSJ Dr.Radjiman Wedidodiningrat Lawang.

Pada awal masa pandemi dibentuk Tim Pencegahan Penyebaran COVID-19 di RSJRW, namun pada perkembangannya tim ini diubah menjadi Tim Gugus Tugas Kesiapsiagaan COVID-19 di RSJRW, dengan harapan dapat memberikan penanganan lebih komprehensif pada kasus-kasus COVID-19 baik pada pasien maupun pada pegawai RSJRW. Dengan panjangnya masa pandemi yang belum dapat dipastikan kapan berakhir, Tim Gugus Tugas Kesiapsiagaan COVID-19 terus melakukan tugasnya disamping kehidupan pribadi dan pekerjaan utamanya. Berikut sedikit cerita dari pelaksana Tim Gugus Tugas Kesiapsiagaan

COVID-19.



Tri Wulandari, S.Kep.,Ns.

Ditugaskan sebagai koordinator skrining dalam gugus tugas kesiapsiagaan COVID-19 di RSJRW, membuatnya berkecimpung dalam kegiatan skrining, tracing dan pelaporan kasus covid di RSJRW. Ketika pertama diminta bergabung dalam tim, dirinya tidak menampik adanya kekhawatiran, tentang apa yang harus dilakukan karena covid merupakan penyakit baru pada masa awal pandemi itu. Namun dengan usaha memperbaharui ilmu, membuatnya tetap melaksanakan tugas.

Menurutnya, hal yang paling sulit dilakukan adalah membuat orang yakin bahwa apa yang dilakukan tim itu untuk kebaikan semuanya. "Kadang kebijakan yang diambil tim ini bukan hal yang menyenangkan, misalnya mengawal karantina terpusat, isolasi, tracing, dan sebagainya. Itu tidak mudah" ujarnya. Baginya, ketika orang yang terpapar covid itu sembuh dan orang yang lainnya tetap sehat adalah hal yang paling menyenangkan.

Dengan tugas yang tidak mengenal jam kerja, terutama saat kasus melonjak tinggi, dirinya juga merasakan lelah karena banyak energi yang terkuras. Beban tugas ini juga memungkinkan banyaknya stressor fisik dan mental, namun tidak sampai membuatnya berpikir untuk mundur. Ketika banyak kasus, banyak stressor, menurutnya rehat sejenak adalah pilihan yang lebih baik. Membuat prioritas juga adalah solusi yang menurutnya membantu. Ditengah banyaknya tugas, pemulihan kekuatan fisik seperti tidur siang, dan sharing dengan pasangan ataupun sahabat merupakan upayanya untuk me-refresh badan dan pikiran.



Siti Latifatul H, SS1.

Dengan penugasan awal sebagai tim tracing, setelah perubahan tim kemudian ditempatkan pada tim layanan medik dalam gugus tugas kesiapsiagaan COVID-19 di RSJRW. Tugas-tugas dalam tim layanan medik antara lain menerima pasien yang telah diskринing, berkoordinasi terkait tata laksana klinis dengan DPJP hingga berkoordinasi dengan tim rujukan jika diperlukan. Ketika ditanya mengenai bagaimana rasanya ketika pertama diminta bergabung dalam tim menjawab, bahwa saat itu tidak sempat terpikir takut atau khawatir, melainkan berpikir ini adalah tugas yang diberikan dan harus dijalankan. Virus corona memang menyebar dengan cepat, kondisi pandemi penyakit baru dan serba mendadak. Saat itu dirinya berdoa meminta diberi kemudahan dan diberi kekuatan oleh Allah.

Tidak sedikit kendala ataupun kesulitan yang dialami selama tergabung dalam tim. Menurutnya, hal paling sulit adalah menenangkan teman sejawat yang terkena kasus COVID-19. Penerimaan tiap individu bisa berbeda, pendekatan agar mereka dapat menerima dan kooperatif dalam mengikuti alur ataupun tata laksana pun harus disesuaikan. Meski hal tersebut adalah hal yang paling sulit dilakukan, namun dengan kerja sama tim kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat diatasi bersama.

Dirinya tidak memungkiri bahwa tugas ini pernah membuat dirinya kadang merasa lelah, baik lelah secara fisik maupun secara hati. Namun dirinya tidak pernah berpikir untuk mundur. Menurutnya ini adalah perjuangan yang harus dimenangkan. Baginya, 'Seandainya aku berada di posisi mereka (orang-orang yang terkena kasus covid)...' menjadi semangat tersendiri dalam menjalankan tugas. Ia berkata, "Melihat teman-teman bisa melewati masa-masa sulit dan bisa tersenyum kembali, diri ini ikut lega, ikut senang."

Dengan berbagai tugas gugus covid dan tugas tambahan lain, dirinya juga merasakan pengaruh pekerjaan ini terhadap kehidupan pribadinya. Risiko yang dirasa adalah berkurangnya waktu bersama keluarga, sehingga dari awal dirinya telah mengkomunikasikan dengan keluarga terutama dengan suami. Meski waktu bersama keluarga berkurang, dirinya telah mengatur agar bisa tetap bisa berinteraksi dengan keluarga, keluar bersama keluarga. Baginya, saat pulang dan bertemu dengan anak-anak dan keluarga merupakan caranya agar bisa mengendalikan stres.

Hidup bisa memberikan berbagai ujian atau kesulitan, hidup bisa menghantammu dalam sekejap, perasaan takut, bersedih, berduka, adalah wajar. Namun yang diperlukan berikutnya adalah bagaimana kita bisa bangkit dan berdiri, dan bergerak lebih baik dari sebelumnya.-



# MEMBENTUK ANAK MENJADI TANGGUH

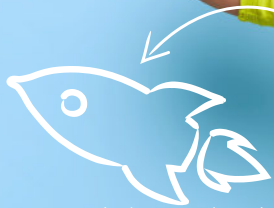
Oleh : Nurul Firdausi, M.Psi, Psikolog

Dalam kehidupan pasti ada pasang surutnya. Adakalanya kehidupan berjalan mulus tidak ada hambatan. Namun diwaktu yang lain, hidup serasa sulit dan penuh dengan masalah. Semua itu tidak bisa diramalkan kapan akan terjadi sehingga yang paling bisa dilakukan adalah membekali diri untuk menghadapinya.

Begitu juga yang terjadi ketika mengasuh anak. Orang tua seringkali ketakutan terhadap masa depan anak, sehingga ia sibuk menjauhkan anaknya dari hal buruk yang ada disekitarnya. Atas nama cinta, anak dimanjakan dan dimudahkan. Namun lupa bahwa suatu saat nanti, anak harus berjuang sendiri.

Ada istilah "helicopter parent" yang merujuk pada orang tua yang selalu mengawasi anak-anaknya dan memberikan bantuan saat anak dalam kesulitan. Seringkali tanpa sadar orang tua melakukan hal itu, contohnya tengah malam masih terbangun untuk mengerjakan PR anaknya atau datang ke guru ketika nilai anaknya kurang. Niatan orangtua untuk membantu ini ternyata berdampak pada pembentukan karakter anak. Ketika anak berhadapan dengan kesulitan maka ia menjadi mudah stres dan mudah putus asa.

*Beri seseorang ikan, dan anda memberinya makan selama sehari. Ajari seseorang untuk memancing, dan anda memberinya makan seumur hidup*



*Orangtua telah memberikan hadiah terbaik untuk anak-anaknya, ketika nantinya anak menghadapi kesulitan dan ia mengatakan "Aku Bisa".*

Apakah yang bisa dilakukan orang tua untuk membuat anak menjadi pribadi yang tangguh ?

Anak yang tangguh yaitu anak yang dapat mengelola pikiran dan emosinya saat menghadapi suatu masalah serta dapat menyesuaikan diri untuk menghadapi tuntutan yang ada. Anak tidak mudah menyerah ataupun berputus asa, tidak serta merta selalu mengandalkan orang tua ketika menemui masalah, ataupun lari dari masalah. Ada beberapa tahapan yang bisa dilakukan oleh orang tua :

1. Memberikan pemahaman kepada anak bahwa kesulitan adalah ruang untuk belajar sehingga anak akan melihat kesulitan dan tantangan sebagai satu hal yang positif. Dengan begitu anak akan memiliki cara pandang positif dan tidak mudah lari dari masalah.

2. Anak belajar problem solving mulai dari hal yang sederhana, contohnya : ketika anak menjatuhkan gelas berisi air, maka bantu anak memahami mengapa gelas bisa jatuh, harus bagaimana agar tidak jatuh. Atau ketika ketika mainannya rusak, maka apa yang harus dilakukan anak. Bantu anak mengenali masalah, penyebabnya, dan solusi yang bisa dilakukan. Bukan langsung serta merta mengganti atau mengatasi masalah tanpa anak tahu bagaimana cara mengatasinya.

3. Anak belajar mengenal emosi dan penyebabnya. Dengan memahami emosi, anak belajar bahwa emosi tidak menyenangkan hanya sementara dan akan berubah ketika persoalan terselesaikan.

4. Memberikan ruang kepada anak untuk belajar mengambil keputusan, dari hal kecil seperti memilih baju yang akan dipakai, memilih makanan apa yang akan dipesan. Biarkan anak mendapat konsekuensi dari pilihannya tersebut. Hal ini penting agar anak bisa mengambil keputusan dan belajar menerima konsekuensi dari keputusan tersebut.

5. Memberikan banyak wawasan tentang orang-orang yang tangguh melalui cerita atau diskusi dengan anak. Hal ini membantu anak termotivasi dan membuka wawasan tentang pentingnya menjadi pribadi tangguh, keuntungan menjadi pribadi tangguh, dan apa yang perlu dilakukan agar bisa tangguh.

Hal yang juga tidak boleh terlupa adalah anak mencontoh apa yang dilihat, maka orang tua perlu bersikap tangguh pula saat menghadapi masalah. Cara orang tua berespon pada masalah, cara orang tua menyelesaikan masalah, akan berdampak pada cara pandang anak dalam menyelesaikan krisis atau masalah.

Sumber :  
Hendriani, W. (2015). Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar.  
Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

## Tata Laksana Terkini ADHD dan Autisme



Setiap tanggal 2 April, dunia memperingati World Autism Awareness Day 2021 atau Hari Kesadaran Autis Sedunia. World Autism Awareness Day pertama kali disahkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) pada tahun 2007 dengan tujuan meningkatkan kepedulian negara-negara terhadap anak dengan spektrum autisme di seluruh dunia. Berdasarkan data dari Centre of Disease Control (CDC) tahun 2018 di Amerika, diperkirakan 1 dari 59 anak mengalami Gangguan Spektrum Autisme, meningkat sebesar 15% dibandingkan tahun 2014 yaitu 1 dari 68 anak. Sedangkan WHO memprediksi 1 dari 160 anak-anak di dunia mengalami Gangguan Spektrum Autisme. Pada 2019 diperkirakan terdapat 4 juta anak mengalami Gangguan Spektrum Autisme.

Untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat awam tentang gangguan autis, RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang menyelenggarakan Seminar Awam Tata Laksana Terkini ADHD dan Autisme pada Anak pada hari Jumat, 9 April 2021. Kegiatan seminar awam ini terbuka untuk umum dan bisa diikuti oleh orang tua anak dengan autisme dan ADHD ataupun tenaga kesehatan melalui aplikasi Zoom. Pada seminar awam ini dipaparkan tentang apa itu autisme dan ADHD serta apa saja tata laksana secara komprehensif, namun tetap dikemas dalam bahasa yang mudah dipahami masyarakat awam.

Kegiatan seminar awam ini dibuka oleh Direktur Utama RRSJRW dr. Yuniar, Sp.KJ. yang pada sambutannya menyampaikan bahwa anak dengan Gangguan Spektrum Autis dan anak ADHD memerlukan perhatian dan treatment khusus yang harus diketahui orang tua sebagai care giver. Treatment tidak hanya terapi obat-obatan dari psikiater, namun juga memerlukan berbagai terapi untuk menunjang perkembangan fisik, mental, dan sosialnya. Kolaborasi dengan ahli gizi/ nutrisisionis penting untuk mengatur gizi yang diperlukan anak, pun terapi-terapi seperti terapi perilaku, terapi wicara, dan sebagainya. Dokter Yuniar berharap seminar awam ini dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya tata laksana yang komprehensif bagi anak dengan autisme dan ADHD, dan di RSJRW tersedia layanan dan SDM yang kompeten di bidang tersebut. Kedepannya, beliau berharap agar ada lagi seminar awam tentang macam terapi pada anak dengan autisme dan ADHD.

Pemaparan pertama tentang anak autisme dan ADHD dibawakan oleh psikiater konsultan anak dan remaja, dr. Tiwik Koesdiningati, Sp.KJ (K). Akrab disapa dr. Tiwik, beliau menyampaikan bahwa anak autis dan anak ADHD tidaklah sama. Anak autis bisa dibarengi dengan ADHD, namun anak ADHD tidak selalu mengidap autis. Anak dengan gangguan spektrum autis mengalami gangguan komunikasi baik verbal maupun non verbal, gangguan perilaku, dan gangguan interaksi dengan lingkungan. Beberapa gejala anak dengan autisme antara lain anak kesulitan ketika menyampaikan keinginannya dan memilih menunjuk pada benda yang diinginkan, anak berbicara dengan bahasanya sendiri atau 'bahasa planet', tata bahasa kacau/ tidak beraturan, anak sangat suka pada benda yang berputar (kipas angin, mesin cuci), sensitif atau takut pada suara tertentu, kurang sensitif pada rasa sakit, ada pula yang hingga mencederai diri sendiri (memukul-mukul kepala tanpa sebab, menggigit jari/kuku) dan agresif pada orang lain. Anak autis juga menunjukkan gejala cuek/ tidak menoleh ketika diajak bicara/ dipanggil, kontak mata kurang, sulit bermain dengan anak seusia, tidak tertarik mainan, dan lebih senang sendiri. Sedangkan anak ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) memiliki gejala antara lain anak sulit mempertahankan perhatian/ konsentrasi, sering gagal menyelesaikan tugas, pelupa, bersikap impulsif, tidak bisa menunggu giliran, menginterupsi orang lain, dan hiperaktif.



Terapi yang dibutuhkan anak dengan autis selain terapi obat-obatan dari psikiater, juga terapi penunjang seperti terapi perilaku, terapi wicara, maupun terapi okupasi. Dengan terapi-terapi ini anak diharapkan dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, kemampuan adaptasi dan sosialisasi, kemampuan motorik halus, serta mengembangkan IQ anak. Pada anak ADHD ada terapi lain yaitu terapi remedial teaching dimana anak dibimbing agar dapat meningkatkan konsentrasi dengan menyelesaikan tugas secara tuntas.

Menurut dr.Tiwik, hasil optimal terapi bergantung pada beberapa hal seperti usia anak mulai dilatih, IQ anak, kemampuan anak berbicara dan berbahasa, serta intensitas latihan. Pada usia 2-5 tahun anak merupakan usia responsif terhadap latihan yang diberikan. Selain itu terapi keluarga juga perlu agar keluarga memahami kondisi anak, dapat sabar, konsisten dan telaten, serta bisa melakukan latihan di rumah mengingat anak lebih banyak menghabiskan waktu di rumah.

Pemaparan kedua dibawakan oleh ahli gizi/nutrisi RSJRW, Ibu Sukesi, S.Gz. mengenai diet pada anak autis dan ADHD. Ibu Sukesi menyampaikan bahwa anak autis rentan terhadap ketidakseimbangan gizi, seperti kekurangan zinc, kalsium, magnesium, serat, serta asam lemak omega 3. Anak autis juga bisa memiliki alergi ataupun sensitivitas terhadap bahan makanan tertentu, seperti intoleransi susu, telur, kacang, dan sebagainya. Mengatur gizi dan menu pada anak dengan autis dapat menunjang pertumbuhan anak, mengurangi hiperaktivitas, dan mencegah tantrum pada anak.

Adapun makanan yang dianjurkan antara lain makanan karbohidrat dan bebas gluten (beras, singkong, ubi, jagung), makanan mengandung asam folat dan lemak omega 3 (ikan salmon, sarden), makanan dengan pre-biotik dan probiotik (pisang, asparagus, bawang putih, yogurt non-susu), makanan sumber protein nabati non kasein (kacang merah dan kacang kapri), dan protein hewani (daging, ikan segar, unggas, telur, udang). Konsumsi buah seperti apel, pepaya, mangga, pisang, jambu, jeruk, semangka, dapat diberikan 3-5 porsi perhari.

Sedangkan makanan yang sebaiknya dihindari pada anak dengan autis dan ADHD antara lain makanan dengan zat pengawet dan pewarna, makanan dengan yeast/ragi/jamur. Hindari susu sapi dan olahannya (keju, yogurt milk-based), sebaliknya gunakan susu kedelai, susu almond, air tajin sebagai alternatif. Orang tua juga bisa mengganti kacang tanah dengan kacang mete dan walnut. Hindari tepung gandum dan ganti dengan tepung beras, tepung beras merah, tepung kedelai. Garam dan gula juga patut menjadi perhatian orang tua. Gunakan garam setengah dari resep dan jika memungkinkan ganti gula dengan madu.

Seminar awam ini diikuti oleh berbagai kalangan, baik dari orang tua anak dengan autis dan ADHD, perawat, sejawat tenaga kesehatan dari wilayah Malang Raya, Jawa Timur, Kalimantan hingga Sulawesi. Peserta menunjukkan antusiasnya pada sesi tanya jawab, dengan banyaknya audience yang ingin bertanya. Meski sempat terkendala teknis listrik dan jaringan, para peserta tetap bertahan hingga acara selesai. Harapannya acara-acara serupa kembali diadakan dengan topik lain yang bermanfaat dan menarik. (HRP)



## Purple Day di Era Pandemi : Tantangan Merawat Asa

Prosedur kesehatan 3M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan menghindari kerumunan) yang harus dijalankan dalam rangka pencegahan pandemi COVID-19 tentunya belum memungkinkan untuk saling bertemu secara bebas bertatap muka. Sehingga Purple Day tahun ini hanya dapat diselenggarakan secara daring. Tetapi hal ini tidak lantas menghilangkan esensi penting dari Purple Day itu sendiri mengingat Purple Day bukan sekedar hura-hura atau acara seremonial belaka.

Esensi dari Purple Day adalah upaya penyadaran secara terus menerus terhadap keberadaan epilepsi dan mereka yang menderita karenanya, dukungan bagi orang dengan epilepsi untuk mendapatkan akses pengobatan yang baik sehingga dapat mencapai kualitas hidup yang baik dan mendapatkan hak yang sama sebagai warga negara, menghindarkan stigma buruk dan mengajak orang dengan epilepsi untuk membuka diri dan bekerja sama dalam pengobatan tanpa perlu malu atau merasa terkucilkan.

Perlu diketahui bahwa epilepsi adalah penyakit saraf menahun yang dapat mengenai siapa saja tanpa batasan usia, gender, ras, sosial dan ekonomi. Epilepsi terjadi karena adanya aktivitas listrik tidak normal diantara sel-sel saraf otak. Epilepsi adalah salah satu gangguan saraf serius yang paling umum terjadi. Ada sekitar 65 juta orang dengan epilepsi di seluruh dunia. Angka kejadian epilepsi masih tinggi terutama di negara berkembang. Studi menunjukkan rerata prevalensi epilepsi aktif adalah 8,2 per 1.000 penduduk, dengan angka insidensi mencapai 50 per 100.000 penduduk. Dari sekitar 237,6 juta penduduk Indonesia diperkirakan jumlah orang dengan epilepsi sekitar 1,1-8,8 juta. Prevalensi pada bayi dan anak-anak cukup tinggi, menurun pada usia dewasa muda dan pertengahan, meningkat lagi pada kelompok usia lanjut.

Walaupun sudah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu, epilepsi masih sering disalahpahami oleh orang awam. Epilepsi dikenal oleh masyarakat kita sebagai “ayan” ataupun “sawan” yang umumnya dipandang sebagai bukan penyakit tetapi karena hal-hal yang bersifat metafisika seperti masuknya roh jahat, kesurupan atau kutukan.

Pagi itu sangat cerah, dengan berpakaian warna ungu, banyak orang hadir berkumpul dan memburu jadi satu di lapangan rumah sakit. Tampak berbagai lapisan masyarakat rumah sakit mulai dari direktur dan jajaran manajemen, dokter dan paramedis serta pasien dan keluarga berbagi kegiatan cerita dan pengalaman, menyatukan pandangan dan tekad untuk bersama-sama menyukseskan penanganan epilepsi di masa depan. Itulah gambaran keriaan purple day 2 tahun yang lalu, sebelum pandemi COVID-19 datang.

Dalam suasana keprihatinan global ditengah pandemi COVID-19 yang belum mereda hingga saat ini, maka penyelenggaraan peringatan Hari Ungu atau Purple Day pada tanggal 26 Maret tentu menjadi sesuatu yang patut diapresiasi dan istimewa karena diselenggarakan dengan nuansa yang sangat berbeda daripada tahun-tahun sebelumnya.



# Stigma dan Menjaga Imunitas

*dr. Anasrulloh Sp.S, M.Biomed.*

**S**tigma dan mitos yang salah ini menyebabkan orang dengan epilepsi menderita bukan hanya karena kejangnya tetapi juga karena beban psikososial yang mereka sandang. Rasa kesendirian karena dikucilkan oleh lingkungan, dikeluarkan dari sekolah, terhambat karir dan kehidupan rumah tangganya membuat mereka menjadi rawan tekanan dan depresi. Banyak keluarga dari orang dengan epilepsi yang menutup-nutupi keadaan, sehingga membuat penanganan epilepsi menjadi tidak optimal.

**E**dukasi secara terus menerus diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang benar tentang epilepsi dan perlu digarisbawahi bahwa epilepsi sama dengan penyakit-penyakit kronis yang lain, epilepsi dapat diobati dan dikendalikan, hanya saja prosedur pengobatannya memerlukan waktu dan kedisiplinan pengobatan. Support system yang baik dari keluarga, lingkungan masyarakat dan tenaga medis sangat dibutuhkan untuk membantu kesuksesan pengobatan.

**L**antas seperti apa yang dimaksudkan dengan kesuksesan pengobatan epilepsi? Orang dengan epilepsi yang teratur minum obat antiepilepsi disebut berhasil dalam pengobatannya apabila terbebas dari serangan kejang selama minimal 2 tahun. Idealnya adalah 3-5 tahun bebas kejang. Selanjutnya akan dilakukan perekaman aktivitas otak (EEG) ulang untuk menentukan penyesuaian dosis obat anti epilepsi secara bertahap yang hanya boleh dilakukan oleh dokter. Kemudian orang dengan epilepsi dapat disebut sembuh apabila tidak muncul kejang lagi dalam masa 10 tahun tanpa minum obat antiepilepsi.

**S**ebagai bagian dari masyarakat, orang dengan epilepsi juga menghadapi problem yang sama terkait pandemi COVID-19. Banyaknya isu hoax yang mengaitkan epilepsi dengan COVID-19 tentunya dapat menimbulkan keresahan dan ketakutan baru bagi mereka. Sebaiknya hanya penjelasan dari sumber-sumber medis yang terpercaya saja yang diambil supaya selamat dari informasi yang menyesatkan dan terhindar dari ketakutan yang tidak perlu.

**P**rinsip adaptasi kebiasaan baru dan menjaga daya tahan tubuh yang diterapkan pada era pandemi COVID-19 ini seharusnya tidak menjadi halangan bagi orang dengan epilepsi untuk tetap menjaga keberlangsungan pengobatan dan harapan kesembuhannya. Vaksinasi yang menjadi harapan baru bagi penghentian laju pandemi juga sudah boleh diberikan kepada orang-orang dengan epilepsi. Tentunya kita semua berharap selalu sehat dalam lindungan Allah SWT dan semoga pandemi COVID-19 segera berlalu.

**P**ada akhirnya apapun tantangan yang menghadang, dengan dukungan semua pihak diharapkan orang dengan epilepsi tetap dapat berobat teratur, sehingga serangan kejang dapat dikendalikan dan dihilangkan. Penanganan secara cepat, tepat dan benar akan meningkatkan kualitas hidup orang dengan epilepsi.

HARI HIPERTENSI SEDUNIA 2021 :



# Cegah dan Kendalikan Hipertensi dengan Tepat untuk Hidup Sehat Lebih Lama

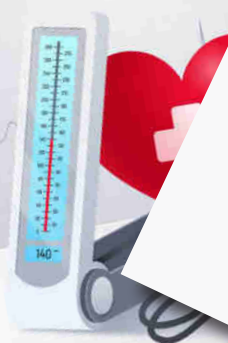
Hardini Rahma Palupi



Hypertension Day



Hypertension Day



World Hypertension Day (WHD) atau Hari Hipertensi Dunia diperingati setiap tahun setiap tanggal 17 Mei sejak 2005. Tahun ini tema yang diangkat secara global adalah Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer. Indonesia sendiri mengadopsi tema tersebut menjadi “Cegah dan Kendalikan Hipertensi dengan Tepat untuk Hidup Sehat Lebih Lama”. Tema ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi dimulai dari diri sendiri dan keluarga. Tindakan pencegahan dan pengendalian tersebut berupa upaya pengukuran tekanan darah mandiri atau di fasilitas pelayanan kesehatan secara berkala minimal 1 bulan sekali, dan mencegah serta mengendalikan faktor risiko hipertensi dan PTM (Penyakit Tidak Menular) sebagai komorbid Covid-19.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) pada tahun 2017 menyatakan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, disusul hiperglikemia sebesar 18,4%, merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7%. Hipertensi sendiri merupakan kontributor utama pada penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronik.

Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi diklasifikasikan menjadi :

- Pra hipertensi : sistole 120-139 mmHg atau diastole 80-89 mmHg
- Hipertensi tingkat 1 : sistole 140-159 mmHg atau diastole 90-99 mmHg
- Hipertensi tingkat 2 : sistole >160 mmHg atau diastole >100 mmHg

Kerusakan organ akibat komplikasi hipertensi akan tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah perifer.



Kementerian Kesehatan RI menyampaikan himbauan agar semua pihak, baik pemerintah, swasta, maupun masyarakat agar selama masa pandemi Covid-19:

- Tetap jalankan protokol kesehatan 5M (memakai masker, menjaga jarak 1 – 2 meter, mencuci tangan pakai sabun atau hand sanitizer, menghindari kerumunan, dan membatasi mobilitas)
- Konsumsi makanan sehat, hindari garam, gula, dan lemak berlebihan
- Upayakan aktivitas fisik 30 menit/hari atau sesuai anjuran dokter
- Pertahankan indeks masa tubuh 23 kg/m<sup>2</sup> dan lingkaran pinggang kurang dari 90 cm untuk pria dan kurang dari 80 cm untuk wanita
- Berhenti merokok
- Istirahat cukup (tidur 6–8 jam sehari) dan kelola stress
- Bagi yang memiliki alat pengukur tekanan darah, dapat melakukan pemantauan tekanan darah mandiri secara rutin
- Bagi penyandang Hipertensi, minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter
- Manfaatkan teknologi informasi telekonsultasi atau menghubungi dokter online atau telemedicine
- Simpan nomor kontak dokter atau fasyankes tempat anda berobat, atau hubungi dokter online yang tersedia di beberapa platform digital
- Bila muncul gejala demam, batuk, suara serak dan sesak nafas, hubungi fasyankes terdekat untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Sumber :

- Media Briefing Hari Hipertensi Sedunia Tahun 2021
- <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/video-p2ptm/media-briefing-hari-hipertensi-sedunia-tahun-2021>
- <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Suara.com : Hari Hipertensi Sedunia
- <https://www.suara.com/health/2020/05/17/071500/hari-hipertensi-sedunia-ketahui-sejarah-dan-tujuan-dari-peringatan-ini>

# PROFESSIONAL CARE FOR YOUR UNIQUE NEEDS



"Harta sejati adalah kesehatan, bukan emas dan perak" *— Mahatma Gandhi*

Kesehatan adalah harta terpenting bagi kehidupan kita, di dalam kesehatan juga terdapat kebebasan, kebebasan melakukan banyak hal yang kita inginkan, sehingga kita mampu bebas berkarya, bekerja, meraih cita-cita, berekspresi dan dapat hidup dengan baik. Tidak heran jika kesehatan merupakan kebutuhan setiap manusia di dunia, tak terkecuali di Negara Indonesia. Kesehatan juga merupakan hak fundamental yang harus diperjuangkan bagi setiap orang.

Pada dasarnya setiap orang berhak untuk hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal, mendapatkan lingkungan hidup yang sehat serta berhak mendapatkan pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, klinik, puskesmas dan yang lainnya merupakan pelayanan kesehatan yang bersifat komprehensif mulai dari preventif, kuratif, promotif, dan rehabilitatif. Namun sayangnya belum banyak pelayanan kesehatan yang memberikan waktu layanan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat produktif.

Secara umum, Badan Pusat Statistik menyebutkan persentase penduduk usia produktif usia 15-64 tahun mencapai 70,72% dari total populasi. Kelompok usia produktif ini demikian mendominasi populasi penduduk Indonesia dan menjadi penggerak pertumbuhan ekonomi nasional. Itulah mengapa masyarakat saat ini hidup dalam jam-jam kerja yang panjang dan padat setiap harinya, beban pekerjaan meningkat, masalah kehidupan sehari-hari juga selalu ada sehingga memberikan stressor tersendiri bagi masyarakat produktif di Indonesia.

Tidak jarang mereka sering menunda untuk memeriksakan diri ke Dokter saat gejala awal sakit penyakit muncul, apalagi jika tidak ada waktu yang sesuai dengan jadwal aktivitasnya, pasti akan mempengaruhi status kesehatan fisik maupun mental sehingga akan berdampak pada penurunan produktifitas. Gejala penyakit yang dirasakan semakin berat, semakin parah dengan prognosa kurang baik. Hal itu tentu saja akan semakin membebani masyarakat dengan biaya perawatan yang jauh lebih mahal.

Prohealth kini telah hadir sebagai salah satu jenis layanan terbaru dari RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, dimana klinik ini telah resmi dibuka pada tanggal 5 April 2021 dan siap memberikan pelayanan kepada masyarakat di luar jam kerja, dan saat akhir pekan. Jadwal yang diberikan yaitu Hari Senin s/d Jumat pukul 16.30 - 20.00 WIB; Hari Sabtu dan Minggu pukul 08.00 - 10.00 WIB; kecuali Hari Libur Nasional dan sementara dapat melayani pelanggan mandiri atau non penjaminan.

Keunggulan yang diberikan oleh Klinik Prohealth adalah kenyamanan, keamanan, kecepatan, ketepatan dan kesesuaian jadwal layanan. Sehingga diharapkan Klinik Prohealth dapat memberikan layanan profesional tepat sasaran bagi kebutuhan unik masing-masing pelanggan. Para Dokter, Perawat, dan Terapis yang bertugas merupakan tenaga kesehatan terbaik yang akan melayani pelanggan dengan prinsip non diskriminatif, partisipatif, perlindungan, dan berkelanjutan yang sangat penting artinya bagi pembentukan kesehatan masyarakat Indonesia secara komprehensif.



## Klinik Fisioterapi ProHealth



**dr. Amalia Indah (Dokter Umum)**



### Klinik Umum ProHealth

Pandemi COVID-19 telah menggugah kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Klinik Umum ProHealth hadir sebagai partner yang memahami kebutuhan pelayanan kesehatan untuk Anda dan keluarga.

**Senin, Selasa dan Kamis**

**16:30 - 20:00 WIB**

\*Kecuali Hari Libur Nasional

Informasi & Pendaftaran  
WhatsApp 081-23323-0021

Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri / non penjaminan

**Senin, Rabu dan Jumat**

**16:30 - 20:00 WIB**

\*Kecuali Hari Libur Nasional

Informasi & Pendaftaran  
WhatsApp 081-23323-0021

Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri / non penjaminan

Informasi & Pendaftaran  
WhatsApp 081-23323-0021

Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri / non penjaminan

www.rsjlwang.com/ProHealth

Managed by RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat



## Klinik Psikologi ProHealth










\*Kecuali Hari Libur Nasional  
Informasi & Pendaftaran: WhatsApp 081-23323-0021  
Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri / non penjaminan

www.rsjlwang.com/ProHealth

Managed by RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat



## Klinik Psikologi ProHealth










\*Kecuali Hari Libur Nasional  
Informasi & Pendaftaran: WhatsApp 081-23323-0021  
Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri / non penjaminan

www.rsjlwang.com/ProHealth

Managed by RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat

Utarkan isi hati Psikolog ProHealth membantu. Ayo buat janji dengan kami.

Psikolog klinis memberikan pelayanan Assessment/Psikologi Konseling dan Psikoterapi.

- Konseling dan Keluarga
- Konseling Perilaku
- Konseling Perkembangan dan Remaja
- Tes Intelektual
- Tes Bakat Minat
- Tes Kepribadian
- Hipnoterapi





## Radiologi ProHealth

Layanan Radiologi ProHealth dilengkapi dengan fasilitas peralatan diagnostik terkini, menjamin hasil radiografi yang **tajam dan cepat**. Radiologi ProHealth siap menjadi mitra dokter dalam penegakan diagnosis.



**24 Jam**

Senin s/d Minggu

Informasi & Pendaftaran WhatsApp 081-23323-0021  
Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri / non penjaminan

[www.rsjlawang.com/ProHealth](http://www.rsjlawang.com/ProHealth)

Managed by RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat

## Temui Psikiater Anda di Luar Jam Kerja Ayo Buat Janji Sekarang!



### Klinik Psikiatri ProHealth Telah Hadir

Kesibukan Anda dan keluarga, tak akan menjadi halangan untuk tetap terhubung dengan Psikiater. Kondisi mental yang prima akan membantu Anda menemukan solusi positif dari berbagai masalah kehidupan. Segera buat janji dengan kami:

dr. Remy Margyanti A, Sp.KJ (Psikiater) Sabtu 08.00-10.00 WIB	dr. H. Huda Sp.KJ (Psikiater) Selasa 10.30-20.00 WIB	dr. Anna Purmanesari, Sp.KJ (Psikiater) Rabu 10.00-20.00 WIB
dr. Dian Sulistyani Sp.KJ (Psikiater) Senin & Rabu 10.30-20.00 WIB	dr. Nur Adia Sp.KJ (Psikiater) Selasa & Kamis 10.30-20.00 WIB	dr. Tuliq Nur K., Sp.KJ (Psikiater) Senin 10.30-20.00 WIB

\*Kecuali Hari Libur Nasional

Informasi & Pendaftaran: WhatsApp 081-23323-0021

Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri / non penjaminan

[www.rsjlawang.com/ProHealth](http://www.rsjlawang.com/ProHealth)

Managed by RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat



## Menjawab Kebutuhan Anda, ProHealth Hadir!

sebagai Partner Kesehatan Anda Sekeluarga



ProHealth Siap Melayani dengan Layanan Terbaik, Mudah dan Cepat

Dikelola oleh RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat dan didukung oleh tenaga profesional kesehatan yang berkompeten.

### + Fasilitas

Klinik Umum  
Klinik Spesialis Jiwa  
Klinik Subspesialis Psikiatri Anak & Remaja  
DayCare Anak  
Klinik Psikologi  
Klinik Fisioterapi  
Layanan Radiologi  
Layanan Laboratorium

### Jadwal

ProHealth melayani Anda pada hari:  
Senin s/d Jumat  
Sore 16:30 -20.00 WIB  
Sabtu dan Minggu  
Pagi 08.00 - 10.00 WIB  
Sore 16:00 - 19:30 WIB  
Kecuali Hari Libur Nasional

Informasi & Pendaftaran 0821-310-950-31

<http://prohealth.rsjlawang.com>

Ini salah satu upaya RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang sebagai Rumah Sakit vertikal Kementerian Kesehatan RI turut ambil bagian dalam pembangunan bidang kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Karena kesehatan merupakan hak asasi manusia harus diwujudkan dalam bentuk pemberian berbagai upaya kesehatan kepada seluruh masyarakat melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau.

Fasilitas Klinik Prohealth yang diberikan adalah :

1. Klinik Umum
2. Klinik Spesialis Jiwa
3. Klinik Subspesialis Psikiatri Anak & Remaja
4. Klinik Psikologi
5. Klinik Fisioterapi
6. Daycare Anak
7. Layanan Radiologi

Untuk info lebih lanjut dan reservasi pelanggan dapat menghubungi administrator Klinik Prohealth di nomor WhatsApp 081-233-230-021 (AES).

## Klinik Psikiatri Anak Remaja

### & Daycare Anak ProHealth

Setiap anak dilahirkan dengan sempurna, memastikan mereka tumbuh dan berkembang dengan maksimal secara fisik dan mental adalah tanggung jawab kita. Segera buat janji dengan konsultan kami:



dr. Tiwik Koesdiningih, Sp.KJ (K) Konsultan Psikiatri Anak dan Remaja



### Melayani :

- Gangguan Konsentrasi dan Hiperaktif
- Keterlambatan Bicara & Berbahasa
- Autisme
- Down Syndrome & Retardasi Mental
- Kecanduan Gadget & Zat Terlarang
- Gangguan Perilaku dan Emosi
- Gangguan Psikotik
- Gangguan Kecemasan & Depresi Anak
- Gangguan Tumbuh Kembang Lainnya

### Selasa dan Kamis

Pukul 16:30 - 20:00 WIB

Informasi & Pendaftaran  
WhatsApp 081-23323-0021

Sementara baru dapat melayani pelanggan mandiri atau non-penjaminan

[www.rsjlawang.com/ProHealth](http://www.rsjlawang.com/ProHealth)

Managed by RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat

*Kesehatan adalah segala-galanya, tanpa kesehatan segala-galanya tidak bermakna!*

*Segera hubungi Administrator Klinik Prohealth ! kami siap melayani Anda.*



## BANK SAMPAH KESAMBI, KELOLA SAMPAH DENGAN BIJAK !

*Anggi Ernata S., S.Kep., Ns.*

Setiap tanggal 22 April diperingati secara internasional sebagai Earth Day atau Hari Bumi. Pada hari tersebut masyarakat dunia diingatkan agar selalu menjaga bumi dengan memelihara keanekaragaman hayati, penghijauan, pengelolaan sampah agar tercipta zero waste, melindungi sumber daya alam, serta memberikan edukasi berkesinambungan tentang pentingnya menjaga bumi bagi para generasi muda. Hal tersebut penting agar tidak terjadi kerusakan bumi yang dapat merugikan umat manusia seperti pemanasan global. Bisa anda bayangkan jika dunia penuh sampah, pepohonan habis terpakai maka perubahan iklim dunia tidak akan dapat dihindari lagi. Akibatnya terjadi kenaikan suhu dan air laut yang signifikan termasuk di Indonesia selama beberapa tahun terakhir, dan diprediksi bahwa Indonesia akan kehilangan 1500 pulau karena tenggelam akibat tingginya air laut pada tahun 2050.

Oleh karena itu sebuah inovasi pengelolaan sampah dengan bijak yang dipersiapkan selama kurang lebih 1 tahun oleh Instalasi Kesehatan Lingkungan, Dharma Wanita Persatuan (DWP) RSJRW, dan PT. Adi Karya Bakti. Realisasi program pengelolaan sampah ditandai dengan peresmian Bank Sampah KESAMBI (Kelola Sampah dengan Bijak) pada tanggal 10 April 2021. Acara yang diselenggarakan di Perum Kandang Bina Jiwa pada pukul 09.00 – 12.00 siang ini berhasil membawa semangat positif kepada para calon nasabah untuk berbondong-bondong hadir dengan membawa sampah-sampah anorganik untuk disetorkan kepada pengurus pengelola sampah.

Ketua DWP RSJRW 2021 sekaligus Kepala Instalasi Kesehatan Lingkungan & K3RS Ibu Khoiril Umami, SKM. menyatakan bahwa sangat penting untuk melakukan pengelolaan sampah dengan bijak, sampah organik RSJRW selama ini telah dikelola dengan teknik composting dan digunakan sebagai pupuk tanaman. Berikutnya untuk sampah anorganik akan dikelola dengan konsep Bank Sampah KESAMBI bersama-sama dengan PT. Adi Karya Bakti yang akan berperan sebagai penerima sampah dari nasabah, memilah sesuai kategori, penimbangan, pencatatan pada buku tabungan nasabah, penyaluran ke pabrik untuk didaur ulang, dan pengelolaan hasil penjualan sampah berupa saldo tabungan yang dapat dicairkan nasabah setiap akhir tahun.

Berikut ini adalah jenis sampah yang sering ditemui di Rumah dengan nilai ekonomi yang dapat disetorkan di Bank Sampah KESAMBI :

1. Aneka kertas (HVS, kertas buram, dll)
2. Majalah, koran, buku
3. Kardus
4. Duplex (karton, kardus nasi kotak, kertas bungkus makanan, gelas dan piring kertas sekali pakai, karton kemasan produk obat atau kosmetik, dll )
5. Botol kaca
6. Botol plastik
7. Jerry can atau awam disebut jerigen
8. Aneka benda berbahan plastik
9. Aneka benda berbahan besi
10. Sepatu dan sandal
11. Minyak bekas

”

Tentu tidak ada satupun dari kita saat ini yang menginginkan generasi selanjutnya tinggal di dunia yang rusak dan tidak sehat.

Salah satu bahan yang tidak dapat didaur ulang adalah sampah kemasan dua sisi warna dan metalik, seperti kemasan detergent, pewangi pakaian, snack, dll. Sehingga bahan-bahan ini biasanya akan digunakan sebagai bahan kerajinan tangan dan bahan pembuatan Ecobrick. Ecobrick adalah botol plastik yang diisi padat dengan limbah non-biological untuk membuat blok bangunan yang dapat digunakan kembali.

Direktur Utama RSRW dr. Yuniar, Sp.KJ dalam sambutannya mengimbau agar kita semua dapat memulai kebiasaan yang baik ini sejak dari rumah, agar anak-anak juga dapat meneladani perilaku mengelola sampah dengan bijak dari orang tuanya. Demikian juga hal ini ditujukan kepada seluruh masyarakat umum dan pegawai RSJRW agar mulai memilah sampah dari rumah atau ruangan masing-masing. Beliau juga menunjukkan dukungannya dalam aksi zero waste ini dengan menyumbangkan kantong-kantong kain berukuran besar, dan dibagikan kepada para nasabah agar dapat digunakan sebagai tempat penyimpanan sampah anorganik sehingga memudahkan saat membawanya ke Bank Sampah KESAMBI.

Acara peresmian yang dihadiri oleh sekitar 30 orang ini meninggalkan kesan yang mendalam bahwa setiap hal-hal sederhana yang kita lakukan saat ini, jika dilakukan dengan niat baik dan konsisten akan berdampak besar bagi keberlangsungan bumi kita di masa mendatang. Mari kita jaga dan rawat bumi kita dengan mengelola sampah secara bijak, bersama Bank Sampah KESAMBI, yang siap melayani nasabah setiap hari Sabtu di Perum Kandang Bina Jiwa, pukul 09.00-12.00 WIB. Kami tunggu partisipasi Anda. Dari sampah, menjadi berkah !





# Rumahku

Dengan bentuk layanan dan fasilitas yang diberikan, sekarang saatnya kita bahas apa saja kriteria dan alur untuk bisa tinggal di rumahku ini.

Ketika mendengar kata "RUMAHKU", kira-kira apa yang terlintas di benak untuk pertama kali? Apakah rumah yang kita miliki? Apakah sebuah tempat yang terasa sangat nyaman atau bahkan mungkin seseorang? Pasti ada banyak jawaban tentang pertanyaan singkat ini. Namun, kali ini yang kita bahas adalah sebuah layanan aftercare yang disediakan oleh RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang kita tercinta untuk rehabilitan yang mengikuti program day care Rehabilitasi Psikososial dan/ atau kegiatan latihan kerja terlindungi di Instalasi Rehabilitasi Psikososial.

Yuk kita kenalan lebih dalam tentang RUMAHKU. Program ini berawal dari problematika yang dialami ODGJ selama tinggal di lingkungan masyarakat dengan stigma negatif yang sering masih melekat. Adanya kisah tentang tidak teratur atau bahkan berhenti berobat, serta tidak adanya aktivitas ODGJ optimal dalam vokasional atau pekerjaan dan cenderung termenung tanpa aktivitas bermakna. Maka, RUMAHKU mencoba menjadi salah satu solusi untuk berbagai masalah tersebut.

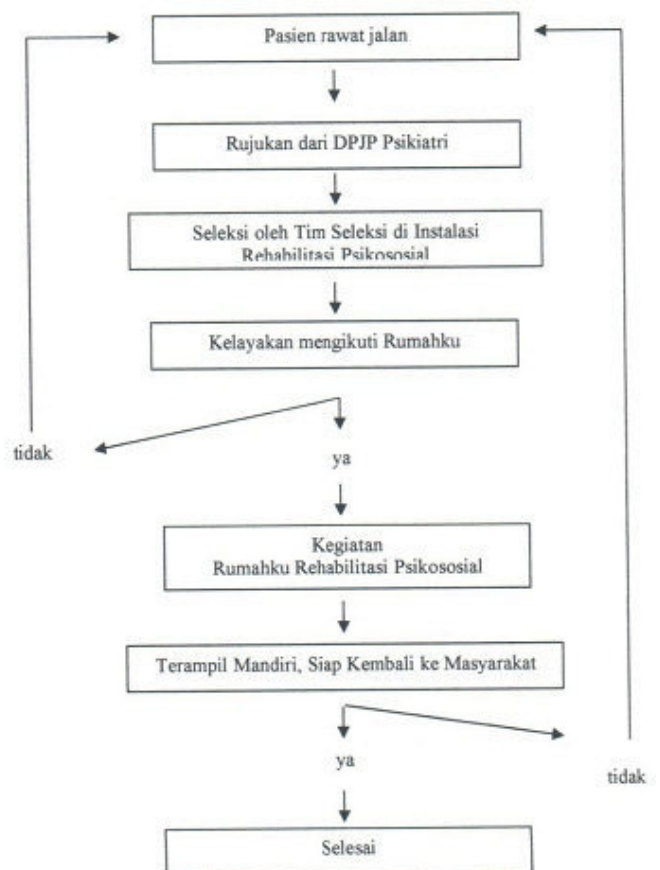
Lalu layanan dan fasilitas apa yang diberikan oleh RUMAHKU?

Berikut layanan yang diberikan : (1) Akomodasi, (2) Menyediakan kebutuhan dasar, (3) Mengembangkan keterampilan hidup yang meliputi: keterampilan merawat diri, keterampilan sosial, keterampilan hidup dimasyarakat, keterampilan kerja, home maintenance, manajemen gejala gangguan jiwa, membangun pola kebiasaan yang baik, (4) Memfasilitasi kembali hubungan yang baik antara pasien dengan anggota keluarga, (5) Persiapan untuk kembali ke masyarakat.

Nah untuk fasilitasnya RUMAHKU menyediakan berupa rumah dengan kamar tidur kapasitas dua orang rehabilitan, ruang tamu luas, serta kamar mandi. RUMAHKU juga menyediakan dapur umum yang dapat digunakan oleh rehabilitan yang memenuhi syarat tertentu dengan pengawasan dari house manager.

Rehabilitan yang diperbolehkan tinggal di Rumahku adalah mereka yang memiliki kriteria yaitu : (1) Memiliki kartu BPJS (lebih disukai), (2) Mendapat rujukan dari DPJP/ psikiater, (3) Berusia 17-50 tahun, atau termasuk usia produktif, (4) Rehabilitan harus mengikuti proses seleksi dan dinyatakan lulus oleh tim seleksi Instalasi Rehabilitasi Psikososial, (5) Kondisi mental stabil (6) Mampu melakukan perawatan diri secara mandiri (7) Tidak ada riwayat suicidal idea/ tentamina suicida dalam waktu minimal 3 (tiga) tahun (8) Tidak ada riwayat kekerasan kepada oranglain dalam waktu minimal 3 (tiga) tahun (9) Tidak ada resiko melarikan diri (10) Tidak ada gangguan fisik (11) Keluarga bersedia mengunjungi rehabilitan minimal sekali dalam sebulan, (12) Keluarga bersedia berkomunikasi dengan rehabilitan melalui telepon/ alat komunikasi minimal seminggu sekali (13) Keluarga dan rehabilitan bersedia mengikuti aturan dan tata tertib yang berlaku (14) Apabila keluarga dan/atau rehabilitan dianggap tidak bisa mengikuti aturan dan tata tertib yang berlaku maka tidak diperkenankan lagi untuk tinggal di RUMAHKU.

Adapun alurnya sebagai berikut:



Setelah membahas banyak hal tentang rumahku, pasti pada penasaran kan tentang tarif layanan dari program ini? Kira kira berapa sih yang harus di keluarkan untuk mendapatkan pelayanan dan fasilitas selengkap dan tentu nya optimal seperti yang kita bahas diatas. Intip intip yuk tarif layanan nya .

Fasilitas	Umum	BPJS
Tempat tinggal	Rp. 200.000	Rp. 200.000
Daycare	Rp. 1.800.000	-
Total	Rp. 2.000.000	Rp. 200.000

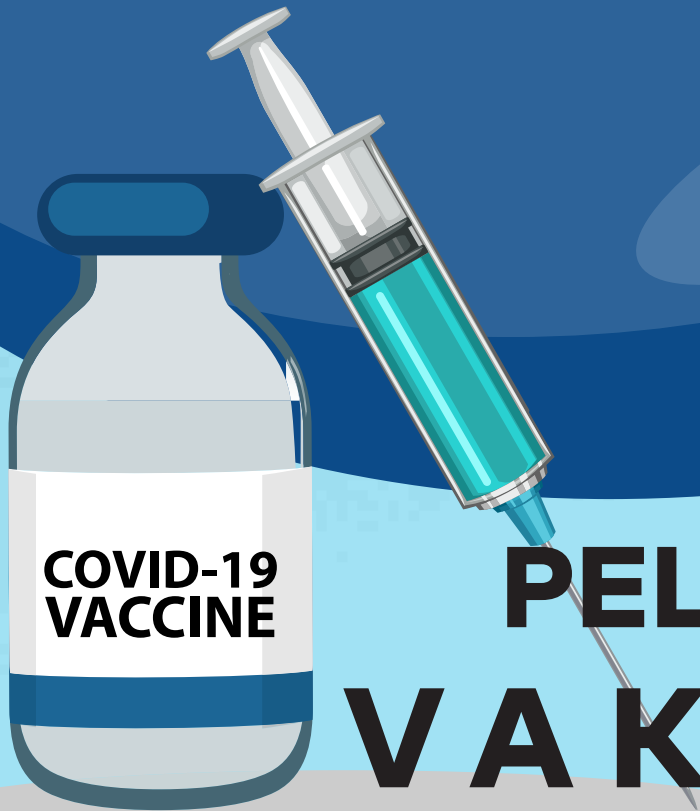
Keterangan : Daycare @ Rp. 150.000/ kedatangan, 1 bulan bayar 12 kali pertemuan, free 10 kali pertemuan, free makan siang. Keperluan makan dikelola oleh house manager sesuai dengan kesepakatan.

Wahhhh ternyata layanan yang memberikan banyak manfaat ini memiliki tarif yang bersaing dan cukup terjangkau ya. Bayangkan berapa banyak rehabilitan dan keluarga yang bisa terbantu dengan program ini. Yok jadi mandiri dan produktif bersama RUMAHKU. (TK)

# Ru ma hku

# Ru ma hku





# PELAKSANAAN VAKSINASI COVID 19

DI RSJ DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG

Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Negara Indonesia saat ini telah memasuki tahun kedua, sejak diumumkannya kasus konfirmasi pertama pada Maret 2020. Pemerintah pun telah menetapkan pandemi ini sebagai bencana non-alam. COVID-19 secara cepat menyebar tidak hanya di area kota besar atau padat penduduk namun juga ke pedesaan.

Sampai dengan akhir tahun 2020 tingkat kerentanan masyarakat kita semakin meningkat. Kesadaran masyarakat terhadap kepatuhan protokol kesehatan juga tidak konsisten. Menurut para pakar epidemiologi, tanpa intervensi kesehatan masyarakat yang cepat dan tepat, diperkirakan sebanyak 2,5 juta kasus COVID-19 di Indonesia akan memerlukan perawatan di rumah sakit dengan angka kematian yang diperkirakan mencapai 250.000 kematian.

Vaksinasi COVID-19 bertujuan untuk mengurangi penularan COVID-19, menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat COVID-19, mencapai kekebalan kelompok di masyarakat (herd immunity) dan melindungi masyarakat dari COVID-19 agar tetap produktif secara sosial dan ekonomi. Kekebalan kelompok hanya dapat terbentuk apabila cakupan vaksinasi tinggi dan merata di seluruh wilayah.

Awal tahun 2021 berita mengenai vaksinasi COVID-19 mulai beredar luas dan masif. Banyak pihak menyebarkannya dengan tidak bertanggung jawab/ hoax. Hal ini menyebabkan kecemasan luar biasa yang dirasakan masyarakat. Tenaga kesehatan sebagai sumber daya garda terdepan pandemi ini pun juga dilanda kecemasan. Maka dari itu, segera dilakukan percepatan pelatihan vaksinator dengan harapan informasi mengenai vaksinasi COVID-19 tersampaikan dengan baik. Penyelenggaraan pelayanan vaksinasi terutama akan dilaksanakan oleh pemerintah bekerjasama dengan fasilitas kesehatan baik milik pemerintah, BUMN, maupun swasta.

RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang sebagai fasilitas kesehatan vertikal Kementerian Kesehatan RI juga menyelenggarakan pelayanan vaksinasi. Persiapan merujuk pada SK Dirjen Nomor HK.02.02/4/1/2021 Tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Vaksinasi COVID-19. Termasuk persiapan aplikasi Pcare vaksin COVID-19 yang merupakan bagian dari sistem informasi satu data dimana mendukung proses registrasi sasaran penerima vaksin, screening status kesehatan, serta mencatat dan melaporkan hasil pelayanan vaksinasi. Jumlah vaksin dan logistik lainnya dikelola oleh Dinkes Kab.Malang sesuai jumlah sasaran Sistem Informasi SDMK (SISDMK) yaitu 713 sasaran awal di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Jum'at 29 Januari 2021 menjadi momen pertama vaksinasi dilaksanakan, dengan sasaran pertama vaksinasi adalah Ibu Direktur Utama beserta jajaran direksi. Selanjutnya selama 7 hari berturut-turut, vaksinasi diberikan kepada seluruh tenaga kesehatan dan penunjang RS. Sebanyak 713 vaksin Sinovac single dose terpakai yang artinya capaian vaksinasi kita adalah 100 % pada tahap pertama.

Tahap kedua dilaksanakan mulai 02 Maret 2021 menyusul adanya Surat Edaran nomor HK.02.02/1/368/2021 tentang Pelaksanaan Vaksinasi COVID-19 pada Kelompok Sasaran Lansia, Komorbid dan Penyintas COVID-19, serta Sasaran Tunda. Sasaran tunda termasuk nakes dengan status ibu menyusui yang belum diberikan vaksin pada tahap pertama. Selain kelompok tersebut diatas, vaksinasi juga dilakukan pada pelayan publik yaitu guru dan tenaga pendidik sesuai data Dinas Pendidikan Kabupaten Malang.

**|| Besaran capaian sasaran vaksinasi RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang sampai dengan pertengahan April 2021 adalah 91,49%, meliputi 880 tenaga kesehatan, 617 pelayan publik, dan 42 lansia.**  
(Sumber data : Dinkes Kab. Malang)

**D**emi memberikan kemudahan akses layanan vaksinasi terhadap sasaran vaksinasi pelayan publik, maka sesuai arahan Ibu Direktur Utama RSRW dr. Yuniar, Sp.KJ, tim vaksin RSJRW agar melaksanakan vaksinasi berbasis instansi dimana tempat sasaran bekerja. Hal ini disambut baik dan antusias oleh sasaran yang akan dilakukan vaksinasi COVID-19. Maka, pada 29 Maret 2021 tim vaksin RSJRW hadir di Politeknik Pembangunan Pertanian (Polbangtan) Lawang. Dan pada 30 Maret 2021, juga telah dilaksanakan vaksinasi di SD Ummu Aiman Lawang. Menurut koordinator vaksinasi RSJRW, dr. Yeni Dian Kurniawati, MMRS, bahwa pelayanan vaksinasi ini masih terus dilaksanakan sesuai dengan target sasaran yang akan dicapai di Kabupaten Malang.

**P**andemi ini belum usai, berbagai upaya telah kita lakukan bersama untuk memutus rantai penularan virus. Vaksinasi harus serta merta dibarengi dengan konsistensi pemerintah untuk terus menerapkan dan mengembangkan strategi 3T (Tracing, Testing, dan Treatment), serta disiplin masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan 5M (Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menghindari kerumunan, dan Mengurangi mobilitas), dengan harapan Negara Indonesia tercinta dapat bangkit dari pandemi COVID-19.  
(CA)

*Serah Terima  
Rumah Dinas Bina Jiwa*



*Pelantikan Virtual Pejabat Fungsional  
Kementerian Kesehatan RI,  
Jakarta 6 April 2021*



*Hari Lanjut Usia Nasional 29 Mei 2021,  
diperingati dengan Kegiatan Wisata Jiwa,  
Vaksinasi COVID-19, Zoominar, dan  
Penandatanganan MOU Desa Ramah  
Lansia di Senior Daycare Center Adiyuswa  
RSJRW.*





*Kunjungan Dinkes Provinsi Jawa Timur Dalam Rangka Persiapan RS Menghadapi COVID-19*

*Upacara Virtual Hari Kartini,  
21 April 2021*



*Kegiatan Instagram Live Sharing Session Lansia Bahagia Bersama Keluarga,  
28 Mei 2021*



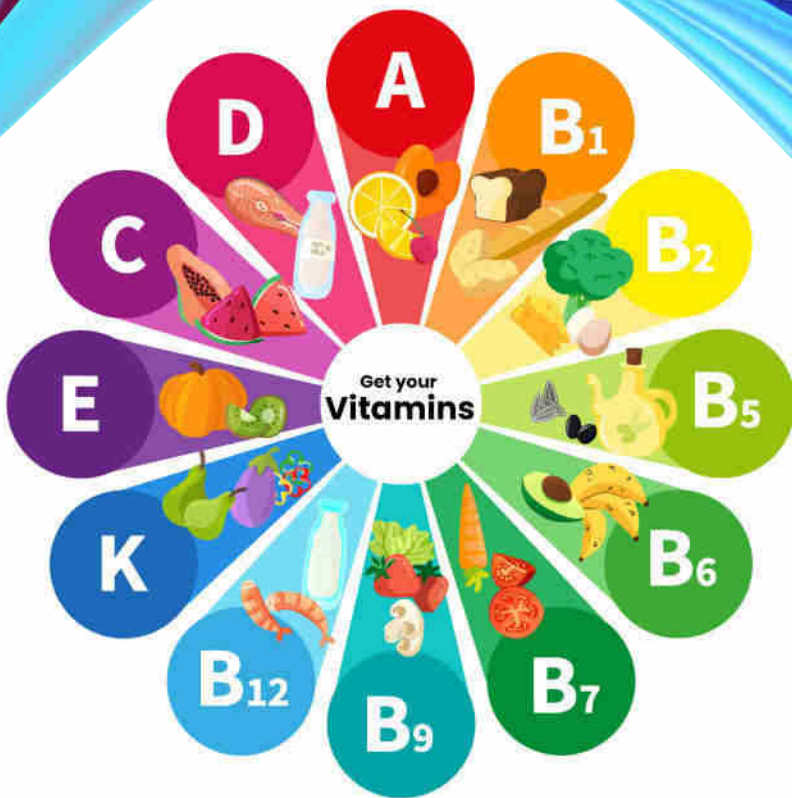


# BAHAYA ANEMIA BAGI REMAJA

*Sukeesi, S.Gz, RD*

Apakah Anda pernah mengalami gejala pusing, mata berkunang-kunang, lemah, lesu, tidak bersemangat, dan wajah menjadi tidak berseri? Bisa jadi Anda mengalami Anemia. Anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat dialami siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja, hingga lansia. Umumnya, pengidap anemia adalah orang-orang telah menginjak usia dewasa. Namun ternyata, gangguan ini juga dapat terjadi pada seseorang yang masih terbilang muda atau remaja. Hal ini berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia yang dipengaruhi oleh asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Kementerian Kesehatan RI juga merilis data sekitar 12 % remaja laki-laki dan 23 % remaja perempuan mengalami anemia.

Remaja putri rentan sekali mengalami anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Hal ini perlu perhatian khusus untuk pencegahan agar tidak terjadi kasus anemia yang lebih berat. Kurangnya asupan zat besi melalui protein hewani, membuat tubuh kekurangan nutrisi untuk menghasilkan sel darah merah atau hemoglobin pada tubuh. Pola diet ketat dan kurangnya asupan makanan bergizi, menjadi salah satu faktor penyebabnya.



**T**umbuh kembang, yang perlu diupayakan seoptimal mungkin. Berikut 3 bahaya anemia yang perlu kita ketahui :

1. Gangguan tumbuh kembang : Gangguan kognitif dapat memengaruhi perkembangan remaja. Ini karena zat besi berperan dalam perkembangan fungsi otak, sehingga bila kadar zat besi berkurang, maka perkembangan kognitif pun tidak maksimal. Gangguan kognitif juga dapat mengganggu perkembangan motorik dan mental. Remaja yang memiliki anemia cenderung sulit berkonsentrasi, mengakibatkan prestasi akademik yang rendah.
2. Mudah terinfeksi : Anemia dapat meningkatkan risiko seseorang terserang infeksi, karena zat besi ikut berperan dalam sistem imunitas tubuh. Berkurangnya kemampuan sel darah putih dalam membentuk sistem kekebalan terhadap kuman menjadikan tubuh mudah terserang penyakit. Kondisi kurang darah juga dapat mempengaruhi penyembuhan luka. Apabila kadar hemoglobin rendah, penyembuhan luka akan lebih lama dan membuatnya mudah terinfeksi.
3. Gangguan jantung : Salah satu organ yang akan mengalami gangguan akibat kondisi anemia adalah jantung. Karena oksigen tidak terdistribusi ke seluruh tubuh dengan baik, maka jantung akan bekerja lebih keras. Akibatnya, gangguan irama jantung atau aritmia hingga gagal jantung dapat terjadi.
4. Depresi : Anemia yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan pada sintesis neurotransmitter di otak, yang dapat mengakibatkan depresi.

**U**ntuk mencegahnya diperlukan gizi substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Berikut ini adalah contoh makanan yang akan menghindarkan remaja dari Anemia:

1. Makanan yang mengandung zat besi tinggi, meliputi: Daging merah, seperti daging sapi; Daging organ, seperti ginjal dan hati sapi; Sayuran berdaun hijau, seperti bayam dan kangkung; Buah-buahan kering, seperti plum dan kismis; Kacang-kacangan dan kuning telur
2. Makanan yang mengandung asam folat tinggi, meliputi Sayuran berdaun hijau seperti brokoli, asparagus, dan bayam; Kacang-kacangan; Buah-buahan seperti alpukat, pepaya, dan pisang; dan aneka hidangan laut.
3. Makanan yang mengandung vitamin B6 dan B12, baik dikonsumsi sebagai makanan penambah darah yaitu Telur; Daging merah, seperti daging sapi, domba, kambing; Daging ayam; Ikan; Produk susu, seperti susu dan keju.
4. Makanan yang mengandung vitamin A yaitu, Sayuran berdaun hijau gelap, seperti bayam dan kangkung; Ubi-ubian; Labu; Wortel; Paprika merah; Buah-buahan, seperti semangka, jeruk bali, dan melon.
5. Makanan yang mengandung vitamin C tinggi Vitamin C juga dapat membantu tubuh menyerap zat besi dengan lebih baik yang berguna untuk mendukung produksi sel darah merah. Beberapa makanan tinggi vitamin C tinggi, yakni: Jambu biji, Jeruk, Paprika, Stroberi, Tomat, dan Lentil.
6. Makanan yang mengandung vitamin E tinggi. Vitamin ini dibutuhkan untuk melindungi membran sel darah merah dari kerusakan oksidatif atau akibat radikal bebas. Rata-rata manusia membutuhkan sekitar 15 mg vitamin E per hari. Berikut ini adalah beberapa makanan tinggi vitamin E yang baik dikonsumsi : Almond, Minyak hazelnut, Minyak biji gandum, Kuaci, Minyak biji bunga matahari, Alpukat, Kiwi, dan Mangga.
7. Jika Anda maupun remaja Anda menderita gejala anemia dan konsumsi berbagai makanan ini tak membantu meredakan gejala penyakit, jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan dokter. (AES)



# Lansia dan Pandemi

*dr. Anna Purnamasari Sugijanti, Sp.KJ.*

Pandemi COVID-19 sudah berlangsung lebih dari setahun. Virus Corona yang ditemukan pertama kali di Wuhan, telah menyebar di hampir seluruh negara di dunia. Telah banyak yang terinfeksi virus Corona pada berbagai rentang usia. Kelompok usia yang paling rentan terinfeksi adalah dari kelompok usia lanjut, disebabkan oleh penurunan daya tahan tubuh dan komorbiditas penyakit. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa infeksi virus corona yang berdampak infeksi berat dan kematian pada lansia lebih banyak dibandingkan pada balita. Kemenkes mencatat pada tahun 2020 terdapat peningkatan angka mortalitas seiring dengan meningkatnya usia yaitu pada populasi usia 45- 54 tahun sebesar 8%, pada usia 55-64 tahun sebesar 14% dan sebesar 22 % pada usia 65 tahun ke atas.

Untuk menjaga agar lansia tetap sehat secara fisik selama pandemi, adalah dengan disiplin terhadap protokol kesehatan 3 M yaitu Memakai masker, Menjaga jarak dan Mencuci tangan. Berusaha untuk berada di rumah dan mengurangi aktivitas berkumpul dengan jumlah orang yang banyak memang sangat dianjurkan. Menjaga kebersihan lingkungan, sirkulasi udara yang baik dan cukup sinar matahari yang masuk ke dalam ruangan adalah upaya untuk tetap menjaga agar lingkungan sehat. Lansia juga perlu memperhatikan pola makan gizi seimbang, minum cukup, olahraga ringan, berjemur, dan mencari alternatif aktivitas yang menyenangkan. Bagi lansia yang memiliki komorbiditas penyakit, seperti hipertensi, diabetes mellitus atau penyakit lainnya, hendaknya tetap minum obat secara teratur dan kontrol sesuai jadwal. Beberapa aturan pelayanan kesehatan seperti puskesmas, klinik dan rumah sakit terkait pasien kontrol bisa dimanfaatkan para lansia, seperti memperpanjang waktu kontrol, yang biasanya sebulan sekali menjadi dua bulan sekali, atau di beberapa tempat menggunakan fasilitas online atau telemedicine. Lansia juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan sederhana sendiri di rumah, seperti mengukur tekanan darah sendiri menggunakan tensimeter digital, mengukur suhu tubuh dengan termometer digital dan mengecek kadar gula darah secara berkala menggunakan alat cek darah sederhana.

Selain kerentanan secara fisik, usia lanjut juga lebih mudah untuk mengalami gangguan pikiran, perasaan dan perilaku selama masa pandemi ini. Pembatasan aktivitas sosial selama pandemi mengakibatkan usia lanjut “terkurung” di rumahnya dan mengurangi kesempatannya untuk beraktivitas fisik di luar rumah, dan selanjutnya memberikan dampak penurunan fungsi kognitif dan semakin meningkatkan risiko timbulnya depresi dan insomnia pada usia lanjut.

Komunikasi pada lansia memberikan arti penting dalam mempertahankan fungsi kognitifnya, terutama orang dengan dementia. Ketika orang berusia lanjut mengalami hambatan dalam berkomunikasi, atau caregiver kurang memahami teknik komunikasi dengan orang berusia lanjut, maka akan menimbulkan ketidaknyamanan baik pada usia lanjut maupun caregivernya. Hambatan komunikasi dengan lansia yang paling sering terjadi adalah adanya gangguan dalam pendengaran, penglihatan dan kesulitan dalam fokus atau berkonsentrasi. Caregiver juga perlu memperhatikan waktu istirahat maupun me time agar terbebas dari caregiver burden supaya tetap bisa memberikan pelayanan yang baik kepada lansia. Teknik komunikasi dengan memberikan atensi atau perhatian penuh, memperhatikan baik komunikasi verbal dan non verbal, menggunakan alat peraga atau petunjuk visual, mengenali dan mengakui kegelisahan lansia serta selalu memberikan support saat lansia mencoba berkomunikasi adalah beberapa tips agar lansia kita tetap bahagia.

## Referensi

Kemenkes, Panduan Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut Pada Era Pandemi Covid- 19, 2020.



# SEHAT JALANI PUASA RAMADHAN SAAT PANDEMI

*Rosita Sri Dharyani, SST.RD*

Saat ini umat muslim sedang menjalankan ibadah puasa Ramadhan 1442 Hijriah atau 2021 Masehi. Ini merupakan tahun kedua kita menjalani ibadah Ramadhan di tengah wabah pandemi virus corona (COVID-19).

Untuk menjaga tubuh tetap sehat saat berpuasa di tengah pandemi, kita perlu memiliki imunitas atau kekebalan tubuh yang baik. Sistem imun akan mengenali dan menghancurkan mikroorganisme patogen, antigen dan zat asing yang masuk ke tubuh, termasuk virus dan bakteri yang dapat menimbulkan penyakit.

Kunci utama menjaga tubuh agar tetap bugar adalah mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan asupan cairan yang cukup yaitu delapan gelas sehari. Gizi seimbang yaitu makanan dengan kandungan karbohidrat, protein, lemak dan serat. Karbohidrat, lemak, dan protein termasuk makronutrien yang dibutuhkan tubuh. Protein sangat penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh untuk melawan infeksi virus juga bakteri. Antibodi bergantung pada protein. Kekurangan protein mengakibatkan gejala kelelahan, apatis, dan daya tahan tubuh yang buruk.

Berikut adalah tips saat sahur dan berbuka puasa:

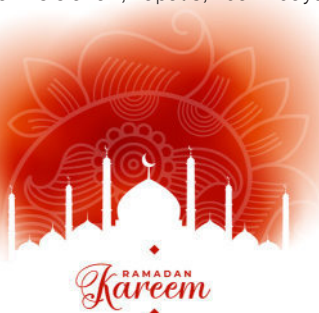
## Sahur

Jangan sampai kita melewatkan sahur saat puasa karena ini bisa mengakibatkan tubuh menjadi lemas dan tidak bugar selama seharian penuh. Konsumsi bahan makanan yang mengandung karbohidrat terutama karbohidrat kompleks karena lebih mengenyangkan dalam waktu lama, seperti: nasi, kentang, mie, bahun, atau roti. Sumber serat pilihlah dari sayuran dan buah tinggi vitamin, mineral, dan antioksidan, seperti: brokoli, lemon, wortel, bayam, labu kuning, kangkung, pepaya, dan apel.

## Buka puasa

Saat buka puasa, hindari makan secara berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan perut kembung. Sebaiknya, berbukalah dengan air putih, makanan rendah lemak, dan makanan yang mengandung gula alami untuk memberi energi pada tubuh, seperti kurma, buah, jus dan smoothies tanpa pemanis tambahan. Makanan serta minuman yang berlemak serta olahan dengan berbagai tambahan zat kimia, dapat memicu berbagai peradangan di dalam tubuh.

Secara umum, penting untuk menjaga kondisi kesehatan tubuh selama berpuasa di tengah pandemi dengan mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga teratur. Semoga kita semua tetap sehat dan kuat secara fisik dan mental, agar mampu menjalani ibadah puasa dengan khushyuk dan istiqomah. (Sita)



# TIPS PERLINDUNGAN DIRI JIKA TERJADI BENCANA GEMPA BUMI DI RUMAH SAKIT

1. Upayakan diri untuk tenang
2. Kondisikan diri sendiri dan pasien untuk tetap dalam kondisi aman dengan memberi arahan :
  - Berlindung dibawah benda keras, contohnya dibawah tempat tidur/ meja
  - Menjauhi benda yang mudah jatuh atau pecah, contohnya lemari, jendela
  - Berdiri di sudut ruangan/ disela-sela antara kedua tembok
3. Apabila pasien terlihat lemah/ tidak berdaya, lindungi kepala pasien dengan bantal supaya terhindar dari benturan. Mohon diperhatikan tetap utamakan keselamatan pasien, hindari pasien menjadi sesak nafas
4. Setelah gempa berhenti, arahkan pasien menuju titik kumpul, dengan tertib, tidak terburu-buru. Utamakan faktor keamanan dan keselamatan
5. Amankan barang-barang yang dianggap vital terutama alat kesehatan, dokumen dan barang lainnya yang dianggap penting dan mudah untuk dibawa
6. Jika ada korban, segera hubungi IGD untuk memperoleh penanganan
7. Apabila sudah dirasa aman, arahkan kembali pasien menuju kedalam ruangan. Utamakan faktor keamanan dan keselamatan

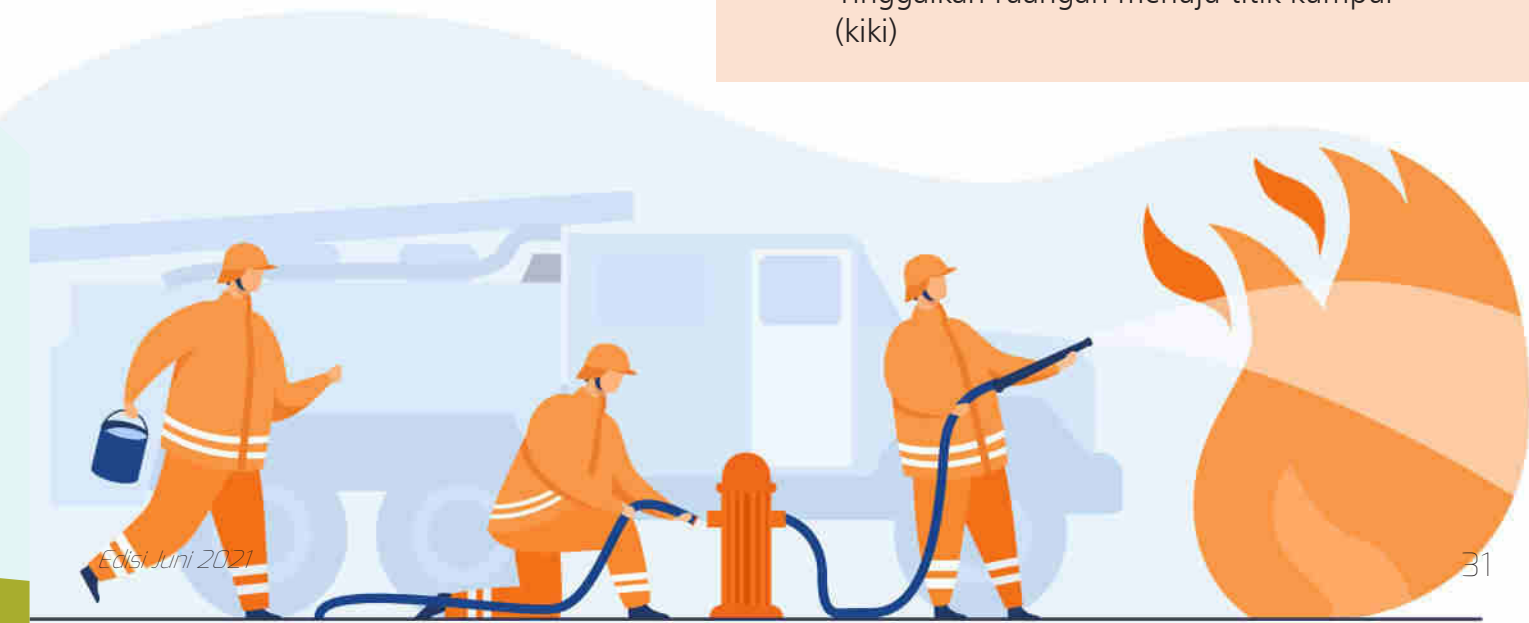




## TIPS PERLINDUNGAN DIRI JIKA TERJADI BENCANA KEBAKARAN DI RUMAH SAKIT



1. Jangan panik. Upayakan diri untuk tenang
2. Masing- masing petugas melakukan pembagian tugas yakni:
  - Mengidentifikasi seberapa besar api, dari mana asal api, dan apa yang terbakar, kemudian matikan aliran listrik/ sekering
  - Menghubungi Satgas penanggulangan kebakaran "Tim Code Red : 3005" kemudian sebutkan "nama penelepon dan unit kerja"
  - Mengevakuasi pasien dan aset penting
3. Kondisikan pasien untuk tetap tenang dan segera evakuasi pasien beserta aset penting untuk tinggalkan ruangan. Berjalanlah dengan tertib dan jangan saling dorong menuju titik kumpul yang berada di depan masing-masing ruangan
4. Jika api kecil segera padamkan dengan menggunakan APAR, sebelum digunakan perhatikan:
  - Tekanan pada posisi hijau dan belum kadaluarsa
  - Ambil jarak 1-2 meter saat memadamkan api
  - Ikuti arah angin
5. Cara menggunakan APAR :
  - **TARIK** pin pengaman
  - **ARAHKAN** selang pada titik api
  - **TEKAN** tuas handle, semprotkan ke lidah api
  - **SAPUKAN** ke kanan ke kiri sampai api padam
6. Jika api besar/ tidak bisa dijangkau dengan APAR
  - Segera evakuasi pasien
  - Tutup semua pintu agar asap tidak menyebar, dan
  - Tinggalkan ruangan menuju titik kumpul (kiki)





# UNTUKMU PEREMPUAN

*Ns. Anggi Ernata*



Perempuan dalam tradisi adalah seseorang yang dituntut untuk pandai melakukan banyak hal seperti pekerjaan rumah, pandai memasak, pandai mengurus anak, pandai mengurus suami, pandai berdandan, tidak boleh berbicara dengan kencang, tidak perlu sekolah tinggi, tidak pantas menjadi pemimpin, tidak perlu bekerja diluar rumah, kodratnya diam dirumah, menjadi ibu yang baik. Pemikiran seperti itu tertanam kuat dilingkungan perempuan selama berabad-abad, dan membentuk banyak dilema di dalam diri perempuan saat ia harus menentukan pilihan dalam hidupnya. Di saat perempuan memutuskan aktif bekerja, ia diterpa tekanan sebagai ibu yang egois meninggalkan anaknya demi eksistensi diri. Di saat memutuskan untuk sekolah S2-S3 di luar negeri dikatakan percuma toh nanti berakhir didapur juga. Di saat mengikuti pemilihan sebagai pemimpin, dikatakan perempuan ambisius.

Tradisi memang sebuah nilai yang diturunkan secara turun temurun dari generasi ke generasi, yang seharusnya bersifat dinamis, dimana jika nilai tersebut masih relevan maka dapat terus dianut, namun jika sudah tidak sesuai dengan perkembangan zaman, ilmu pengetahuan, dan teknologi maka tradisi itu perlu diubah. Dimana kita dapat mulai mengubahnya? Dari keluarga, unit terkecil dari masyarakat. Orangtua jangan lagi mendidik anak

laki-laki dan perempuan dengan diskriminasi pekerjaan rumah. Sebagai contoh, jika anak perempuan diberikan tugas membersihkan rumah, membantu menyiapkan makanan, mencuci piring, melayani saudaranya, namun membiarkan anak lelaki bermain game atau belajar dikamar saja. Perlakukanlah juga tugas yang sama bagi anak laki laki. Bukankah anak laki-laki juga perlu memiliki kemampuan dasar untuk hidup mandiri. Jika orangtua menyiapkan dana pendidikan setinggi-tingginya untuk anak laki-laki, siapkan juga untuk anak perempuan.

**Latihlah anak anak laki-laki dan perempuan untuk berani mengemukakan pendapat, berani bermimpi besar, memiliki target pencapaian dalam hidup, berani bangkit dan tidak takut gagal. Memiliki ambisi adalah sesuatu yang positif, karena itu merupakan daya pendorong yang kuat untuk mencapai lebih tinggi. Jangan patahkan semangat anak-anak untuk maju dan berkembang hanya karena tradisi.**



Perempuan yang memiliki kepercayaan diri, pesonanya tak akan pernah mati. Jadilah percaya diri dengan kemampuan yang kita miliki. Jangan ragu menunjukkan kemampuan diri. Jangan menganggap rendah diri sendiri. Kita lebih mampu dari yang kita dan orang lain pikirkan. Perlengkapi diri dengan wawasan yang luas, banyaklah membaca, lakukanlah penelitian, gali lebih dalam, bekerja dengan penuh kesadaran, kenali kekuatan dan kelemahan diri, pahami apa yang ingin kita kejar dan realisasikan! Kita akan bisa menjadi percaya diri dengan bijaksana. Karena harga diri ditentukan oleh pengenalan akan diri sendiri bukan orang lain.

**Di tengah dunia yang memomorduakan perempuan ini, lantas apa yang seharusnya dilakukan perempuan, agar ia dapat menjadi versi terbaik dari dirinya?**

## Percaya Diri

*Semangattlah perempuan Indonesia, kita berharga, kuat, dan hebat. Mari kita saling bergandengan tangan dan melangkah bersama menuju masa depan yang lebih baik.*

*—Selamat Hari Kartini 21 April 2021—*

## Kenali kemampuan diri

Perempuan pada dasarnya memiliki nilai luar biasa yang tidak dimiliki laki-laki, ia mampu berempati, beradaptasi, dan mampu mendengar dengan hati. Kita lihat kesuksesan pemimpin wanita didunia dalam mengatasi pandemi COVID-19 mulai dari Jerman, Selandia Baru, Denmark, Norwegia hingga Taiwan dan Korea Selatan. Mereka semua memiliki kesamaan nilai yaitu sikap yang hangat, tenang, tegas, memberikan instruksi dengan jelas, gigih, dan konsisten. Seorang Profesor Sosiologi New York University Kathleen Gerson menggaris bawahi bahwa perempuan di posisi pemimpin mampu menghadirkan sifat alaminya dan semakin melengkapi sikap kepemimpinan yang ada, sifat keibuan seorang perempuan dan naluri melindungi yang ada padanya semakin menunjang perannya sebagai pemimpin.

Perempuan itu sudah hebat secara alamiah, kita hanya perlu menemukan potensi-potensi diri kita, dan berkembanglah kearah yang kita minati. Jangan takut gagal, jangan batasi diri jika hatimu ingin, dan jangan takut cibiran orang saat sukses nanti.

## Berani

Keberanian adalah kunci segala perubahan. Berani bermimpi, berani melangkah, berani bertindak, berani tampil beda, berani ambil resiko, berani bicara...! Oprah Winfrey mengatakan “You get in life, what you have the courage to ask for” Keberanian untuk mengungkapkan apa yang kita mau dan kita anggap penting, itulah yang akan kita dapatkan.

## Saling mendukung sesama perempuan

Perempuan yang kuat adalah perempuan yang menguatkan. Banyak perempuan diluar sana yang justru menganggap perempuan lain sebagai saingan. Jika teman perempuan sukses, maka menganggap diri sendiri gagal. Saling menjatuhkan, memberi komentar buruk, penelitian menyebutkan 58% kasus perundung di tempat kerja adalah perempuan dan 90% perundung perempuan melakukan perundungan terhadap sesama perempuan. Bukankah akan lebih baik jika sesama perempuan saling mendukung, saling menguatkan, dan saling mengapresiasi keberhasilan?

# RESILIENSI PADA KELUARGA PENDERITA SKIZOFRENIA

*Daisy Prawitasari Poeqoeh, S. Psi, M.Si, Psikolog*



Seperti halnya penyakit berat lainnya, adanya skizofrenia dalam salah satu anggota keluarga dapat dipandang sebagai “kejadian musibah” atau “catastrophic event” oleh seluruh keluarga. Keadaan skizofrenia yang kronis adalah sebuah stressor yang mengakibatkan ketegangan karena sulitnya merawat anggota keluarga mengalami gangguan tersebut. Munculnya berbagai gejala serta keberadaan penderita di tengah-tengah keluarga memberikan beban secara fisik dan psikis untuk setiap anggota keluarga yang ada di dalamnya. Perawatan penderita skizofrenia bisa mempengaruhi wellbeing dan kesehatan mental dari setiap anggota keluarga lainnya. Sehingga bisa dikatakan bahwa kondisi pasien skizofrenia menjadi sumber stres bagi anggota keluarganya.

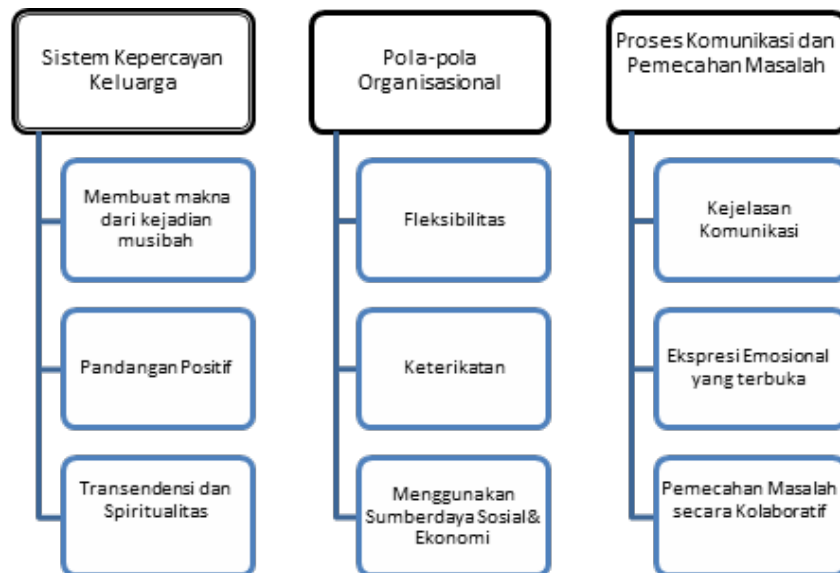
Dalam sistem keluarga, perubahan dalam peran sosial utama setiap anggota keluarga, akan mengubah hubungan peran keseluruhan anggota keluarga yang lain. Adanya anggota keluarga yang mengalami skizofrenia akan mengubah fungsi sosial dari subsistem keluarga dan keseluruhan keluarga sebagai suatu sistem, dan membuat suatu cara pandang baru dari peran keluarga (Weller & Muijen, 1993). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan hubungan dalam keluarga tersebut telah terganggu. Perlu adanya perubahan keseimbangan yang baru agar unit keluarga tetap dapat berfungsi secara baik. Family Life Cycle Model menunjukkan tahap-tahap siklus kehidupan keluarga penderita skizofrenia dan pengaruh penyakit tersebut terhadap fungsi keluarga.

Mengasuh dan merawat anggota keluarga yang mengalami skizofrenia merupakan kejadian yang penuh tekanan dan akan mempengaruhi keseimbangan keluarga. Dalam masyarakat yang memberikan stereotype tentang gangguan jiwa, dimana gangguan jiwa dikaitkan dengan majik, kesalahan pola asuh atau penyakit kutukan, maka keluarga akan mengalami perasaan penolakan, malu, isolasi, ketakutan dan rasa bersalah. Perasaan-perasaan ini akan membuat keluarga menghindari dari aktivitas sosial dan menutup diri tentang penyakit yang menimpanya (Lefley, 1966 dalam Chow, 2011).

Keluarga penderita skizofrenia menyanggah beban objektif dan beban subjektif, dalam kaitannya dengan kesulitan atau kejadian musibah (adverse event) yang mempengaruhi kehidupan penderita skizofrenia (Platt, 2013). Beban objektif adalah beban fisik dalam usaha perawatan penderita, adanya perubahan perilaku penderita dan efek sosialnya terhadap kehidupan keluarga. Beban tersebut menyebabkan terganggunya keseimbangan keluarga karena keadaan penderita yang mudah diverifikasi dan diobservasi oleh orang di sekitarnya. Sementara beban subjektif terdiri dari dua hal, yaitu terkait dengan beban objektif diatas, dan terkait dengan tekanan atau distress yang diakibatkan oleh perilaku penderita. Oleh sebab kedua beban tersebut, keluarga seringkali merasakan kecemasan, depresi, berkurangnya moralitas, dan meningkatnya reaksi emosional. Hubungan antara penderita skizofrenia dan keluarganya dapat terganggu karena adanya perilaku negatif dan pola-pola komunikasi yang kacau. Pengaruh ini akan semakin parah apabila gaya komunikasi dan sikap keluarga penderita adalah sikap yang negatif. Ini akan berpengaruh secara negatif terhadap proses penyembuhan penderita skizofrenia.

Resiliensi adalah kemampuan untuk tetap bertahan dan melenting dari tantangan hidup yang berbentuk musibah. Kekuatan dan sumber daya ini memungkinkan setiap individu dalam keluarga mampu merespon krisis dengan baik, menyembuhkan diri dan bertumbuh dari pengalaman tersebut (Walsh, 2003). Sebagaimana suatu sifat dasar kepribadian, resiliensi adalah proses yang dinamis dengan banyak faktor yang berhubungan dan dapat berubah selama kehidupan individu. Resiliensi berarti ketrampilan, kemampuan, pemahaman dan insight yang terakumulasi setiap waktu ketika individu berjuang untuk mengatasi musibah dan menghadapi tantangan, dimana hal ini membutuhkan energi dan ketrampilan yang berkembang terus menerus dalam usaha untuk mengatasinya (VanBreedaa, 2003).

Resiliensi keluarga meliputi karakteristik yang mampu membantu keluarga menghadapi hal-hal buruk dalam kaitannya dengan perubahan dan menjadi adaptif dalam menghadapi situasi krisis. Pola perilaku positif dan kompetensi fungsional itu akan menentukan kemampuan keluarga untuk membuat keadaan menjadi baik dengan cara memelihara integritas keluarga sebagai suatu unit dan memperbaiki kesejahteraan anggota keluarga dan unit keluarga. Resiliensi layaknya sebuah payung yang terdiri dari banyak konsep positif menuju suatu adaptasi dalam merespons kejadian musibah (Masten & Obradovich, 2006). Dalam membangun resiliensi keluarga, keluarga dikuatkan sebagai suatu unit fungsional sehingga dapat memampukan seluruh anggota keluarga memiliki resiliensi (Walsh, 2003). Ada tiga proses dalam resiliensi keluarga dimana dalam setiap proses itu terdiri dari tiga sub proses. Proses itu adalah sistem keyakinan, pola-pola organisasi, dan komunikasi /problem solving.



Gambar 1 : Bagan Model Resiliensi Keluarga dari Walsh (2003)



Model resiliensi keluarga ini memiliki beberapa manfaat. Pertama, fokus pada kekuatan keluarga saat menghadapi musibah dilihat sebagai kemampuan mengatasi masalah dan “melenting ke depan”. Kedua, fungsi individu dan keluarga dapat bervariasi mengikuti siklus kehidupan dan berpengaruh terhadap resiliensi keluarga. Sehingga setiap keluarga dapat dikatakan memiliki potensi dan kemampuan untuk menyembuhkan diri dan berkembang melewati musibah.

Kemampuan untuk beradaptasi, mengatasi masalah, bertahan dan melenting dari ini meliputi kemampuan untuk mengembangkan ketrampilan interpersonal yang adaptif, kualitas keluarga yang positif, penerimaan dan keterlibatan yang empatik. Apabila suatu keluarga resilien, maka keluarga tersebut dapat mengatasi stress yang berhubungan dengan perawatan anggota keluarganya yang mengalami skizofrenia dan mempertahankan kondisi kesehatan baik secara pribadi maupun kesehatan dan fungsi keluarga sebagai keseluruhan. Pengetahuan tentang fungsi keluarga yang sehat, termasuk bagaimana fungsi keluarga agar dapat bertahan ketika dihadapkan pada suatu kejadian musibah, dan bagaimana suatu keluarga dapat tetap tumbuh dan menjadi semakin baik setelah kejadian musibah tersebut, dapat memperkuat aspek-aspek fungsi keluarga yang dapat memaksimalkan hasil yang baik dalam perawatan penderita skizofrenia.



# PKRS era Digital

Alex Gugi G, SKM.

Sasaran promosi kesehatan di rumah sakit adalah masyarakat di rumah sakit yang terdiri dari : petugas, pasien, keluarga pasien, pengunjung, masyarakat yang tinggal / berada di area sekitar rumah sakit.

Promosi Kesehatan Rumah Sakit yang selanjutnya disingkat PKRS adalah proses memberdayakan pasien, keluarga pasien, sumber daya manusia rumah sakit, pengunjung rumah sakit, dan masyarakat sekitar rumah sakit untuk berperan serta aktif dalam proses asuhan untuk mendukung perubahan perilaku dan lingkungan serta menjaga dan meningkatkan kesehatan menuju pencapaian derajat kesehatan yang optimal. PKRS seperti negara memaksa manajerial rumah sakit untuk menyediakannya wadahnya (instalasi/unit kerja fungsional) baik melalui peraturan Perundang-Undangan, Peraturan Menteri dan Akreditasi Rumah Sakit (SNARS). Hal tersebut dibunyikan dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No.44 tahun 2018 tentang penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit pada pasal 17 ayat 1,2 dan 3 dimana rumah sakit membentuk satu unit kerja fungsional (instalasi) yang mempunyai tanggung jawab dalam penyelenggaraan PKRS.

Tujuan dari PKRS adalah terciptanya masyarakat rumah sakit yang menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien rumah sakit serta pemeliharaan lingkungan RS serta dapat dimanfaatkannya semua pelayanan yang disediakan rumah sakit dengan baik.

Kegiatan yang dilakukan PKRS antara lain : edukasi dengan mengadakan penyuluhan kesehatan, pemasangan poster/spanduk dan media informasi kesehatan lainnya, serta informasi tentang kesehatan dan layanan Rumah Sakit.

Saat ini sudah terjadi pergeseran paradigma dalam upaya promosi kesehatan yang menuntut tenaga kesehatan khususnya penyuluh kesehatan rumah sakit untuk selalu berkembang. Terlebih lagi pada era revolusi industri 4.0 pada masa pandemi Covid-19 mengharuskan penyuluh kesehatan rumah sakit untuk tidak ketinggalan jaman. Brosur, leaflet, dan spanduk yang berada di area pelayanan rumah sakit akan tidak bisa dibaca oleh warga yang #DirumahAja. Pengumpulan orang/warga sampai saat ini masih dibatasi karena aturan physical distancing sehingga media daring (online) saat ini wajib hukumnya digunakan oleh penyuluh kesehatan rumah sakit.

Kondisi pandemi ini janganlah dilihat dampak jangka pendeknya saja namun juga melihat proyeksi pada masa depan sebagai dampak jangka panjang. Bila melihat jangka pendek memang rumah sakit saat mengalami penurunan jumlah kunjungan pasien yang begitu signifikan saat pandemi. Namun pada suatu waktu bila di Indonesia sudah terbentuk Herd Immunity hasil dari pemberian vaksin Covid-19 atau telah ditemukannya obat untuk mengatasi Covid-19, masyarakat harus sudah siap hidup berdampingan dengan virus ini. WHO sendiri telah menyatakan virus ini akan tetap ada di muka bumi. Saat ini pun warga sudah banyak beraktivitas kembali di luar rumah untuk meningkatkan perputaran ekonomi. Maka yang terjadi rumah sakit jiwa akan kembali dibanjiri pasien yang datang tidak hanya untuk mendapatkan layanan pengobatan/kuratif namun juga untuk mendapat layanan pencegahan/preventif.



Pergeseran tersebut menuntut kemauan belajar sepanjang waktu bagi petugas kesehatan agar mampu beradaptasi dan mampu berinovasi dalam melakukan promosi kesehatan di era digital ini.

Kebebasan informasi di era digital juga sering disebut sebagai era disruptif, yaitu era dimana teknologi dan masyarakat dapat berkembang secara dinamis dalam waktu yang sangat cepat, baik dalam hal positif maupun negatif dan dapat menjadi viral hanya dalam hitungan detik. Dalam bidang kesehatan, informasi yang beredar bebas sering kali tidak dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya dan menjadi hoax yang menyesatkan masyarakat. Informasi tentang kesehatan acap kali disebarluaskan melalui WhatsApp oleh para warga. Masih banyak yang percaya pada kiriman konten di WhatsApp grup, ataupun sosial media tanpa mencari tahu kebenarannya. Kita perlu waspada dan masyarakat harus semakin cerdas memilah informasi agar tidak terjebak pada hoax. Oleh karena itu, tenaga kesehatan di era ini dituntut untuk dapat berinovasi dalam promosi kesehatan salah satunya promosi kesehatan digital untuk mengatasi tantangan tersebut.

Untuk merespon tantangan tersebut, RSJ dr. Radjiman Wediodingrat Lawang berusaha aktif dalam promosi kesehatan digital melalui berbagai platform seperti Facebook, Instagram, Twitter dan Youtube serta berperan aktif menulis artikel pada SehatPedia. Promosi kesehatan digital merupakan peluang dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengingat sebagian besar penduduk Indonesia menggunakan smartphone, dapat mengakses internet, dan memiliki media sosial.

PKRS digital ini dapat menjadi media edukasi masyarakat tentang kesehatan dan isu-isu kesehatan. PKRS digital penting dalam menyampaikan informasi yang benar terkait masalah kesehatan dan isu kesehatan sehingga dapat membantu menangkal hoax yang beredar di masyarakat. Selain itu PKRS digital dapat memberikan informasi layanan yang ada di RSJRW. Layanan pasien di RSJRW dibedakan antara pasien jiwa dengan pasien non jiwa. Layanan juga dilengkapi dengan fasilitas, peralatan medis, serta pemeriksaan penunjang yang memadai. Dengan penggunaan teknologi komunikasi informasi ini diharapkan dapat mempermudah akses pasien untuk mendapat informasi kesehatan yang benar dan terpercaya, maupun meningkatkan kemampuan rumah sakit dalam menjangkau masyarakat sehingga diharapkan dapat meningkatkan pendapatan.

Melalui saluran informasi ini dr. Endy Nurhayati, Sp.KJ sebagai Kepala Instalasi Keswamas dan PKRS berharap masyarakat semakin mudah menemukan sumber informasi kesehatan yang terpercaya dan dapat menangkal hoax yang banyak bertebaran di media digital, Tim PKRS juga diharapkan menjadi semakin solid, sehingga semua program dapat terlaksana dengan baik. RSJ dr. Radjiman Wediodingrat Lawang pun siap berkolaborasi lebih luas bersama content creator dan tenaga kesehatan masyarakat, sehingga dapat memperbanyak informasi kesehatan yang menarik dan terpercaya di masyarakat dan meningkatkan literasi kesehatan di masyarakat.

\*disadur dari berbagai sumber

Masih adanya anggapan bahwa promosi kesehatan hanya buang-buang uang bisa dibilang keliru. Promosi kesehatan dapat menjadi jalan mengenalkan nama rumah sakit, logo, alamat, call center dan situs/web rumah sakit. Selain memberi manfaat bagi masyarakat (edukasi kesehatan) juga mampu menjadi bagian dari soft selling rumah sakit.

Pada era revolusi industri 4.0, terdapat empat dimensi perubahan promosi kesehatan.

Pertama, dimensi temporal, yang telah bergeser dari sikap masyarakat yang bersifat reaktif-kuratif menuju proaktif-preventif. Semakin banyaknya informasi yang beredar mendorong masyarakat semakin sadar tentang kesehatannya dan berusaha melakukan langkah-langkah preventif agar tidak sakit dan semakin sehat.

Kedua, dimensi ecological, yang telah mengalami pergeseran dari perpektif individu menuju masyarakat yang kolektif. Oleh karenanya, praktisi kesehatan masyarakat perlu memperhatikan masalah kesehatan dengan perspektif lingkungan, tidak cukup hanya fokus pada individu tertentu saja.

Ketiga, dimensi partisipasi, yang telah bergeser dari era detachment menuju partisipatif. Hal ini sangat menguntungkan petugas kesehatan. Tentu saja, upaya peningkatan literasi kesehatan sangat diperlukan agar masyarakat dapat berpartisipasi secara tepat.

Keempat adalah dimensi kapabilitas, yang telah bergeser dari berubahnya perspektif dalam memposisikan masyarakat, yang pada awalnya sebagai objek, dan saat ini kita harus memposisikan masyarakat sasaran sebagai subjek, sehingga ada upaya-upaya untuk melibatkan masyarakat sasaran sejak identifikasi masalah dan proses perancangan program-program promosi kesehatan.

# Tingkatkan Mutu Layanan dengan Audit Eksternal

*Arini Eka Fitria*



Terdapat beberapa indikator untuk mengukur kualitas pelayanan publik. Salah satu indikator standar penilaian tersebut adalah sertifikasi Sistem Manajemen Mutu (SMM) ISO 9001 (Permen Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi RI No.1 Tahun 2015). Sistem Manajemen Mutu (SMM) ISO 9001 adalah suatu standar internasional untuk sertifikasi sistem manajemen mutu atau sertifikasi sistem manajemen kualitas. Sertifikasi SMM ISO 9001:2015 menetapkan persyaratan-persyaratan dan rekomendasi untuk desain dan penilaian dari suatu sertifikasi sistem manajemen kualitas, yang bertujuan untuk menjamin bahwa organisasi akan memberikan produk (barang dan atau jasa) yang memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh badan dunia atau badan ISO.

Peranan sertifikasi SMM ISO 9001:2015 cukup penting bagi rumah sakit mengingat dengan adanya sertifikasi tersebut menandakan bahwa rumah sakit telah memenuhi persyaratan-persyaratan yang telah ditetapkan dalam hal manajemen mutu pelayanan. Hal ini dapat memenuhi kebutuhan pasien, dimana rumah sakit sudah dapat memberikan pelayanan yang berkualitas dan bermutu. Syarat terpenting untuk mendapatkan sertifikasi SMM ISO 9001:2015 adalah rumah sakit harus lulus audit SMM ISO 9001:2015 terlebih dahulu. Dalam rangka audit SMM ISO 9001:2015 tersebut maka diperlukan suatu persiapan yang matang. Persiapan tersebut dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan-persyaratan yang telah ditetapkan sehingga rumah sakit akan dinyatakan lulus audit SMM ISO 9001:2015.

Dalam rangka meningkatkan mutu layanan RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat melaksanakan audit eksternal ISO 9001:2015 visitasi 2 dan 3 oleh PT. SGS yang dilaksanakan pada tanggal 26, 27, 28 dan 30 April 2021. Jadwal audit dimulai pada tanggal 26 April 2021 pukul 08.00 dengan acara opening meeting dan closing temuan pada visitasi sebelumnya. Dilanjutkan dengan audit ruang rawat inap yaitu Ruang Cempaka dan Walet. Hari kedua audit dilaksanakan di Instalasi Gawat Darurat, Farmasi dan Klinik Kesehatan Jiwa. Hari ketiga audit dilaksanakan di Ruang Wijaya Kusuma, IPCU, dan Laboratorium. Jadwal audit terakhir dilaksanakan pada tanggal 30 April 2021 bertempat di ECT dan Kesling, dan ditutup dengan Management Representative. Keseluruhan acara diampu oleh Komite Mutu sebagai panitia pelaksana.

Patut disyukuri pada audit eksternal kali ini tidak ditemukan adanya ketidaksesuaian dengan level mayor. Pencapaian ini sudah sepatutnya terus menerus dipertahankan dengan dukungan seluruh jajaran direksi dan staf sehingga kedepannya rumah sakit mampu memberikan pelayanan terbaik.

Berdasarkan UU RI No.44 Tahun 2009, rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat. Tentunya masyarakat menghendaki pelayanan kesehatan yang aman dan bermutu, serta dapat menjawab kebutuhan mereka, oleh karena itu upaya peningkatan mutu, manajemen risiko, dan keselamatan pasien perlu diterapkan dalam pengelolaan rumah sakit dalam memberikan pelayanan kesehatan yang komprehensif kepada masyarakat. Untuk menjamin bahwa rumah sakit melakukan perbaikan mutu, peningkatan kinerja dan penerapan manajemen risiko dilaksanakan yang secara berkesinambungan, maka perlu dilakukan penilaian kinerja terhadap pelayanan yang diberikan.

Penyelenggara berkewajiban melakukan penilaian kinerja penyelenggaraan pelayanan publik secara berkala. Penilaian kinerja sebagaimana dimaksud dilakukan dengan menggunakan indikator kinerja berdasarkan standar pelayanan (UU RI No. 25 Tahun 2009). Evaluasi penilaian kinerja juga ditujukan untuk memberikan apresiasi kepada rumah sakit karena telah melaksanakan pelayanan prima atau sesuai kebutuhan masyarakat. Agar evaluasi penilaian kinerja tersebut dapat dilaksanakan secara obyektif, transparan, dan akuntabel, diperlukan suatu pedoman atau standar penilaian kinerja.



## *Celoteh Kanjeng Mami*

*ingin menjadi lansia seperti apa kita kelak?*

### **Menjadi lansia... Are You Ready?**

Hai Pemirsah, senang bertemu kembali dalam keadaan yang warbyasah. Semoga Pemirsah selalu dalam keadaan sehat. Aamiin. Ingat, pandemi Covid 19 belum usai dan belum hengkang dari negeri ini. Tetep pegang keukeuh protokol kesehatan yess...!!

Beberapa waktu yang lalu, kita memperingati hari Lanjut Usia Nasional ( Tanggal berapa coba? masih inget nggak? 29 Mei ! ) Terdengar akrab ya kata Lansia. Betewe, secara harfiah apa sih lansia itu? Cuzz, kita ngintip Mbah Google. Menurut WHO lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya ( Abot gaess .. jadi inget sama malaikat maut ! ). Dalam kenyataannya, lansia adalah tahapan yang pasti akan kita jelang.

Pada lingkungan sekitar kita, pasti terdapat lansia. Entah itu orang tua kita, sanak saudara atau tetangga, ( termasuk tetangga sebelah sono noh, yang hobi ngomenin kelakuan kita! Hahaha ..) Lansia, disadari atau tidak adalah kelompok yang sangat dekat dengan kita. Namun, pernahkah terbersit dalam benak kita, mau jadi apa kelak jika kita telah lansia?

Lansia yang kita lihat biasanya adalah sosok yang lebih mudah lupa, berteman dengan bermacam penyakit, produktivitas menurun, lebih nyinyir dan bau minyak angin ( statement terakhir tidak sesuai realita, nyatanya meskipun saya belum lansia tapi saya selalu bau minyak angin kalo dapat giliran shift malam, ha.ha.ha .. boleh tanya ke temans IGD kalo nggak percaya). Dan konon katanya menjadi lansia artinya bersiap kehilangan banyak hal. Pekerjaan, teman, penurunan fungsi fisik dan banyak hal lain. Tetapi biasanya lansia tetap nggandoli "sense of control" atau perasaan bisa mengatur sesuatu ( Pemirsah liat live IG pokok bahasan ini nggak? Pasti enggak... hahaha.. samaan dong kitah.. Uups!). Itulah sebabnya kadang kita merasa " Ancen wes tuek, maklum lek ngeyelan!" pada lansia.

Pernah baca artikel tentang pendiri KFC ya? Yang justru berhasil membangun kerajaan bisnis pada usia senja ( Cerita selengkapnya, googling aja sendiri. Kelamaan ntar kalo di bahas disini, ngabisin halaman). Atau cerita tentang seorang perempuan yang menjadi model pada usia lanjut, karena bodynya nggak kalah sama perempuan lain yang berusia jauh dibawahnya. Seorang binaragawan yang memulai debutnya pada masa setelah pensiun. Dan sejuta kisah amazing para lansia yang lain. Tidakkah kita ingin menjadi lansia yang produktif juga?

Masih tetap produktif saat lansia bisa dimulai dari sekarang. Saat kita masih bisa disebut belum lansia. Saat Tuhan masih memberikan banyak keleluasaan untuk berkarya dan bekerja. Sehingga kelak ketika kita telah lansia, kita masih punya sesuatu untuk dikerjakan dan dibanggakan. Ingat, kita menyebut Google dengan embel embel "Mbah". Bukankah secara tidak langsung kita mengakui yang tua yang banyak ilmunya (Wk.wk.wk..). Oh ya, tahukah Anda pemirsah. Pikun atau demensia sesuatu yang identik dengan lansia, ternyata bisa dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat sejak muda.

Paling tidak jika kelak telah lansia, kita masih inget sama mantan ketika papasan di jalan. Eh.hehehe!

Menjadi lansia tentu bukan hal yang mudah dengan segala keterbatasan yang pasti menyertai, tetapi bukan berarti menjadi lansia yang "ngglethek". Paling tidak, harapannya saat lansia kelak tidak merepotkan anak cucu. Dan siap menghadapi kematian dengan baik.

So, ingin menjadi lansia seperti apa kita kelak?

***Salam ketjup Casah! Kanjeng mami ! (Ari P.L.)***





# PENTINGNYA STRATEGI KOPING DALAM PEMBENTUKAN RESILIENSI CAREGIVER ORANG DENGAN SKIZOFRENIA (ODS)

Oleh : Mohammad Irwan Aviludin

Skizofrenia masih menjadi masalah kesehatan jiwa di seluruh dunia. Data dari WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang mempengaruhi 20 juta orang di seluruh dunia. Skizofrenia memerlukan perawatan, pengobatan dan tindak lanjut seumur hidup.

Dalam periode beberapa tahun terakhir, dorongan global untuk deinstitutionalisasi ODS telah meningkatkan tanggung jawab atas perawatan yang diberikan oleh keluarga dan anggotanya. Caregiver utama umumnya adalah individu, termasuk dalam anggota keluarga ODS yang memakai mayoritas waktunya untuk merawat, memberikan dukungan dan memantau pengobatan serta aspek lain dari kehidupan sehari-hari ODS (Zhang, 2016). Dalam proses perawatan keluarga dapat mengalami perasaan kelebihan beban perawatan sehingga memperburuk kualitas hidupnya. Selain itu, reaksi emosi keluarga yang timbul dapat menyebabkan komunikasi anggota keluarga menjadi buruk sehingga ekspresi emosi keluarga penderita meningkat. Hal ini mengakibatkan kurangnya support dalam merawat penderita sehingga kesembuhan penderita menjadi tidak optimal (CaqueoUrizar et al., 2015).

Caregiver akan mampu beradaptasi dan bertahan dalam situasi yang penuh tekanan apabila caregiver melakukan usaha usaha yang efektif untuk mengatasi masalahnya. Usaha itu disebut dengan strategi koping.

Terdapat 2 jenis strategi koping yaitu emotional focused coping (EFC) dan problem focused coping (PFC). Emotional focused coping (EFC) adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengurangi respon emosional yang muncul akibat stress dalam proses perawatan ODS. Problem focused coping (PFC) adalah usaha yang dilakukan secara langsung untuk mengatasi tekanan dengan berfokus pada pemecahan masalah dan solusi yang relevan (Lazarus dan Folkman, 1984). Pemilihan jenis koping yang efektif dapat membantu caregiver menerima perubahan situasi dalam, mengurangi stress, serta mengambil nilai positif dari masalah yang dihadapi.

Caregiver orang dengan skizofrenia membutuhkan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kondisi sulit dan menekan. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi..

Penelitian yang dilakukan kepada 120 orang caregiver ODS yang sedang mengantar berobat di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang pada bulan Januari 2021 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar menggunakan strategi koping Emotional Focused Coping. Hal ini dapat disebabkan karena faktor sosiodemografi serta pengalaman responden selama merawat ODS. Sebagian besar responden telah merawat lebih dari 5 tahun dan secara emosional telah menerima keadaan serta menyadari tanggung jawabnya. Penerimaan ini efektif untuk menurunkan beban dan stress caregiver selama merawat ODS. Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa sebagian besar caregiver ODS memiliki resiliensi dalam kategori sedang. Hal ini didapatkan dari penilaian 7 aspek pembentukan resiliensi. Aspek tersebut adalah regulasi emosi, impulse control, optimisme, causal analysis, empati, self efficacy, dan reaching out. Individu yang dapat mengekspresikan emosinya secara tepat dapat membantu menumbuhkan resiliensi pada dirinya.

Setelah dilakukan analisa data dari hasil penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan resiliensi caregiver orang dengan skizofrenia. Artinya, kemampuan menggunakan strategi koping yang efektif serta sesuai dengan kondisi yang sedang dialami dapat membentuk resiliensi yang baik pada caregiver ODS. Sebagai tindak lanjut, diharapkan kepada caregiver ODS untuk dapat mengembangkan kemampuan menggunakan strategi koping dengan mengikuti pelatihan maupun support group therapy. Bagi Instansi Rumah Sakit Jiwa, diharapkan untuk mengembangkan intervensi berupa psikoedukasi keluarga yang menyediakan informasi mengenai penggunaan strategi koping yang efektif serta sesuai bagi caregiver ODS.



# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN RESILIENSI CAREGIVER YANG MEMILIKI KELUARGA PENDERITA SKIZOFRENIA

Oleh : Fitri Purnaningsih

## LATAR BELAKANG

Merawat orang dengan gangguan jiwa memang tidak mudah. Selain harus membantu penderita untuk melakukan kegiatannya sehari-hari, penderita gangguan jiwa juga sering menunjukkan perilaku yang agresif dan emosi tidak terkendali. Tidak heran bila orang yang merawat penderita gangguan jiwa atau yang disebut caregiver bisa mengalami stress, bahkan terganggu mentalnya (Fadli, dr.Rizal, 2019). Fenomena menunjukkan bahwa penderita yang sudah dapat diambil pulang, namun keluarga tidak berkenan menjemput dengan alasan menganggap kehidupan pasien di Rumah Sakit Jiwa jauh lebih baik daripada di rumah. Teori mengatakan bahwa efikasi diri penting dalam meningkatkan resiliensi. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi caregiver keluarga, khususnya yang memiliki anggota keluarga penderita skizofrenia di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independent yang mana adalah efikasi diri dan variabel dependent yaitu resiliensi caregiver keluarga penderita skizofrenia. Hipotesis yang digunakan adalah hipotesis kerja. Hubungan antara keduanya adalah hubungan positif, yakni semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi resiliensi caregiver keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita skizofrenia. Efikasi diri adalah keyakinan diri keluarga penderita skizofrenia dalam menghadapi berbagai tugas dan mengatasi berbagai kesulitan, yang diukur menggunakan alat ukur GSE (General Self-Efficacy) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (Schwarzer, R., & Jerusalem, M., 1995). Resiliensi caregiver keluarga adalah kemampuan caregiver keluarga (yang merawat penderita skizofrenia) untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional negatif, mampu beradaptasi, mampu menghadapi kesulitan, dan mengembangkan kompetensi, memperkuat diri atau bahkan mengubah kehidupan yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang wajar (McCubbin, 2001). Variabel ini diukur dengan menggunakan Kuesioner Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Populasi dalam penelitian ini adalah semua caregiver keluarga yang mengantar penderita skizofrenia berobat di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang selama Januari 2019 sampai Desember 2019 dengan jumlah rata-rata 1.618 orang perbulan. Sampel dipilih dengan metode purposive sampling sejumlah 30 orang. Analisa bivariat dilakukan dengan uji korelasi Spearman Rho.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil uji Korelasi Spearman didapatkan hasil  $p = 0,394$  ( $p > 0,05$ ) dengan koefisien korelasi 0,161, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan resiliensi caregiver yang memiliki anggota keluarga penderita Skizofrenia Di Klinik Kesehatan Jiwa RS Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Resiliensi merupakan kemampuan yang sangat penting untuk dikembangkan dalam segala sektor kehidupan, khususnya pada caregiver keluarga penderita skizofrenia. Maharani (2011) menjelaskan salah satu sumber efikasi diri adalah persuasi verbal orang lain. Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan. Pada penelitian ini sebagian besar responden belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan jiwa dan belum pernah mendapatkan terapi keluarga. Hal ini yang juga mempengaruhi resiliensi caregiver dalam merawat penderita gangguan jiwa. Seperti pada penelitian Putri (2018) yang menggambarkan pembentukan resiliensi caregiver diantaranya ketika muncul reaksi emosi, reaksi fisik dan reaksi kognisi. Efikasi diri beragam dalam tiap-tiap situasi, individu dapat memiliki efikasi diri yang relatif tinggi dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lainnya. Hal inipun juga akan mempengaruhi resiliensi caregiver.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar efikasi diri caregiver keluarga dan resiliensi caregiver keluarga di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dalam kategori tinggi. Berdasarkan dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan resiliensi caregiver keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita skizofrenia di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, dimana semakin tinggi efikasi diri caregiver maka resiliensi caregiver tidak selalu semakin tinggi.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan jiwa dengan menghasilkan konsep dukungan terhadap caregiver keluarga penderita skizofrenia melalui peningkatan efikasi diri dan resiliensi caregiver keluarga. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara kualitatif dengan pendekatan longitudinal sehingga dapat mengeksplor bentuk perasaan yang dialami caregiver. Saran kepada caregiver agar meningkatkan resiliensi dengan cara mempelajari keterampilan meredakan emosi, memfokuskan diri dengan optimisme, sehingga mampu mengurangi stress yang dialami individu caregiver itu sendiri maupun pasien yang mereka rawat. Rumah sakit diharapkan bisa memberikan promosi kesehatan jiwa dengan materi tentang resiliensi dan efikasi diri di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.



# Dalam Jerat Suara

Ditulis oleh :

*Miza Rahmatika Aini (Penyintas Skizofrenia)*

“**B**unda, telur gorengnya tambah!” si Sulung mulai merajuk. Aku beranjak dari tempat duduk. Mengambil sebutir telur di kulkas dan menggorengnya pelan-pelan. “Bunda, cepat!” Sulungku rupanya sudah tidak sabar. “Sebentar sayang...!”. “Bunda, aku juga mau!” Anak bungsu ikut merajuk. Terpaksa aku mengambil sebutir telur lagi di kulkas.

**S**ebagai ibu rumah tangga, aktifitas di rumah memang seperti tidak pernah selesai. Apalagi aku adalah seorang pengajar di salah satu Universitas. Perlu tenaga ekstra dan kemampuan mengatur waktu. Tiap pagi sehabis subuh aku belanja di warung, memasak, menyiapkan baju dan sepatu serta semua perlengkapan sekolah anakku. Jam tujuh semuanya harus siap. Suamiku berangkat kerja dan anak-anak pergi sekolah. Aku ke kampus jika ada jam mengajar atau membimbing mahasiswa menyelesaikan skripsi. Jadi aku bisa lebih leluasa mengatur waktu antara kesibukan menjadi ibu rumah tangga dan aktifitas sebagai tenaga pengajar.

**H**ari ini aku hanya mengajar pagi. Sehingga siang hari bisa menjemput anak-anak menyiapkan makan siang, menemani mereka bermain sampai tertidur. Jam menunjukkan pukul tiga sore. Aku menghangatkan air untuk mereka mandi. Setelah mandi aku menyuapi mereka dengan makanan kesukaannya. Telur dadar goreng. “Bunda, cepat...!” Mereka berteriak tidak sabar. Aku segera menaruh telur dadar goreng di piring dan menyuapi mereka satu per satu.

“Assalamualaikum.” Aku mengenali suara itu. Anak-anak segera menghampirinya. “Ayaaaaah.....!!!! Ayah bawa apa?” Si bungsu mulai merajuk. Biasanya suamiku pulang selalu membawa oleh-oleh. Entah boneka, mobil-mobilan, atau baju baru. “Ayah bawa boneka barbie buat kakak dan mobil-mobilan buat adik.” “Horeeee!!!! terimakasih Ayah” Mereka berhamburan memeluk Ayahnya. Suamiku menciumi mereka satu persatu. “Air hangatnya sudah bunda siapkan Yah. Sebentar ibu bikin kan kopi..”. “Jangan kopi, susu coklat hangat saja!”

**A**ku beranjak kedapur. Anak-anak bermain bersama Ayahnya. Senja mulai turun perlahan. Kuperhatikan dari sudut jendela dapur, langit berwarna kemerahan. Adzan maghrib mulai terdengar. Suamiku mengambil handuk dan bergegas mandi lalu meneguk susu coklat hangat buatanku.

-----\*\*\*\*\*-----

Waktu menunjukkan pukul sembilan malam. Anak-anak tertidur lelap di dalam kamar memeluk mainannya. Suamiku tertidur kelelahan di depan televisi. Aku segera mengunci pintu dan jendela. Kupandang langit, gemintang terang seakan bagai permadani. Bulan bulat penuh, suara jangkrik dan katak terdengar bersahutan. Rumah kami memang dekat dengan sawah. Saat-saat seperti ini suasana yang paling nyaman bagiku. Besok adalah deadline menulis antologi cerpen. Jemariku menari begitu saja menuangkan segala yang ada di kepalaku. Menulis bagiku adalah terapi kejiwaan selain obat yang disuntikkan padaku selama lebih dari dua puluh tahun. Sungguh aku tidak bisa membayangkan bisa mempunyai kehidupan normal seperti ini setelah sebelumnya mengalami begitu banyak peristiwa yang bahkan mungkin dokter pun berkata aku tidak akan mungkin kembali hidup normal.

Ingatanku melayang saat aku duduk di bangku kelas satu SMA. Aku ingat saat itu pukul tiga malam. Aku terbangun dari tidur karena mimpi buruk untuk kesekian kalinya. Aku seperti berjalan di lorong gelap, pekat, yang tidak berujung. Seketika aku terbangun, wajahku berkeringat dan langsung teringat belum menunaikan salat isya. Aku segera beranjak dari tempat tidur dan mengambil air wudhu, pelan kubasuh tangan dan wajahku.

“Wudhumu tidak sah. Ulangi lagi!” Aku menoleh. Tidak ada siapa-siapa. Tapi suara itu terdengar jelas. “Siapa?” Aku bertanya lirih. Tapi tetap tidak ada yang menjawab. “Wudhumu tidak sah cepat ulangi lagi!” Suara itu membentak lebih keras. Aku mengambil air wudhu sekali lagi. Setelah selesai aku meninggalkan kamar mandi. Setelah selesai aku meninggalkan kamar mandi. Tiba-tiba suara itu datang lagi. “Wudhumu tidak sah, ulangi sekali lagi”. Aku mengulang wudhu hingga lima kali. Bajuku basah kuyup. Ibuku terbangun mungkin karena mendengar suara gemericik air.

“MasyaAllah nak, kenapa bajumu basah kuyup?” Ibuku bertanya dengan penuh keheranan. “Tersiram air” jawabku berbohong “Kamu tadi ngapain?” Aku tersenyum, keluar dari kamar mandi, berganti baju dan segera memakai mukena lalu kutunaikan salat dengan tergesa. “Allahuakbar.” Aku mulai salatku, namun terdengar suara menggaung di telingaku. “Tuhanmu bukan Allah” Keringat dingin membasahi tubuhku. “Tuhanmu bukan Allah!” Aku bingung ingin segera aku mengakhiri sholat ini. Tapi ini baru rakaat pertama.

“Tuhanmu bukan Allah”

“Tuhanmu bukan Allah”

“Tuhanmu bukan Allah”

Suara itu terdengar sangat keras menggaung di telingaku. Aku semakin takut, dadaku terasa sesak. Aku ingin berteriak tapi ini sudah malam.

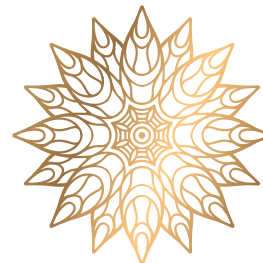
“Tuhanmu bukan Allah”

“Tuhanmu bukan Allah”

“Tuhanmu bukan Allah.....!!!”

Dan semuanya terasa gelap.

#####  
#####



“Apa yang kamu rasakan?”

“Aku ingin menjadi Tuhan” jawabku lepas.

“Mengapa?”

“Karena aku sudah bosan. Aku ingin mengendalikan semuanya.”

“Aku sudah bosan bosan!” Teriakanku menggema di seluruh ruangan.

“Skizofrenia Paranoid.” Dokter Andri Rianto, Sp.KJ berkata dengan mantap sambil menuliskan resep.

“Banyak istirahat ya, hindari berpikir terlalu berat. Seminggu lagi kontrol kemari.”

“Bagaimana dengan sekolahnya dok? Dan apa itu skizofrenia?” Ayahku bertanya

“Saya beri surat dokter untuk cuti dua minggu”

Skizofrenia yang berasal dari kata ‘schizos’ yang berarti terpotong atau terbelah dan ‘phren’, berarti otak. Mengutip dari Bleuler melihat gejala skizofrenia sebagai sebuah gejala tumpulnya afek dan ketidaksesuaian antara pikiran dan perasaan penderitanya. Misalnya penderita skizofrenia yang mengalami kesedihan justru dia akan tertawa terbahak-bahak, namun ketika bahagia dia justru menangis tersedu-sedu.”

“Secara tidak sadar penderita akan memasuki fase akut dimana mereka akan mengalami waham ataupun halusinasi. Waham dan halusinasi ini merupakan gejala yang terjadi pada penderita skizofrenia. Waham adalah suatu keyakinan yang salah atau ‘false belief’ yang sifatnya tidak rasional. Misalnya penderita merasa dirinya sebagai seorang utusan nabi, merasa dikendalikan oleh makhluk dari luar angkasa, atau merasa bahwa semua teman sekelasnya membenci dan ingin menyakitinya. Sedangkan halusinasi adalah penangkapan panca indera yang keliru, misalnya dia merasa mendengar orang berbicara atau memanggil namanya padahal di ruangan tersebut tidak ada siapa pun selain dirinya.

Penyakit ini hampir tidak bisa disembuhkan secara total. Sulit untuk kembali seperti semula. Obat hanya untuk mengurangi gejala bukan menyembuhkan penyakitnya. Aku melihat cairan bening menetes di pipi ayahku. “Bagaimana dengan masa depannya?” “Yang penting diobati dulu. Untuk masalah selanjutnya kita pikirkan perlahan. Sabar ya, Pak.” Setengah tersadar aku melihat tangan ayahku bergetar lunglai. Beliau menggandengku keluar dari ruang praktek dokter Andi. Saat-saat seperti ini aku merasa semakin ingin menjadi tuhan.

-----

Aku menangis terisak-isak. Kupelankan suaraku. Aku sudah tidak kuat lagi menulis. Aku tidak ingin mengingat masa-masa buruk itu. Tapi aku harus menulis karena ini adalah bagian dari self healing, terapi penyembuhan jiwaku. Dengan ini aku harus belajar ikhlas menerima masa laluku, belajar mengambil hikmahnya, sehingga suatu saat nanti aku mampu berdiri tegak dan mensyukuri keberadaan diriku sebagaimana adanya.

*Blitar, 25 maret 2020*



★ Segenap Direksi dan Civitas Hospitalia  
RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat

mengucapkan

*Selamat Idulfitri 1442 H*



Lebaran tanpa mudik  
bukan halangan untuk tetap berbakti  
Saling menjaga saling peduli di masa pandemi  
Untuk sehat jiwa dan raga di hari yang fitri