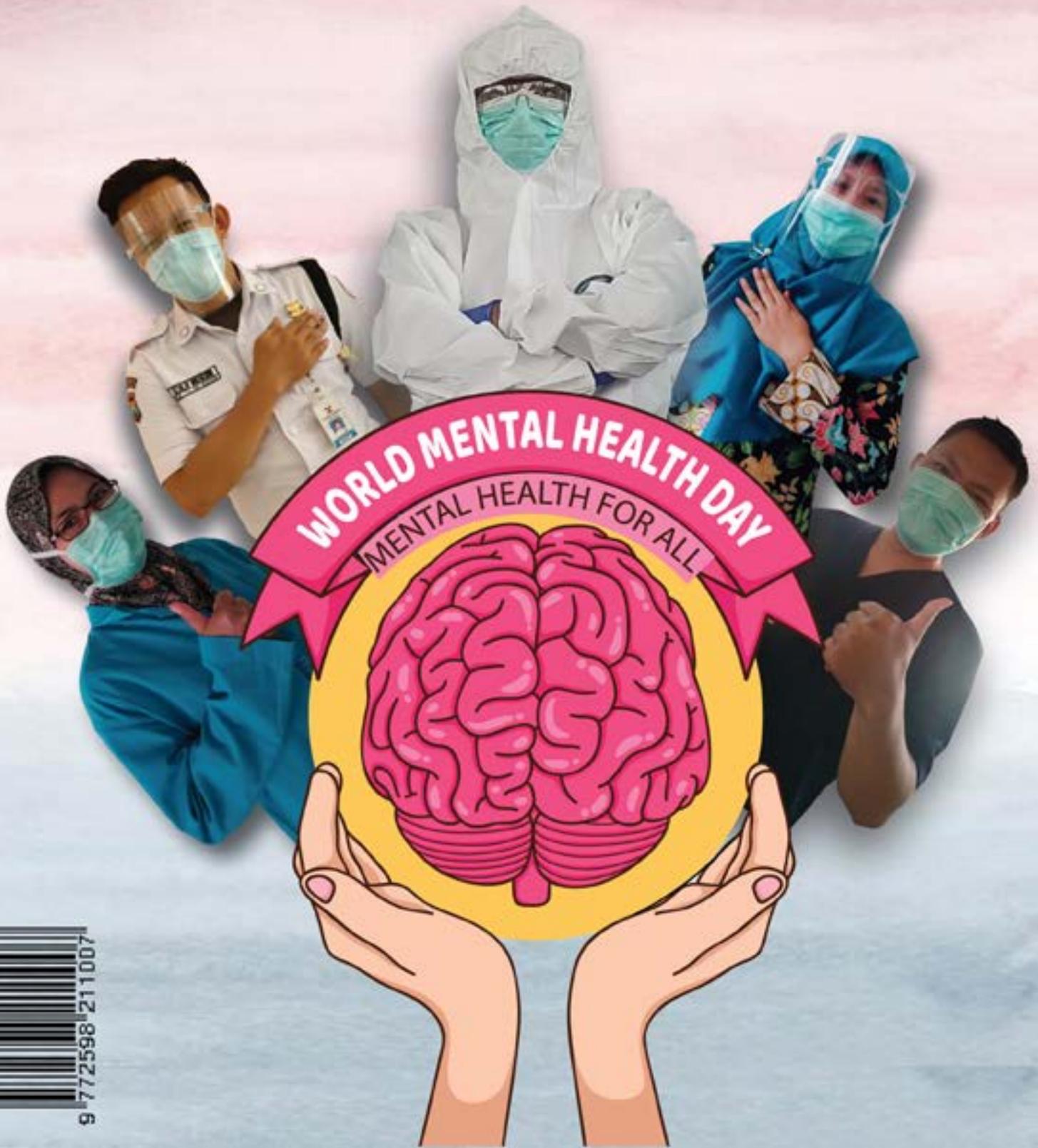


Gugah

DESEMBER 2020

BULETIN KESEHATAN JIWA



Sapa Redaksi

Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh

Salam Sehat Jiwa!

Salam mengGugah untuk seluruh civitas hospitalia RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat. Redaksi mengucapkan selamat Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) yang telah diperingati pada 10 Oktober 2020 yang lalu. Tema peringatan HKJS tahun ini adalah "Kesehatan Mental untuk Semua: Investasi lebih besar – Akses lebih besar". Kesehatan jiwa di masa pandemi COVID-19 merupakan hal krusial yang tidak boleh diabaikan. Karena pandemi di Indonesia masih belum menunjukkan penurunan kurva penularan. Namun di tengah badai kita tetap harus saling membantu, bertahan, berjuang dan saling menguatkan.

Melalui edisi kali ini redaksi Gugah ingin mengingatkan kembali bahwa sekecil apapun hobi dan kesenangan pembaca setia Gugah merupakan tabungan dan investasi kesehatan jiwa pembaca untuk masa depan. Wellbeing atau kesejahteraan, rasa senang atas hobi yang selama ini ditekuni sebenarnya sering kita rasakan setiap hari. Seperti saat anda rasakan senang dalam merawat tanaman, melihat warna bunga dan dedaunan, membelai hewan peliharaan atau pun rasa segar setelah berolahraga memiliki peran penting dalam pendukung kesehatan mental di masa pandemi.

Edisi kedua tahun ini, redaksi menyajikan artikel ringan dan inspiratif sesuai dengan rentang kehidupan manusia, mulai dari dalam kandungan, bayi, anak sekolah dan remaja, dewasa serta lansia. Karena kesehatan jiwa merupakan sebuah proses yang dimulai sejak dalam kandungan dan akan terus berjalan. Redaksi berharap bulletin ini mampu menjadi pengingat untuk selalu bersyukur dan saling peduli pada diri sendiri, keluarga dan sekitar. Meski badai pandemi belum nampak ujungnya, namun sehat jiwa raga kita bersama adalah segalanya.

Pimpinan Redaksi Gugah 2020
Ns. Rendi Yoga S



dr. Yuniar, Sp.KJ(K), M.MRS.

DIREKTUR UTAMA RSJ DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG

Syukur nikmat ialah ungkapan rasa terima kasih yang diiringi rasa gembira dan puas atas segala rahmat dan nikmat dari Allah SWT yang telah kita terima. Ungkapan rasa syukur ini dapat diwujudkan dengan tiga cara, yaitu melalui hati, melalui ucapan, dan melalui perbuatan. Saya melihat bahwa sejauh ini Ibu dan Bapak semua telah mengamalkan ketiganya, dengan melaksanakan tugas sepenuh hati. Dari lubuk hati terdalam, saya menyampaikan rasa terima kasih tak terhingga.

Ke depannya, saya mengajak Ibu dan Bapak sekalian melangkah lebih jauh lagi untuk mengembangkan RSJRW yang menjadi rumah tumbuh kita ini, dengan berbagai inovasi yang terarah dan terukur. Sebagai BLU, ada tiga hal besar yang harus kita kembangkan, yaitu mutu pelayanan dan efisiensi (kendali mutu kendali biaya) serta optimalisasi aset untuk meningkatkan pendapatan.

Mari kita mewujudkan rasa syukur kita atas aset yang begitu besar dan kesempatan kita untuk mempergunakannya. Mari bersama melihat ke kanan dan ke kiri, ke depan dan ke belakang, ke atas dan ke bawah, mengenali aset kita dan memikirkan optimalisasinya dalam meningkatkan mutu layanan, melakukan efisiensi, dan meningkatkan pendapatan.

Silakan datang kapanpun ke kantor saya atau ke kantor teman-teman pejabat struktural lain, kalau ada ide yang ingin didiskusikan. Kita akan mengkajinya dari berbagai aspek, lalu melaksanakannya bila hasil kajian tersebut baik.

Tentang BERSIH, saya mengajak Ibu dan Bapak semua untuk membudayakan kebersihan lahir (baik di diri maupun lingkungan kerja), dan kebersihan bathin (dengan menjauhi korupsi). Apabila Ibu dan Bapak mendengar apapun tentang praktik korupsi di RSJRW, silakan melaporkan secara bertanggungjawab melalui whistle blowing system yang ada di website kita atau langsung ke Satuan Pengawas Internal RSJRW.

Tentang MELAYANI, mari kita berempati kepada semua pelanggan internal dan eksternal kita. Kita berusaha melihat dari sudut pandang mereka, bagaimana mereka ingin dilayani. Kalau masih sulit, mari kita melihat dari sudut pandang kita sendiri: pelayanan seperti apa yang akan membuat kita puas. Seperti itulah kita akan melayani pelanggan kita.

RSJRW ini rumah kita, tempat kita singgah sementara di dunia, tempat kita mempersiapkan bekal untuk kehidupan akhirat yang kekal. Mari meniatkan seluruh nafas dan laku kita semata sebagai ibadah. Saya percaya, Ibu dan Bapak sekalian bersedia melakukannya. Semoga Allah swt ridho dan memudahkan segala langkah kita ini. Aamiin yaa Rabbal Aalamiin...

Wassalaamu'alaykum wr wb

Sambutan Direktur

Assalaamu'alaykum wr. wb.

Saudara-saudaraku tercinta, keluarga besar RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang yang dirahmati Allah swt..

Pertama-tama mari kita langitkan segala puji dan rasa syukur kepada Sang Maha Pengasih, atas segala nikmat yang tercurah kepada kita hingga saat ini.

Selanjutnya, perkenankan saya menyampaikan empat kata kunci untuk pergerakan kita di tahun mendatang: MINDFULNESS, INOVASI, BERSIH, dan MELAYANI.

Saya mengajak Ibu dan Bapak semua untuk membiasakan 'Mindfulness' - secara sadar merasakan apa yg sedang dilakukan, meresapi maknanya, dan menyukurinya. Mari merenungkan kembali makna rasa syukur kita tersebut, terutama dalam konteks kesempatan kita menjadi bagian dari RSJRW.

Daftar Isi

04	Potret Manusia-Manusia Kuat	18	Promosi dan Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa Dimasa Pandemi COVID-19	30	Olahraga di tengah Pandemi COVID	42	Temukan Harta Karun dari Berkebun
06	Telaga Pisah Sambut Direktur, Kembali dari Studi, & Pegawai Pensiun	22	Coronavirus dan Kehamilan	31	Lomba Redesain Logo	43	Update SIMRS Discharge Planning dan Status COVID
07	Lensa Hari Anak Nasional World Alzheimer Month Depression in Elderly Peringatan HKJS	24	Galeri Gugah	32	Menuju Masa Tua Tanpa Post Power Syndrome	44	Bahagiakan diri, cara sederhana meningkatkan imun
16	Antara Aku Covid-19 dan Ruang Isolasi	26	Mencintai Anak Sepenuhnya	36	Gratitude Beryukur untuk Kesehatan Jiwa & Raga	45	Kopi dalam Seni Lukis
		28	Mendapatkan Kepercayaan Remaja	38	Gizi Selama Pandemi COVID 19	46	Hubungan Antara Stigma Perawat dengan Perilaku Caring

Edisi Desember 2020

MANUSIA-MANUSIA KUAT



"Jangan memenjarakan orang dengan rasa kasihan. Setiap orang, disabilitas atau tidak, ingin memiliki kontrol atau rasa mampu dalam melakukan sesuatu. Jadi jangan melarangnya, tapi arahkan untuk melakukannya sesuai dengan kemampuan".

Fandri Lekhiawan

Hari Disabilitas Internasional diperingati setiap tanggal 3 Desember. Merupakan momentum elemen masyarakat internasional untuk memberikan dukungan bagi para penyandang disabilitas. Hidup dengan disabilitas adalah tantangan yang sering kali membuat penyandang berkecil hati karena memiliki kehidupan "normal" tampak mustahil. Namun bagi kawan saya ini kecacatan pribadi justru menjadi katalisator untuk mendorong kehidupan yang lebih bermanfaat. Cara berpikir yang realistis namun penuh harap, dan sikapnya yang memiliki tujuan dalam hidup mampu membuatnya menjadi penyandang disabilitas dengan profesionalisme yang tinggi.

Namanya Fandri Lekhiawan Samudra, penulis biasa memanggilnya Mas Fandri. Lahir di Madiun, 13 Juni 1990. Pendidikan terakhirnya D3 Keperawatan dan hingga sekarang masih mengabdikan di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang sebagai staf yang membantu manajemen data rumah sakit khususnya di Bidang Medik dan Keperawatan. Beberapa waktu lalu kami menyempatkan waktu untuk berbagi cerita tentang jalan hidupnya sebagai penyandang disabilitas yang mampu berkiprah di dunia kerja dengan sangat baik. Betapa tidak, banyak prestasi yang mampu ia torehkan selama bekerja di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Di antaranya Pemenang Lomba Pidato Perempuan Cerdas 2016, Lomba Redesain Gapura RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang 2017, Lomba Video Evaluasi Agent of Change 2018 (Tim), dan Lomba Redesain Logo RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Perbincangan kami awali dengan pertanyaan mana yang lebih tepat, difabel atau disabilitas. "Istilah disabilitas lebih tepat digunakan," ujarnya. Lebih lanjut ia menerangkan bahwa istilah disabilitas sifatnya lebih umum, mampu mewakili mereka yang mengalami keterbatasan di usia dewasa dan terlihat secara jelas.

Istilah difabel lebih sering digunakan pada keterbatasan kongenital dan sulit dilihat secara langsung. Hal ini sejalan dengan istilah yang digunakan dalam Undang-undang RI Nomor 8 Tahun 2016. Penyandang Disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam interaksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak.

Awalnya tentu saya sangat putus asa. Bukan karena terdiagnosa, tetapi lebih kepada imbas penyakit ini dalam kehidupan saya. Dari faktor usia tentu tidak akan sepanjang angka harapan hidup pada umumnya, dan banyak aktivitas yang nantinya tidak mampu saya lakukan karena keterbatasan fisik. Di sisi lain banyak harapan yang belum tercapai. Saya yang berada pada usia produktif justru terhambat karena penyakit," kenang Mas Fandri. Saat penulis bertanya tentang ada tidaknya bullying ia menegaskan, "Justru sering saya terima dari teman kerja. Perkataan seperti perawat kok ndak bisa merawat diri sendiri sampai bisa CKD, sebenarnya terasa menyakitkan. Tapi saya tidak mau ambil pusing mereka yang tidak peduli pada saya, toh jumlah mereka sedikit. Lebih banyak mereka yang peduli dan memberi semangat, khususnya mereka yang memiliki kondisi yang sama. Orang tua saya juga tetap memberi dukungan untuk saya bisa hidup layak dan mandiri."

"SAYA MENJADI PENYANDANG DISABILITAS SEJAK TAHUN 2015. SAAT ITU SAYA DIDIAGNOSA CKD (CHRONIC KIDNEY DISEASE) STADIUM 5"



Rupa-rupanya berkecil hati bukan jalan yang ia pilih. Sebagai ganti kemampuan yang hilang, ia mulai menggali kemampuan-kemampuan yang bisa dikembangkan.

"Arah pengembangannya lebih bersifat edukasional dan berbasis teknologi. Salah satunya membuat aplikasi yang bisa membantu manajemen data di rumah sakit." Latar belakang pendidikan perawat tapi bikin aplikasi? Hal ini membuat saya heran. Lantas saya bertanya sebenarnya cita-cita Mas Fandri apa, dengan ringan ia menjawab, "Saya itu asalnya dari keluarga yang kurang mampu mbak, saya ndak ada cita-cita yang muluk, saya hanya ingin mandiri secara finansial dan tidak merepotkan orang tua, itu saja." Sungguh sosok sederhana, realistis, dan tulus.

Kami juga berbincang tentang asal muasal mengapa aplikasi Fales dibuat. "Ide Fales pertama kali muncul karena Bidang Perawatan kesulitan melakukan manajemen data dari unit. Staf yang ada jumlahnya terbatas sehingga kurang mampu mengelola dengan baik. Ditambah lagi ada yang mau pensiun. Terpikir oleh saya bagaimana jika posisi itu kosong dan belum ada pengganti.

Kebetulan sejak kuliah saya sudah mulai belajar otodidak mengembangkan program berbasis internet atau website untuk tambahan biaya kuliah. Saya tidak bisa berkarya seperti teman perawat yang lain, langsung terjun ke pasien, jadi saya putuskan untuk mulai membangun sistem aplikasi yang dapat membantu kerja perawat dan mengurangi beban mereka," terang Mas Fandri. "Pada awal perkembangannya Fales belum terintegrasi dengan banyak pelaporan. Syukur Alhamdulillah saat ini dengan Fales, pelaporan Bidang Medik dan Keperawatan antara lain indikator mutu, PPI, dan sensus harian sudah terintegrasi."

Dengan semua pencapaian itu, ternyata masih ada harapan yang belum diwujudkan. "Dalam lima tahun ke depan, saya berharap Fales dapat saya selesaikan programnya, bisa berjalan baik, bermanfaat dan bisa dioperkan kepada orang lain untuk dikelola. Saya ingin mencari inovasi baru lagi. Selain itu saya juga berharap agar nantinya laporan bulanan atau tugas administrasi bisa masuk ke dalam job desc perawat, sehingga meningkatkan nilai kinerjanya," ujarnya sambil tersenyum.

Pada penulis Mas Fandri berpesan, "Manusia itu harus selalu berkembang. Disabilitas atau tidak. Misalnya 10 tahun lalu, komputer jarang dipakai. Namun sekarang sudah zaman komputerisasi. Sebagai pegawai kita punya kewajiban mengembangkan diri dan terus beradaptasi. Dengan demikian peluang kita untuk lebih meningkatkan karir dan efisiensi kerja lebih tinggi."

Perbincangan kami berakhir di sore yang indah, namun dampaknya masih penulis rasakan hingga artikel ini dibuat. Mas Fandri sebagai manusia kuat terngiang dalam benak penulis. Lebih lanjut penulis sadari, bahwa kekuatan tidak hanya ada pada perlawanan. Kekuatan yang lebih besar ada dalam kepasrahan dan penerimaan diri. Membuat penulis teringat sebuah petuah yang mengatakan, seringkali sosok sederhana dan tenang, justru menjadi yang paling kuat dan bermanfaat. Dalam kesederhanaan kita menemukan kemurnian, dalam keheningan kita menemukan ketulusan. Petuah ini benar adanya, dan Mas Fandri telah membuktikannya (AEF)



Kualitas pelayanan sebuah rumah sakit sangat ditentukan oleh komposisi sumber daya manusia. Begitu pula di rumah sakit kita, RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat. Dinamika kepegawaian yang meliputi pegawai yang baru masuk, pegawai keluar, pindah, pensiun maupun yang menempuh pendidikan berkelanjutan sangat menentukan arah kemana sebuah instansi. Sirkulasi dan retensi pegawai ikut pula dalam menentukan hasil Analisa SWOT sebuah organisasi. Perubahan formasi pegawai ini diharapkan bisa menjadi sebuah kekuatan untuk mencapai visi dan misi rumah sakit kita tercinta ini. Berikut beberapa perubahan formasi kepegawaian dalam satu semester terakhir:



GEMBIRA DI RUMAH ANAK TERLINDUNGI INDONESIA MAJU HARI ANAK NASIONAL 2020

Anak merupakan potensi dan penerus cita-cita perjuangan bangsa yang memiliki peran strategis untuk membangun bangsa. Anak mempunyai ciri dan sifat khusus yang memerlukan perlindungan dalam rangka menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial secara utuh. Masa depan bangsa berada ditangan anak saat ini. Semakin baik kualitas anak saat ini akan semakin baik pula kehidupan masa depan bangsa.

Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) I Gusti Ayu Bintang Puspayoga menegaskan bahwa perlindungan anak bukan tanggung jawab salah satu pihak saja, melainkan kerja sama semua pihak untuk melindungi 79,5 juta anak Indonesia. Oleh karena itu diharapkan dalam peringatan Hari Anak Nasional (HAN) yang jatuh pada tanggal 23 Juli 2020 bisa menjadi momentum terjalannya sinergitas tersebut. Apalagi gelaran HAN 2020 yang mengambil tema Anak Terlindungi Indonesia Maju berada dalam situasi pandemi Covid-19. Tema tersebut bertujuan agar anak-anak di seluruh Indonesia bisa memanfaatkan waktu mereka sebaik mungkin pada masa pandemi Covid-19 dengan dukungan penuh dari orang tua, guru

Seminar online yang dimoderatori oleh Ns. Arini Eka Fitria ini mampu menggugah kesadaran masyarakat bahwa sangat penting untuk membuat anak-anak tetap dapat gembira melakukan segala aktivitas belajar dan bermain meskipun harus di rumah saja.

Dokter Spesialis Jiwa Konsultan Anak dan Remaja dr. Tiwik Koesdiningsih, Sp.KJ (K) dan perawat jiwa Ns. Anggi Ernata selaku nara sumber seminar ini menyampaikan bahwa untuk menciptakan suasana yang menggembirakan di rumah, orang tua dan guru sekolah perlu mengetahui tentang karakter anak, agar tidak perlu merasa saling berseberangan pendapat dengan anak, dan tentunya meminimalkan konflik dalam keluarga. Pemenuhan kebutuhan dasar anak melalui ungkapan Asuh - Asih - Asah, berupa pemenuhan kebutuhan fisik, pola asuh, dan stimulasi perkembangan anak juga sangat diperlukan agar anak tidak merasa bahwa protokol kesehatan merupakan sebuah aturan yang memberatkan, melainkan sebuah perilaku hidup sehat demi kebaikan diri sendiri dan seluruh keluarga. Penyampaian yang jelas, jujur, penuh kasih, dan sabar kepada anak, akan membuat anak menikmati setiap proses pembelajaran baru yang harus dialaminya pada masa pandemi ini.

Belajar dan bermain adalah kegiatan yang mutlak dilakukan oleh anak-anak, namun bagaimana memberikan kegiatan permainan yang tidak membosankan di rumah dan tetap memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak? Narasumber Okupasi Terapis Tisa Kustiorini, AMd.OT. menjawab pertanyaan tersebut bahwa permainan yang baik adalah permainan yang menyenangkan, sesuai dengan tahapan usia anak, mampu mengoptimalkan stimulasi secara sosial-emosional, motorik, maupun kognitif anak. Contoh permainan sesuai tahap perkembangan anak yang akan dibahas kali ini yaitu usia 3-5 tahun, 6-8 tahun, dan 9-12 tahun (AES)



Pada kesempatan yang luar biasa ini RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang turut berpartisipasi dengan menggelar sebuah acara seminar online melalui Zoom yang dapat diikuti secara gratis oleh masyarakat luas.



Selamat datang kembali kepada pegawai yang telah menyelesaikan pendidikan spesialis, dr. Endy Nurhayati, Sp.KJ. Semoga ilmu dan pengalaman yang telah didapatkan selama studi dapat digunakan untuk mengembangkan kualitas pelayanan RSJRW.

Segenap Civitas Hospitalia RSJRW mengucapkan terima kasih kepada ibu dr. Siti Khalimah, Sp.KJ, MARS yang telah memimpin RSJRW selama 1 tahun 8 bulan. Beliau menjadi direktur wanita pertama yang pernah memimpin RSJRW yang gigih memimpin dalam menghadapi krisis pandemi Covid-19. Terhitung tanggal 19 Agustus 2020 beliau dilantik secara resmi oleh Menteri Kesehatan RI sebagai Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA.

Serta kami ucapkan selamat datang kepada pelaksana tugas (PLT) Dirut yang baru yakni dr. Eniarti, M.Sc, Sp.KJ., MMR. Semoga membawa perubahan yang lebih baik untuk RSJRW.



Kami ucapan terima kasih secara tulus dan tidak terhingga atas pengorbanan jiwa raga, waktu, pikiran, dan semangatnya dalam menjalankan tugas sehari-hari dari awal berkarir hingga tiba waktu purna bhakti kepada:

1. Heri Siswoyo (Teknisi Elektromedis Penyelia)
2. Duto Riyantoko, SE. (Perencana/ Penyusun Anggaran dan Pelaporan)
3. Hari Prasetyo Adi (Pemelihara Sarana dan Prasarana)

Dimanapun Bapak Ibu berada tetaplah bapak ibu menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan panjang RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat. Kata terima kasih pun tak akan dapat membalas karya yang telah bapak ibu bhaktikan pada rumah sakit ini. Sehat-sehat selalu bapak-ibu, tetaplah menjadi pelita kesehatan jiwa di manapun berada. (Sumber : SDM)

Usia 3-5 tahun

Perkembangan Anak

- Motorik** Eksplorasi motorik yang kompleks, meningkatnya koordinasi mata tangan
- Kognitif** Ego-sentris, orientasi benda sekitar, memori yang cukup kuat, eksplorasi kosa kata
- Sosial-Emosional** Imaginatif, memahami konsep benar & salah, rasa penasaran yang tinggi.

Jenis Aktivitas....
 Permainan sensoris - motoris. Contoh : Monster Footprint
 Dengan permainan ini diharapkan anak mampu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik

Jenis Aktivitas....
 Mencari dan menyamakan bentuk, warna, dll. Contoh : Finding letters.
 Dengan permainan ini diharapkan anak akan mampu meningkatkan orientasi, memori, eksplorasi taktil, dan motorik halusnya

Jenis Aktivitas....
 Bermain peran, Berdongeng

Usia 6-8 tahun

Perkembangan Anak

- Motorik** Integrasi motorik kasar dan halus yang lebih baik
- Kognitif** Berkomunikasi dengan baik, memahami perspektif orang lain, berpikir konkrit dan rasional, coping skill yang baik, memahami efek dari perilaku, memori jangka panjang berkembang, memahami konsep waktu, ruang dan nilai
- Sosial-Emosional** Memahami aturan dengan cukup baik, kaku terhadap aturan, sensitif terhadap penilaian orang lain pada dirinya, mulai mampu menyusun strategi dalam mengatasi emosi

Jenis Aktivitas.....
 Anak akan mempelajari konsep dasar bagaimana dia melakukan aktivitas perawatan diri secara sederhana.
 Contoh : Merapikan rambut boneka

Jenis Aktivitas.....
 Anak akan mempelajari konsep dasar bagaimana dia melakukan aktivitas perawatan diri secara sederhana.
 Contoh : Merapikan rambut boneka

Jenis Aktivitas.....
 Anak akan mempelajari konsep dasar bagaimana dia melakukan aktivitas perawatan diri secara sederhana.
 Contoh : Merapikan rambut boneka

Jenis Aktivitas.....
 Anak akan mempelajari konsep dasar bagaimana dia melakukan aktivitas perawatan diri secara sederhana.
 Contoh : Merapikan rambut boneka

Usia 9-12 tahun

Perkembangan Anak

- Motorik** Motorik telah optimal
- Kognitif** Anak akan mengeksplorasi problem solving, dan kemampuan motoriknya.
 Contoh : Lazer maze
- Sosial-Emosional** Mampu berpikir logis dan abstrak, merencanakan aksi, memecahkan masalah, bernegosiasi, mulai mengkritik, mungkin memberontak terhadap peraturan, mengandalkan support teman

Jenis Aktivitas.....
 Permainan berbasis logika, pengambilan keputusan, negosiasi dan perencanaan aksi.
 Contoh : Monopoli, Catur, Tic Tac Toe, dll

Jenis Aktivitas.....
 Board Game unik dan seru diharapkan dapat membantu anak belajar mengenal emosi dan meregulasi emosi dengan lebih mudah dan menyenangkan. Contoh : Ular tangga / Hujan pelangi dll

Jenis Aktivitas.....
 Anak akan mengeksplorasi problem solving, dan kemampuan motoriknya.
 Contoh : Lazer maze

Jenis Aktivitas.....
 Permainan berbasis logika, pengambilan keputusan, negosiasi dan perencanaan aksi.
 Contoh : Monopoli, Catur, Tic Tac Toe, dll

Jenis Aktivitas.....
 Board Game unik dan seru diharapkan dapat membantu anak belajar mengenal emosi dan meregulasi emosi dengan lebih mudah dan menyenangkan. Contoh : Ular tangga / Hujan pelangi dll



Monster Footprint

Permainan Mencari & Menyamakan Warna

Berdongeng

Bermain Peran

Melukis dengan balon

Lazer maze

Bermain Monopoli

Eksperimen "Hujan Warna"

Merapikan Rambut Boneka

Bermain Ular tangga



LET'S TALK ABOUT: DEMENSIA ALZHEIMER

SEMINAR ONLINE

PERINGATAN HARI ALZHEIMER SEDUNIA



Rumah Sakit Jiwa dr. Radjiman Wediodiningrat (RSJRW) bekerja sama dengan Alzheimer Indonesia (ALZI) chapter Malang telah menyelenggarakan seminar bertajuk "Let's Talk about Demensia Alzheimer" untuk tenaga profesional kesehatan secara gratis. Acara ini diselenggarakan melalui online platform yakni aplikasi Zoom pada hari Minggu 27 September 2020. Hadir sebagai pembicara dalam Zoominar ini adalah dr. Anasrulloh Sp.S., M.Biomed. dan dr Yuniar Sunarko, Sp.KJ(K), M.MRS. Acara ini diikuti oleh 100 orang di ruang Zoom Meeting dan lebih dari 258 profesional kesehatan mengikuti Live Streaming melalui akun YouTube kanal Hukormas RSJ dr. Radjiman Wediodingrat.

Acara ini merupakan puncak peringatan World Alzheimer Month 2020, yang diperingati pada bulan September tiap tahunnya, serta Hari Alzheimer 2020 yang jatuh pada 21 September 2020. Terselenggaranya acara ini tak lain merupakan bukti kerja sama lintas sektoral antara RSJRW, sebagai rumah sakit terakreditasi Internasional, dengan ALZI yang merupakan perkumpulan pemerhati dan caregiver serta pasien Alzheimer. Zoominar kali ini secara umum bertujuan untuk me-refresh ingatan dan ilmu tenaga Kesehatan akan gejala awitan Demensia Alzheimer.

Acara dimulai pada pukul 13.00 WIB dibuka dengan pemutaran jingle "Jangan Maklum dengan Pikun", yang merupakan jargon khas dari Alzheimer Indonesia dalam menyuarakan peningkatan awareness akan penyakit demensia. Acara dilanjutkan dengan wawancara singkat dengan Ratu Tita Quritama sebagai ketua ALZI Chapter Malang yang menuturkan bahwa fase awal Ayah Tita menderita Alzheimer adalah dibawa ke pusat pelayanan kesehatan. Namun tidak serta merta menghapus kebingungan keluarga pada perubahan perilaku ayahnya, serta stress dalam merawat sang Ayah membuat Tita dan keluarga panik. "Doctor Shopping" pun dilakukan Tita dan keluarga akibat kurangnya informasi yang didapatkan. Kejadian ini tak hanya dialami oleh Tita saja namun hampir seluruh keluarga dan caregiver Orang dengan Demensia (ODD) merasakannya.

Pemaparan materi pertama adalah tentang aspek neurologi pada pasien Demensia Alzheimer yang disampaikan oleh dokter Anasrullah Sp.S., M.Biomed. Dalam pemaparan sekitar 30 menit itu, dokter Anas menyampaikan bahwa sebagai tenaga kesehatan profesional harus meningkatkan kompetensi dan pengetahuan dalam tatalaksana pasien dengan penyakit yang berhubungan dengan penuaan seperti penyakit degenertif dan demensia.

Seiring berkurangnya fungsi organ, maka semakin tinggi risiko yang dihadapi lansia dalam mengalami penyakit tersebut, termasuk dengan gangguan fungsi otak. Penurunan fungsi otak dapat dilihat dari hasil kerja otak yang meliputi: fungsi kognitif (berpikir, menyeleksi, merekam dan memilah informasi), fungsi bahasa, fungsi perseptual-motor, fungsi belajar dan memori, fungsi complex attention dan fungsi sosial. Selain itu terjadinya gangguan dari hasil kerja otak merupakan hal yang harus dikaji saat pertama kali menemui pasien. Sebagai seorang tenaga kesehatan profesional harus mendapatkan data riwayat serta perubahan pola perilaku dan pemenuhan kebutuhan yang terjadi pada pasien.

Dokter Anas juga menekankan bahwa sebagai tenaga kesehatan profesional tidak boleh menyepelekan keluhan yang disampaikan oleh keluarga dan pasien. Dokter Anas mengingatkan kembali definisi, tipe Syndrome Demensia dan penegakan diagnosa Demensia sebagai dasar pembeda gejala pasien yang mengalami Demensia dan pasien yang mengalami Delirium. Beberapa tools juga dipaparkan oleh dokter Anas sebagai dasar pemeriksaan neurologi pada pasien penurunan fungsi kognitif seperti MMSE dan The AD8 yang telah tersedia juga aplikasi *smartphones*-nya. Pemaparan perbedaan beberapa jenis Demensia juga disampaikan oleh dokter Anas.

Dementia dapat mempengaruhi kesejahteraan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari pasien, sehingga dapat dikatakan sebagai kecacatan kognitif.

Materi kedua disampaikan oleh Dr. Yuniar Sunarko Sp.KJ(K), M.MRS dengan judul Behavior and Psychology Symptoms of Dementia (BPSD). Mengingat Health Care Provider (HCP) merupakan pintu masuk pertama kali ODD dalam mendapatkan pelayanan kesehatan. Dokter Yuniar menjelaskan bahwa biasanya ODD dan keluarga baru datang mencari pertolongan tenaga kesehatan saat sudah dalam fase munculnya BPSD. Lebih lanjut dokter Yuniar memaparkan bahwa Dementia merupakan gejala fungsi kognitif yang progresif dan mengganggu fungsi sehari-hari. BPSD sendiri merupakan cara komunikasi ODD coba katakan kepada kita tentang dunia mereka.

BPSD tergolong dalam 2 kelompok besar yaitu Gejala Perilaku (*wandering*, agresifitas, perubahan pola makan dan tidur serta sosial) dan Gejala Psikologis (kegelisahan, apatis, depresi dan iritabilitas emosi). Selain itu Dokter Yuniar menyampaikan faktor-faktor penyebab BPSD. BPSD merupakan sebuah tangan yang dilambaikan ODD untuk meminta pertolongan kita.

Merancang intervensi terhadap BPSD dapat dilakukan dengan dimulai mengumpulkan informasi (5W + 1H) tentang kebutuhan ODD dan keluhannya, lalu menganalisis informasi tersebut (cari penyebab yang paling mungkin), kemudian putuskan cara terbaik merespon BPSD, lakukan dan review. Siklus ini menurut dokter Yuniar dapat berulang kembali dari awal untuk mengevaluasi keberhasilannya.

Secara prinsip, Dokter Yuniar menjelaskan bahwa intervensi terhadap BPSD adalah

1. Preventif (mencegah kebutuhan ODD) yang meliputi :

Observasi dari waktu ke waktu untuk mengidentifikasi pemicu dari perilaku tersebut. Melakukan strategi yang dapat mencegah atau meminimalisir efek dari perilaku.

2. Suportif (memenuhi kebutuhan ODD saat mereka membutuhkan-nya) meliputi:

- Respons intuitif kita atas perilaku tak terduga dan membutuhkan pemahaman atas ODD

- Melakukan distraksi dan melakukan intervensi non-farmakologi maupun farmakologi sesuai arahan ahli.

Acara yang berlangsung 2 jam tersebut diikuti oleh tenaga kesehatan dari berbagai daerah di Indonesia, antara lain Riau, Aceh, Sumatera Utara dan Barat, Jawa, Sulawesi, Nusa Tenggara dan Papua. Dokter Yuniar berharap tujuan utama acara ini dapat tercapai yakni meningkatkan kepekaan tenaga kesehatan terhadap gejala awal Demensia, sehingga tatalaksana dapat lebih baik lagi, dan kebutuhan ODD serta keluarga terpenuhi dengan baik. (RYS)

Poin penting disampaikan oleh dokter Yuniar yaitu pemicu BPSD sendiri yang perlu diperhatikan antara lain:

C: Communication. Contohnya adalah mempertimbangkan hubungan person to person, menghormati individu dan pribadi yang sederajat, baik komunikasi verbal dan non-verbal ODD

A: Activities. Aspek yang perlu dipertimbangkan: apa yang sedang ODD lakukan saat ini. Apa yang perlu distimulasi dan pertimbangkan pula apakah tugas yang diberikan untuk ODD terlalu sulit atau tidak

U: Unmet Need. Merupakan kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi seperti kebutuhan nutrisi, eliminasi, penyakit kronis dan efek samping obat. Termasuk pula rasa nyeri yang dirasakan ODD, sehingga tenaga kesehatan harus mengenali ekspresi non-verbal yang ditunjukkan ODD. Selain itu kebutuhan kasih sayang dan cinta juga merupakan aspek penting dalam perawatan ODD

S: Story. Meliputi kepribadian, pengalaman / cerita kehidupan, hubungan / riwayat keluarga, rutinitas, ketertarikan dan hal yang tidak disukai

E: Environment. Perhatikan lingkungan ODD seperti kebisingan dan hal-hal yang mendukung kenyamanan ODD

D: Dementia. Aspek kognitif mana yang terganggu pada ODD akibat Demensia.

Let's Talk about:

Depression in Elderly

Mengupas Topik Kelam dengan Suasana yang Fun

Depression in Elderly

Memperingati Hari Lansia Internasional 2020 yang jatuh pada tanggal 1 Oktober 2020, RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat (RSJRW) bekerja sama dengan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) Chapter Malang menyelenggarakan seminar untuk tenaga kesehatan profesional yang bertajuk Let's Talk about Depression in Elderly. Acara ini turut disponsori juga oleh PT. Mersifarma. Seminar yang diselenggarakan secara online ini diikuti oleh lebih dari 300 tenaga kesehatan dari seluruh Indonesia yang meliputi, dokter umum, dokter spesialis, perawat, tenaga pendidik, mahasiswa bidang kesehatan dan juga tenaga kesehatan lainnya.

Acara dimulai pada pukul 09:00 yang dibuka dengan pemutaran video pembuka. Pada video tersebut panitia memberikan sudut pandang bahwa setiap detiknya terdapat dua orang di dunia yang merayakan ulang tahun ke-60, sehingga dimungkinkan pada tahun 2030 akan ada 16% populasi dunia yang merupakan usia lanjut/lansia. Tentu saja latar belakang tersebut juga harus diperhatikan dalam pengambilan kebijakan yang ramah lansia agar kesejahteraan lansia tetap terjamin baik dari segi fisik maupun mental. Apalagi kondisi pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini memaksa sebagian besar penduduk dunia membatasi interaksi fisik dan menjalani karantina, tak terkecuali lansia.

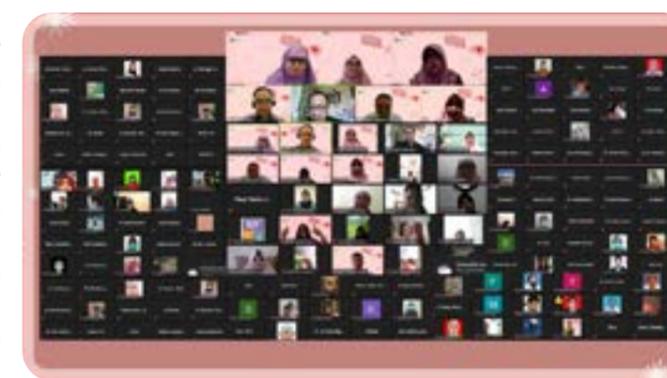
Seminar daring kemudian dibuka dengan pidato yang disampaikan oleh Ketua PDSKJI Chapter Malang dr. Didit Roesono, Sp.KJ. Dokter Didit menyampaikan rasa terima kasih kepada Direktur RSJRW, pembicara dan panitia atas terselenggaranya seminar ini yang meski dalam kondisi pandemi namun hal tersebut tidak dijadikan halangan untuk melaksanakan seminar ilmiah. Dokter Didit mengharapkan dengan diselenggarakan webinar ilmiah ini dapat memberikan update atau pembaruan ilmu tentang penanganan depresi pada usia lanjut.

Pembicara pertama, dr. Zuhrotun Ulya Sp.KJ., M.H atau yang dikenal dengan sapaan dr. Uul, menyampaikan materi "Depresi pada lansia : Kenali dan Tangani". Dokter Uul menyampaikan bahwa depresi pada lansia harus dibedakan dengan late onset depression. Depresi dan kesehatan fisik merupakan hubungan timbal balik yang tidak dapat dipisahkan termasuk pada lansia, terang dr.Uul, sehingga dapat dikatakan bahwa depresi mempengaruhi kesehatan medis dan kesehatan medis dapat berkomplikasi pada depresi, misalnya perubahan vaskuler, respon inflamasi dan juga genetik yang dapat menyebabkan depresi pada lansia. Dokter Uul juga menyampaikan mekanisme overlap yang menyebabkan lansia depresi menjadi gelisah dipengaruhi oleh disfungsi frontostriatal pada otak.

Menurut dokter Uul, tanda gejala depresi pada lansia dapat berupa:

- S: Sleep disturbances
- I: Interest decreased in pleasure activities
- G: Guilty feelings
- E: Energi yang menurun
- C: Concentration (konsentrasi) yang menurun
- A: Appetite (nafsu makan) dapat menurun dan meningkat
- P: Psychomotor (psikomotor) yang menurun
- S: Suicidal ideations

Dokter Uul juga menyampaikan tentang pilihan terapi non-farmakologi yang dapat ditawarkan pada pasien antara lain psikoterapi, psikoterapi suportif, psikoterapi untuk populasi khusus dan psikoterapi khusus depresi dan gangguan kognitif seperti problem solving therapy. Selain itu juga dipaparkan tentang berbagai pilihan dan pedoman farmakoterapi yang dapat dipilih dokter dalam menangani lansia yang depresi.



Pembicara yang kedua adalah dr. Anna Purnamasari S., Sp. KJ yang merupakan psikiater di RSJRW. Beliau menyampaikan topik "Merawat Spiritualitas untuk Mencegah Depresi di Usia Senja". Dokter Anna menjelaskan bahwa spiritualitas dan agama adalah hal yang berbeda. Spiritualitas yang baik menjadi faktor preventif gangguan jiwa. Selain itu spiritualitas berkorelasi positif dengan kesejahteraan,

optimisme, moral, kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup, serta memaknai tujuan dan arti hidup seseorang. Lebih lanjut dokter Anna menyampaikan bahwa 7,2% lansia di Indonesia mengalami depresi. Pentingnya memiliki spiritualitas yang tinggi adalah untuk menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari dan mampu meminimalkan aktivasi stress related area di otak. Berbagai manifestasi spiritualitas yang tinggi juga dicontohkan dokter Anna melalui studi kasus lansia bahagia.

Acara dilanjutkan dengan diskusi yang dimoderatori oleh dr. Tutik Nur Kasiani Sp. KJ. Pertanyaan-pertanyaan diajukan peserta mengenai kesulitan dalam penanganan pasien-pasien depresi pada lansia. Meskipun yang dibahas adalah topik kelam, depresi, namun acara berjalan menyenangkan dan pada penghujung acara panitia memberikan quiz beberapa pertanyaan sebagai bahan evaluasi penyampaian materi dan hadiah doorprize yang akan dikirimkan langsung menuju kediaman peserta.

Diharapkan dengan diadakannya seminar online dengan tajuk depresi pada lansia ini dapat menambah sudut pandang tenaga kesehatan dalam mengenali dan menangani depresi pada lansia serta meningkatkan promosi kesehatan spiritualitas untuk mencegah terjadinya depresi pada usia senja, sehingga lansia dapat menjalankan fungsinya, menikmati, dan merayakan proses bertambahnya usia dengan hati yang bahagia. (RYS)



Sehat Jiwa untuk Semua, Investasi Masa Depan



Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia yang diperingati setiap tahunnya pada tanggal 10 Oktober. Tahun ini berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya. Sejak bulan Maret 2020 pandemi COVID-19 telah mempengaruhi kehidupan bukan hanya dari kesehatan, namun juga pada aspek pendidikan, ekonomi, hingga sosial. Penyesuaian diri terhadap situasi pandemi dapat menyebabkan peningkatan rasa stress yang seringkali tidak disadari, padahal kesehatan mental merupakan hal yang sangat diperlukan. Seperti pepatah mengatakan, No health without mental health, tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental.

Tema yang diangkat tahun ini, Mental Health for All, Greater Investment Greater Access for All, dianggap sesuai dengan situasi saat ini dimana kesehatan mental diperlukan semua orang agar dapat bertahan dari berbagai dampak akibat pandemi. Masyarakat yang dalam kondisi sehat mental diharapkan dapat menjadi investasi untuk masa depan yang lebih baik.

Pada kesempatan kali ini redaksi Gugah melakukan liputan siaran radio kerja sama RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dengan RRI Pro 1 Malang yang bertajuk World Mental Health for Everyone-Investasi Masa Depan. Dialog interaktif yang berlangsung pada Rabu, 14 Oktober 2020 dengan narasumber dr. Ika Nur Farida, M.Sc., Sp.KJ. ini diharapkan mampu membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental sebagai investasi masa depan.

Sehat Jiwa untuk Semua, Investasi Masa Depan

Disampaikan oleh dr.Ika bahwa gangguan jiwa sebenarnya tidak hanya gangguan jiwa berat, namun juga ada gangguan jiwa ringan dan sedang. Bahkan sekitar 35% dari populasi dunia mengalami depresi dan kecemasan yang termasuk dalam gangguan jiwa ringan-sedang. Oleh karena itu kita perlu lebih aware atau sadar diri pada apa yang terjadi dalam diri kita agar tidak terjadi gangguan mental lebih lanjut yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Gangguan jiwa sendiri bisa disebabkan berbagai hal, yakni dari bio-psiko-sosio-spiritual-kultural, termasuk didalamnya penyalahgunaan zat / substance abuse. Adanya keabnormalan fisiologis tubuh, ketidakseimbangan hormon ataupun perubahan biologis lainnya dapat menjadi penyebab gangguan jiwa. Kondisi fisik dan kondisi psikologis merupakan 2 buah sisi yang saling memengaruhi satu sama lainnya. Gangguan pada kondisi psikologis banyak dipengaruhi dari stressor dan kemampuan diri dalam memecahkan masalah. Pun adanya distress spiritual, perbedaan nilai sosial dan budaya bisa menjadi salah satu faktor gangguan jiwa.

Disinggung mengenai cara mengetahui mudah mengetahui ada tidaknya gangguan jiwa yang dapat dilakukan masyarakat awam, dr.Ika menyebutkan dengan memperhatikan 3 P. Pertama adalah Pikiran. Jika sudah mulai dirasakan adanya pikiran yang tidak wajar, pikiran aneh atau tidak logis, pikiran yang muncul berulang-ulang, hingga akhirnya pikiran tersebut mengganggu fungsi sehari-hari. Kedua adalah perasaan. Perasaan yang berlebihan ternyata tidak baik dan menjadi tanda perlu bantuan, seperti perasaan sedih berlebihan, cemas berlebihan, dan sebagainya. Sedangkan P yang terakhir adalah perilaku. Perilaku sebagai manifestasi pikiran dan perasaan maka dapat dilihat oleh orang lain, seperti perilaku mudah marah, marah tanpa sebab, tidak mau keluar rumah atau bersosialisasi, dan sebagainya. Jika ada perubahan-perubahan diatas sebaiknya segera mencari bantuan pada profesional.

Sedangkan, ciri mental yang sehat antara lain memiliki pikiran positif, bisa bersosialisasi, mampu berkontribusi pada lingkungan, dan mampu mengatasi masalah sehari-hari/ everyday hustle. Kemampuan acceptance dan adaptasi diperlukan dalam pengambilan keputusan termasuk konsekuensi yang mungkin dihadapi. Ketidakmampuan menerima situasi atau konsekuensi dapat berujung pada perasaan marah berlebih, atau bahkan depresi. Sehat mental juga akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Tidak hanya penderitanya saja, namun caregiver seperti orang tua dan keluarga juga bisa terkena imbas stres yang meningkat dan penurunan produktivitas akibat kegiatan yang dicurahkan untuk perawatan penderita gangguan jiwa.

Dalam kesempatan ini juga dr.Ika mengenalkan aplikasi SehatPedia. Aplikasi yang dapat diunduh di Google Playstore ataupun AppStore ini diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan untuk meningkatkan jangkauan layanan kesehatan jiwa agar dapat diakses dari manapun tanpa terpengaruh adanya pembatasan fisik ataupun sosial. Layanan ini dapat memperpendek jarak dan mempermudah masyarakat

yang perlu konsultasi kesehatan dengan profesional seperti dokter dan psikolog. Di dalam aplikasi SehatPedia juga terdapat berbagai artikel kesehatan baik kesehatan fisik maupun mental sebagai upaya edukasi bagi masyarakat luas.

Pada akhir dialog, dr.Ika berpesan agar kita semakin sadar akan pentingnya kesehatan mental diri sendiri, keluarga, dan orang di sekitar. Kesehatan jiwa atau mental bukan untuk sebagian orang saja melainkan untuk semua orang pada segala rentang usia. Dengan masyarakat yang sehat mental, akan menjadi investasi SDM tangguh bagi bangsa dan negara. (HRP)



Antara Aku, COVID dan Ruang Isolasi

Pandemi COVID-19 yang masih terus berlanjut sampai saat ini membuat anak cucu “ Mbah Djiman” terus beradaptasi dengan kebiasaan baru di lingkungan kerja, semua merapatkan barisan dan bergotong royong untuk segera pulih dari pandemi. Beberapa orang pun menjadi garda terdepan dan berada di ruang isolasi untuk pasien COVID-19. Kali ini Tim Gugah mengulik cerita perjuangan mereka di balik dinding ruang isolasi, tentang bagaimana perasaan mereka saat menjadi petugas di ruang isolasi, suka duka nya, dan tentu bagaimana teman-teman kita ini tetap sehat jiwa raganya selama berdinis di ruang isolasi. Yuk kita dengar beberapa cerita dan petualangan dari rekan-rekan kita.



Eko Suwito

“ Perasaan Saya selama menjadi bagian dari perawat di ruang isolasi ini enjoy saja, Saya selalu menganggap semua rekan disini adalah keluarga, saling mendengarkan dan berbagi, jadi tempat buat terus belajar, membangun komunikasi efektif yang baik dengan sesama rekan dan pasien. Disini prinsip Saya saat bekerja adalah bahagia dalam bekerja, karena saat kita bahagia akan tercipta suasana aman dan nyaman, terbentuk tim yang solid dan manajemen kerja yang baik. Selama berada di ruang isolasi tidak ada duka buat Saya, bahagia terus, dibawa santai saja, tetap positif thinking, karena hal positif akan meningkatkan imun, ketika imun kuat kita sehat.”

Dan tips yang diberikan bapak satu ini juga tidak jauh dari tetap bahagia, yakni selalu positif thinking, serta jangan mudah mengeluh. Sungguh sosok yang penuh energi positif yang beliau ini.



Andre Darma

“ Selama bertugas di ruang isolasi Saya enjoy, bahagia, dinikmati aja, tim disini solid jadi ga kerasa berat menjalani tugas tugas disini, APD juga lengkap jadi merasa aman, karena disini bahagia jadi lebih banyak suka nya sih dibanding duka yang saya alami.”

Saat ditanya tentang dukanya, teman kita satu ini bercerita bahwa pernah suatu waktu makanan yang seharusnya tepat waktu pernah 2 kali datang terlambat.

“Jadi Saya dan teman-teman panik order makanan karna kelaparan,” jawabnya sambil tertawa.

Untuk tips supaya tetap sehat jiwa raga, teman kita ini berpesan untuk selalu menikmati pekerjaan, santai baik pikiran maupun raga tapi tetap mengutamakan tanggung jawab. Sebuah tips yang bisa kita tiru.



Yuli Setyorini

“ Waktu awal pindah dinas ke ruang isolasi sempat khawatir karena ditempatkan untuk merawat pasien yg beresiko, namun setelah dijalani dengan adanya APD yang lengkap, tim yang solid, Saya merasa enak dan enjoy saja menjadi salah satu tim di ruang isolasi ini.”

Beliau tidak merasa ada duka yang berarti selama bertugas di ruang isolasi. Rekan kita ini memilih untuk bahagia menjalani tugas nya, dengan adanya tim yang solid, fasilitas yang memadai, serta pemenuhan vitamin dan nutrisi yang cukup. Saat diminta untuk berbagi tips nya, positif thinking, menjaga imun dengan makan yang bernutrisi, mengonsumsi vitamin dan sebisa mungkin sempatkan berolahraga saat di rumah adalah kunci untuk tetap sehat jiwa raga.



Ely Karyarini

“ Sore itu hari Senin, 23 Maret 2020 saat menerima SK penempatan di ruang isolasi rasanya pingin nangis kayak disamber geledek disiang bolong gak ada ujan gak ada angin ditugaskan di ruang Isolasi COVID-19 dimana semua org ketakutan dengan wabah ini. Bahkan ketika suatu sore di panggil oleh pak Heru ke ruang VIP beliau hanya bilang “ya beginilah kondisinya mbak, Ini sudah lumayan ada APD kemarin teman-teman Ruang Bekisar merawat pasien tanpa APD”. Sempat terbersit dalam diri untuk menolak, beruntungnya Saya memiliki suami yang sangat suportif, saat Saya mengeluh dan menangis suami berkata “mau bagaimana lagi bu, Ini adalah risiko pekerjaan, kalau kamu tidak mau siapa yg akan merawat mereka, kamu tidak bisa memilih pasien mana yg akan kamu rawat”. sebuah jawaban yang membuatku malu dengan apa yang ia ucapkan. Saat itu kuputuskan dalam diri, baiklah, akan aku jalani. Bahkan ketika saya berangkat kerja dengan menahan tangis suami saya bilang “semangat bu”. Dan masyaallah ketika bertemu tim untuk pertama kalinya, mereka adalah orang-orang yang hebat dan semangat. Tidak ada keluh kesah keluar dari mulut mereka. “Ya mau gimana lagi, ayo kita jalani bersama” itu yang mereka ungkapkan. Kami saling menguatkan dengan membuat komitmen yang harus dipatuhi bersama. “Kita harus saling menjaga dan mengingatkan, agar selamat diri sendiri, teman dan keluarga”. Kalau ditanya perasaan saat ini saya bangga menjadi bagian dari tim hebat ruang isolasi. Kami sudah merasakan bersama susah, bahagia, bahkan merasakan bagaimana stigma negatif karena bekerja di ruang isolasi oleh orang-orang disekitar kami. Kami sudah terbiasa.”. Tentang dukanya, rekan kita bercerita bahwa diawal banyak chat dari temen sejawat yang menanyakan bagaimana ceritanya bisa ditempatkan di ruang isolasi, kok mau ditempatkan disana dan sebagainya merasa pernah dijauhi bahkan ada yang sengaja kurang berkenan menyapa padahal sudah tatap muka. “Pernah pula suatu saat kami di isolasi karena ada pasien dengan rapid reaktif, waktu check-lock beberapa orang menjaga jarak dari kami, karena kami petugas diruang isolasi. Sampai akhirnya kami absensi manual. Hal terberat dari pandemi ini bukan hanya masalah penyakit itu sendiri tapi yang paling berat justru pandangan negatif dari orang-orang sekitar.” Namun bukan hidup namanya kalau tidak ada suka dukanya, meskipun mengalami beberapa hal kurang menyenangkan diawal petualangan menjadi salah satu petugas di ruang isolasi, rekan kita ini berkisah bahwa dipertemuan dengan teman-teman yang selalu kompak dan saling mendukung dalam keadaan apapun merupakan kebahagiaan yang patut disyukuri. Tidak ringan memang tapi saat ditanya untuk tips agar tetap sehat jiwa raganya, dengan semangat beliau membagi kan tipsnya, yaitu: selalu berdoa, jalin hubungan yang nyaman dengan teman dan keluarga, bekerja dengan tulus dan ikhlas, selalu berpikiran positif, berolahraga secara rutin, makan makanan yang halal dan bergizi seimbang dan tentunya lakukan hobi yang membahagiakan.

Sungguh luar biasa ya kisah petualangan rekan kita saat berdinis di ruang isolasi. Banyak cerita yang diungkapkan, kisah bahagiannya, perjuangannya. Diantara semua kisah, dedikasi teman-teman kita dalam bekerja dan merapatkan barisan sungguh pantas mendapatkan apresiasi terbaik dari kita semua. Teruslah berjuang, dan cintai diri kalian, sehat dan kuat selalu semua generasi pejuang RSJ dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang. (TK)



PROMOSI DAN PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA DIMASA PANDEMI COVID-19

M. Ali Sadikin

Sebagaimana telah diketahui bahwa saat ini dunia sedang menghadapi ancaman pandemi global yaitu munculnya coronavirus diseases (COVID-19) yang melanda lebih dari dua ratus negara di dunia. Data sebaran negara terdampak dapat dilihat pada portal resmi WHO (<https://covid19.who.int/>). Sejak kasus pertama muncul di Indonesia, yakni pada 2 Maret 2020, hingga pertengahan Oktober 2020 kasus positif COVID-19 terus meningkat, data dapat diakses melalui portal resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>).

Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang berdampak tidak hanya pada kesehatan fisik saja tetapi berdampak pula terhadap kesehatan jiwa dan psikososial masyarakat. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam memerangi virus Corona. Kebijakan pemerintah berupa tindakan pencegahan dan penanganan virus ini telah dilakukan. Mulai dari protokol area publik dan transportasi, protokol area pendidikan, protokol komunikasi, protokol perbatasan, dan protokol kesehatan. Selain dampak fisik, virus ini juga memberikan dampak pada kesehatan jiwa dan psikososial. Meningkatnya temuan kasus ditambah dengan kesimpangsiuran informasi yang tidak adekuat dan ketidakpastian hasil program perawatan dan pengobatan menimbulkan berbagai masalah kesehatan jiwa dan psikososial bagi klien, keluarga dan masyarakat. Masyarakat menjadi was-was, khawatir, cemas, takut, dan gelisah dalam menghadapi kondisi saat ini.

Dampak kesehatan jiwa dan psikososial ini dapat menurunkan sistem imunitas tubuh manusia. Semakin seseorang merasa cemas yang berlebihan, maka tubuh mengalami kegagalan dalam menghasilkan antibodi untuk melawan virus. Seseorang tidak lagi dapat berpikir jernih, selalu merasa was-was dan khawatir, sehingga tidak lagi memperhatikan dan mempertahankan pola hidup yang sehat. Klien yang terdiagnosis positif COVID-19 merasa sangat takut dengan bayangan kematian, dan secara sosial diisolasi yang akan menimbulkan stigma sehingga mungkin terjadi ansietas dan depresi yang bila berlanjut dapat menyebabkan keputusan yang akan memperburuk kondisi fisik.

Masalah kesehatan jiwa dan psikososial tidak hanya dialami klien dan masyarakat Indonesia, namun juga oleh tenaga kesehatan yang merawat klien. Mereka juga menjadi was-was, cemas dan takut tertular saat merawat Kasus Probable (KP) dan Kasus Konfirmasi Covid-19 (KKC). Kelelahan karena harus merawat banyaknya klien ditambah kurangnya istirahat dan kurangnya asupan makanan yang bergizi serta adanya perasaan was-was, maka dapat menurunkan stamina tubuh tenaga kesehatan yang bila berlanjut maka dapat mengakibatkan kerentanan penularan virus terhadap tenaga kesehatan. Kondisi ini tentu saja tidak diharapkan oleh seluruh tenaga kesehatan, karena mereka yang seharusnya mampu memberikan perawatan terbaiknya sekaligus menjaga kesehatan dirinya sendiri, namun akibat masalah kesehatan jiwa dan psikososial dapat menurunkan imunitas tubuhnya.

Sampai saat ini di Indonesia vaksin untuk virus Corona masih belum ada atau masih dikembangkan dan obat untuk COVID-19 belum ada dan masih dalam upaya penelitian dan pengembangan. Pemberian vaksinasi/imunisasi merupakan upaya untuk mendapatkan kekebalan dari luar tubuh manusia. Menciptakan kekebalan tanpa pemberian vaksinasi/imunisasi merupakan cara terbaik karena pada dasarnya tubuh manusia yang dalam kondisi sehat merupakan pabrik vaksin alami yang hebat, oleh karena itu upaya peningkatan imunitas fisik sangat diperlukan dalam mencegah tertularnya virus Corona disamping melakukan upaya untuk mencegah terjadinya penularan virus Corona.

Kondisi kesehatan fisik termasuk imunitas sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan jiwa seseorang. Pandemi COVID-19 dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, khawatir dan merasakan ada ancaman, semuanya menimbulkan ketegangan, emosi negatif, pikiran negatif, perilaku negatif, dan relasi negatif yang dapat meningkatkan produksi hormon kortisol (hormon stres) sehingga menurunkan imunitas. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang berisiko tertular COVID-19, oleh karena itu upaya peningkatan ketahanan/imunitas jiwa penting untuk dilakukan agar imunitas fisik juga meningkat. Pencegahan masalah kesehatan jiwa akibat kondisi pandemi juga merupakan upaya yang harus dilakukan agar tercapai kondisi kesehatan jiwa yang optimal yang pada akhirnya juga akan mengurangi risiko tertular virus Corona.

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) atau Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) tidak hanya dilakukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan jiwa dan psikososial seseorang, tetapi kegiatan tersebut dimaksudkan juga untuk meningkatkan kondisi kesehatan fisik seseorang termasuk peningkatan imunitasnya. Sehingga upaya yang dapat dilakukan secara terus menerus selama masa pandemi COVID-19 yang tidak diketahui kapan berakhirnya adalah dengan melakukan upaya promosi kesehatan (peningkatan imunitas fisik dan imunitas jiwa) dan pencegahan masalah kesehatan (pencegahan penularan dan pencegahan masalah kesehatan jiwa) yang pada akhirnya disebut sebagai Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas fisik pada orang sehat diantaranya adalah : (1) mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, (2) minum yang cukup minimal 2 liter/hari atau minimal 8 gelas/hari untuk orang dewasa, (3) olahraga minimal 30 menit sehari, (4) berjemur 10 – 15 menit, dapat dilakukan pada pagi hari sebelum pukul 09.00 dan atau sore hari di atas pukul 15.00, (5) istirahat/tidur yang cukup minimal 7 jam/hari.

Penularan COVID-19 ini melalui percikan ludah dari orang yang mengandung virus Corona yang dapat mengenai muka, tangan, baju, badan, benda disekitar seperti gagang pintu, tombol lift, uang, pegangan tangga, dll. Percikan ludah dapat langsung dihirup melalui pernapasan, atau tangan yang sudah kena virus memegang muka, hidung dan mata kemudian dihirup pernapasan dan masuk ke paru-paru. Sering ditemukan orang yang tampak sehat tetapi sudah memiliki virus corona, ia tidak menampilkan tanda dan gejala, mungkin karena imunitasnya yang cukup baik. Orang ini sangat berbahaya menularkan pada orang lain. Oleh karena itu semua orang harus melakukan upaya pencegahan penularan untuk dirinya sendiri agar tidak menularkan pada orang lain dan mencegah penularan dari orang lain. Beberapa upaya yang dapat dilakukan adalah: (1) menjaga jarak sosial (Social Distancing), (2) menjaga jarak fisik (Physical Distancing), (3) mencuci tangan, (4) memakai masker, (5) tinggal di rumah (stay at home), (6) menerapkan etika bersin dan batuk, serta (7) membersihkan handphone dengan sabun.

Beberapa cara meningkatkan ketahanan/imunitas jiwa dan psikososial adalah fisik yang rileks, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi positif dan spiritual positif yang dapat meningkatkan produksi endorfin dan menekan produksi kortisol. Berikut penjelasan terkait upaya meningkatkan ketahanan/imunitas jiwa.

1. Fisik rileks

Respons awal dari stres yang dialami individu dari aspek fisik disebabkan oleh aktivasi dari amigdala yang menghasilkan kortisol yang menurunkan imunitas serta mengakibatkan organ tubuh terpacu sehingga mudah terjadinya infeksi. Upaya yang dapat dilakukan agar fisik menjadi rileks diantaranya adalah dengan latihan tarik nafas dalam dan latihan relaksasi otot progresif (latihan mengencangkan dan mengendurkan otot)

2. Emosi positif

Hati yang gembira adalah obat. Emosi positif dapat berdampak terhadap kualitas kesehatan yang baik. Hal ini dikarenakan perasaan dan tubuh saling terhubung. Beberapa manfaat emosi yang positif diantaranya adalah : meredakan respon stres, mengurangi rasa sakit, meningkatkan daya tahan/imunitas, menstimulasi organ tubuh dan membuat suasana hati lebih baik. Hati yang gembira/senang dapat dicapai dengan cara: melakukan kegiatan dan hobi yang disukai, baik sendiri maupun didalam keluarga misalnya main musik, bernyanyi, menari, bercakap – cakap hal hal yang menyenangkan/lucu dll. Komunikasi dengan sanak keluarga dan teman dipertahankan tentang hal – hal yang menyenangkan melalui media daring.

3. Pikiran positif

Kejadian diluar diri individu tidak dapat dikendalikan hingga pikiran terkait dengan kejadian yang dapat dikendalikan. Pikiran positif berguna untuk meningkatkan endorfin sehingga imunitas meningkat. mengenang semua pengalaman yang menyenangkan, bicara pada diri sendiri tentang hal yang positif (self-talk positive), selalu yakin bahwa pandemi akan segera teratasi, menghindari pikiran negatif dan berita hoax.





Beberapa cara yang dapat dilakukan agar untuk mencapai pikiran yang positif adalah :

a. Latihan Berfokus pada lima jari

- Fokuskan pandangan dan pikiran ke lima jari sambil mengingat kondisi: tubuh yang segar; orang-orang yang memperhatikan dan peduli; pujian/ penghargaan/ keberhasilan yang pernah dirasakan; tempat indah yang pernah dikunjungi
- Tarik nafas dalam, pejamkan mata, kosongkan pikiran, angkat tangan kanan, pertemukan ibu jari dengan telunjuk kemudian bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda, atau pulang kerja kemudian mandi dan terasa segar sekali; pertemukan ibu jari dengan jari tengah kemudian bayangkan semua orang yang memperhatikan saudara dan peduli pada saudara, mereka sangat baik sekali; pertemukan ibu jari dan jari manis kemudian bayangkan pujian yang saudara dapatkan dari pasangan, keluarga atau teman, atau prestasi yang pernah saudara dapatkan lulus sekolah, dapat kerja dll, bayangkan betapa senangnya saudara saat itu; pertemukan ibu jari dengan kelingking kemudian bayangkan tempat-tempat indah yang pernah saudara kunjungi, ladang saudara yang menguning siap dipanen, pantai, dll. Tarik nafas dalam dan buka mata. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari dan evaluasi manfaatnya.

b. Latihan afirmasi diri

Semua pengalaman yang positif tentang diri sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat diidentifikasi dan dituliskan, kemudian dilakukan afirmasi yaitu mengucapkan pada diri sendiri sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan. Selain itu dapat pula menyusun rencana dan tujuan yang positif dan objektif dalam bentuk pernyataan positif tentang diri sendiri dan diucapkan secara rutin dan dilakukan afirmasi.

Ambil kertas kosong dan pulpen, tuliskan semua hal positif tentang diri saudara, keluarga saudara, sekolah saudara, tempat kerja saudara, kelompok yang saudara ikuti dan semua sahabat saudara. Kemudian lakukan afirmasi dengan mengucapkan pada diri saudara semua hal positif yang saudara miliki (self-talk positive), tegaskan bahwa saudara memilikinya. Cara berikutnya, ambil kertas dan tuliskan tujuan atau keinginan saudara yang positif dan objektif, kemudian lakukan afirmasi. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari dan evaluasi manfaatnya.

c. Latihan menghentikan pikiran

Latihan penghentian pikiran dilakukan jika mengalami pikiran yang mengganggu dan membuat susah dan sedih dan tak dapat mengendalikannya. Setiap kali muncul pikiran yang mengganggu muncul dan tak dapat mengendalikannya, maka dapat dilakukan penghentian pikiran dengan mengatakan STOP. Caranya dimulai dengan mengidentifikasi pikiran yang paling mengganggu, lalu tarik nafas dalam, tutup mata dan kosongkan pikiran, kemudian bayangkan atau ingat pikiran paling mengganggu sampai hitungan tertentu misalnya 5, 7 atau 10 dan pada hitungan terakhir 5, 7, atau 10 katakan STOP pada pikiran tersebut, dan rasakan muncul pikiran positif, ulangi 2 sampai 3 kali. Latih setiap hari jika ada pikiran yang mengganggu. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari dan evaluasi manfaatnya.

4. Perilaku positif

Perilaku berkaitan dengan pikiran dan emosi, pikiran positif dan emosi positif akan menghasilkan perilaku yang positif pada diri sendiri, keluarga orang lain dan lingkungan. Perilaku positif akan membuat seseorang menjadi bertanggung jawab, menghargai orang lain dan selalu berupaya untuk melakukan yang terbaik dalam kehidupannya

5. Relasi positif

Memberi pujian (reinforcement), memberi harapan antar sesama, saling mengingatkan dengan cara positif, peningkatan ikatan emosi dalam keluarga dan kelompok, saling tolong menolong, memberi kabar dengan rekan kerja atau teman seprofesi dan menghindari diskusi hal-hal negatif melalui media daring. Relasi positif dapat juga dilakukan dengan: memberi salam (greeting), memberi pujian (appreciation), memberi harapan (hope), saling tolong menolong (helping), berbagi hal yang positif (sharing) serta menghindari diskusi hal-hal negatif (no gossip). Berikut salah satu contoh ungkapan salam, pujian dan harapan : "Selamat pagi Rendi, Rendi tampak sehat sekali, saya yakin Rendi akan sehat terus."

6. Spiritual positif

Kegiatan ibadah dapat dilakukan di rumah bersama anggota keluarga atau berjamaah secara daring. Berdoa untuk masyarakat dengan berbagai kondisi, berdoa untuk tenaga kesehatan khususnya perawat yang berada di garis depan pelayanan kesehatan, berdoa untuk pemerintah dalam melakukan pelayanan kepada masyarakat. Apabila kegiatan ibadah dilakukan ditempat ibadah harus mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah

Masalah psikososial dapat terjadi dari ketakutan, cemas, panik terhadap kejadian virus Corona dan COVID-19. Orang semakin enggan bertemu dengan orang lain, curiga orang lain dapat menularkan. Perasaan ini akan memberikan respons pada tubuh untuk cepat melakukan perlindungan untuk memastikan keamanan. Gejala awal yang terjadi adalah khawatir, gelisah, panik, takut mati, takut kehilangan kontrol, takut tertular, jantung berdebar lebih kencang, nafas sesak, pendek, berat perut mual, kembung, diare, kepala pusing, berat, kulit terasa gatal, kesemutan, otot-otot terasa tegang, dan gangguan tidur. Pencegahan masalah kesehatan jiwa dapat dilakukan pada individu, keluarga dan masyarakat.

Sikap individu yang dikembangkan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan membahayakan adalah sikap mental yang responsif. Sikap mental responsif ditandai dengan sikap tenang, terukur, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan memberikan respon yang tepat dan wajar. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- Breathe: Ambil waktu tarik napas dalam, duduk tenang untuk berpikir apa yang akan dilakukan, yang bermanfaat, dan tidak berlebihan
- Assess: memastikan informasi yang didapat valid dan dari sumber terpercaya. Hindari informasi yang salah, apabila akan berbagi informasi saring dan cek kebenarannya.
- Action: Lakukan tindakan yang sesuai dengan anjuran resmi dari yang berwenang, tetap melakukan penilaian risikonya dan tetap tenang.
- Reflect: Merefleksikan dan mengevaluasi apa yang sudah dilakukan, menilai situasi terkini dan mempersiapkan respons berikutnya yang akan diambil

Pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial dalam keluarga dapat dilakukan dengan mengadakan pertemuan (Meeting) keluarga secara rutin. Pada saat pertemuan keluarga didiskusikan tentang tugas kesehatan dalam keluarga (5M) yaitu:

1. Mengetahui masalah: setiap anggota keluarga dapat mengutarakan pemahaman dan permasalahan yang dirasakan terkait COVID-19.
2. Mengambil keputusan: keluarga mengambil keputusan dalam mengatasi masalah berdasarkan masukan dari anggota keluarga yang lain dan informasi resmi dari pemerintah.
3. Merawat anggota keluarga: melakukan kegiatan sehari-hari dalam keluarga yang menguatkan ikatan emosional dan keluarga semakin harmonis. Keluarga dapat merencanakan kegiatan 5 B (lima kegiatan bersama): belajar, beribadah, bermain, bercakap-cakap, dan berkreasi bersama.
4. Menciptakan suasana keluarga yang kondusif: saling menghormati, menghargai dan memberi harapan satu dengan yang lain sehingga ikatan emosi dan tali kasih semakin baik.
5. Menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia: puskesmas, dokter keluarga, praktik perawat jiwa, klinik, rumah sakit dan berbagai informasi kesehatan dari pemerintah.

Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah bermanfaat/berguna bagi orang lain. Pencegahan masalah kesehatan jiwa yang dilakukan pada masyarakat adalah dengan saling membantu, saling tolong menolong dan bergotong royong yang merupakan budaya masyarakat Indonesia. Kesimpulan pada artikel ini adalah kita dapat melakukan berbagai upaya promosi dan prevensi agar kita tidak tertular COVID-19, Salam sehat jiwa.

Referensi :

KMK No. HK.01.07-MENKES-413-2020 ttg Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19

Keliat, Budi Anna., Marlina, T., Windarwati, H.D., Mubin, M.F., Sodikin., M.A., Kristaningsih., T., D., Prawiro. A., Trihadi., D., Kembaren., L. 2020. Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psychosocial Support) COVID-19: Keperawatan Jiwa. Edisi 2. FIK-UI Depok, Jawa Barat. ISBN: 978-623-7685-10-4. Buku dapat diunduh di www.ipkji.org



Muncul penyakit baru akibat virus corona sejak penghujung tahun 2019 yaitu COVID-19 dan dengan cepat menyebar ke seluruh dunia. Sindrom pernafasan akut berat Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), virus penyebab penyakit ini, termasuk dalam keluarga β -coronavirus, dan memiliki karakteristik biologis yang mirip dengan SARS dan sindrom pernafasan timur tengah. Virus ini mengancam semua orang termasuk ibu hamil. Pada saat dunia sibuk menghadapi pandemi, di Indonesia sendiri, angka kehamilan justru meningkat. Menurut wawancara perwakilan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) dan Republika di bulan Agustus 2020, tercatat 400.000 kehamilan tak direncanakan atau sebesar 17,5%. Bukan angka yang kecil, karena hal ini berarti ada 17 kehamilan yang tidak direncanakan dalam 100 kehamilan. Belum ada bukti kuat yang menyatakan bahwa ibu hamil cenderung mengalami gejala berat akibat infeksi virus Corona. Namun ibu hamil tetap masuk dalam kategori orang dengan risiko sedang. Maka dari itu, penting bagi kita untuk mengedukasi diri tentang risiko yang mungkin dihadapi ibu hamil selama masa pandemi, dan bagaimana cara mencegahnya.

CORONAVIRUS dan KEHAMILAN

Kerentanan dan prognosis wanita hamil dan efek infeksi pada janin tentunya menjadi fokus perhatian. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists menerbitkan sebuah jurnal yang mengatakan bahwa kesalahpahaman umum di seluruh dunia adalah bahwa kehamilan adalah kondisi dimana kekebalan tubuh ibu tertekan menjadi rentan terhadap gangguan infeksi. Hal ini tidak sepenuhnya benar karena subjek kehamilan menolak transplantasi alograf dan menghasilkan respon imun yang efektif melawan gen patogen infeksius. Kehamilan yang berhasil membutuhkan sistem kekebalan yang kuat, dinamis dan responsif. Secara umum, ibu hamil dengan kondisi umum sehat mampu mempertahankan respons imun yang memadai terhadap patogen. Data klinis menunjukkan wanita hamil yang terinfeksi virus covid menunjukkan tingkat keparahan ringan hingga sedang. Sebuah studi kasus menunjukkan bahwa 3 dari 33 wanita hamil yang terinfeksi COVID-19 selama kehamilan di Wuhan menunjukkan bukti infeksi asimtomatik di dalam kandungan dengan tes PCR darah tali pusat. Laporan lain dari Wuhan menunjukkan insiden infeksi di dalam kandungan yang relatif tinggi hingga 33% melalui tes IgM darah tali pusat. Dalam setiap kasus, ibu dan neonatus bertahan tanpa gejala sisa yang serius. Saat ini COVID-19 tidak terbukti meningkatkan angka keguguran, lahir mati, persalinan prematur, dan teratogenesis. Meski begitu risiko Pneumonia mungkin lebih parah pada wanita hamil, terlepas dari COVID-19, karena rahim yang membesar mengangkat diafragma dan menekan paru-paru, menghambat ventilasi dan membuat paru-paru lebih rentan tersumbat.

Risiko lain yang mungkin dihadapi ibu hamil dalam masa pandemi adalah peningkatan stres. Kehamilan menimbulkan efek dan gejala yang berbeda-beda bagi tiap wanita. Hal ini seringkali menimbulkan stres tersendiri, khususnya ibu dengan kehamilan pertama. Ditambah lagi rasa takut dan cemas dalam menghadapi masa pandemi. Maka dari itu, penting untuk ibu hamil mendapatkan akses informasi yang benar dan terpercaya serta dukungan yang kuat dari keluarga utamanya suami. Kondisi ibu hamil yang tenang dan damai akan membantu tercapainya tekanan darah yang stabil, tidur yang cukup dan nafsu makan yang baik. Hal ini diperlukan untuk memastikan semua kebutuhan dasar ibu tercukupi dan menjaga imunitas ibu hamil.

Merujuk pada upaya pencegahan infeksi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil yang tercantum dalam Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Selama Social Distancing oleh Sub Direktorat Kesehatan Maternal dan Neonatal, Direktorat Kesehatan Keluarga, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI 2020, terdapat upaya pencegahan umum, diantaranya:

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sedikitnya selama 20 detik dengan cara yang benar. Gunakan hand sanitizer berbasis alkohol yang setidaknya mengandung alkohol 70%, jika air dan sabun tidak tersedia. Cuci tangan terutama setelah Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK), dan sebelum makan.
2. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
3. Sebisa mungkin hindari kontak dengan orang yang sedang sakit.
4. Gunakan masker medis saat sakit. Tetap tinggal di rumah saat sakit atau segera ke fasilitas kesehatan yang sesuai, jangan banyak beraktivitas di luar.
5. Tutupi mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan tisu. Buang tisu pada tempat yang telah ditentukan. Bila tidak ada tisu, lakukan batuk sesuai etika batuk.
6. Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh.
7. Menggunakan masker medis adalah salah satu cara pencegahan penularan penyakit saluran napas, termasuk infeksi COVID-19. Cara penggunaan masker medis yang efektif yaitu pakai masker secara seksama untuk menutupi mulut dan hidung, kemudian eratkan dengan baik untuk meminimalkan celah antara masker dan wajah. Saat digunakan, hindari menyentuh masker. Lepas masker dengan teknik yang benar (misalnya : jangan menyentuh bagian depan masker, tapi lepas dari belakang dan bagian dalam). Setelah dilepas, jika tidak sengaja menyentuh masker yang telah digunakan, segera cuci tangan. Gunakan masker baru yang bersih dan kering, segera ganti masker jika masker yang digunakan terasa mulai lembab.

8. Untuk pemeriksaan hamil pertama kali, buat janji dengan dokter agar tidak menunggu lama.

9. Pengisian stiker Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dipandu bidan/perawat/dokter melalui media komunikasi.

10. Pelajari buku KIA dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

11. Ibu hamil harus memeriksa kondisi dirinya sendiri dan gerakan janinnya. Jika terdapat risiko/tanda bahaya (tercantum dalam buku KIA), maka periksakan diri ke tenaga kesehatan. Jika tidak terdapat tanda-tanda bahaya, pemeriksaan kehamilan dapat ditunda.

12. Pastikan gerak janin diawali usia kehamilan 20 minggu dan setelah usia kehamilan 28 minggu hitung gerakan janin (minimal 10 gerakan per 2 jam).

13. Ibu hamil diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap mempraktikkan aktivitas fisik berupa senam ibu hamil/yoga/pilates/aerobik/peregangan secara mandiri di rumah agar ibu tetap bugar dan sehat.

14. Ibu hamil tetap minum tablet tambah darah sesuai dosis yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

15. Kelas Ibu Hamil ditunda pelaksanaannya sampai kondisi bebas dari pandemik COVID-19.

Merupakan kewajiban kita semua untuk menjaga kesehatan diri, orang lain serta lingkungan di setiap harinya, khususnya di masa pandemi. Melaksanakan anjuran di atas penting untuk memastikan kesehatan dan keselamatan ibu selama masa kehamilan di era pandemi. (AEF)





Kunjungan Menteri Kesehatan

Sabtu, 29 Agustus 2020 Menteri Kesehatan RI Dr.dr Terawan Agus Putranto Sp.Rad (K) meninjau langsung pemanfaatan aset di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Beliau menyarankan optimalisasi aset yang dimiliki agar kesejahteraan seluruh civitas hospitalia tercapai.

A



A



B



C



B



C



D



D



E



E



F



F



Pisah Kenang Direktur Utama

Jumat 21 Agustus 2020 acara Pisah Kenang Direktur Utama RSJRW dr. Siti Khalimah, Sp.KJ., MARS. Tugas baru telah menanti beliau selaku Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Selamat & Sukses dr. Wiwin.



Upacara Virtual

Upacara Virtual di masa Pandemi, tetap khidmat dengan menerapkan standart protokol kesehatan.



Hari Pelanggan Nasional

4 September 2020. RSJRW membagikan 25 Goodiebag sebagai apresiasi atas kepercayaan pelanggan yang berkunjung di Klinik Rawat Jalan.



Penarikan Alkes Bermercury

Penarikan semua alat-alat kesehatan yang mengandung mercury, dan digantikan dengan alat kesehatan digital, sebagai sarana penunjang Patient Safety.



Yoga Virtual

Mempertahankan kebugaran & meningkatkan imunitas tubuh ditengah pandemi dengan kegiatan Olah Raga dan Yoga bersama secara virtual melalui aplikasi Zoom. Gratis untuk semua warga RSJRW.



Mencintai Anak Sepenuhnya. Jiwa dan Raganya

Oleh Tisa Kusliarini

Selain kesehatan dan tumbuh kembang secara fisik, kesehatan mental balita ternyata juga memerlukan perhatian ekstra loh ayah bunda. Banyak orang tua yang berpikir anak-anak pada rentang usia ini belum stabil secara mental dan emosional sehingga ketika melakukan kesalahan pola asuh, orang tua cenderung belum begitu sadar bahwa hal tersebut dapat memengaruhi tumbuh kembang mentalnya, padahal usia ini merupakan golden age nya. Perkembangan kesehatan mental anak sama pentingnya dengan orang dewasa, lo. Bahkan, bisa berkaitan dengan kemampuan bersosialisasinya ketika dewasa nanti.

Kesehatan mental anak terutama balita yang perlu dipahami oleh orang tua tidak hanya diartikan sebagai kondisi mental yang tidak mengalami gangguan, namun juga mencakup kemampuan untuk berpikir secara jernih, bagaimana mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Anak yang memiliki kesehatan mental yang optimal akan memiliki beberapa karakter positif, misalnya dapat beradaptasi dengan keadaan, menghadapi stres, menjaga hubungan baik, dan bangkit dari keadaan sulit.

Lalu, bagaimana sih sebenarnya kondisi mental anak yang optimal itu? Berikut merupakan beberapa tahapan perkembangan yang bisa dijadikan acuan.



Perkembangan Mental Balita



Usia	Perkembangan Mental Balita
1-2 tahun	Kemampuan komunikasi mulai berkembang. Dukung anak untuk mengeksplorasi kemampuan adaptasi lingkungan. Mulailah berkomunikasi tepat dalam segala situasi, ajarkan untuk bersikap jujur, berani, dan penuh empati.
2-3 tahun	Logika dan pola berpikir si kecil mulai lebih kompleks, kreatif, berani mengungkapkan imajinasinya, membedakan kenyataan dengan fantasi, mulai bisa bermain peran. Salah satu tugas penting orang tua adalah memberi arahan tentang bagaimana mengelola emosi negatif agar menjadi energi positif
3-4 tahun	Perkembangan optimal pada usia ini mencakup bagaimana anak mampu memikirkan sesuatu, membayangkan tahapannya, kemudian mewujudkannya dalam karya nyata
5 tahun	Anak pada usia ini adalah anak yang pantang menyerah, menghargai sesama, mulai mampu menghadapi tekanan, tumbuh percaya diri yang lebih kuat serta mulai mampu bagaimana menghadapi tantangan dan rintangan

Do	Don't
Ajarkan untuk jujur terhadap dirinya maupun orang lain	Berbohong, ketika anda berbohong anak akan menganggap berbohong adalah hal yang lumrah untuk dilakukan
Selalu mengiyakan permintaan	Berikan apa yang memang dibutuhkan dan penting untuk anak
Membandingkan si kecil dengan anak lain	Berilah kata-kata positif dan dukung tiap perkembangan yang dilakukannya
Selalu mendikte apa yang harus dilakukan	Ajaklah anak untuk diskusi agar kemampuan problem solving anak semakin optimal
Menyalahkan dan memberi ceramah	Dibandingkan menyalahkan, bantulah anak untuk mengetahui apa yang salah dan mencari solusi dengan tenang dan menyenangkan
Memberi label negatif pada anak	Kritiklah perilakunya, bukan anaknya

Dalam golden age perkembangan balita ini ada beberapa pola asuh orang tua yang perlu digaris bawahi ini. Kenapa dengan pola asuh orang tua? Yup, karena balita butuh role model untuk berkembang, dan orang tua lah yang punya peran terbesar. Intip yuk beberapa hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan orang tua dalam masa perkembangan balita ini.

Kesehatan mental pada balita cenderung lebih sulit dipahami dan mungkin terlewatkan oleh orang tua dalam mengasuh anak. Pada usia ini beberapa cara untuk menjaga dan mengoptimalkan perkembangan kesehatan mentalnya adalah dengan memberikan kuantitas dan kualitas cinta serta waktu bersama buah hati anda seoptimal mungkin. Anda bisa melakukan beberapa cara misal dengan bermain bersama, membuka banyak kesempatan untuk saling berbagi cerita maupun dongeng, kehadiran anda sebagai orang tua jauh lebih bermakna daripada puluhan hadiah yang anda berikan tanpa kehadiran anda untuknya. Selamat mencintai anak anda sepenuhnya, jiwa dan raganya.



Mendapatkan Kepercayaan Remaja :

Lakukan dan Jangan Lakukan

oleh Aini Eka Fitria



Kepercayaan

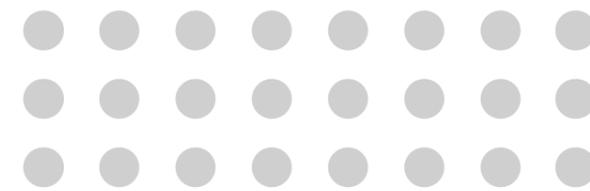
Kepercayaan merupakan landasan penting dalam semua hubungan. Sebuah representasi keyakinan pada akal sehat, kemampuan, dan kejujuran seseorang. Sebagai orang tua sudah sewajarnya jika kita menginginkan anak kita yang telah beranjak remaja merasa percaya dan terbuka untuk menceritakan segala macam kegelisahan dan melontarkan semua pertanyaan yang masih menjadi misteri bagi mereka. Rasa ingin tahu yang tinggi dan kematangan emosi yang kurang sering membuat remaja merasa kebingungan dalam menghadapi problematika kehidupan mereka sehari-hari. Sayangnya, terkadang keterbukaan bukan hal yang mudah bagi mereka. Seiring bertambahnya usia anak mulai menjadi mandiri, sehingga sulit menemukan keseimbangan antara kebutuhan remaja akan kemandirian dan privasi dan kebutuhan orang tua untuk mengetahui apa yang terjadi agar mereka tetap aman. Kecemasan orang tua adalah ketika anak mereka merasa lebih dekat dengan peer group atau orang lain yang justru bisa menjerumuskan mereka pada jawaban dan keputusan yang fatal. Diperlukan rasa percaya mendalam untuk seorang remaja agar bisa membuka diri terhadap orang lain bahkan terhadap orang tuanya sendiri. Perlu bagi orang tua untuk mencari tahu bagaimana dapat terlibat dalam kehidupan remaja dengan membangun hubungan saling percaya.

Lakukan

Remaja membutuhkan kepercayaan orang tua untuk membantunya melewati masa transisi hingga dewasa. Kepercayaan ini harus saling menguntungkan. Remaja dan orang tua perlu bertemu ditengah-tengah dan mengembangkan cara yang sehat untuk mempercayai satu sama lain dalam setiap pengambilan keputusan. Remaja dan kanak-kanak berbeda. Remaja adalah pribadi yang lebih mandiri. Mereka mulai memperhatikan dan lebih banyak bertanya. Sekitar waktu inilah remaja memperhatikan apakah orang tua cukup konsisten melakukan apa yang orang tua katakan atau perintahkan remaja untuk lakukan, yang merupakan faktor kunci dalam membangun kepercayaan.

Kepercayaan diraih, bukan diminta. Proses bertahap yang membutuhkan komitmen bersama dan pasti akan memperkuat hubungan remaja dan orang tua. Saling menghargai privasi dan mengetahui batasan otoritas perlu dilakukan. Hubungan dengan orang tua yang baik memungkinkan remaja mampu mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain di masa depan. Saat jembatan kepercayaan terbangun dengan kokoh, remaja merasa terbuka dan nyaman untuk berbicara dengan orang tua tentang hal-hal yang sulit. Remaja menunjukkan perilaku yang positif dan dapat dipercaya dalam aspek lain kehidupan, menyiapkan mereka untuk hubungan positif hingga dewasa. Membangun sebuah hubungan antara orang tua dengan anak yang melampaui hubungan disiplin dan memperkuat ikatan di tahun-tahun mendatang.

Bagaimana jika remaja melakukan pelanggaran kepercayaan, terutama saat mereka mendorong batasan untuk menguji kemandiriannya? Bergantung pada dampak tindakan mereka untuk memutuskan konsekuensi yang sesuai. Mulai dari obrolan sederhana tentang harapan orang tua, hingga penghapusan hak istimewa yang akan diberikan kembali ketika mereka menunjukkan bahwa mereka dapat membangun kembali kepercayaan. Ingatlah bahwa orang tua adalah teladan terpenting dalam kehidupan remaja dan sangat penting untuk menunjukkan kejujuran dan kepercayaan, mengajari remaja kita bagaimana cara berperilaku. Jika pelanggaran terjadi berulang kali tanpa menunjukkan tanda-tanda penyesalan, atau jika mereka menunjukkan perilaku merusak diri sendiri, mungkin sudah waktunya untuk mencari bantuan dari seorang profesional, seperti konselor atau psikolog, untuk membantu anda mencari tahu permasalahan yang sesungguhnya dari sisi kesehatan mental.



Jangan Lakukan

Pengambilan keputusan yang salah dapat merusak hubungan saling percaya antara orang tua dengan remaja. Kesalahan pertama adalah melanggar kepercayaan remaja dengan menceritakan kembali pada orang lain apa yang mereka ceritakan pada orang tua. Kesalahan ini adalah hal yang fatal. Daniel Buccino, seorang pekerja sosial klinis berlisensi di Johns Hopkins Bayview Medical Center di Baltimore mengatakan berbagi stres dalam pengasuhan dengan teman atau saudara perempuan boleh-boleh saja. Setiap orang tua membutuhkan sistem pendukung. Tapi bukanlah ide yang baik untuk mengoceh semua yang dilakukan atau dikatakan remaja kita, terutama tidak di depannya. Remaja perlu tahu bahwa mereka bisa curhat kepada orang tua dengan aman. Apalagi tentang seks, kencan, masalah tubuh, atau apa pun yang mungkin mempermalukan remaja, orang tua perlu menyimpan sendiri dan hanya berbagi dengan profesional saat diperlukan. Jika sudah terlanjur melanggar kepercayaan, maka orang tua perlu meminta maaf. Akui bahwa orang tua telah berbicara terlalu banyak dan menyadari bahwa itu menyakitinya, berjanji bahwa hal sama tak akan terulang kembali.

Kesalahan kedua adalah orang tua juga cenderung tidak mau mendengarkan lebih dulu baru berbicara. Anthony E. Wolf, PhD, penulis Get Out of My Life, mengatakan kesalahan utama yang dilakukan orang tua adalah tidak tutup mulut pada saat seharusnya. Wajar jika ingin mengubah apa yang dikatakan remaja menjadi momen mengajar. Masalahnya, ini membunuh apa yang mungkin menjadi diskusi mendalam dan membuat remaja enggan membicarakan hal-hal yang berarti di masa depan. Vicki Panaccione, PhD, psikolog klinis anak di Melbourne, Florida mengatakan bahwa terkadang kita semua hanya perlu curhat, begitupun remaja. Ketika langsung memberi nasihat, orang tua mengirimkan pesan negatif yang tidak terucapkan, yaitu ketidakpercayaan pada kemampuan remaja untuk menangani masalahnya sendiri. Anak-anak hanya ingin didengarkan. Mereka akan memberi tahu apa lagi yang mereka butuhkan, apakah itu nasihat atau hanya telinga, melalui kata-kata dan perilaku mereka.



Kesalahan ketiga adalah remaja tidak masuk dalam prioritas pembagian waktu orang tua. Bahkan untuk sekedar mengobrol. Remaja mungkin akan seolah-olah menyela orang tua ketika mengerjakan sesuatu. Namun hindarilah menghardik. Sempatkan waktu sejenak dengan menghentikan pekerjaan dan mulai mendengarkan apa yang mereka katakan. Meskipun orang tua tidak selalu bisa menghentikan apa yang dilakukan saat remaja ingin berbicara, mengatakan, 'Jangan sekarang, aku sibuk,' mengirimkan pesan bahwa dia tidak termasuk dalam daftar prioritas kita." Akhirnya remaja akan berhenti mendatangi orang tua sama sekali. Mengatakan "Mari kita bicarakan nanti" tidak masalah, pastikan orang tua menindaklanjutinya. Waktu pribadi dengan anak Anda sangat penting, tidak harus lama-lama, tapi itu perlu terjadi. Jika remaja terlihat stres atau marah, tinggalkan semua kegiatan Anda dan beri mereka perhatian penuh.

Kesalahan keempat adalah ketika remaja melakukan atau mengatakan sesuatu yang tidak disetujui, orang tua menjadi emosi, dan bereaksi dengan cara yang akan membuat mereka enggan untuk berbagi. Roni Cohen-Sandler, PhD, salah satu penulis I'm Not Mad, I Just Hate You! mengatakan dalam hati mereka, remaja tidak ingin membuat orang tua mereka kesal. Jadi jika melakukan hal di atas, remaja akan berpikir dua kali sebelum mendatangi orang tua lagi. Faktanya, mereka mungkin memendam perasaannya atau meminta nasihat dari teman-temannya (yang seringkali tidak akurat). Jika orang tua sedang merasa lelah dan sensitif maka tidak apa-apa untuk beristirahat. Ketika merasa emosi terangsang, beri tahu mereka bahwa kita perlu memikirkannya, lalu beristirahatlah. Kembalilah berbincang jika emosi sudah mulai reda. Jika terlanjur bereaksi berlebihan, kembalilah lagi nanti dan akui bahwa kita tidak menanganinya dengan cara terbaik. Orang tua perlu ketidaksempurnaan dan mengakui akan hal itu mampu meningkatkan kredibilitas orang tua di mata remaja.

OLAHRAGA DITENGAH PANDEMI COVID-19 "ADAPTASI KEBIASAAN BARU"

Halo sahabat Gugah, di kondisi new normal seperti ini mungkin masih banyak yang 'mager' untuk berolahraga. Salah satu alasannya karena takut tertular saat berolahraga di luar rumah. Eits, lantas gimana dong, kalau gak olahraga tubuh malah semakin lesu dan tidak bugar.

Jadi gini teman-teman, olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat untuk menjaga stamina dan kesehatan tubuh kita. Aktivitas ini dapat juga menurunkan stress ataupun menjadi hiburan. Namun, di masa pandemi ini kita yang terbiasa berolahraga bersama tetap bisa saja melakukannya tapi secara terbatas. Tetap berolahraga di rumah adalah cara terbaik untuk sehat dan tidak terpapar COVID-19.

Trus gimana dong kalau ngebet banget pengen olahraga bareng-bareng gitu?. Boleh boleh aja sih olahraga bareng, tapi dengan syarat ya. Pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga udah ngeluarin surat edaran dengan Nomor 6.11.1 Tahun 2020 Tentang Protokol Kesehatan Pencegahan Penularan COVID-19 pada kegiatan Kepemudaan dan Keolahragaan. Pada surat edaran tersebut, beberapa kegiatan olahraga di tempat umum sudah dapat dilakukan kembali, tentunya dengan berbagai syarat. Pada masa adaptasi kebiasaan baru ini, kita dapat tetap olahraga bersama dengan mentaati protokol kesehatan gais, seperti menggunakan masker dan cuci tangan ketika akan ke tempat olahraga. Selain itu, sementara ini ga usah jabat tangan atau berangkulan-rangkulan gitu ya meski sama temen akrab sendiri. Misal nih abis jebolkan bola ke gawang lawan, trus biasanya kan ada selebrasi, nah itu ga usah dulu deh pake peluk peluk teletubies gitu, agar tidak muncul klaster baru. Trus ada syarat lagi nih, semuanya itu harus dilakuin bersama dengan disiplin ya, ga boleh satu ngelakuin, eh temen yang lain ga disiplin jadinya sama aja boong.

Buat sahabat Gugah yang masih ngerasa was-was buat berolahraga di luar rumah atau tempat umum, lebih disarankan olahraga di rumah saja. Banyak kok yang bisa dilakuin. Biar lebih afdhol kita kasih deh beberapa latihan yang bisa dicoba dirumah. Simak ya...

1. Jalan-Jalan

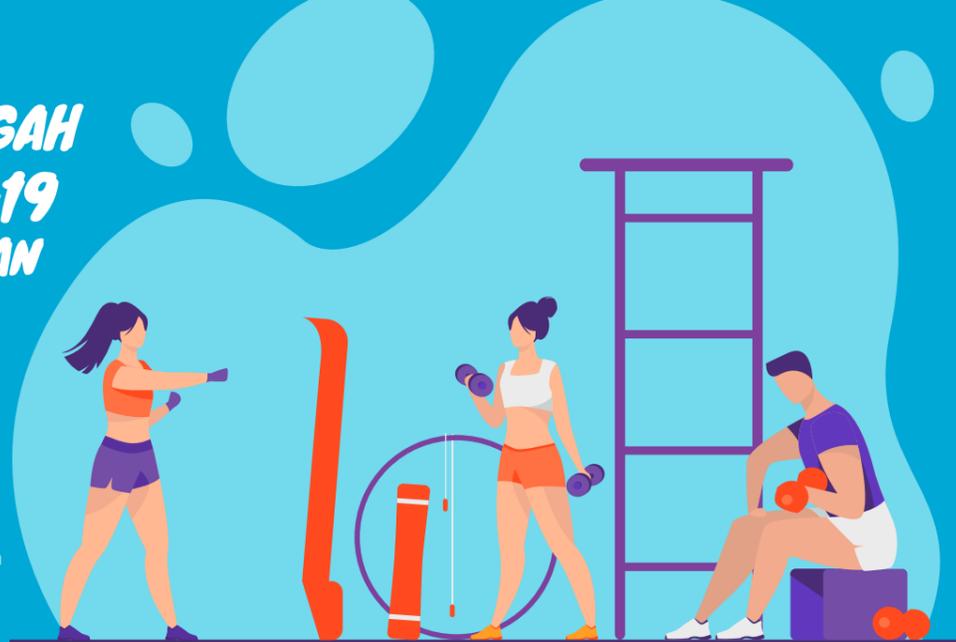
Jalan-jalan tidak harus di luar ruangan. Sahabat gugah bisa coba berjalan-jalan di koridor atau halaman rumah. Bisa juga tuh dicoba naik turun tangga di rumah

2. Jumping Jack

Olahraga lain yang bisa dipraktikkan yaitu jumping jack. Jika belum tahu gerakan jumping jack, coba deh tengok di Youtube. Selain gampang dan praktis, gerakan jumping jack juga bagus lho untuk latihan cardio untuk pemanasan.

3. Push Up

Nah, yang satu ini juga sangat simpel sahabat. Meski gerakannya sangat sederhana, variasi push up sebenarnya sangat beragam. Push up bisa dilakuin kapan aja dan ga perlu bantuan alat. Praktis banget kan.



4. Leg Lift

Leg lift juga bisa dilakukan di rumah. Gerakan ini berguna untuk memperkuat otot-otot kaki. Bisa juga tuh dikombinasi leg lift dengan gerakan lain, seperti push up atau sit up.

5. Sit Up

Salah satu olahraga yang sangat dianjurkan yaitu sit-up. Gerakan sit up bermanfaat untuk memperkuat otot-otot perut. Cara ini sangat efektif untuk mengencangkan otot-otot perut yang masih kendur.

6. Jogging

Siapa yang bilang jogging harus dilakukan di jalanan atau di taman? Sahabat Gugah juga bisa melakukan jogging di rumah. Bahkan, Anda juga bisa melakukan jogging di tempat sambil menonton TV atau mendengarkan musik. Gokil banget kan.

7. Squat

Gerakan squat berguna untuk memperkuat kaki dan punggung. Bisa tuh dicoba dengan gerakan squat dengan berdiri dan duduk di atas kursi. Trus lakuin deh secara berulang-ulang.

8. Angkat Beban

Olahraga angkat beban tidak harus dilakukan di gym menggunakan dumbel dan barbel. Sahabat bisa dong pake peralatan seadanya yang bisa didapatkan di sekitar rumah, seperti timba berisi air atau sisa botol tak terpakai. Pokoknya dibuat gampang gitu deh.

9. Menari

Menari cocok banget nih buat yang suka kombinasi olahraga sekaligus hiburan. Selain dapat membangkitkan suasana hati riang gembira, menari juga berguna untuk meningkatkan metabolisme tubuh.

10. Naik Turun Tangga

Keliatannya kayak orang kurang kerjaan ya, ngapain juga naik turun tangga. Eits, tapi olahraga ini sangatlah luar biasa manfaatnya. Jika gerakan ini dirutinkan secara maksimal, naik turun tangga bermanfaat untuk memperkuat otot dan tulang kaki.

Nah, itu tadi beberapa alternatif olahraga yang bisa Sahabat Gugah lakukan di rumah. Intinya sih kalau bisa di rumah lebih baik, namun kalau mau dilakukan di luar rumah misal di tempat umum atau ruang terbuka publik harus disiplin tuh dengan protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah. Salam Sehat, Luar Biasa!. (MZA)



Lomba Redesain Logo RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat

Perayaan HUT RSJRW ke-118 lalu terasa spesial dengan adanya lomba redesain logo. Lomba yang dibuka khusus untuk civitas hospitalia ini membuat antusiasme dan kebanggaan tersendiri bagi pesertanya. Tema logo RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang mengangkat visualisasi dari Visi Rumah Sakit "Tercapainya Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Layanan Kesehatan Jiwa Komprehensif". Logo diharapkan mampu memvisualisasikan pelayanan rumah sakit yang komprehensif dalam segala rentang usia. Visual logo baru harus sederhana dan mudah diaplikasikan sehingga nampak kekinian untuk memperbarui citra RS sesuai tuntutan zaman.

Lomba redesain logo diikuti oleh 32 civitas hospitalia dengan 38 karya. Beberapa peserta mempresentasikan lebih dari 1 logo. Presentasi dilakukan di depan para direksi dan pejabat struktural di Ruang Anjasmoro pada tanggal 25 Juni 2020. Selanjutnya hasil karya peserta dilakukan penilaian oleh Sekretaris Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI dan diputuskan 3 pemenang lomba logo.

Juara 1 (Nicko Hermawan – Bagian Perencanaan Program dan Evaluasi)

Juara utama diraih oleh Nicko Hermawan, staf bagian Perencanaan Program dan Evaluasi. Logo hasil karyanya otomatis menjadi logo baru RSJRW yang segera akan diresmikan oleh Kementerian Kesehatan. Logo dengan desain sederhana namun penuh makna sesuai dengan inspirasi RS Jiwa yang mempunyai layanan kesehatan jiwa komprehensif. Selain itu, Nicko memasukkan potongan gambar apel identik dengan lokasi geografis RSJRW di Kabupaten Malang, dan berharap suatu saat RSJRW dengan lahan luas dan sangat potensial jika mempunyai kebun apel sebagai sarana terapi rehabilitasi. Nuansa daun berwarna hijau menunjukkan bahwa RS ini identik dengan nuansa taman yang indah, bersih dan sehat sesuai dengan konsep green hospital.

Pria kelahiran Malang, 14 Juni 1988 mengungkapkan bahwa motivasi mengikuti lomba ini adalah untuk menyumbangkan ide sumbangsih untuk RS dalam bentuk logo. Kebetulan membuat karya desain merupakan salah satu hobinya. Walau mengaku tidak menyangka terpilih menjadi juara, namun Nicko mengaku sangat bangga karena sumbangsih ide karya logo buatannya akan menjadi logo resmi RSJRW kedepannya.

Juara 2 diraih oleh Krisna Eka Kurniawan, perawat Ruang Kemuning. Motivasi Krisna mengikuti lomba ini adalah ingin memberikan ide logo yang sederhana, mudah diingat, namun menarik. Selain itu, hadiah yang ditawarkan juga menjadi motivasi tersendiri. Uniknya, Krisna terinspirasi logo dari boy band terkenal Korea BTS yang sederhana namun sulit dilupakan oleh penggemarnya. Logo dari bank juga menjadi inspirasi khusus, karena bank merupakan perusahaan dengan aset besar dan banyak pelanggan, namun logonya tidak rumit berupa tulisan huruf saja. Akhirnya, Krisna terinspirasi membuat logo berupa tulisan "RSJRW" dengan beberapa tambahan bentuk agar sesuai ciri khas dan tema lomba karena RSJRW merupakan singkatan yang sudah dikenal oleh banyak orang. Selain logo dengan tulisan RSJRW, Krisna menambahkan gambar tiga daun berbeda warna dengan makna khusus dan menggambarkan pelayanan yang terintegrasi, komprehensif dan berkesinambungan.

Pria lulusan Pendidikan Ners Universitas Airlangga ini mengaku tidak menyangka mendapat juara 2 karena jumlah peserta lomba yang tidak sedikit.

Juara 3 (Diana Kusuma Wardhani – Instalasi Kesling)

Juara 3 diraih oleh Diana Kusuma Wardhani dari instalasi Kesling. Diana yang sedari awal tidak ada motivasi khusus mengikuti lomba, sangat tidak menyangka mendapat juara 3. Diana mengaku awalnya tidak percaya diri, karena merasa desain logo dari peserta lain sangat bagus dan melebihi miliknya.

Wanita kelahiran asli Ternate 38 tahun lalu ini mengaku iseng desain logo sesuai tema persyaratan lomba. Diana membuat coretan karya desain dengan visualisasi sederhana dari ide kecil namun terus berkembang mewakili pelayanan rumah sakit yang komprehensif. Inspirasi logo yang dibuat sesuai visi misi serta slogan RSJRW yang dipelajari sebelumnya. Logo memuat gambar bunga apel manalagi (ikon flora Kabupaten Malang) yang mempunyai lima kelopak. Kelima kelopak tersebut mengandung makna sesuai misi RSJRW. Diana juga menonjolkan lambang centang pada karya logonya dimana mewakili budaya kerja RSJRW yaitu S'YGAP (SIGAP).

Selamat kami ucapkan kepada rekan-rekan atas prestasi menjadi juara lomba redesain logo. Semoga kreativitas dan inovasi civitas hospitalia semakin berkembang dan mampu memberikan sumbangsih untuk RSJRW tercinta ini. (CA)

Menuju Masa Tua Tanpa Post Power Syndrome

oleh *Kardini Rahma Palupi*

Bekerja merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dengan bekerja seseorang akan menerima ganjaran materiil berupa uang, fasilitas, dan materi lain. Bekerja juga dapat menjadi suatu bentuk aktualisasi diri seseorang, yang akhirnya mendapat pengakuan ataupun penghargaan dari orang lain. Namun ada suatu kala ketika seseorang tidak lagi melakukan pekerjaan yang dilakukannya, atau tidak mampu lagi melakukan pekerjaannya, atau dianggap sudah cukup melakukannya, sehingga meninggalkan seluruh pekerjaan, peran, atau jabatan yang dimilikinya. Baik pekerja yang pensiun ataupun wiraswasta yang tidak lagi bekerja, keduanya sama-sama mengalami perubahan dalam hidup yang memerlukan adaptasi.

Umumnya, orang bekerja pada usia produktif, yakni 20-an hingga usia 50-an. Bagi pekerja formal, usia pensiun biasanya diatas 60 tahun yang merupakan usia lansia. Sedangkan meski bukan pekerja formal, seseorang berusia diatas 60 tahun sudah tergolong lansia yang memiliki kecenderungan penurunan kemampuan fisik dan berisiko terhadap penyakit. Hal ini bisa menyebabkan seseorang berhenti bekerja karena menganggap dirinya sudah tidak mampu lagi melakukan hal-hal seperti pada masa mudanya.

Lansia sendiri diperkirakan menjadi populasi yang berkembang hingga 1.2 milyar orang di dunia pada tahun 2025 dan menjadi 2 milyar orang pada tahun 2050. Menurut WHO, pada tahun 2000 penduduk Indonesia yang berusia lanjut sebanyak lebih dari 7% (berjumlah sekitar 14.4 juta orang) dari seluruh penduduk Indonesia. Pada tahun 2020 jumlahnya telah menjadi dua kali lipat. Tentunya penambahan jumlah ini akan berdampak pada tidak hanya masalah ekonomi, namun juga masalah kesehatan baik fisik maupun mental.



Salah satu masalah yang cenderung dialami oleh lansia yang telah pensiun atau tidak lagi bekerja adalah Post Power Syndrome atau sindrom pasca kekuasaan. Post Power Syndrome dapat dipahami sebagai suatu gejala yang terjadi dimana penderita berada pada kondisi terjebak dalam bayang-bayang kehebatan dan keberhasilan masa lalunya, sehingga ia cenderung sulit menerima keadaan yang terjadi sekarang. Post power syndrome tidak hanya berefek pada kemampuan finansial, namun juga mempengaruhi kesehatan mental lansia itu sendiri.

Sindrom ini dapat terjadi pada siapa saja baik pada laki-laki maupun perempuan, dan umumnya dialami pada individu yang berusia dewasa akhir menjelang lansia. Contoh sederhananya adalah pejabat, artis, bos perusahaan, atau PNS yang kemudian telah selesai masa jabatan dan kariernya karena sudah sampai waktunya atau pensiun.

Beberapa penyebab post power syndrome :

1. Kehilangan harga diri, hilangnya jabatan menyebabkan hilangnya perasaan akan pengakuan diri. Kehilangan peran dapat mengarahkan pada penurunan pandangan terhadap diri sendiri yang bisa berakibat pada hilangnya harga diri. Hilangnya harga diri ini menjadikan pensiunan merasa tidak percaya diri sebagaimana merupakan salah satu gejala post power syndrome.
2. Kehilangan fungsi eksekutif, fungsi yang memberikan kebanggaan diri. Akan muncul pula kecenderungan untuk kesulitan menerima kenyataan yang ada bahwa Anda telah pensiun dan tidak lagi memiliki jabatan atau tanggung jawab yang membuat Anda berjaya tersebut.
3. Kehilangan perasaan sebagai orang yang memiliki arti dalam kelompok tertentu.
4. Kehilangan orientasi kerja.
5. Kehilangan sumber penghasilan tertentu dari jabatan terdahulu.

Ketika pensiun, penghasilan dari dana pensiun yang Anda terima tidak akan sama dengan penghasilan yang Anda dapatkan sebelumnya. Padahal, kebutuhan Anda terkait biaya perawatan kesehatan biasanya malah semakin bertambah. Apabila tidak direncanakan dengan matang, kondisi finansial yang kurang aman ini cenderung membuat Anda stress dan susah beradaptasi.



Apa saja gejala atau tanda post power syndrome?

Gejala yang muncul dapat bermacam-macam meliputi aspek fisik maupun psikologis. Perubahan pada aspek psikologis yang umum terlihat antara lain perasaan kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, dan merasa kosong. Pada orang yang pernah memegang jabatan penting, gejala post power syndrome bisa muncul jika ia tidak dilibatkan dalam pengambilan keputusan atau tidak dimintai pendapat. Bisa juga rasa curiga dan tersinggung muncul ketika saran atau pendapatnya tidak diterima atau tidak dilakukan. Mereka menjadi mudah marah. Mereka jadi lebih sering berdebat, tidak mau dibantah, dan suka mengkritik. Selain itu orang yang mengalami post power syndrome juga bisa menjadi suka ikut campur urusan orang tanpa diminta atau bahkan sebaliknya menjadi lebih pendiam dan tidak lagi berbicara tentang karir atau kehebatannya. Secara fisik, gejala yang bisa terjadi antara lain sakit kepala dan sakit perut, gejala yang lazim juga ditemukan pada pasien depresi. Mereka juga mudah jatuh sakit dan tampak tidak bersemangat melakukan aktivitas-aktivitas positif. Penderita post power syndrome yang memiliki komorbid atau riwayat sakit fisik sebelumnya seperti hipertensi dapat meningkatkan tekanan darah lebih cepat sehingga perlu pengendalian lebih. Vertigo dan penyakit jantung juga bisa menjadi komorbid berbahaya bagi penderita post power syndrome karena emosi dapat memicu kekambuhan penyakit.

Jika dalam keluarga kita ada yang mengalami Post Power Syndrome maka kita tahu bagaimana cara penanganan gejala ini. Tingkatkan komunikasi dan lebih banyak habiskan waktu bersama untuk melakukan aktivitas-aktivitas sederhana, rekreasional, ataupun kegiatan produktif seperti yang mereka dulu lakukan dalam intensitas ringan. Jika gejala memburuk seperti terjadi perubahan perilaku yang tidak dapat dikendalikan maka mencari bantuan profesional seperti psikiater dan psikolog adalah langkah yang perlu dilakukan.

Namun alangkah lebih baiknya bila kita melakukan tindakan preventif atau pencegahan. Langkah preventif dapat dilakukan dengan mengembangkan pola hidup yang memberikan energi positif pada pemikiran seseorang, sehingga memiliki kecenderungan untuk tidak terpuruk dalam permasalahan. Hal ini juga bisa menjadi bahan referensi kita di kemudian hari saat kita sudah menuju usia lanjut.

Pencegahan yang dapat kita lakukan antara lain melakukan kegiatan selain bekerja yang dapat mempertahankan produktivitas dan aktualisasi diri. Dengan terus berkegiatan, anda memelihara kemampuan berpikir dan menjaga kesehatan mental dari kekosongan dan kehampaan. Kemampuan dan kompetensi diri masih dapat diasah dan bermanfaat meski anda sudah tidak lagi bekerja secara formal. Misal, anda seorang dosen yang telah pensiun. Anda dapat mempertahankan produktivitas dan aktualisasi dengan menulis buku, mengikuti riset atau penelitian, mendatangi seminar-seminar. Hal-hal tersebut dapat menjadi aktivitas anda agar terhindar dari post power syndrome. Jika anda petani, barangkali dengan bertambahnya usia anda bisa saja mengalami penurunan kemampuan fisik, namun anda tetap dapat berkontribusi dengan berbagi ilmu pada petani-petani lain melalui paguyuban petani. Jika anda dulu berkerja di IT developer, anda masih bisa terus berinovasi dengan membuat aplikasi-aplikasi sederhana yang dapat digunakan dan bermanfaat untuk lingkungan kecil, misal lingkungan keluarga atau kampung. Selain itu, melakukan hobi dapat menjadi pilihan. Jika anda penggemar olahraga misal bersepeda dalam kelompok, atau penggemar senam aerobik, pensiun bukan menjadi halangan bagi anda untuk terus bergerak atau berkegiatan sehari-hari. Jika anda penghobi hewan peliharaan atau gemar dengan tanaman, kegiatan merawat hewan peliharaan dan berkebun juga dapat membawa efek bahagia yang baik untuk psikologi anda.

Berikutnya senantiasa menjaga kontak sosial anda. Luangkan waktu untuk bertemu atau sekedar berbincang dengan keluarga, teman, dan sahabat. Dukungan lingkaran terdekat akan membawa efek positif bagi anda untuk mencegah post power syndrome. Bicarakan hal-hal positif, ide-ide untuk beradaptasi dengan kondisi sekarang. Anda tidak perlu mengungkit masa lalu yang dapat membuat anda terjebak lebih lama dengan hal yang sudah berlalu. Lakukan kegiatan konstruktif bersama, misalnya pengajian bersama, berolahraga bersama, atau merintis usaha bersama dengan teman-teman anda.

Ketiga, habiskan waktu dengan keluarga, anak, dan cucu. Dulu pada saat masih bekerja atau saat masih memiliki jabatan mungkin kesibukan membuat waktu anda untuk keluarga menjadi berkurang. Pada masa inilah anda memiliki waktu lebih banyak untuk dihabiskan bersama keluarga. Manfaatkanlah waktu dengan keluarga sebaik-baiknya. Lakukan hal-hal yang terlewat saat anda dulu bekerja. Dampingi anak-cucu anda tumbuh bersama.

Keempat, ketika anda masih aktif bekerja, usahakan menyiapkan keuangan untuk masa tua. Akan lebih baik jika tidak hanya menggantungkan diri pada uang pensiunan. Semakin tua, bisa jadi kebutuhan biaya untuk kesehatan fisik meningkat. Memiliki aset, ataupun memiliki usaha sampingan dari pekerjaan formal dapat menjadi pilihan bagi finansial anda maupun bagi produktivitas sehari-hari anda.

Kelima, siapkan diri dengan aktivitas rohani. Bila segala aktivitas kita dilakukan guna mencapai kebahagiaan di dunia akhirat, maka segala apa yang sudah kita terima dan dapatkan, baik berupa barang, rumah, jabatan, penghasilan, penghormatan, dan kebanggaan pada diri dalam kehidupan tentu tidak apa-apanya dengan kebahagiaan yang dijanjikan oleh Tuhan Yang Maha Esa di dunia dan akhirat nanti. Sehingga ketika sudah sampai pada masa pensiun, kita mengetahui bahwasannya segala aktivitas kita di masa lalu itu hanya sementara, sedangkan aktivitas rohani adalah selamanya. Siapkan mental dengan aktivitas rohani dan spiritual sejak muda, sehingga saat sudah tidak bekerja lagi atau pensiun diri memiliki benteng yang tetap kokoh bahwa hidup perlu terus berjalan dan tidak melulu soal kehidupan duniawi.

Bagi lansia atau orang yang sudah tidak bekerja lagi karena pensiun, disarankan untuk dapat menerima kondisinya yang baru dengan perasaan rela dan ikhlas, lega karena semua tugas pokok sebagai pegawai, pejabat, pekerja, ataupun wiraswasta telah selesai. Maka kini tiba saatnya bagi pribadi untuk belajar menyesuaikan diri lebih baik lagi terhadap tuntutan kondisi baru yang masih penuh dengan tantangan. Hal lain yang dapat memperburuk post post power syndrome adalah membandingkan. Membandingkan hal-hal yang terjadi pada kita dengan orang lain akan membuat sedih dan kurang bersyukur. Hindari membanding-bandingkan dengan orang lain dan pada apapun juga, agar diri dapat memaknai perjuangan yang telah dilakukan di masa muda dan bersyukur atas kerja keras selama ini. Bebaskan diri dari nafsu dan ambisi di masa lalu. Bangun mimpi dan tujuan baru, prioritas baru, agar hati tenang dan damai.



Gratitude

Bersyukur untuk Sehat Jiwa dan Raga

Oleh : Nurul Firdausi, M.Psi. (Psikolog Klinis RSG Dr. Radjiman Wediodiningrat Lembang)

Saat ini kesehatan mental sudah mendapat perhatian masyarakat selain kesehatan fisik. Apalagi saat masa pandemi yang sudah berlangsung lama, membuat masyarakat dalam kondisi kelelahan secara mental. Ada banyak cara untuk menjaga kondisi mental kita supaya tetap sehat, salah satunya dengan bersyukur. Dalam budaya masyarakat Indonesia terdapat tradisi syukuran namun makna syukur sudah mulai hilang dan berganti dengan tuntutan untuk memenuhi kebutuhan dengan mencari materi.

Rasa syukur (gratitude) adalah salah satu bentuk emosi positif, berupa suatu perasaan menyenangkan yang berwujud rasa terima kasih yang muncul saat kita menerima kebaikan, manfaat atau bantuan dari pihak lain (orang lain, Tuhan, alam semesta). Ketika suatu peristiwa terjadi dan hati kita dipenuhi rasa syukur, maka informasi yang diterima adalah bahwa suatu kebaikan telah diberikan kepada kita.

Menurut Robert A. Emmons (Arif, 2016), bersyukur yang dilakukan secara teratur terbukti secara ilmiah memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Fisik
 - Memiliki kekebalan tubuh yang lebih kuat
 - Lebih dapat menahan rasa sakit
 - Tekanan darah lebih rendah
 - Lebih sering berolah raga dan lebih merawat kesehatan
 - Tidur lebih lama dan lebih segar sesudahnya
2. Manfaat psikologis
 - Lebih tinggi tingkat emosi positifnya
 - Lebih siaga dan lebih semangat
 - Lebih bersuka cita dan gembira
 - Lebih optimis dan lebih bahagia
3. Manfaat sosial
 - Lebih suka menolong dan murah hati
 - Lebih mudah memaafkan

- Lebih ramah dan mudah bersosialisasi
- Lebih sedikit merasa kesepian dan terisolasi

“ Gratitude makes sense of our past, brings peace for today, and creates vision for tomorrow ”

- Melody Beattie, American author

Menerima pemberian atau kebaikan dari pihak lain (orang lain, Tuhan, alam semesta) umumnya terasa menyenangkan tetapi tidak semua membangkitkan rasa syukur. Sebagai bentuk emosi, rasa syukur hanya bersifat sementara. Namun demikian, rasa syukur dapat diubah menjadi kecenderungan tingkah laku yang menetap sehingga membentuk pribadi yang mudah bersyukur (grateful personality). Upaya untuk menjadi pribadi yang mudah bersyukur diantaranya:

- a) Melakukan ibadah atau berdoa dalam rangka mendekati diri kepada Tuhan
- b) Selalu melihat orang yang memiliki kondisi lebih sulit atau kekurangan dari pada diri kita
- c) Mengingat dan menetapkan bahwa kehidupan dan segala peristiwa bahagia di dalamnya adalah hadiah yang patut disyukuri
- d) Mengisi jurnal gratitude dengan menuliskan hal-hal yang disyukuri
- e) Menjadi relawan dalam organisasi kemanusiaan
- f) Menghargai hal-hal kecil yang ada dalam hidup
- g) Menuliskan ucapan terima kasih kepada orang-orang yang kita syukuri keberadaannya

Bersyukur di masa pandemi penting dilakukan agar bisa mempertahankan kesehatan fisik dan jiwa. Bersyukur pada masa pandem bisa dilakukan dengan beberapa hal, seperti :

1. Mulai hari dengan menuliskan satu hal yang berjalan baik dihari sebelumnya. Hal ini dapat memberikan semangat untuk selalu bertumbuh.
2. Banyak dari kita merasa frustrasi dalam kondisi pandemi ini. Saat kita merasa sedih atau stres, kita bisa berhenti sejenak dan mengubah pikiran kita. Datangkan hal positif tentang kondisi pandemi ini atau pikirkan hal lain dalam hidup kita yang bisa kita syukuri

Sumber

Arif, Imam Setiadi. 2019. Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Meruju Kebahagiaan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Peh, Andrew. 2016. Effective Psychological Interventions In Primary Care. Singapore : Eastern Health Alliance.

Nationwide Childrens. 2020. The Mental Health Benefits of Gratitude. Dikutip 10 Oktober 2020 dari <https://www.nationwidechildrens.org>

"PANDUAN POLA MAKAN BERGIZI DAN SEIMBANG SELAMA PANDEMI COVID-19"

Oleh: Sukesi, S.Gz, RD - Instalasi gizi RSFW

Sistem kekebalan tubuh manusia harus berfungsi normal dan maksimal sebagai upaya agar tubuh tetap bugar dan terhindar dari penyakit. Pandemi COVID-19 terjadi di seluruh dunia, termasuk Indonesia, mengharuskan masyarakat agar lebih menjaga kesehatan tubuh untuk mengurangi risiko tertular virus. Salah satu upaya menjaga kesehatan tubuh tetap bugar adalah melalui makanan yang kita konsumsi sehari-hari.

Pola makan gizi seimbang harus senantiasa diterapkan sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh di tengah pandemi. Penyediaan makanan sehat dan sebisa mungkin dimasak sendiri di rumah lebih diutamakan daripada harus membeli di luar rumah. Menyediakan, mengolah, dan memasak makanan sendiri, tentunya kita bisa memilih bahan pangan mentah segar dan berkualitas nilai gizinya, memperhatikan hygiene dan sanitasi yang baik, serta memperhatikan keamanan pangan untuk dikonsumsi.

Berikut panduan pola makan sehat bergizi dan seimbang selama pandemi COVID-19:



1. Makanlah dengan komposisi gizi yang lengkap untuk memenuhi asupan nutrisi-

"Isi Piringku" merupakan kampanye Kementerian Kesehatan tentang acuan sajian sekali makan yang sudah dijalankan sejak tahun 2017 sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang sebelumnya sudah dikeluarkan tahun 1995.

Adapun komposisi "Isi Piringku" yakni bagi satu porsi piring makan menjadi dua bagian. Isi setengah piring makan dengan makanan pokok dan lauk-pauk. Dari porsi setengah piring tersebut, isi 2/3 bagian dengan karbohidrat sebagai sumber tenaga utama untuk beraktivitas. Sumber karbohidrat yang bisa dipilih adalah nasi merah, kentang, sagu, ubi jalar, jagung, singkong, gandum, mie, bihun, dan sebagainya. Setelah sumber karbohidrat, isi 1/3 bagian lagi dengan lauk-pauk yang merupakan sumber protein, baik hewani maupun nabati. Protein hewani meliputi aneka ikan, ayam, telur, daging, atau olahan susu, sedangkan protein nabati meliputi tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Batasi konsumsi daging merah atau daging olahan seperti sosis, kornet, daging asap, dan sebagainya.

Jika setengah porsi piring sudah terisi dengan karbohidrat dan lauk-pauk, penuh setengahnya dengan sayur dan buah. Jumlah porsi sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi orang dewasa setiap hari adalah 400-600 gram. Dari porsi tersebut, 2/3 terdiri dari sayur dan 1/3nya adalah buah. Manfaat buah dan sayur dapat menyediakan kebutuhan vitamin, mineral, dan serat bagi tubuh. Usahakan untuk memilih buah dan sayuran segar ketimbang buah dan sayuran beku atau kalengan. Nutrisi dalam buah dan sayuran segar lebih tinggi ketimbang produk olahan (kaleng atau beku). Sayuran seperti kangkung, bayam, brokoli, buncis, terung, wortel, paprika, dan sayuran lainnya bisa dijadikan sumber serat, vitamin A, C, dan mineral seperti zat besi, fosfor juga antioksidan. Di luar jam makan utama, konsumsi buah dan sayur sebagai camilan atau snack sehat.

Prinsip makanan sehat yang sebaiknya dikonsumsi dalam keseharian adalah bersih, aman dikonsumsi, dan bergizi. Aman dikonsumsi berarti tidak mengandung zat-zat yang membahayakan kesehatan, misalnya zat pewarna atau tambahan lainnya.

2. Batasi asupan gula, garam, dan lemak (GGL)-

#GGL

Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak per Hari

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji

- G4:** Anjuran Konsumsi GULA /orang /hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan Gula 4 sendok makan /orang /hari (50 gram/orang/hari)
- G1:** Anjuran Konsumsi GARAM adalah 2000 mg natrium atau setara dengan Garam 1 sendok teh (sdt) /orang /hari (5 gram/orang/hari)
- L5:** Anjuran Konsumsi LEMAK /orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan Lemak 5 sendok makan /orang /hari (67 gram/orang/hari)

Kandungan gula, garam dan lemak (GGL) dapat memberi rasa pada masakan dan minuman, namun juga memberikan dampak buruk bagi tubuh apabila dikonsumsi dengan berlebihan. Dampak buruknya adalah GGL bisa memicu obesitas dan resistensi insulin serta diabetes tipe dua akibat terlalu banyak konsumsi gula. Kelebihan garam dapat menyebabkan ginjal kewalahan dalam mengolah garam, sehingga menyebabkan natrium dalam darah tinggi dan tekanan darah tinggi. Selanjutnya, lemak berlebih dari makanan yang digoreng juga memicu obesitas, kolesterol tinggi, dan penyakit jantung.

Kandungan GGL yang direkomendasikan Kementerian Kesehatan RI adalah empat sendok makan gula, satu sendok teh garam, dan lima sendok makan lemak per hari. Kementerian Kesehatan memberikan batasan konsumsi gula, garam, dan lemak harian yaitu: Gula: 4 sendok makan atau 50 gram atau 200 kkal; Garam: 1 sendok teh atau 5 gram atau 2.000 miligram natrium dan Lemak: 702 kkal atau 5 sendok makan atau 67 gram. Rekomendasi tersebut berlaku untuk orang dewasa sehat dengan aktivitas sedang.

3. Penuhi kebutuhan cairan

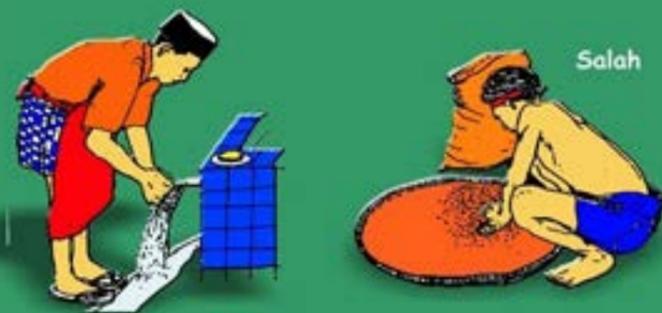
Jaga tubuh agar tidak dehidrasi dengan minum air putih setidaknya 6-8 gelas per hari. Mencukupi kebutuhan cairan tubuh juga penting untuk menjaga daya tahan tubuh. Usahakan untuk tidak mengonsumsi minuman dengan kandungan gula seperti soda, minuman dalam kemasan, dan minuman tinggi gula lainnya.

#DietSeimbang

Berapa Takaran Normal agar tidak kekurangan cairan?

Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter.

Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh yaitu sekitar 20%. Cairan dari makanan terutama diperoleh dari buah dan sayur, misalnya bayam dan semangka yang mengandung 90% air.

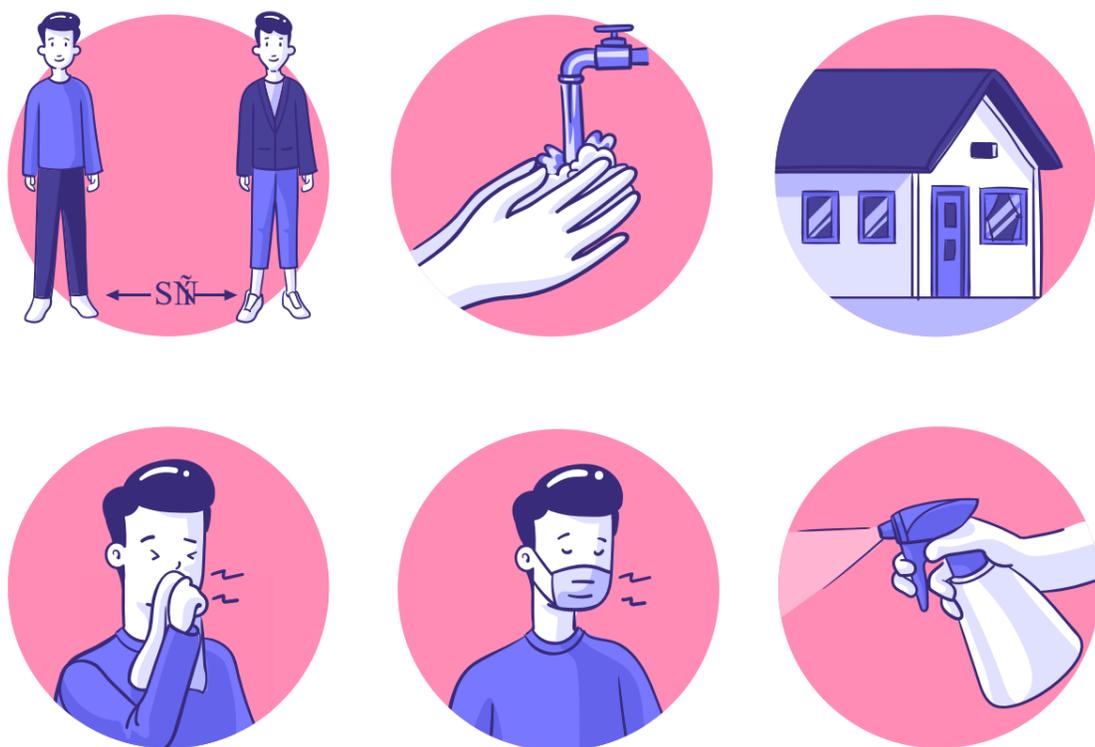


4. Jaga kebersihan makanan

Keamanan pangan harus diperhatikan selama pandemi COVID-19. Walaupun belum ada bukti ilmiah bahwa virus bisa menyebar lewat makanan, tetapi tetap perlu melindungi diri dengan menjaga asupan makanan higienis. Usahakan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengolah bahan makanan dengan air bersih mengalir, memisahkan makanan mentah dan matang, memasak makanan sampai matang sempurna, dan menggunakan air dan bahan baku yang aman dan bersih.



5. Melakukan tindakan pencegahan penularan virus corona



Diantaranya dengan rajin mencuci tangan pakai sabun dan tetap tinggal di rumah kecuali jika ada keperluan yang mendesak. Bila terpaksa harus ke luar rumah, selalu gunakan masker dan jaga jarak aman dengan orang sekitar minimal dua meter, serta selalu menghindari kerumunan banyak orang.



Berikut adalah contoh panduan pilihan menu yang dapat digunakan.

Makan pagi	Makan siang	Makan malam
<p>Pilihan makanan tinggi protein & karbohidrat untuk memberi energi pada tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nasi 2 gelas (200 gram) Ayam tauco 1 potong Ikan bumbu acar 1 potong Oseng tahu 50 gram Ketimun+tomat iris 1 gelas pisang 1 buah 	<p>Pilihan makanan tinggi serat & karbohidrat untuk mempertahankan energi, serta berkalori rendah untuk menghindari rasa kenyang berlebihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nasi 2 gelas (200 gram) Telur dadar 1 butir Ikan bumbu balado 1 potong Botok tempe kemangi 100 gram Sayur asem 1 gelas Papaya 2 potong 	<p>Pilihan makanan mengandung karbohidrat, protein rendah lemak, vitamin, serta mineral. Sereal/susu gandum; tidak mengandung gula yang dapat meningkatkan kadar gula darah saat beristirahat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nasi 2 gelas (200 gram) Empal Daging (tanpa lemak) 1 potong Ayam cabe ijo (tanpa kulit) 1potong Tahu goreng 50 gram Sayur sup 1 gelas Pisang 1 buah Susu sereal 1 gelas

Nilai Gizi:
 Energi 2502 Kkal
 Protein 101 gram (16%)
 Lemak 92 gram (33%)
 Karbohidrat 323 gram (51%)



TEMUKAN HARTA KARUN DARI BERKEBUN

Oleh: Diana Fitri, S.KM (Instalasi Keperawatan RSJRW)

Dapat harta karun? Pasti tidak ada yang menolak kan? Tapi dari berkebun? Memangnya berkebun di tanah bekas kerajaan? Tunggu dulu....

Harta karun yang ini bukan dalam bentuk koin emas atau arca kuno yang bisa bernilai ratusan juta rupiah. Lalu, harta karun apa? Lanjutkan membaca sekilas info berikut ini yaa...

Salah satu kegiatan yang dianjurkan untuk menjaga kebugaran adalah melakukan olahraga secara rutin. Kalau tidak suka berolahraga fisik? Berkebun bisa jadi salah satu alternatif untuk membakar kalori dalam tubuh lho. Selain itu berkebun juga mampu menurunkan risiko terkena stroke, penyakit jantung, penyakit paru, infeksi pernapasan dan kanker paru. Kok bisa? Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika (Centers for Disease Control and Prevention-CDC), merawat tanaman selama satu jam mampu membakar 330 kalori dan menurunkan tekanan darah. Hal ini setara dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang untuk jangka waktu yang sama. Saat melakukan kegiatan berkebun di pagi hari, tubuh akan terpapar sinar matahari pagi yang mampu mendorong produksi vitamin D dalam tubuh. Hal ini membantu tubuh dalam penyerapan kalsium dan mineral penting untuk pembentukan tulang. Tanaman sendiri memberikan kebaikan bagi manusia. Sebuah penelitian oleh Washington State University menyebutkan bahwa tanaman tropis dan tanaman rumah seperti bunga krisan, lidah mertua, sirih gading, lidah buaya mampu menyerap polutan, menghilangkan hingga 10% karbondioksida serta mengurangi debu di udara hingga 20%. Dengan meletakkan 3-6 jenis tanaman penyerap polusi di dalam ruangan kita bisa mengurangi risiko mengalami infeksi pernapasan.

Bagi teman-teman the Djimans yang suka berkebun pasti bisa merasakan kenikmatan saat melakukan kegiatan menanam, menyiram, memupuk, hingga memanen aneka tanaman yang ada di kebunnya. Rasanya puas sekali jika tanamannya bisa berbuah lebat ataupun berbunga indah hingga bisa bernilai ekonomi. Meskipun awalnya berkebun hanya untuk sekedar mengisi waktu luang atau sebagai sarana untuk mempercantik halaman rumah, sebuah hasil studi di tahun 2017 mengungkapkan menghabiskan waktu dengan alam termasuk tumbuh-tumbuhan di rumah dapat membuat pikiran lebih tenang, positif, dan meningkatkan mood secara keseluruhan. Studi terbaru oleh Fakultas Kesehatan Harvard University dan Brigham and Women's Hospital menemukan bahwa orang yang tinggal di area dengan banyak tanaman memiliki kondisi fisik dan kesehatan yang lebih baik. Sumber lain mengatakan mereka yang berkebun memiliki harga diri jauh lebih baik, tidak mengalami gangguan kejiwaan dan memiliki fisik tubuh yang sehat dibandingkan orang yang tidak berkebun.



Mungkin belum banyak yang tahu kalau tanah ternyata mempunyai efek antidepressant untuk memperbaiki mood. Penelitian yang dilakukan oleh University of Bristol dan University College London menunjukkan bahwa di dalam tanah terdapat bakteri Mycobacterium vaccae yang bisa mengaktifkan neuron otak yang memproduksi serotonin, yaitu suatu bahan kimia yang bertanggung jawab untuk menciptakan rasa bahagia. Selain itu mikroba ini juga mampu memperbaiki fungsi kognitif dan rheumatoid arthritis. Saat berkebun kita akan kontak dan menghirup bakteri ini.

Tidak heran bila beberapa rumah sakit menggunakan terapi hortikultura untuk rehabilitasi bagi pasien yang baru pulih dari cedera, stroke, operasi, juga difokuskan pada pasien yang memiliki riwayat sakit jangka panjang seperti diabetes, arthritis dan asma. Beberapa studi juga menemukan manfaat berkebun bagi pasien demensia dan Alzheimer. Seperti sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal Psychiatry Investigation pada Mei 2012 mengungkapkan bahwa terapi hortikultura mampu mengurangi rasa sakit, meningkatkan perhatian, mengurangi stress dan mengurangi risiko jatuh pada pasien demensia. Meskipun selama setahun menjalani terapi ini memori dan konsentrasi tidak berubah, tetapi suasana hati dan keramahan terbukti meningkat.

Nah, sudah tahu kan harta karun apa yang bisa kita peroleh dari berkebun? Dengan kita berinteraksi dengan alam, tanah, dan tumbuhan kesehatan fisik dan mental kita akan terjaga. Bukankah rezeki yang paling utama adalah tubuh dan pikiran yang sehat? Jadi, yuk berkebun dan dapatkan harta karun untuk investasi masa depan kesehatan kita.

Salam sehat dan bahagia

UPDATE SIMRS DISCHARGE PLANNING DAN STATUS COVID



Sebagai pengelolaan rekam medis, simrs tentunya selalu melakukan update dalam pelayanan, untuk update kali ini kita akan megulik tentang discharge planning dan status covid.

Discharge Planning

Apa sih discharge planning itu? ini adalah formulir yang berisi perencanaan penanganan pasien dari mulai masuk rawat inap, masa perawatan, saat mau pulang dan saat sudah pulang ke rumah. discharge planning mulai digunakan saat pasien akan menjalani rawat inap. Pada tahap ini dokter akan menjelaskan tentang kondisi penyakit serta perkiraan lama hari rawat yang akan di lalui oleh pasien. lalu siapa saja yang bisa mengakses dan apa saja yang di lakukan? Ini dia jawabannya.

Selama perawatan

1. Perawat menjelaskan Manajemen gejala (luka, nyeri, gangguan fungsi kognitif, waham, halusinasi, Manajemen risiko (jatuh, bunuh diri, kekerasan,dan sebagainya) Pemenuhan kebutuhan alat bantu gerak jika dibutuhkan
2. Ahli Gizi menjelaskan Pengaturan makanan pasien, Alergi / pantangan, Aturan khusus

Saat pasien mau pulang,

Dokter yang bertanggung jawab atas pasien menuliskan obat-obatan yang akan dibawa pulang, menjelaskan aturan pakainya, tanggal kontrol nya, Peer support / kelompok dukungan yang ada (KPSI, Bipolar Care, Perhimpunan penyandang Diabetes Mellitus, Asthma, dsb) saat perawatan di rumah pasca rawat inap.

Kelebihannya formulir ini bisa di print out oleh perawat dan diberikan kepada keluarga untuk dibawa pulang sehingga keluarga di rumah mendapatkan informasi yang jelas tentang kondisi pasien selama di rawat dan apa yang harus di lakukan di rumah.

Status covid-19

Tidak bisa di pungkiri kondisi pandemi yang dialami membuat kita terus beradaptasi termasuk dalam bidang pelayanan yang di berikan kepada pasien. salah satunya adalah adanya fitur status covid-19. Hal ini sangat penting mengingat bahayanya virus ini dan sebagai perisai awal untuk tenaga kesehatan memberikan pelayanan kepada masyarakat. Yuk kita bahas update simrs tentang status covid-19!

Ini adalah menu di SIMRS yang menjelaskan status covid-19 pasien.

Pada pasien rawat jalan menu ini ada di asesmen dokter, jika ada gejala covid-19 dokter akan melakukan screaning untuk menentukan status nya yaitu: suspect dengan komorbid, suspect tanpa komorbid, probable dengan komorbid, probable tanpa komorbid, konfirmasi dengan komorbid, konfirmasi tanpa komorbid, discarded dengan komorbid, discarded tanpa komorbid.

Pada pasien rawat inap, menu ini hanya muncul pada pasien yang ada di ruang isolasi untuk perawatan pasien covid, kriteria status covid adalah : suspect dengan komorbid, suspect tanpa komorbid, probable dengan komorbid, probable tanpa komorbid, konfirmasi dengan komorbid, konfirmasi tanpa komorbid, discarded dengan komorbid, discarded tanpa komorbid. Untuk status pasien rawat inap data bisa di update sewaktu waktu oleh dokter maupaun perawat ruang isolasi sesuai kondisi pasien.

Kelebihan dari Satus covid-19 di SIMRS ini data nya terintegrasi atau terbridging dengan aplikasi RS Online Kemkes sebagai laporan harian covid secara nasional oleh pemerintah dan data dapat diakses oleh dinkes kabupaten/kota dan dinkes propinsi. Selain itu data juga terintegrasi dengan aplikasi insentif tenaga kesehatan yang melayani pasien covid sebagai dasar pengajuan untuk tenaga kesehatan yang melayani covid untuk mendapat kan insentif. (TK)

Bahagiakan diri, cara sederhana meningkatkan imun

oleh Ai Puji Lestari



Assalamualaikum pemirsah ...

Nggak terasa udah enam bulan ajah nih nggak nongol. Pada kangen nggak sih sama celoteh Kanjeng Mami? Kangen kan? Yekaaan ... yekaaan ...

Ngaku aja deh. Kalo nggak ngaku, irungmu mundak gedu.

Yups, maree kita mulai celoteh edisi kali ini. Aseekk ...

Siapa yang kena sindrom KT (Koleksi Tanaman)? Ngacung pemirsah, bakal dapet hadiah kipas angin nih ... hahahaha ..

Sindrom ini ditengarai sedang melanda banyak kalangan. Mulai kelas rendah (yang koleksi tanemannya macam krokot dan rumput liar) sampai high class (yang sekali beli tanaman setara gaji PNS gol 3 selama setahun). Emak emak sosialita, yang rajin update foto aglonema setelah dimandiin susu sampai bapak bapak yang rajin juga merawat Janda Bolong. (Ada sih yang lebih ekstrem tapi pada nggak mau. Sundel Bolong).

Kalo Kanjeng Mami mah ogah terpapar sindrom ini. Boro boro mau tanam Philodendron, tanam Krokot aja mati. Kan nyesek banget tuh.

Aglonema, Calathea, Philodendron, Begonia dan sederet nama yang lain, akhir akhir ini mendadak menjadi populer seantero jagad Indonesia. Memikat banyak kalangan dengan pesona masing masing yang aduhai. Pesona dengan harga yang lumayan uuuuu banget. Si cantik Janda Bolong malah dihargai per lembar daun. Selembar daun bisa sampai enam digit bahkan lebih. Aiihh...syerem banget (setidaknya bagi Kanjeng Mami, auto keinget cicilan Mandiri. Hahahaha ...)

Tapi nyatanya, harga yang "sundul langit" tidak menghalangi pencinta tanaman untuk terus mengkoleksi. Namanya juga hobi, kalo dilakukan kan menyenangkan dan membahagiakan.

Tsaaahh ... bahagiyah tiada tara jare ...

Tahukah pemirsah, beberapa penelitian menyatakan, melakukan hobi dengan perasaan senang akan meningkatkan produksi hormon Endorfin dalam tubuh, sehingga akan muncul perasaan bahagia.

Endorfin apaan sih? Endorfin adalah senyawa kimia opioidneuropeptida lokal dan hormone peptida yang membuat seseorang merasa senang dan untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

Endorfin diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar pituitari pada saat manusia merasa bahagia (tertawa) dan mendapat istirahat yang cukup. Zat ini bertindak seperti morfin, bahkan dikatakan 200 kali lebih efektif dari morfin. Endorfin atau Endorfine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. (Kanjeng Mami ngambil dari Wikipedia).

Fungsi zat ini adalah untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Artinya, selain mencegah

memburuknya emosi kita, bahagia juga merangsang timbulnya imunitas. Aseekk .. keren kan. Amazing banget ya bodi manusia .

Saat pandemi (yang belum berakhir) seperti sekarang, imunitas mutlak diperlukan. Selain dari asupan nutrisi ternyata imunitas bisa diperoleh dengan cara yang mudah. BAHAGIA. Kek kalo kita pas gajian, kan bahagia tuh. Imunitas langsung meningkat. Hahaha .. terus sedih lagi karena siangan dikit udah kepotong cicilan koperasi.

Jadi begini nih, duhai pencinta tanaman. Lanjutkan hobimu. Bahagiakan hati dengan merawat bunga bunga bermekaran, tanaman tumbuh berkembang kemruyuk dengan subur dan siapa tahu bisa jadi lahan bisnis baru (tetep, naluri bakoel). Niscaya, imunitas akan terbentuk dengan baik pula.

Bagaimana dengan hobi yang lain? Sah sah saja dong. Lakukan hobi yang pemirsah sukai. Hobi baca misalnya. Ya monggo silahkan dinikmati keasyikan membaca dengan senang (tidak termasuk membaca rekap absen yang tinggal separuh gegara isoman). Hobi bikin kue kek Kanjeng Mami. Lanjutkan dengan penuh sukacita. Eh tapi beneran lo. Saya kalo bikin kue terus liat kuenya ngembang sempurna, menul menul, harum mewangi lezatos. Brasa bahagiyaaaaa gitu. Sejenak bisa melupakan hati yang perih, kerasnya hidup dan cicilan bank yang kurang sekian tahun. (Kanjeng Mami juga menerima pesanan kue loh, eh sorry ngiklan juga ujungnya. Wkkkk ..) Contoh yang lain misalnya hobi shooping. Silahkan shooping dengan uang masing masing pemirsah. Karena ternyata kecanduan shooping online tidak ditanggung BPJS. Atau hobi ngegosip (eh nggak ding, yang terakhir termasuk saran menyestatkan. Tidak untuk ditiru apalagi diamalkan. Jangan pemirsah ...jangaaaaaan).

So, temukan hobi terpendammu pemirsah. Siapa tahu, hobi yang dulu tak terjamah ternyata menciptakan aura bahagia yang nyata. Dan imunitas meningkat, jadi semakin sehat dong. Setuju pemirsah?

"Kopi dalam Seni Lukis"

Oleh : Anggita Jayasari

(terapis RS Jiwa Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang)



Minum kopi telah menjadi bagian erat dari budaya di seluruh belahan dunia. Secara ilmiah kopi mengandung kafein baik sebagai substansi maupun aroma yang dapat memberikan efek relaksasi dan menyenangkan juga merangsang sensitivitas sensori. Efek minum kopi juga dipengaruhi oleh semua aspek yang termasuk dan terkait dengan minum kopi, antara lain keadaan fisiologis dan mental peminum kopi, bahan-bahan kopi dan situasi situasional dimana kopi sebagai bagian dari konsumsi dalam kehidupan sehari-hari 1.

Namun, tahukah anda bahwa ada cara lain untuk menikmati kopi selain dengan cara meminumnya? Ternyata kopi juga dapat dijadikan sebagai sebuah seni. Dalam konteks ini adalah lukisan kopi.

Lukisan kopi dapat dilakukan oleh semua orang dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Lukisan kopi juga dapat dilakukan semua orang di berbagai belahan dunia, tidak terbatas pada etnis, budaya atau politik tertentu. Selain dapat diterapkan pada kondisi normal oleh semua rentang usia, melukis dapat dijadikan salah satu terapi pada pasien Skizofrenia 2. Lukisan ini juga dapat dijadikan sebagai alternatif terapi seni pada kondisi Alzheimer dan demensia lainnya 3.

Lukisan berbahan dasar kopi merupakan lukisan yang ramah terhadap lingkungan, aman, dan juga murah. Media kopi dapat berupa kopi bubuk asli, kopi instan maupun ampas sisa kopi. Untuk dapat dituangkan sebagai bahan lukisan, kopi tinggal diberi air (hangat atau panas) kemudian disapukan pada media lukis. Kopi yang telah diberi air dapat diaplikasikan menggunakan kuas, kapas/cotton bud, batang lidi, atau langsung menggunakan jari tangan anda pada berbagai macam media misalnya pada kertas, kain, kaos, atau piring. Jika sudah ahli, daun pun dapat dijadikan pilihan media melukis. Bahan dasar lukisan ini dapat dijumpai dengan mudah dan dapat dilakukan dengan cara yang sangat sederhana sehingga tidak ada alasan bahwa lukisan ini adalah sesuatu yang sulit.

Lukisan kopi sebagai kegiatan seni melukis merupakan aktivitas yang menyenangkan dan dapat memberikan efek relaksasi, yakni saat kondisi rileks tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang bersifat menenangkan 4. Melukis melibatkan sistem taktil/perabaan, sistem visual/penglihatan dan kemampuan kinestetik yang dapat direspon oleh sistem persyarafan dan mengaktifkan semua bagian otak 5. Melukis bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan kualitas hidup 6. Melukis dapat menyalurkan ekspresi diri yang mampu membantu individu untuk meningkatkan kemampuan interpersonal dan meningkatkan harga diri 7.

Lukisan kopi sebagai aktivitas terapeutik diharapkan dapat mengurangi stres karena pekerjaan, tugas sekolah, masalah rumah tangga, ataupun masalah lainnya. Efek relaksasi dalam kegiatan melukis ditambah efek menenangkan dari aroma kopi dapat mengembalikan mood/suasana hati sehingga kesehatan mental dapat terjaga. Selain itu, lukisan kopi dapat dijadikan sebagai kegiatan positif untuk mengisi waktu luang di rumah bersama buah hati yang dapat meningkatkan bonding/kelekatan keluarga dan menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak meski di masa pandemi tidak dapat leluasa keluar rumah karena adanya protokol physical distancing. Lukisan kopi sebagai seni bernilai ekonomi tinggi juga dapat menambah penghasilan khususnya bagi orang yang terkena dampak pada bidang pekerjaannya, tentu jika dilakukan dengan lebih serius.

Kesimpulannya, anda dapat menikmati kopi dengan cara meminumnya seperti biasa, atau mencoba hal baru menjadikannya sebagai lukisan, atau bahkan keduanya, melukis dengan kopi sambil minum kopi, why not? The choice is yours !

Referensi:
1. Snel, J. (2015). Coffee, Taste and Aroma. Accessed 5th June 2020
2. Kilroy, A., Garner, C., Parkinson, C., Kagan, C., & Senior, P. (2007). Towards transformation: Exploring the impact of culture, creativity and the arts on health and wellbeing. Arts for Health, Manchester Metropolitan University.
3. Sharf, R. S. (2004). Theories of Counseling and Psychotherapy (5th ed.). USA: Linda Schreiber-Ganster Publisher.
4. Norsyehan, Lestari, D. R., & Mulyani, Y. (2014). Terapi Melukis Terhadap Kognitif Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Sumbang Lihum. DK Vol.3/No.2/September/2015.
5. Chancellor, B., Duncanc, A. & Chatterjee, A. (2013). Art Therapy for Alzheimer's Disease and Other Dementias. Journal of Alzheimer's Disease 39 (2014) 1-11, IOS Press. Accessed 13 th September 2018 in https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24121964.
6. Malchiodi, C. A. (1999). Medical Art Therapy With Children. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
7. Malchiodi, C. A. (2003). Handbook of Art Therapy. New York: Guilford Press.

Hubungan Antara Stigma Perawat pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Perilaku Caring Perawat di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang

Oleh: Anjar Satria Wibawa

Gangguan jiwa masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia. Menurut data WHO (2016) jumlah klien gangguan jiwa di dunia pada tahun 2013 mencapai 450 juta jiwa. Selama 24 jam perawat berinteraksi dengan pasien dan melakukan asuhan keperawatan sesuai dengan kebutuhan pasien. Salah satu aspek yang berhubungan dengan asuhan dalam pelayanan keperawatan adalah perilaku caring perawat (Sera, 2014). Perilaku caring perawat sangat diperlukan dalam memberi perawatan dan berinteraksi dengan pasien serta memenuhi kebutuhan pasien (Triyana, 2013). Kepedulian, empati dan kasih sayang perawat terhadap pasien akan membentuk hubungan baik sehingga pasien merasa nyaman dan puas (Potter & Perry, 2009). Apabila kepuasan terhadap pelayanan keperawatan tercapai, diharapkan akan mempengaruhi proses penyembuhan pasien. Perilaku caring perawat terhadap pasien secara individu pada pengobatan dan pelayanan kesehatan jiwa salah satunya dipengaruhi oleh stigma negatif perawat kesehatan jiwa terhadap gangguan jiwa (Hanson, et al., 2016). Staf perawat kesehatan jiwa dalam merawat pasien dapat memiliki sikap dan kepercayaan negatif terhadap orang dengan gangguan jiwa yang berdampak pada perlakuan terhadap pasien, pada pengobatan dan pelayanan pasien. Hal ini karena perawat kesehatan jiwa mempunyai waktu lebih banyak dengan pasien gangguan jiwa yang membuat perawat lebih pesimis dan putus asa dalam merawat pasien (Hanson, et al; 2016). Newman et al (2015) menyatakan pentingnya stigma yang menegaskan bahwa sikap negatif perawat terhadap orang dengan gangguan jiwa akan berpengaruh pada pelayanan keperawatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional dengan metode penelitian survei. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner CAMI (Community Attitude Toward Mental Illness) dan Caring Behavioral Assessment (CBA) yang dikembangkan oleh Cronin dan Harrison.

Subyek dari penelitian ini adalah 102 perawat ruang rawat inap intermediet RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang pada bulan Desember 2018. Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.

Hasil dan Pembahasan Stigma Perawat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 102 responden di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang didapatkan rata-rata respon menunjukkan stigma sedang pada pasien gangguan jiwa yaitu sebanyak 79 orang perawat (77,5 %) dan 23 perawat (22,5%) menunjukkan stigma tinggi pada pasien gangguan jiwa. Hal ini sesuai dengan penelitian Ebrahimi, et al (2012) yang menyatakan mayoritas stigma perawat pada pasien gangguan jiwa berada pada tingkat menengah yaitu sebesar 72,5%. Sekitar setengah dari mereka cenderung melakukan isolasi sosial pada pasien.

Beberapa faktor yang dikaitkan dengan tinggi atau rendahnya stigma perawat pada pasien gangguan jiwa menurut Stuber, et al (2014) adalah pengetahuan atau pendidikan seseorang tentang gangguan jiwa, jenis kelamin, usia dan personal kontak. Begitu juga pada penelitian Kluit (2011) menjelaskan kurangnya pengetahuan, kurangnya pengalaman profesional, dan tidak ada keakraban seperti tidak ada keluarga, teman atau tetangga yang menderita gangguan jiwa merupakan faktor yang berhubungan dengan stigma negatif pada pasien gangguan jiwa. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar dari responden memiliki pendidikan D3 Keperawatan yaitu 75 orang (73,5%). Pendidikan tinggi keperawatan akan membuat perubahan yang berarti terhadap cara perawat memandang pasien gangguan jiwa dalam asuhan keperawatan. Oleh karena perawat dari yang semula berorientasi pada tugas akan beralih pada tujuan yang terfokus pada asuhan keperawatan secara efektif dan holistik. Hal ini sejalan dengan penelitian Corrigan (2010) bahwa program pendidikan dapat merubah sikap perawat pada pasien gangguan jiwa.

Faktor lain yang juga dikaitkan dengan stigma perawat pada pasien gangguan jiwa adalah personal kontak. Pada penelitian ini responden terbanyak memiliki lama kerja > 3 tahun yaitu 90 orang atau 88,2%. Dari data tersebut didapatkan sebanyak 72 orang yang menunjukkan stigma sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Yanti (2015) bahwa perawat yang bekerja pada kategori lama (>3 tahun) memiliki stigma yang lebih rendah. Semakin sering orang bersinggungan dengan orang yang memiliki gangguan jiwa memiliki stigma yang lebih positif daripada orang yang tidak pernah bersinggungan dengan gangguan jiwa (Stuber, et al., 2014).

Perilaku Caring perawat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 102 responden di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang didapatkan sebagian besar perawat memiliki perilaku caring tinggi yaitu sebanyak 87 perawat atau 85,3% dan 15 perawat atau 14,7% memiliki perilaku caring cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghofur (2016) yang menunjukkan sebagian besar perilaku caring perawat berada pada tingkatan tinggi (90%) dan cukup. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku caring perawat, beberapa diantaranya adalah variabel individu, psikologis dan variabel organisasi. Untuk mengetahui perilaku caring perawat di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, peneliti mengidentifikasi perilaku caring perawat berdasarkan faktor-faktor yang berhubungan antara lain jenis kelamin, usia, lama kerja, dan status kepegawaian.

Hubungan Stigma Perawat pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Perilaku Caring Perawat di Ruang Rawat Inap Intermediet Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang

Uji analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan dalam penelitian ini adalah uji analisis Rank Spearman. Berdasarkan hasil analisis Spearman didapatkan nilai p-value 0,000 sehingga sesuai kriteria dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stigma perawat pada pasien gangguan jiwa dengan perilaku caring perawat (nilai $p < 0,05$). Sedangkan koefisien korelasi menunjukkan nilai negatif 0,438 yang berarti semakin tinggi stigma perawat pada pasien gangguan jiwa maka semakin rendah perilaku caring perawat. Hal ini sejalan dengan penelitian Newman, et al (2015) yang menyatakan bahwa perawat yang memiliki stigma negatif terhadap orang dengan gangguan jiwa akan berdampak pada kualitas perilaku caring perawat tersebut. Pada hasil tabulasi antara stigma perawat pada pasien gangguan jiwa dengan perilaku caring perawat dapat diketahui bahwa dari total responden yang diteliti sebanyak 102 responden didapatkan sebanyak 79 perawat menunjukkan stigma sedang dan sisanya 23 perawat menunjukkan stigma tinggi. Sedangkan hasil dari perilaku caring perawat yakni hanya sejumlah 18 perawat saja yang memiliki perilaku caring perawat cukup dan 87 orang perawat memiliki perilaku caring perawat yang tinggi.

Phelan (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa stigma negatif yang dilakukan pada pasien akan berdampak pada kualitas caring perawat kepada pasien. Begitu juga (Nkambule, 2018) yang dalam penelitiannya didapatkan korelasi negatif yang kuat antara perilaku caring perawat dan stigma. Ketika tingkat stigma perawat pada pasien turun maka perilaku caring perawat meningkat terutama pada segi kesungguhan atau ketulusan, empati, dan rasa hormat.

Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan antara stigma perawat pada pasien gangguan jiwa dengan perilaku caring perawat dengan kekuatan sedang dan arah negatif yang berarti semakin tinggi stigma perawat pada pasien gangguan jiwa maka semakin rendah perilaku caring perawat

Saran

1. Penelitian Selanjutnya
 - a. Diperlukan perbaikan dalam proses pengambilan data untuk mengurangi subyektifitas dari responden
 - b. Perlu adanya penelitian lanjutan tentang penerapan perilaku caring menggunakan metode kualitatif dengan mengolah data sifatnya yang deskriptif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, foto, dan rekaman video
2. Institusi Terkait
 - a. Perlu pengembangan model pengajaran perilaku caring pada institusi pendidikan keperawatan agar dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran perawat untuk menerapkan perilaku caring sejak dini
 - b. Perlunya memahami permasalahan stigma dan hubungannya dengan perilaku caring perawat untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan.
 - c. Perlu adanya pelatihan kepada perawat jiwa di ruang rawat tentang pelayanan kesehatan jiwa masyarakat sehingga akan meningkatkan pemahaman perawat tentang paradigma pelayanan kesehatan jiwa itu tidak hanya di RSJ sehingga akan menurunkan stigma perawat pada pasien gangguan jiwa.

SEGENAP CIVITAS HOSPITALIA
RSJ DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG
MENGUCAPKAN

Selamat & Sukses

Atas Diantaranya
dr. Yuniar, Sp.KJ(K)., M.MRS.

DIREKTUR UTAMA RSJ DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG

Serta
dr. Resti Lestantini, M.Kes

DIREKTUR PELAYANAN MEDIK, KEPERAWATAN DAN PENUNJANG

Selamat Kepada Segenap Hospitalia

RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat atas Prestasi dan Penghargaan:

1. Sebagai UPT Vertikal RS Khusus Terbaik yang Menyelenggarakan Penghapusan Alat Kesehatan Bermerkuri 100% dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
2. Sebagai Intansi yang Berperan dalam Penanganan COVID-19 Melalui Penyediaan Gedung Karantina dari Pemerintah Kabupaten Malang
3. Sebagai Rumah Sakit Paling Berkomitmen dalam Memberikan Pelayanan Terbaik bagi Peserta JKN-KIS dalam Katagori RS Kelas A Tingkat Kedeputan Wilayah Jawa Timur

Semoga penghargaan tersebut mampu menjadi lecutan semangat peningkatan mutu layanan internal dan eksternal di Lingkup RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat.