

GUGAH

Buletin Kesehatan Jiwa | Juni 2020

SANG PENGGUGAH
Tetap aktif! Berharap semuanya
jadi lebih baik

LENSA RSJRW
Perayaan HUT ke-118 RSJ
dr. Radjiman Wediodiningrat



RUBRIK LANSIA
Strategi Merawat Lansia di
Tengah Pandemi

INTIPS
Memahami Pandemi
COVID-19 Secara Spiritual

RUBRIK ANAK
Kesehatan Mental Anak di
Masa Wabah COVID-19



Pelindung
Direktur Utama

Penasehat

Dir. Pelayanan Medik,
Keperawatan & Penunjang
Dir. Perencanaan, Keuangan &
Barang Milik Negara
Dir. Sumber Daya Manusia,
Pendidikan & Umum

Penanggung Jawab

Ka. Sub.Bag Hukum,
Organisasi & Hubungan
Masyarakat

Pimpinan Redaksi

Ns. Rendi Yoga S, S.Kep.

Redaktur Pelaksana

Ns. Arini Eka Fitria, S.Kep.
Ns. Anggi Ernata, S.Kep.

Sekretaris

Ns. NF.Evy Susanti S.Kep
Tisa Kustiari, AMd.OT

Editor

Ns. Ali Sodikin, M.Kep, Sp.Kep.J
Ns. Clara Agustina S.Kep
Hardini Rahma P, AMd.Kep

Desain & Fotografi

Moh. Zen Arifin, AMd.Kep
Benny Candra P, AMd.Kep

Kontributor

dr. Yuniar, Sp.KJ.
Ayu Bulan Febry K.D., S.KM.MM
Arum Swastika W, S.I.Kom.
Ari Puji Lestari
Nurul Firdausi, M.Psi.

Alamat Redaksi

Rumah Sakit Jiwa
dr. Radjiman Wediodiningrat
Jl. A.Yani Sumberporong
Lawang Kab. Malang
Tlp: 0341-426015, 429067
Fax: 0341-423785
Rsjlawang@yahoo.com
rsjlawang.com



Salam Sehat Jiwa dan Raga!

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan Kesehatan, perlindungan dan keberkahan untuk semua pembaca buletin. Di tengah pandemi seperti saat ini, kecemasan, pesimisme dan keputusasaan membayangi kita, sehingga kebaikan hati dan doa adalah penawarnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada para pembaca setia buletin Gugah milik RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat tercinta ini. Seluruh masukan, saran, kritik serta kontribusi nyata para pembaca menjadi dorongan redaksi untuk terus meningkatkan kualitas publikasi. Semua dukungan tersebut sudah pasti bertujuan untuk tetap membuat buletin Gugah menjadi wadah edukasi dan informasi seputar RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat

Masyarakat dunia sedang diuji dan dipaksa berproses belajar dengan adanya pandemi COVID-19. Pandemi ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, begitu pula pada bidang kesehatan jiwa di berbagai usia.

Edisi Juni 2020 kali ini, redaksi mengangkat tema "Saling Menjaga, Saling Berdoa: Bersama Kita Lalui Pandemi COVID-19". Tema besar tersebut diangkat untuk menjadi pengingat bahwa untuk melalui pandemi COVID-19 kita harus bekerjasama, berdoa dan berbagi kebaikan hati sekecil apapun, karena kebaikan hati memiliki efek domino yang luar biasa. Kebaikan hati yang pembaca berikan akan di-*getoktular*-kan oleh penerima kepada orang lainnya dan begitu seterusnya.

Unsur tema "Saling Menjaga" sebagai pengingat bahwa meskipun kita melakukan *physical distancing* namun yang berjarak hanya fisik kita saja. Sedangkan kemanusiaan, kebaikan hati dan empati wajib kita eratkan satu dengan lainnya. Saling berdoa merupakan pengingat kita semua bahwa kesehatan jiwa memiliki peran penting dalam menyalakan harapan dengan spiritualitas dan berpikiran positif. Harapan kita bersama melewati pandemi Covid-19 adalah dengan sejahtera jiwa dan raga dengan tetap mengedepankan profesionalisme dan produktivitas.

Take a Look Inside

- 4 Sambutan Direktur Utama
- 5 Telaga
- 6 Sang Penggugah
- 7 Survei Verifikasi Pertama RSJRW
- 8 HUT Ke-118 RSJRW
- 10 Adaptasi Pelayanan Menghadapi COVID-19
- 12 Pelantikan dan Sumpah Jabatan Eselon III & IV
- 14 GERADJI PELITA
- 16 Ruang Camar: IPCU Ramah dan Aman
- 18 Fitur Baru dan Inovatif SIMRS: E-Claim
- 19 Puisi Hati
- 20 Intips bersama dr. Anna Purnamasari, Sp.KJ
- 22 Refleksi: *Emerging Disease Emerging Wisdoms*
- 24 Galeri Gugah
- 26 Gizi Melawan COVID-19
- 28 Strategi Merawat Lansia di Tengah Pandemi
- 30 Kesehatan Mental Anak di Masa Wabah
- 32 Melibatkan Anak dalam Pencegahan COVID-19
- 34 Omah Difabel: Omah Kebaikan dan Harapan
- 36 Riset: Apakah Kecerdasan Emosional Mempengaruhi Resiliensi *Caregiver*?
- 38 Celoteh Kanjeng Mami





dr. Siti Kholimah, Sp.KJ., MARS.

SAMBUTAN DIREKTUR UTAMA

Assalamualaikum waramatullahi wabarakatuh,
Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat bagi kita semua.

Bapak ibu yang saya hormati. Saat ini kita semua sedang berada dalam kondisi darurat medis, dengan adanya wabah pandemi Covid 19. Ini merupakan masa masa sulit bagi kita, dimana kita harus memegang peranan yang tidak mudah. Di satu sisi, kita harus menjaga diri dan keluarga kita dari penularan COVID-19. Tapi di sisi lain, sebagai pegawai yg bekerja di rumah sakit, kita dituntut untuk tetap memberikan pelayanan kesehatan pada pasien yang memerlukan.

Tentu ini bukan hal yang mudah untuk dijalani. Akan tetapi, kita mempunyai kewajiban untuk tetap menolong sesama kita yang membutuhkan. Pengabdian pada yang membutuhkan adalah tekad kita sebagai pengabdian.

Segala kondisi yang sulit tersebut tentu tidak akan membuat kita mundur dan kehilangan semangat. Memberikan yang terbaik adalah jiwa kita. Mengabdikan dan berempati adalah etos kerja kita. Dalam kondisi apapun, kita selalu berupaya untuk tetap berpikir positif dan bertindak proaktif dan empatik, dengan mengedepankan keselamatan pasien dan staf.

Hal-hal tersebut bisa kita capai dengan tekad yang kuat, semangat untuk selalu bekerjasama, saling mendukung dan saling *support*, saling memberikan energi positif satu sama lain. Kepedulian kita pada sesama, pada teman, saudara dan pasien, merupakan marwah yang harus kita jaga.

Pada bulan Juni ini, RSJ. dr Radjiman Wedidodiningrat Lawang juga berulangtahun ke 118. Usia yang luar biasa dengan perjalanan yang sudah sangat panjang untuk sebuah organisasi. Sampai saat ini, RSJ. dr Radjiman Wedidodiningrat Lawang alhamdulillah masih berdiri kokoh, terus mengabdikan pada masyarakat. Sehingga memberikan semangat pada kita semua untuk tetap kuat, tidak menyerah dan bekerja keras untuk kemajuan kesehatan dan kesehatan jiwa di Indonesia. Demikian yang bisa saya sampaikan, semoga kita semua selalu salam limpahan Rahmat dan Perlindungan Allah SWT
Wassalamualaikum waramatullahi wabarakatuh.

Tentang Keluarga Kita

CIVITAS HOSPITALIA RSJ. DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT

"Setiap Generasi Memerlukan Regenerasi"

Sebuah kutipan dari Charles Spurgeon ini menggambarkan bahwa setiap pergantian dan perubahan akan terus ada sepanjang waktu. Tak terkecuali pada sebuah organisasi rumah sakit jiwa tercinta kita ini. Suatu perubahan formasi, posisi, hingga perubahan keberadaan pegawai merupakan sebuah dinamika yang dapat dipandang sebagai kekuatan di masa yang akan datang.

PURNA TUGAS & MPP

Ibu Tutwuri Handayani, S.ST, Bapak Abdul Malik, Bapak Machmud Yunus, Bapak Nurcahono dan kepada ibu yang telah memasuki MPP: Ibu Ni Nyoman Lodri dan Ibu Ngesti Rahayu, S.Sos.

Kami mengucapkan selamat, sukses dan sehat selalu dimanapun dan kapanpun bapak ibu adalah keluarga besar kami. Terima kasih atas pengabdian kepada negeri.

PEGAWAI BARU

Bapak M. Misbahul Munir sebagai pegawai kontrak baru.

Ibu Theodora Ferdina Tita P dan Bu Yuli Hamidah sebagai pegawai BLU yang baru bergabung dan mengisi posisi Okupasi Terapi. Kami mengucapkan selamat bergabung dan semangat berkarya.

MENINGGAL DUNIA

Kami mengucapkan selamat jalan kepada 2 keluarga RSJRW yang telah terlebih dahulu kembali ke haribaan Ilahi:

Bapak Kadarusman (Staf Klinik Fisioterapi) dan Bapak Slamet Junaidi (Staf Instalasi Gizi). Semoga Tuhan memberikan tempat terbaik, dan keluarga dan kerabat yang ditinggalkan senantiasa diberi kekuatan.

MENEMPUH PENDIDIKAN

Kepada para 'cucu' Mbah Djiman yang sedang berjuang melanjutkan pendidikan: dr.Ariyani S, dr.Endi Nurhayati, dr.Winaryani, dr.Yunatan Iko W, dr.Embun Kumalaratih, dr.Asikah, dr.Dwi Ratna, Moh.Irwan Aviludin, Jayanti Ika S., Jaya Dwi P., Yunan Yanuar A., Murjito, Adven Ashari, Dian Pratiwi, Kurnia Dusa A., Sri Istatik Izul L., Retno Kartikasari.

Semoga senantiasa dilancarkan dimudahkan oleh Tuhan YME.



MENEMPUH PENDIDIKAN SUBSPESIALIS

Kami ucapkan selamat berjuang kepada dr.Yunita Christiandari Sp.PD dalam menempuh Subspesialis Geriatri di Universitas Gadjah Mada, dr. Alexandra Diah Mustika Wardhani, Sp.KJ & dr. Yulia Fatima Bessing, Sp.KJ yang menempuh Subspesialis Ilmu Kedokteran Jiwa di Universitas Indonesia.

PEGAWAI BLU

Selamat dan sukses kepada pegawai yang telah dinyatakan lulus menjadi Pegawai BLU di RSJ. dr. Radjiman Wediodiningrat:

dr.M Ragil Affandi, Wisnu Widodo, Riski Prakoso Bahari, Deny Krisna Setyawan, Rina Kurniawati, Rayi Rustian A., Maskud, Nensy Masda A., Sri Sudarmi, Endah Ratna W., Apdhitama Setyoisdiantoro D., dan Lutfi Budiono

MUTASI

Kami ucapkan selamat bergabung kepada Ns. Dinar Kusumaningtyas S.Kep. pada keluarga besar RSJRW.

KEMBALI DARI STUDI

Selamat datang kembali dan semangat berkarya kepada 'cucu-cucu' mbah Djiman yang telah selesai menunaikan tugas belajar:

Ns. Ali Sodikin, M.Kep., Sp.Kep.J., Ns. Anjar Satria W., Ns. Nadhirotul F. Evy S., Ns. Nikmatu Fauziyah, Ns. Nindya Amelia, Ns. Yenny Auli D., Ns. Rendi Yoga S., Diana Kusuma Wardhani S.KM., Ns. Suhardiana Rachmawati, S.Kep., M.Kep., Ns. Amalia Kusumaningsih, S.Kep., M.Kep.

Semoga ilmu yang telah didapatkan dapat digunakan untuk mengembangkan kualitas pelayanan rumah sakit tercinta

dr. M.A Widyastuti Darmohusodo Sp.KJ.

"TETAP AKTIF! BERHARAP SEMUANYA JADI LEBIH BAIK"



Setiap bidang ilmu pastinya melahirkan beberapa tokoh yang menginspirasi. Hal ini dikarenakan tokoh tersebut mempunyai dedikasi serta menghasilkan proyek yang luar biasa, sehingga banyak orang yang terinspirasi dengan kisah suksesnya. Seperti dr. Maria A. Widyastuti Darmohusodo atau yang lebih dikenal dengan panggilan dr. Wid. Beliau menjadi salah satu psikiater favorit di RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (RSJRW). Sosok kelahiran Malang 14 Desember 1950 ini menjadi salah satu inspirasi dalam pengabdian di dunia kesehatan jiwa lansia baik di dalam maupun di luar rumah sakit.

Dikenal sebagai konsultan psikogeriatri sejak tahun 1995, namanya juga tidak asing di komunitas Alzheimer's Indonesia (ALZI). Ketertarikannya dalam dunia Psikogeriatri dimulai sejak ketika beliau diminta direktur RSJRW, menjadi partisipan *short course* atau kursus singkat psikogeriatri, suatu cabang ilmu yang menurut beliau hal yang baru. Berbekal kursus singkat itu, akhirnya dr. Wid menjadi semakin jatuh cinta dengan dunia Psikogeriatri. Menurut anak kedua dari 6 bersaudara ini, menangani lansia berbeda jauh dengan usia dewasa, diperlukan perhatian dan kesabaran yang lebih, serta memerlukan fasilitas yang berbeda dengan usia dewasa.

Dokter yang dikenal ramah kepada semua orang ini mengabdikan diri di RSJRW sejak tahun 1991 hingga purna tugas pada bulan Desember 2010. Pengabdian beliau tidak berhenti disitu saja, beliau masih melayani pasien secara paruh waktu dua hari per minggu di 'Day Care Adiyuswa' RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat sejak bulan Januari 2011 hingga saat ini. Tetapi sejak akhir Maret 2020, istri dari dr. Bernard Sudjianto, Sp. Rad., ini tidak melakukan aktifitas pelayanan Day Care dikarenakan situasi pandemi COVID-19. Beliau lebih banyak menghabiskan waktu di rumah bersama keluarga, memberikan konsultasi kepada pasien secara *online*, dan juga tetap update ilmu lewat Zoom Meeting dan *platform* daring lainnya. Beliau menyampaikan bahwa masa pensiun bukanlah masa yang suram atau masa yang menyedihkan. Justru masa pensiun adalah masa dimana beliau bisa melakukan kegiatan yang tidak atau belum bisa dikerjakan saat beliau masih aktif berdinamis, seperti berkebun, memasak, jalan-jalan baik di dalam maupun di luar negeri bersama keluarga terkasih.

Banyak hal yang membuat dokter lulusan Universitas Brawijaya dan Universitas Airlangga ini tetap bisa produktif di masa Pandemi COVID-19. Berharap dengan tetap aktif semuanya jadi lebih baik, aktif secara fisik, psikologis, serta sosial. Beliau menyadari bahwa saat ini semua jadi terbatas dikarenakan pandemi, tetapi jangan sampai hal itu membuat kita bermalasan dan semakin mengurung diri, pesannya. Menurut dokter yang juga mempunyai hobi fotografi ini resep tetap bahagia di masa tua adalah tetap bersyukur apapun cobaan yang dialami, bersyukur karena dikelilingi orang-orang yang baik, dan tetap semangat apapun kondisinya.

Dr. Wid mengatakan, untuk menghadapi era new normal seperti saat ini beliau berpesan bahwa jangan terlalu gembira di masa transisi ini dengan bebas berkumpul dengan orang banyak, karena tidak ada yang bisa menjamin bahwa kita akan terbebas dari COVID-19. Tetap jaga kondisi, memakai masker, jaga jarak, jaga kebersihan diri, dan juga tingkatkan imunitas dengan tetap menjaga emosi yang positif. (Nfes)

MEMPERTAHANKAN AKREDITASI INTERNASIONAL MELALUI SURVEI VERIFIKASI PERTAMA

Setelah meraih rumah sakit terakreditasi internasional Komisi Akreditasi Rumah Sakit (KARS) pada tahun 2019 yang lalu, RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat (RSJRW) menjalani survei verifikasi pertama. Survei tersebut dilaksanakan pada tanggal 7 hingga 8 Januari 2020. Tentu saja momen prestisius untuk pemberi layanan kesehatan di Indonesia tersebut disambut antusias oleh segenap *Civitas Hospitalia* RSJRW. Selama 2 hari itu RSJRW menjalani survei verifikasi 1 akreditasi rumah sakit versi SNARS edisi 1 internasional.

Kegiatan Survei Verifikasi Akreditasi dilakukan oleh Tim Komisi Akreditasi Rumah Sakit (KARS) dengan penyurvei adalah dr. Tedjo Wahyu Putranto, MM., MARS. dan Ns. Didin Syaefudin S.Kp., MARS. Tujuan survei verifikasi adalah untuk memastikan rumah sakit yang telah diakreditasi internasional ini, mampu mempertahankan dan meningkatkan implementasi mutu dalam pelayanannya. Pada kesempatan tersebut dilakukan kembali penilaian dari sisi dokumen maupun implementasi lapangan.

Tim *Surveyor* diterima secara resmi oleh Direktur Utama RSJRW pada *Opening Meeting* dan disaksikan oleh Ketua Dewan Pengawas (DEWAS), Jajaran Direksi, Kepala Unit Kerja dan Ketua Kelompok Kerja (POKJA) Akreditasi. Usai diterima secara resmi Direktur Utama dr. Siti Khalimah Sp.KJ, MARS memaparkan tindak lanjut Perencanaan Perbaikan Strategis (PPS) pada survei akreditasi tahun 2019.

Usai pelaksanaan telusur dokumen dan lapangan dilakukan *Exit Meeting*, pada kesempatan tersebut

Ketua Tim *Surveyor* dr. Tedjo Wahyu Putranto, MM, MARS menyampaikan potensi yang dimiliki oleh RSJRW dan dapat dioptimalkan guna meningkatkan mutu layanan. Selain itu disampaikan pula tentang sosialisasi standar akreditasi SNARS edisi 1.1 yang akan segera berlaku.

Berdasarkan survei verifikasi pertama yang dilaksanakan, RSJRW dinyatakan mampu mempertahankan status rumah sakit dengan



akreditasi internasional Komisi Akreditasi Internasional. Atas prestasi terakreditasi internasional menjadikan RSJRW rujukan berobat dan rujukan belajar rumah sakit lainnya. Menyikapi hal tersebut RSJRW senantiasa berupaya mempertahankan dan meningkatkan kualitas mutu baik dari segi pelayanan dan administrasi agar dapat memberikan layanan prima, unggul dan berkualitas pada tiap pelanggannya. (ASW)

PERAYAAN HARI ULANG TAHUN KE 118 RSJ DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT "Meriah meski dilaksanakan virtual"



Pada tanggal 23 Juni 2020, RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (RSJRW) genap berusia 118 tahun. Puncak acara dilaksanakan di Ruang Arjuno Gedung A dengan dihadiri pejabat struktural dan beberapa pihak sponsor. Situasi pandemi COVID-19 membuat perayaan ulang tahun yang biasanya meriah dan dihadiri seluruh *civitas hospitalia* serta masyarakat sekitar rumah sakit berubah menjadi perayaan secara virtual melalui aplikasi Zoom.

Acara dimulai dengan upacara peringatan HUT RSJRW yang diikuti seluruh unit dan instalasi. Meskipun acara dilangsungkan secara *virtual*, tidak mengurangi antusiasme *civitas hospitalia* dalam mengikuti seluruh rangkaian acara. Pembacaan Komitmen Pelayanan Prima dibacakan oleh dr. Alfian Reddy S. langsung dari ruang IGD, dan dilanjutkan dengan pembacaan visi misi RSJRW oleh Bapak Rosa Hendriawan, SST. langsung dari Ruang Napza. Acara dilanjutkan dengan Menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mengheningkan Cipta dipimpin oleh Anggi Ernata, S.Kep.Ns.

Mengusung tema "Sehat Jiwa Berasal Dari Kita", dalam sambutannya Direktur Utama RSJRW dr.Siti Khalimah, Sp.KJ., MARS. menyampaikan rasa bangganya karena kita semua telah menjadi bagian dari perjalanan panjang RSJRW hingga mencapai usia 118 tahun. Beliau menyampaikan perkembangan rumah sakit hingga saat ini. Beliau juga menyampaikan apresiasinya terhadap seluruh *civitas hospitalia* yang pada hari itu menghadiri upacara *virtual*, atas dedikasi yang luar biasa terhadap rumah sakit sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit, meskipun dalam rasa prihatin karena pandemi COVID-19.

Dr.Siti Khalimah, Sp.KJ., MARS juga menyampaikan dukungan dan semangat untuk para pegawai RSJRW yang saat ini sedang menjalankan pelayanan dan isolasi mandiri, beliau berharap keadaan akan segera membaik.

Tagline perayaan HUT ke-118 ini adalah "Pakai maskermu, untuk sehat ragamu. Berpikir positif untuk sehat jiwamu". Hal itu menjadi penting karena saat ini kita menghadapi tantangan dunia dalam keikutsertaan mencegah hal-hal yang bisa kita cegah, salah satunya dengan memakai masker. Tentu saja tidak hanya itu, cara-cara lain juga diharapkan bisa diterapkan di lingkungan rumah sakit dan lingkungan sekitar seperti jaga jarak dan cuci tangan enam langkah. Acara dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Mars Hidup Sehat, Mars Germas, serta Mars RSJRW dan ditutup dengan doa yang dipimpin oleh Bapak Achmad Fatoni, S.Kom.

Tidak hanya selesai di upacara *virtual* saja, acara berlanjut dengan penyegaran rohani yang disampaikan oleh Bapak Kodir, S.Kep.Ns. Beliau menjelaskan bahwa esensi dari ulang tahun adalah bersyukur. Bersyukur karena telah diberikan kesempatan oleh Tuhan Yang Maha Esa bisa tetap mengabdikan untuk negeri, berkarya positif, dan bermanfaat bagi banyak orang. Ners senior yang bertugas di Poliklinik Subspesialis tersebut menambahkan bahwa ulang tahun adalah momen untuk memberi kepada sesama dan menjadi sosok terbaik dari diri kita.

Acara kemudian dilanjutkan dengan pemotongan tumpeng oleh Direktur Utama RSJRW didampingi direksi. Potongan tumpeng pertama diberikan kepada Bapak Jonjang Himawan yang merupakan pegawai paling senior dan akan memasuki purna



tugas atau pensiun. Pada kesempatan yang sama, Bpk Jonjang mengungkapkan rasa harunya atas perhatian besar dan kenangan indah mengabdikan di RSJRW.

Kemeriahan acara dilanjutkan dengan pengundian secara *virtual* 22 doorprize persembahkan sponsor, untuk 'cucu Mbah Djiman' serta pengumuman lomba video pendek ucapan ulang tahun yang diraih oleh nama-nama berikut:

Juara 1: Roni (Security – Direktorat SDM Pendidikan dan Umum).

Juara 2 : Tim Bidang keuangan (Direktorat Perencanaan Keuangan dan Barang Milik Negara)

Juara 3 : Lutfie (Instalasi Rekam Medis – Dir. Pelayanan Medik Keperawatan dan Penunjang)

Juara Harapan 1: Dwi Febrianto (Security – Direktorat SDM Pendidikan dan Umum)

Juara Harapan 2: M. Zen Arifin (Instalasi IGD – Direktorat Pelayanan Medik Keperawatan dan Penunjang)

Juara Harapan 3: NF. Evy Susanti (Ruang Flamboyan – Direktorat Pelayanan Medik Keperawatan dan Penunjang)

Selain lomba video pendek, kreatifitas cucu mbah Djiman juga diuji dengan lomba pembuatan Logo RSJRW sebagai *rebranding* RSJRW yang baru. Peringatan tak kalah gempita saat seluruh linimasa sosial media pegawai RSJRW menggunakan Twibbon berwarna oranye khusus peringatan ulang tahun ke 118. Panitia pun juga menyediakan hadiah menarik untuk foto dengan Twibbon yang paling menarik dan inspiratif. Selain itu kostum peserta Zoom pun juga akan mendapatkan hadiah menarik.

Setelah pemenang lomba video pendek diumumkan, acara dilanjutkan dengan Sarasehan yang dipandu oleh Pak Anang Nur W., S.Kep.Ns, M.Kep. Sp. Kep. J dan juga dr. Nanny Wulandari. Sedangkan sebagai narasumber adalah beberapa pegawai RSJRW yang mempunyai pengalaman menarik selama pandemi COVID-19 yaitu Ibu Elvi Karyarini, S.Kep.Ns dari ruang isolasi, Pak M. Ali Sodikin, S.Kep.Ns., M.Kep. Sp.Kep.J. dari ruang Garuda dengan pengalamannya sebagai fasilitator Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial, Kains Binatu, Bapak Duto Riyantoko, Kains Rawat Jalan Ibu Tri Wulandari, S.Kep.Ns, serta dr. Aida, Sp.KJ. obrolan berlangsung menarik ketika para narasumber berbagi cerita tentang pengalaman selama masa pandemi. "Saya *shock* ketika dapat surat tugas untuk berdinasi di ruang isolasi. Rasanya seperti disambar petir di siang hari", ujar Ibu Elvi ketika pertama kali mendapat surat tugas dinas di ruang isolasi.

Pelajaran lain yang dapat diambil dari Sarasehan tersebut diantaranya bagaimanapun kondisi kita, kita harus tetap berpikir positif, memiliki emosi yang positif, berperilaku positif, serta spiritual positif agar mampu menghadapi stressor yang ada.

Besar harapan 'cucu-cucu Mbah Djiman' agar RSJRW bertambah sukses, semakin terdepan dalam inovasi pelayanan kesehatan jiwa yang komprehensif, serta dapat selalu memberikan yang terbaik bagi bangsa dan negara terutama di saat pandemi seperti saat ini. Harapan lain yang juga disampaikan adalah bagaimana kita cepat beradaptasi dengan kondisi saat ini. (Nfes)



ADAPTASI PELAYANAN

RSJ. DR RADJIMAN WEDIODININGRAT

COVID-19 sebagai pandemi global perlu direspon dengan adanya penyesuaian aspek-aspek kehidupan untuk mencegah penyebarannya. World Health Organization (WHO) menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020. Penetapan itu didasarkan pada persebaran virus yang telah mencapai 114 negara. Sebelumnya, COVID-19 menjangkiti penduduk kota Wuhan, Cina pada Januari 2020. Di Indonesia sendiri penemuan kasus COVID-19 pertama kali pada tanggal 2 Maret 2020 sebanyak 2 kasus. Indonesia kemudian menetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional pada tanggal 13 April 2020. Tercatat sebanyak lebih dari 35.000 kasus terjadi di Indonesia sejak Maret hingga awal Juni 2020. Angka ini masih dapat terus berekskalasi jika rantai penyebarannya tidak dihentikan.

Penyesuaian atau adaptasi terhadap penyebaran COVID-19 sangat perlu dilakukan pada berbagai sektor dan aspek kehidupan. RSJRW sebagai fasilitas layanan kesehatan tingkat lanjut meny-

dari pentingnya hal tersebut dan telah melakukan langkah-langkah adaptasi baik secara umum maupun dalam layanan yang diberikan. Langkah penyesuaian ini semata-mata dilakukan untuk mencegah penyebaran COVID-19, melindungi pelanggan setia serta seluruh pegawai RSJRW dengan tetap melaksanakan layanan prima kepada masyarakat. Langkah tersebut diambil dalam manajemen rumah sakit dengan tujuan mengedepankan kesehatan, keamanan, serta kenyamanan pegawai rumah sakit jiwa tanpa mengurangi produktivitas maupun kinerja pegawai.

COVID-19 ditularkan oleh virus nCov-2019 melalui droplet saluran napas (WHO, Maret 2020). Penularan melalui *droplet* terjadi ketika seseorang berada dalam jarak 1 meter dengan penderita yang memiliki gejala klinis seperti batuk atau bersin. Penularan juga dapat terjadi secara tidak langsung melalui lingkungan atau barang-barang yang terkontaminasi virus. Penularan dapat masuk melalui organ pernapasan (hidung dan mulut) juga melalui konjungtiva mata.

Upaya pencegahan secara umum yang dilakukan di lingkungan RSJRW dilakukan sejak awal masuk lingkungan rumah sakit. Semua pegawai dan pengunjung diukur suhu badannya. Suhu tubuh 37.3°C adalah *cut-off* atau batas atas suhu tubuh normal sehingga pegawai atau pengunjung dengan suhu tubuh $>37.3^{\circ}\text{C}$ akan dilakukan *screening* lanjutan di tenda tak jauh dari gerbang.



Upaya pencegahan berikutnya adalah kewajiban menggunakan masker di lingkungan rumah sakit. Instalasi rehabilitasi mental melakukan produksi masker kain secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan masker pasien rawat inap. Pembuatan masker kain untuk dipakai pasien di ruangan rawat inap jiwa ini sebagai bukti nyata bahwa RSJRW melindungi dan mengayomi serta menggunakan sumberdaya yang dimiliki untuk menjawab tantangan wabah COVID-19 ini. Dengan demikian pasien dapat memiliki dan menggunakan masker untuk pencegahan penularan COVID-19.

Upaya selanjutnya adalah peningkatan sosialisasi protokol kesehatan seperti cuci tangan pakai sabun. Hal ini ditunjukkan dengan penyediaan kran air dan tersedianya sabun cuci tangan di luar Gedung A (Klinik Jiwa) dan Gedung B (Poliklinik Umum) sehingga setiap pengunjung dapat mencuci tangan sesering mungkin.

Protokol *Physical Distancing* juga diterapkan pada kursi Ruang tunggu klinik yang telah diberi tanda dan diberi jarak sehingga pengunjung dapat menjaga jarak minimal 1 meter dengan pengunjung lain. Pelayanan klinik dan UGD juga telah dilengkapi dengan alat pelindung berupa kaca pembatas antara petugas dan pasien. Hal ini semata-mata digunakan agar mengurangi paparan percikan ludah atau cairan tubuh tidak langsung mengenai petugas ataupun sebaliknya. Seluruh petugas kesehatan telah dibekali dengan APD sesuai level masing-masing untuk mencegah tertularnya penyakit kepada petugas kesehatan.

Wabah COVID-19 dan masa inkubasinya juga membuat alur pelayanan pasien rawat inap jiwa juga berubah. Seluruh pasien yang akan dirawat inap diadmisikan ke ruang Intensif atau ICU untuk mendapatkan perawatan intensif psikiatri. Setelah dinyatakan melewati masa krisisnya, pasien tidak langsung dialihrawat menuju ruang *intermediate*, namun akan masuk

ke ruang 'transit' selama 14 hari untuk diobservasi lebih lanjut tentang gejala COVID-19 yang mungkin muncul, baru kemudian dapat dipindahkan ke ruang perawatan *intermediate*.

Jam besuk pasien selama pandemi juga telah ditiadakan untuk meminimalisir kontak dengan lingkungan luar. Selain itu juga dilakukan peniadaan kegiatan yang dapat mengumpulkan banyak pasien dalam satu tempat seperti kegiatan di ruang rehabilitasi mental. Pada kondisi normal, pasien akan berkumpul di balai latihan untuk melakukan terapi rehabilitasi mental di unit rehabilitasi. Namun selama pandemi pasien tetap di ruang rawat sedangkan terapis yang akan datang ke ruang rawat untuk memberikan terapi.

Upaya-upaya tersebut akan dilakukan selama pandemi dan tidak menutup kemungkinan akan tetap diberlakukan sebagai *safety way against COVID-19*. RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang akan terus mengupayakan adaptasi seiring perkembangan pandemi COVID-19 untuk mencegah penyebarannya dan agar tetap dapat melakukan pelayanan kesehatan secara prima. (Din)



"COVID-19 will reshape our world. We don't yet know when the crisis will end. But we can be sure that by the time it does, our world will look very different" -Josep B.

PELANTIKAN DAN PENGAMBILAN SUMPAH PEJABAT ESELON III & IV



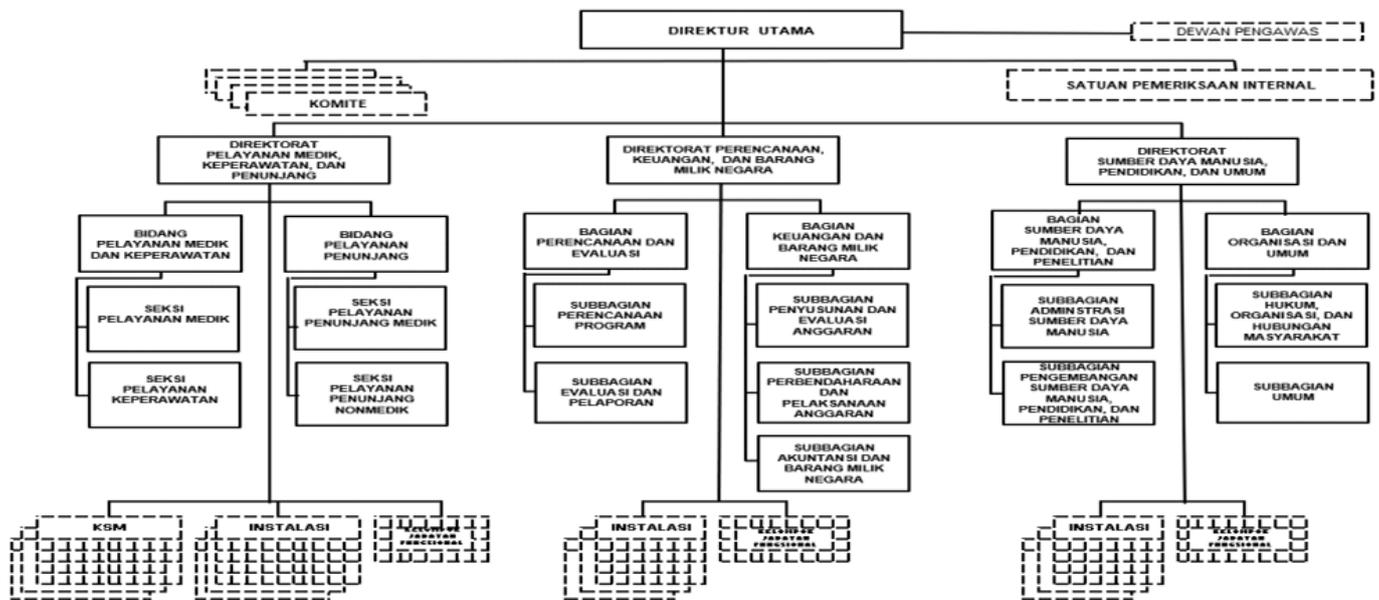
Senin, 18 Mei 2020 dilaksanakan seremoni pengambilan sumpah dan pelantikan 19 Pejabat Eselon III dan Eselon IV di lingkungan Rumah Sakit Jiwa dr. Radjiman Wediodiningrat. Meski dilangsungkan secara daring, namun tidak mengurangi kekhidmatan berlangsungnya acara. Di RSJRW, acara dilaksanakan di Ruang Arjuno Gedung A, dan dipimpin secara langsung oleh Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dr. Bambang Wibowo, Sp. OG (K), MARS. dari auditorium Siwabessy Gedung Sujudi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pelantikan ini merupakan implementasi dari PMK No.56 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata Kerja Rumah Sakit Jiwa dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Acara dilaksanakan di tengah pandemi COVID-19, sehingga selama prosesi, peserta pelantikan tetap menggunakan masker dan menjaga jarak aman. Sedangkan, Acara ini diikuti dengan penandatanganan Pakta Integritas pada 19 Mei 2020 dan serah terima jabatan pada 20 Mei 2020.

Berikut daftar Pejabat yang dilantik:

Gunawan, MMRS sebagai Kabid Pelayanan Medik dan Keperawatan
 Susiati, SST., MM. sebagai Kabid Pelayanan Penunjang
 Unix Cahya Husada, S.Kep. Ners, sebagai Kabag Perencanaan dan Evaluasi
 Nenny Indriyani, SE. sebagai Kabag Keuangan dan Barang Milik Negara
 Nany Wulandari sebagai Kabag SDM
 Yuyun Suprayitno S.Kep.Ners, sebagai Kabag Organisasi dan Umum
 Yeni Diah Kurniawati, MMRS sebagai Kasie Pelayanan Medik
 Shalehuddin, S.Kep., Ners, M.Kes. sebagai Kasie Keperawatan
 Nur Widayati sebagai Kasie Pelayanan Penunjang Medik
 Paramitha Noertjahja, MM sebagai Kasie Pelayanan Penunjang Non-Medik
 Arif Wijaya, SH sebagai Kasubbag Perencanaan Program
 Titik Sunarsih, S.Kep., sebagai Kasubbag Evaluasi dan Pelaporan
 Achmad Fatoni, S.Kom. sebagai Kasubbag Penyusunan dan Evaluasi Anggaran
 Ali Syamsi, SE. sebagai Kasubbag Perbendaharaan dan Pelaksanaan Anggaran
 Adinda Risnanda Putri, SE, M.KM. sebagai Kasubbag Akuntansi dan BMN
 Anang Nurwiyono, M.Kep., Sp.Kep.J. sebagai Kasubbag Administrasi SDM
 Herie Juwanto, SST, SH. sebagai Kasubbag Pengembangan SDM, Pendidikan dan Pelatihan
 Ribus Supriyatin, SST, MM sebagai Kasubbag Hukum, Organisasi dan Humas
 Tri Sejati, SKM., MM. sebagai Kasubbag Umum

Segenap *civitas hospitalia* RSJRW mengucapkan selamat atas amanah yang diemban dan semoga selalu dalam lindungan dan bimbingan Tuhan YME. (ASW)



Struktur Organisasi dan Tata Kerja RSJRW
 Sesuai PMK No.56 tahun 2019



Ns. Clara Agustina, S.Kep. Juara 1 Lomba Presentasi Poster Artikel Ilmiah Pekan Ilmiah dan Inovasi RSJ dr. Soeharto Heerjan Pada 28-29 Pebruari 2020

Ns. Nadhirotul F. Evy Susanti, S.Kep. Juara 3 Lomba Presentasi Poster Artikel Ilmiah Pekan Ilmiah dan Inovasi RSJ dr. Soeharto Heerjan Pada 28-29 Pebruari 2020

Ns. Rendi Yoga Saputra, S.Kep. Juara 2 *National Poster Competition 'Gema Ramadhan 1441 H'* yang diselenggarakan oleh Poltekkes Kemenkes Malang

Pemenang Lomba Pakaian Tradisional dalam Rangka Hari Kartini Ke-141 di RSJRW

Juara 1 Lilis Mihariyani Juara Harapan 1 Mamik Ambarwati
 Juara 2 Ninik Haryani Juara Harapan 2 Rulis Sumaryati
 Juara 3 Elok Pancawati Juara Harapan 3 Roni Anggra

Pemenang Lomba Menulis Kisah Inspiratif dalam Rangka Hari Kartini Ke-141 di RSJRW

Juara 1 Yuni Hermawati Juara Harapan 1 Anggi
 Juara 2 Eris Risty R.S Juara Harapan 2 dr. Amalia Indah
 Juara 3 Arini Eka F. Juara Harapan 3 Lutfi

GERADJI PELITA

Gerakan "The Djimans" Peduli Listrik dan Air



Oleh: Diana K.W. (Instalasi Kesehatan Lingkungan)

Wabah COVID-19 memaksa manusia di dunia untuk mengurangi aktivitas di luar rumah, apalagi pada beberapa negara yang memberlakukan aturan *lockdown*. Ternyata hal tersebut membawa dampak luar biasa bagi ibu bumi kita. Data yang dirilis Badan Administrasi Antariksa dan Aeronautika (NASA) membuat kualitas udara di planet Bumi semakin membaik, karena berkurangnya lalu lintas udara dan di darat. Selain itu lapisan ozon yang berlubang juga mengalami penutupan yang signifikan.

Munculnya wabah ini sama halnya dengan memberikan waktu untuk planet Bumi beristirahat atau biasa disebut dengan istilah *Nature Healing Effect* dari polusi dan pengrusakan yang dilakukan oleh manusia selama ini. Hal tersebut sama halnya dengan kita menyayangi bumi kita sendiri. Meski sebenarnya menyayangi bumi dapat dimulai dengan tindakan sederhana yang dapat kita mulai dari diri sendiri di lingkungan kerja ataupun di tatanan rumah tangga.

"Sudah sering kan kita mendengar kalimat "ayo hemat energi", "ayo hemat air", atau kalimat lain yang sejenis?"

Ajakan itu intinya adalah mengajak kita untuk melakukan efisiensi energi baik listrik maupun air. Sebagian besar dari kita pasti juga sudah tahu apa dampak dari pemakaian energi yang berlebihan bukan? Tapi, sudahkah kita menerapkan kegiatan tersebut menjadi suatu budaya di lingkungan terdekat kita, seperti di rumah sakit tercinta ini.

Dari data *monitoring* yang dilakukan oleh Instalasi Kesehatan Lingkungan (Kesling), masih banyak energi listrik dan air yang secara tidak kita sadari telah terbuang sia-sia. Di unit kerja kita misalnya, inspeksi yang dilakukan Instalasi Kesling masih menemukan lampu yang menyala di siang hari walaupun telah tercukupi penerangan dari sinar matahari dengan jendela dan gorden sudah terbuka lebar. Kran air tetap terbuka meski bak mandi sudah penuh atau kran yang tidak ditutup rapat. Itu hanya beberapa contoh kecil tapi tampak nyata terjadi di sekitar kita. Coba saat ini sahabat Gugah cek lampu dan kran terdekat dari tempat anda membaca artikel ini, apakah sudah dalam keadaan mati atau masih menyala dan mengalir?

Nah, berangkat dari keadaan yang seperti itu, kami mengajak rekan-rekan *The Djimans* (sebutan untuk seluruh civitas hospitalia RSJ dr.Radjiman Wediodiningrat) untuk ikut serta dalam sebuah gerakan yang bernama GERADJI PELITA (GERAKAN THE DJIMANS PEDULI LISTRIK DAN AIR)

Apa yang bisa kita lakukan?

1. Matikan dan cabut steker kontak peralatan elektronik yang tidak terpakai. Peralatan elektronik masih mengkonsumsi energi bila steker kontak tetap terpasang. Jangan biarkan alat elektronik menjadi "vampire" yang menghisap energi listrik RS

Komputer laptop	50 watt/jam
Komputer desktop	25 watt/jam
Modem internet	4 watt/jam
Mesin fax & printer	6 watt/jam
Mesin fotokopi	20 watt/jam
Charger HP	1 watt/jam
TV LCD	15 watt/jam

Tahukah Anda? 83 watt listrik yang disia-siakan (kondisi *standby* / stopkontak tidak tercabut) = 11 lampu LED selama 1 jam.

Agar listrik tidak *ambyar* dan sia-sia, lakukan hal kecil seperti:

Komputer

- Matikan layar monitor apabila sedang istirahat
- Gunakan resolusi *display & brightness* yang rendah
- Gunakan *wallpaper* dengan warna gelap
- Matikan komputer bila tidak digunakan dalam waktu yang lama

Lampu :

Matikan lampu bila ruangan tidak digunakan atau saat siang hari dimana sinar matahari sudah cukup menerangi. Sinar matahari juga sangat baik untuk membunuh bakteri dan virus penyebab penyakit.

Pendingin Ruangan (AC):

- Matikan AC saat ruangan tidak dipergunakan /kosong
- Atur suhu AC sekitar 24°-27°C
- Gunakan *timer* atau pengatur waktu pemakaian AC
- Pastikan pintu ruangan tertutup rapat saat AC menyala agar pendinginan lebih cepat dan kerja AC lebih ringan.

Kulkas :

- Pastikan pintu kulkas selalu tertutup rapat, isilah kulkas secukupnya.
- Jangan terlalu sering membuka pintu kulkas
- Bersihkan kondensor secara teratur

Tahukah Anda? 1 jam mematikan listrik di Jawa-Bali sama dengan menerangi 2.527.469 rumah di timur Indonesia selama 1 hari.

2. Menggunakan air dengan lebih efisien.

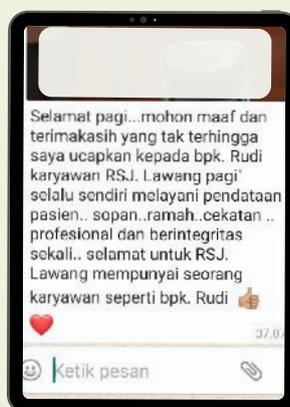
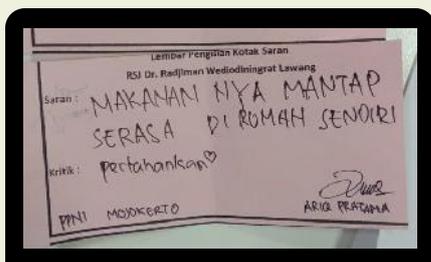
- Matikan kran segera setelah selesai digunakan, saat bak mandi/tandon air sudah penuh, atau kran mengalir dalam toilet yang kosong. Kita bisa berhemat 9 liter air per menit tidak terbuang sia-sia.
- Matikan kran saat sikat gigi atau saat meratakan sabun di tangan. Ada 11 liter air per hari yang bisa kita hemat.
- Tutup rapat kran atau segera mengganti kran yang bocor. Pastikan tidak ada air yang menetes dari kran karena hal ini bisa membuat air terbuang hingga 75 liter/hari. Laporkan ke IPSRS segera (ext. 1050) bila melihat ada kran atau pipa air yang bocor atau rusak. Karena kepedulian dimulai dari kita.
- Minimalkan penggunaan siraman pada toilet duduk. Jika bau dan kotoran sudah hilang, tidak perlu menyiram toilet ulang.
- Gunakan pancuran mandi atau sistem penyiraman dengan *shower* untuk menghemat air lebih dari 60%.

Geradji Pelita bukan hanya untuk rumah sakit kita, tapi juga untuk kehidupan anak cucu kita selanjutnya. Dimulai dari diri sendiri, selanjutnya bersama-sama kita bisa menjaga lingkungan yang lebih bersahabat untuk ibu bumi kita.

#GERADJIPELITA

#KitaPeduliKitaMenjaga

Apa Kata Pelanggan?



Beberapa testimoni pengguna layanan RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat, semoga semakin mampu melampaui ekspektasi pelanggan.



RUANG CAMAR: Ruang Perawatan Intensif Psikiatrik yang Ramah dan Aman

oleh: dr. Yuniar, Sp.KJ
(Dir. Medik Keperawatan dan Penunjang)

Dibangun dalam waktu lima bulan, Ruang Camar di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat dimaksudkan sebagai percontohan *Intensive Psychiatric Care Unit* (IPCU) bagi RSJ lain di Indonesia. Prinsip yang menjadi perhatian dalam perencanaan bangunan ini adalah *patient-centeredness*, di mana keselamatan dan martabat pasien dipertimbangkan dengan seksama. Mengingat karakteristik pasien yang dirawat di sini – yang masih berada dalam kondisi kedaruratan psikiatrik seperti gaduh gelisah dan adanya percobaan bunuh diri – maka mengkombinasikan estetika, keamanan, dan keberfungsian berbagai fitur yang ada menjadi tantangan tersendiri. Material yang digunakan untuk membangun gedung inipun harus tahan terhadap berbagai kemungkinan perlakuan kekerasan yang timbul pada pasien yang masih sangat agresif.

Setelah diperiksa di ruang tindakan yang dilengkapi berbagai peralatan medik dasar, maka pasien yang cukup tenang dapat memasuki kamar perawatan. Kamar-kamar yang tersedia di bangsal ini disiapkan untuk digunakan berdua, dengan *psychiatric bed* yang kokoh dan CCTV untuk memantau kondisi pasien. Setiap kamar – seperti juga semua bagian di bangsal ini – menggunakan jendela dari *tempered-glass* dan pintu berpanel besi yang tetap tampak cantik walaupun sangat kokoh. Melalui jendela tersebut pasien yang berada di dalam dapat tetap menikmati pemandangan di luar kamar, mencegah timbulnya perasaan terasing pada pasien. Setiap kamar dilengkapi dengan kamar mandi *en-suite*. Karena kamar mandi adalah area yang merupakan tempat privasi pasien, maka CCTV tidak *cover* area tersebut demi



Untuk menjaga agar pasien tetap berada di dalam ruang perawatan dengan aman, maka bangunan ini dirancang melingkar dengan *one-gate system* atau sistem satu pintu. Pintu masuk dapat dibuka dengan tombol dari luar, langsung diikuti dengan ruang perantara yang menggunakan *airlock design*. Staf yang berada di dalam *Nursing Station* dapat melihat siapa yang berada di ruang antara ini melalui CCTV, dan setelah terkonfirmasi bahwa pengunjung tersebut memang boleh diberikan akses masuk maka tombol pembuka pintu otomatis dapat ditekan untuk memberikan jalan menuju ruang perawatan. Tidak lagi tampak jeruji besi yang dahulu merupakan ciri khas pengamanan ruang perawatan psikiatrik.

menghormati privasi pasien. Untuk itu maka berbagai struktur di kamar mandi dirancang sedemikian juga untuk mencegah terjadinya insiden keselamatan pasien. Lantai kamar mandi menggunakan bahan anti *slip* untuk mencegah kejadian pasien jatuh, dan dinding kamar mandi dilapisi keramik hingga ke langit-langit untuk mencegah timbulnya lumut atau jamur. *Shower* yang dipergunakan di sini tertanam di dinding, tanpa tangkai panjang, yang dapat mengurangi risiko pasien melakukan upaya gantung diri dari segi lingkungan. Semua unsur saniter menggunakan logam *stainless steel* yang bersifat *bacteriostatic* dan *anti vandal* berstandar internasional, sehingga mudah dibersihkan dan

tidak dapat dipergunakan sebagai alat untuk melakukan kekerasan. Pintu kamar mandipun dirancang dari bahan yang sangat kuat dengan instalasi yang tidak memungkinkan pasien melakukan gantung diri di sana.

Untuk pasien-pasien berkebutuhan fisik khusus, misalnya dengan kondisi disabilitas fisik, disediakan dua kamar perawatan ramah difabel, dengan pintu yang cukup lebar untuk dilewati kursi roda maupun *stretcher*. Perbedaan terletak pula pada pintu kamar mandi yang lebih lebar dan tersedianya *handrail* khusus yang kokoh di sini.

Nursing Station berdinding kaca tembus pandang, memungkinkan jangkauan pengawasan keseluruhan area tempat pasien berada, termasuk observasi terhadap area khusus berisi tiga tempat tidur yang dipergunakan untuk pasien berusia lanjut atau anak-anak, atau pasien yang sangat gelisah hingga membutuhkan *physical restraint* sementara.

Sebagai mitigasi risiko bencana kebakaran, semua area di ruangan ini dilengkapi dengan *smoke detector* dan *water sprinkler* yang terhubung dengan *hydrant* di luar. *Emergency exit* tersedia di ujung belakang gedung, menuju titik kumpul yang ada di sebelah utara. Diharapkan - apabila terjadi bencana kebakaran - seluruh sistem ini dapat mengatasi kondisi akibat kebakaran hingga datangnya pertolongan lebih lanjut. *Nursing Station* ini juga merupakan tempat untuk melakukan kontrol terhadap berbagai sistem yang ada, termasuk monitor CCTV.

Mengacu pada WHO Quality Rights Toolkits - prinsip-prinsip penanganan yang menghormati hak asasi pasien - maka disediakan pula *comfort room*. Pasien yang mulai merasakan timbulnya eskalasi emosi dapat memilih untuk menyendiri sementara ke tempat tersebut hingga perasaannya membaik. Dengan adanya ruangan ini, maka diharapkan tidak lagi terlalu banyak kejadian *physical restraint* yang harus dialami oleh pasien, sehingga kemungkinan timbulnya cedera akibat fiksasi fisik dapat diminimalkan. Untuk pasien yang sangat gelisah dan menimbulkan ancaman bagi diri sendiri maupun lingkungan, disediakan dua buah ruang isolasi dengan *soft padding*, mencegah timbulnya cedera apabila

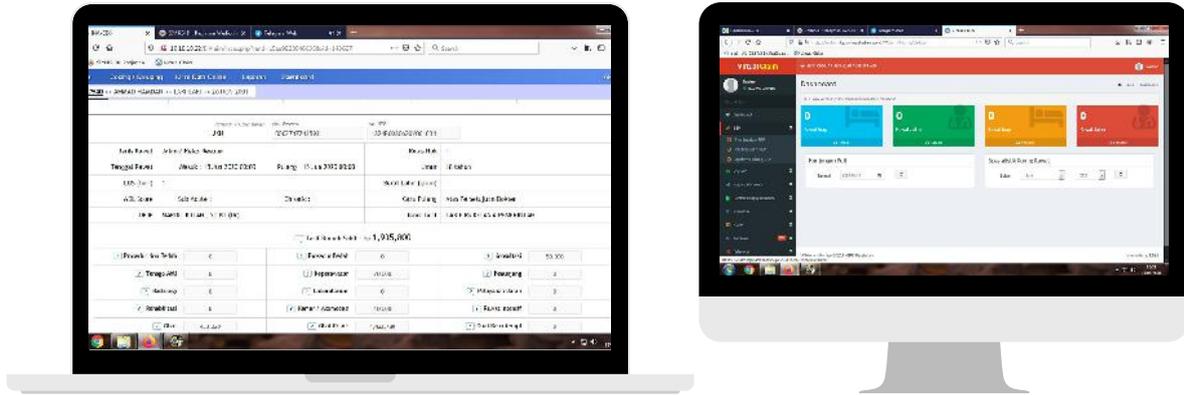
terjadi *head banging* (membenturkan kepala) atau tindakan *self harm* lain yang tak dapat dikendalikan.

Ruang perawatan yang dirancang bersifat *home-like* dengan taman terbuka di tengah ini diharapkan dapat membuat pasien merasa seperti di rumah yang nyaman, tidak berada dalam suasana menakutkan akibat berada di sebuah institusi perawatan gangguan psikiatrik. Disediakan pula *activity room* yang dipergunakan secara multifungsi sebagai ruang makan, tempat menonton televisi, maupun aktivitas okupasional lainnya. Di beberapa titik di area ini disediakan tempat cuci tangan yang bersifat *touchless* untuk meminimalkan risiko penularan infeksi dari sentuhan tangan, baik pada pasien maupun staf.

Demikian sekilas tentang unsur fisik Ruang Camar. Walaupun segala unsur telah dipertimbangkan ketika membangunnya, namun kualitas perawatan tentu tak akan pernah sempurna tanpa sentuhan, pengetahuan, ketrampilan dan hati empatik dari semua yang melakukan pelayanan di sana.



Fitur Baru & Inovatif SIMRS: E-Claim



RSJ. dr Radjiman Wediodingrat sebagai salah satu rumah sakit jiwa yang berstandar akreditasi internasional, membutuhkan berbagai aspek pendukung terciptanya pelayanan kesehatan yg mumpuni, salah satunya adalah pengelolaan rekam medis yang baik, benar dan mampu mendukung proses pelayanan yang cepat, tepat dan dapat dipertanggung jawabkan. Dalam hal ini Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit (SIMRS) memegang peran penting untuk terciptanya tertib administrasi rumah sakit.

Perjalanan SIMRS terus berkembang dan menunjukkan banyak inovasi baru guna memenuhi tuntutan perkembangan jaman. Beberapa pembaruannya antara lain adalah fitur E-Claim yang merupakan integrasi dari SIMRS dengan aplikasi klaim milik Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) untuk pembayaran perawatan yang di terima oleh pasien. Berkat inovasi ini pula RSJ menjadi satu-satunya RS di malang yang sudah melakukan digital E-claim.

Registrasi *online* untuk pendaftaran pasien melalui *website* yang mempermudah pasien dalam menerima pelayanan kesehatan yang dibutuhkan. Sistem informasi pengingat untuk kontrol melalui *SMS Blast* yg di kirim ke nomor telepon genggam pasien atau keluarga, 3 hari sebelum jadwal kontrol yang di tentukan oleh dokter penanggung jawab pasien tersebut. Perbaikan lain adalah adanya tambahan *Form Assessment* terstandar sesuai standar akreditasi internasional yang bisa di akses oleh pihak yang berwenang. Serta pelaporan jam *Visite* dokter yang terintegrasi dengan baik. Selain pada sistem dokumentasi pelayanan dan tindakan medis, fitur SIMRS yang unggul juga dapat dilihat dengan adanya pengembangan pada administrasi pelayanan penunjang. Contohnya adalah adanya *Radiology Information System (RIS)* merupakan suatu sistem yang mendukung rekam medis pasien pengguna Radiology menjadi *filmless* dan *paperless*, dan *Laboratorium Information System (LIS)* dimana hasil pemeriksaan laboratorium dari mesin langsung otomatis terekam pada SIMRS sehingga meminimalisir *human error* dan mengedepankan efisiensi waktu serta.

Ditengah pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia, dimana Jawa Timur merupakan salah satu zona merah, SIMRS juga ikut memberikan pelayanan yang terintegrasikan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui SISRUITE Telemedis dimana dokter dari rumah sakit lain bisa berkonsultasi secara *online* dengan dokter di RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat untuk saling membantu menangani pasien yang terkonfirmasi COVID-19.

Inovasi yang semakin baik SIMRS bukan tanpa kendala, jaringan internet dan jaringan listrik yang tidak stabil membutuhkan kerjasama lintas sektor di RSJRW untuk diatas. Selain itu, kejadian salah input ataupun terjadinya *human error* dan beberapa kendala lain juga merupakan tantangan yang harus diselesaikan. Kendala tersebut dapat dijadikan motivasi untuk semakin meningkatkan pelayanan SIMRS guna mendukung proses manajemen pelayanan rumah sakit mulai dari pelayanan penegakan diagnosa, tindakan medis, rekam medis, penagihan, dan pelayanan farmasi serta pelayanan lainnya.



MAABDA

Sebuah Puisi Hati Karya: Ari Puji Lestari

Redup, diam menyelusuri menyusup
Membicarakan satu sisi kemelut hidup
Pada rindu kalimat talbiyah
Dan cerita berbicara tentang desir hati meresah

Rindu pada aroma kering dan debu
Sepanjang jalan menuju zam-zam tower
Rindu pada basah hujan menggulir tak tentu
Sejenuh menunggu bis sholat

Bila kali ini, aku tak bisa menujumu
Bukan berarti tak ada rindu
Sungguh, seperti didesak gemuruh luruh
Seperti tercerabut separuh jiwa dan jatuh

Rindu pada mengikuti sepanjang jalur sai
Rindu pada sesak berhimpitan thawaf
Rindu pada sujud dan menangis tergugu
Rindu pada segenggam tahalul

Redup diam menyusup
Menengadah di bawah lengkung kubah
Merenung di sudut Baqi'
Dan kembali menggugah deru rindu

Rindu di senja langit kemerahan
Dan doa yang dilangitkan bersama kepek merpati
Panggil dan rengkuh kami lagi ya Rabb
Pada sujud cinta sejati



MEMAHAMI PANDEMI COVID-19 SECARA SPIRITUAL

Bersama dr. Anna Purnomasari, Sp.KJ.



Kondisi pandemi global COVID-19 ini, diperlukan tidak hanya kemampuan fisik saja untuk bertahan hidup tetapi juga ketahanan mental dan spiritualitas yang kuat. Lalu apa sebenarnya spiritualitas dan bagaimana kita memahami pandemi ini dari aspek spiritualitas? Redaksi Gugah dalam kesempatan kali ini berbincang salah satu psikiater untuk mengulas spiritualitas pada masa pandemi, yakni dr. Anna Purnama Sari, Sp.KJ.

Q: Apa sebenarnya spiritualitas itu Dok?

A: Spiritualitas berbeda dengan religi. Religi itu agamanya, aturannya, semisal kitabnya. Namun spiritualitas itu keberagamaannya, bagaimana seseorang memahami agama, memaknai agama dengan baik. Lebih dari itu, spiritualitas adalah tentang tentang memaknai hidup, merasakan Sang Pencipta. Spiritualitas adalah tentang bagaimana kesadaran kita terhadap alam semesta, bahwa kita adalah bagian dari alam semesta, hidup secara bersahabat dengan alam semesta.

Q: Bagaimana orang bisa dikatakan memiliki spiritualitas tinggi?

A: Orang bisa dikatakan memiliki spiritualitas tinggi ketika seseorang bisa memaknai hidupnya.

Q: Ketika spiritualitas seseorang berbeda sesuai caranya memaknai hidup, apakah spiritualitas ini dapat ditularkan?

A : Spiritualitas dapat diajarkan. Spiritualitas bukan sesuatu yang *gifted* ataupun keturunan, namun bisa dipelajari. Spiritualitas bersifat universal, bisa dirasakan, bisa dipelajari atau ditularkan. Spiritualitas bisa diajarkan melalui pola asuh orang tua pada anak, namun juga bisa dipengaruhi faktor luar seperti keadaan lingkungan

Q: Menurut dokter, bagaimana spiritualitas seharusnya pada masa pandemi COVID-19 ini?

A: Kita perlu memandang virus ini secara spiritualitas, bahwa virus ini adalah ciptaan Tuhan. Tidak ada hal yang terjadi tanpa kehendak Tuhan. Tidak ada hal yang terjadi secara kebetulan di dunia ini. Mulai dari kejadian kecil, penciptaan makhluk hidup, hewan, tumbuhan, hingga penciptaan alam semesta tidak ada yang kebetulan. Hal ini menunjukkan bahwa Tuhan ada dan Tuhan Maha Kuasa. Kita perlu menyadari bahwa virus ini adalah kehendak Tuhan. Kita perlu menyadari bahwa ada makna atau hikmah dari adanya virus ini.

Q: Bagaimana dengan orang-orang yang memaknai virus dengan respon marah, mengeluh karena tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa?

A: Hal tersebut bisa terjadi karena orang tidak menemukan makna mengapa virus ini ada.

Q: Kemudian apa menurut dokter makna dari adanya virus ini?

A: Menurut saya maknanya yang pertama adalah manusia tidak boleh sombong. Virus sekecil itu bisa menyebabkan kematian dimana-mana, pandemi, mempengaruhi roda produksi, ekonomi, transportasi, dan sebagainya. Makna berikutnya adalah agar kita mempelajari virus ini. Virus yang ternyata memiliki *strain* yang berbeda, bagaimana cara mengatasi virus ini, bagaimana agar kita tidak tertular. Maknanya agar kita terus belajar, bagaimana cara kita untuk *survive*. Makna ketiga yaitu agar kita menjadi sabar. Menerima bahwa kejadian ini ujian dari Tuhan, melakukan apa yang diperlukan untuk bisa *survive* dalam kondisi ini, apa yang diperlukan agar bisa bangkit kembali. Jika kita tidak bersabar dalam disiplin melakukan anjuran dan protokol maka angka penularan ini akan terus meningkat.

Q: Bagaimana dengan spiritualitas pada tenaga kesehatan?

A: Sebagai tenaga kesehatan kita harus menyadari bahwa tugas ini adalah amanah. Untuk bisa melaksanakan tugas membantu orang sakit apalagi pada masa pandemi ini tidak mudah dengan segala tantangannya, maka tenaga kesehatan perlu sabar. Perlu diyakini bahwa tugas atau amanah yang dilakukan dengan kesabaran akan memberikan hasil yang lebih baik

"Temukan Hikmah Anda Selama Pandemi"

Q: Bagaimana dengan tenaga kesehatan yang mengalami *burn out*? Bagaimana caranya menjaga spiritualitas agar tidak mengalami hal tersebut?

A: *Burn out* yang nantinya bisa sampai terjadi *compassion fatigue*, ditandai dengan adanya depresi, lelah, marah. Kita harus merasa bahwa kita bekerja sama. Perlu ada wadah penyaluran emosi atau *stress release*, seperti curhat, penyaluran hobi bernyanyi, atau wadah konseling terkait pekerjaan tanpa perlu merasa takut dijudge dan kerahasiannya terjaga. Adanya *support system* atau *support group* juga sangat membantu menjaga spiritualitas. Saling bantu, tidak lelah untuk saling mengingatkan. Dengan hal-hal seperti itu diharapkan stress dapat tersalurkan sehingga tenaga kesehatan mampu melayani tanpa *fatigue*.

Q: Sebagai penutup, bagaimana kita bisa mengambil hikmah dari kondisi pandemi ini Dok?

A: Hikmah itu sisi positif, jadi bagaimana kita bisa mencari sisi positif dalam pandemi ini. Bisa jadi hikmah yang didapat orang berbeda-beda. Ada yang karena pandemi ini jadi lebih banyak menghabiskan waktu dengan anak-anaknya, bermain dan berkegiatan dengan anak-anaknya. Ada yang jadi sering memasak karena ada waktu di rumah. Ada yang bisa berhemat karena tidak perlu pergi kemana-mana. Semakin banyak sisi positif yang kita dapat akan semakin banyak sugesti atau afirmasi positif. Dengan semakin banyak afirmasi positif akan menguatkan kita untuk bisa bertahan/*survive* dalam kondisi ini.

Segala sesuatu yang terjadi kepada manusia merupakan bentuk kasih sayang Tuhan, pandemi dan wabah ini semoga dapat membuat kita lebih mudah menemukan hikmah dalam kehidupan kita, demi mewujudkan pribadi yang lebih baik dan tetap sehat jiwa. (Din)



Emerging Disease

Emerging Wisdoms

Apa kata para 'Cucu Mbah Djiman' tentang COVID-19?

Selama pandemi, beberapa dari kita mungkin akan merasa mudah bila menyebutkan berbagai efek negatif yang disebabkan si kecil tak kasat mata namun mematikan itu. Redaksi Gugah sengaja melakukan liputan dan wawancara singkat kepada beberapa 'Cucu Mbah Djiman' yang sedang bertugas. Berikut adalah beberapa cerita unik dari hikmah yang dirasakan ataupun dialami oleh para pegawai RSJ dr.

RadjimanWediodiningrat dalam dunia kerja maupun saat berada ditengah keluarga tercinta sejak adanya pandemi COVID-19. (RYS)



"Saya dulu malas cuci tangan dan bersih-bersih kalau di rumah, sejak ada pandemi COVID-19 saya menjadi sadar pentingnya menerapkan pola hidup sehat seperti mencuci tangan, makan sayuran bersama anak dan istri"

BPK. AMIRUL MU'MININ
(SECURITY)

"Pandemi COVID-19 justru membuat saya rajin berolahraga, sekedar *jogging* di sekitar rumah atau olahraga ringan di area rumah. Selain itu, karena istri bekerja di sini juga, kami menjadi pasangan yang lebih sering saling mengingatkan untuk kebersihan diri dan permukaan piranti rumah yang sering kami pegang"

ALFAN ARIF, AMD.AK
(INSTALASI LABORATORIUM)



"Saya sebenarnya kaget ternyata saya bisa memasak. Tahunya pas anak-anak belajar di rumah akhirnya saya mencoba-coba resep untuk snack seperti pasta, eh ternyata kata anak-anak rasanya enak, *duh* rasanya senang sekali. Selain itu pandemi ini membuat saya sekeluarga lebih rajin melaksanakan sholat berjamaah, karena kan suami tidak jamaah di masjid"

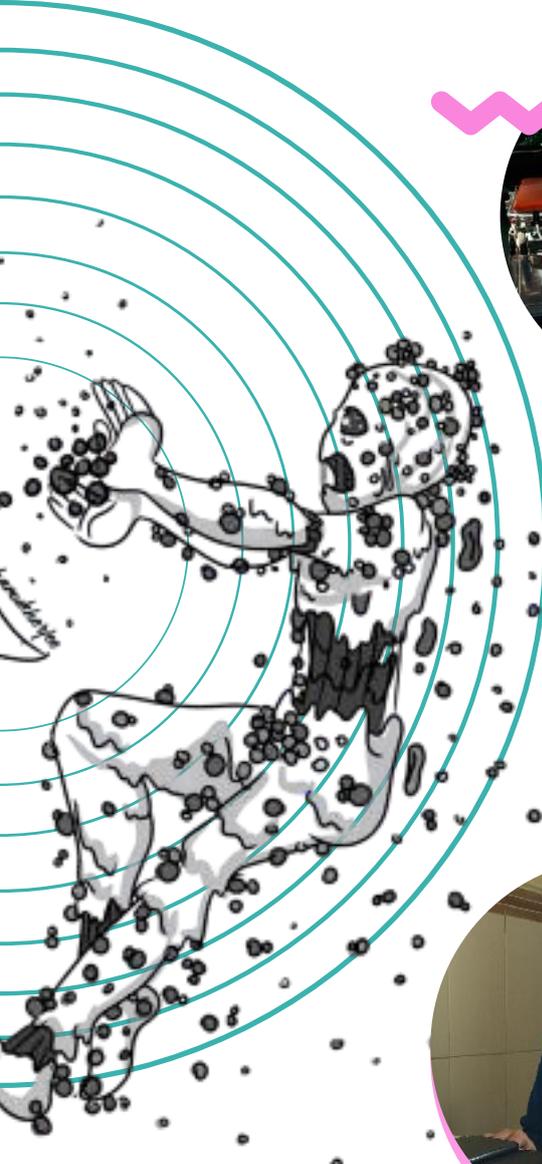
DIANA KUSUMA WARDHANI, S.KM
(INSTALASI KESEHATAN LINGKUNGAN)



"Sejak ada wabah ini saya tidak bisa bermain Badminton sebagai olah raga rutin saya, tapi saya masih bisa melakukan *jogging* di disekitar rumah, sederhana tapi saya malah bisa bertemu atau sekedar menyapa tetangga yang jarang saya temui sebelumnya, walau tetap jaga jarak aman"

DEDIK MAYPURWANTO, AMD.RAD
(INSTALASI RADIOLOGI)





"Saya ayah satu anak, saya membujuk anak saya untuk bermain di dalam rumah dengan membelikan bermacam mainan agar dia tidak bosan ada di rumah saja. Padahal sebelum adanya Corona ini beli mainan tidak sesering sekarang. Selain itu mengajarkan anak cuci tangan adalah sesuatu yang menantang bagi saya"
BPK. MISBAHUL MUNIR
(DRIVER AMBULANCE)

"Wabah membuat saya lebih hemat dari segi pengeluaran keluarga, karena anak-anak belajar dari rumah. Sehingga uang jajan dan uang transportasi juga bisa ditabung. Lebaran juga lebih hemat, karena tidak perlu membuat banyak kue dan tidak perlu memberikan uang 'galak gampil' karena memang tidak ada tamu berkunjung"
LAILI MAULUDIYAH, AMD FARM
(ASISTEN APOTEKER)



"Pandemi ini semakin membuat saya berusaha mendekat dengan Allah, nuansa Ramadhan pun berbeda semakin fokus untuk meminta perlindungan Allah. Waktu untuk muhasabah diri lebih banyak"
DR. VIVI LUTFIA AGUSTINA
(DOKTER)



Ns. Tri Trisna: "Kebijakan belajar di rumah membuat anak saya lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja. Hal itu membuat saya dan suami lebih memperhatikan dan menemani proses belajar anak. Melihat anak menyelesaikan tugas tumbuh kembangnya adalah perasaan yang membahagiakan meskipun tugas sederhana seperti mengancingkan bajunya sendiri"

Ns. Nur Weni: "Saya lebih meningkatkan *concern* dalam memakai APD, etika batuk dan cuci tangan saat bekerja, sejak ada corona "feel"-nya untuk patuh berbeda dengan sebelumnya dalam artian positif"
(PERAWAT IPCU MAWAR)

Latiefatul Hidayah, S.Kep: "Tugas menjadi Satgas Covid-19 di rumah sakit melatih diri saya untuk menanggapi sekecil apapun keluhan teman-teman kita di RSJRW"

Anggun Wahyu Widoretno: "Pandemi ini membuat saya lebih 'melek' teknologi terutama penggunaan internet untuk rapat dan pertemuan, seperti mempelajari bagaimana menggunakan Zoom dan Google Meet serta platform digital lain untuk proses pembelajaran daring"

Tri Wulandari, S.Kep: "Saya adalah orang yang mudah cemas namun sejak ada pandemi ini dan bergabung di Satgas Covid-19 membuat saya semakin asertif. Lebih mudah mengungkapkan sesuatu yang saya rasa kepada orang lain."
(SATGAS COVID-19 RSJRW)





Mengingat Kebersamaan, *games* untuk pegawai dalam sebuah *event* di RSJRW



RSJRW menerima kunjungan dari RSKO



Membuat Kangen Eyang Kakung: *Eyang's Day Out*. Acara Eyang dan Cucu bersenang bersama di Instalasi Geriatri RSJRW

Galeri



Menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang *Fun* #MelawanPikun.



Akreditasi Internasional: Tahun lalu kita raih, tahun ini kita pertahankan.

Tim satgas COVID-19 melaksanakan tugas di tenda dekat gerbang RSJRW.





Potret Lansia Bahagia saat Menikmati Pelayanan Day Care RSJRW



Menyanyikan Mars RSJRW dengan Khidmat dalam Upacara Virtual Puncak Peringatan 118 Tahun RSJRW

Gugah



Menjaga Tapal Batas RSJRW dengan Trekking ke Area Suko



Membuat Batik Ciprat RSJRW Kini Dilakukan di Ruang Rawat Inap



Tumpeng Spesial 118 Tahun RSJRW untuk Bapak Jonjang Himawan



Telur Asin Produk Instalasi Rehabilitasi RSJRW

Gizi untuk Melawan COVID-19

oleh: Ayu Bulan Febry KD.,SKM.,MM.
(Ka.Instalasi PKRS)

COVID-19 sekarang ini menjadi pandemi yang melanda dunia. Di tengah pandemi ini, masyarakat perlu menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang agar bisa meningkatkan daya tahan tubuh. Sebab, dengan daya tahan tubuh yang prima, seseorang tidak akan mudah terinfeksi COVID-19. Simak yuk... ada poin-poin penting dari segi gizi yang direkomendasikan.

Poin Pertama

Atur berat badan dalam kisaran ideal atau normal. Sediakan timbangan untuk memantau berat badan normal di rumah atau di tempat kerja. Berat badan jadi salah satu indikator, bila berat badan normal, maka telah terjadi keseimbangan zat gizi yang baik dalam tubuh. Keseimbangan zat gizi yang baik pastinya akan bikin daya tahan tubuh baik.



Poin Kedua

Punyai perilaku hidup sehat dalam hal ini mencuci tangan. Sederhana, cuci tangan sebelum makan, cuci tangan setelah memegang apapun, cuci tangan setelah berpergian, cuci tangan setelah dari tempat ibadah. Pokoknya rajin cuci tangan. Ada hubungan timbal balik antara infeksi dan status gizi. Status gizi yang baik bisa meningkatkan daya tahan tubuh dan bikin kita tidak mudah terinfeksi virus maupun bakteri.

Poin ketiga

Konsumsi aneka ragam makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Apa sih gizi seimbang itu? Yang dimaksud dengan gizi seimbang yakni susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Yang keempat,

Bijaklah mengonsumsi suplemen. Kecemasan karena covid-19 ini membuat masyarakat memborong membeli suplemen di apotek untuk dikonsumsi. Dipercaya atau mungkin sugesti ya... konsumsi suplemen ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Memang ada benarnya sih hal tersebut. Tapi perlu digarisbawahi bahwa pemakaian suplemen ini dianjurkan pada beberapa kasus seperti sedang kondisi sakit, usia lanjut, anak yang sulit makan, dan kasus-kasus khusus lainnya. Baiknya pemakaian suplemen ini dikonsultasikan dengan dokter karena ada aturan dosis dan batas waktu konsumsinya. Apabila berlebihan bisa menyebabkan avitaminosis (keracunan vitamin terutama vitamin larut lemak seperti A, D, E, K). Sebagai catatan, suplementasi vitamin A kadang dapat meningkatkan keparahan pneumonia sehingga perlu hati-hati dalam pemberian suplemen vitamin A selama infeksi aktif. Makanya perlu pemantauan dari Dokter.

Lebih bijak mengonsumsi sayur dan buah segar untuk memenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh. Tak ada salahnya menjadikan buah sebagai snack sehat untuk keluarga. Konsumsilah buah saat perut kosong, sebelum makan makanan utama.

Poin kelima, gak apa-apa repot sedikit membawa peralatan makan sendiri. Penggunaan alat makan yang sama saat makan bersama atau makan di luar rumah, misalnya menyuapi beberapa anak dengan piring dan sendok yang sama baiknya dihindari dalam masa pandemi covid-19 ini. Kebiasaan ini memudahkan penularan virus. Setelah menggunakan alat makan, baiknya harus dicuci bersih.

Yang keenam, bahan makanan dimasak dengan matang ACE2 ditemukan pada ikan, amfibi, reptil, burung, dan mamalia. Semua hewan ini dapat menjadi pembawa 2019- nCoV. Untuk aman mengonsumsi hewan, baiknya dimasak hingga benar-benar matang.

Poin ketujuh, kurangi konsumsi gorengan dan makanan berlemak tinggi, gula atau sejenisnya. Ayo mulai kurangi konsumsi makanan tersebut yang bisa mentrigger respon imun, supaya imun tubuh tidak harus bekerja keras.

Terus bagaimana kita mengatur asupan gizi untuk menjaga daya tahan tubuh?

Secara sederhana jika dijelaskan... kurangnya asupan gizi membuat pertahanan tubuh lemah dan mudah terkena infeksi. Sebaliknya seseorang yang mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan, berisiko mengalami peradangan berlebihan, rentan infeksi seperti influenza, dan lebih berisiko komplikasi penyakit lebih parah.

Selain asupan protein, karbohidrat, dan lemak diperhatikan, untuk pertahanan tubuh terhadap virus juga harus memperhatikan asupan vitamin & mineral seperti vitamin A, B, C, D, E, asam lemak omega 3, selenium, zinc, besi dan tembaga.

Untuk vitamin, sumber Vitamin A (Angka Kecukupan Gizi (AKG) dewasa: 600-650 mcg) diantaranya adalah: Minyak ikan, hati ayam, mentega, kuning telur, cabai merah, wortel, ayam, kangkung, labu kuning, tomat, pepaya, semangka. Sebagai catatan: Suplementasi vit A kadang dapat meningkatkan keparahan pneumonia. Jadi perlu hati-hati dalam pemberian suplemen vit A selama infeksi aktif. Vitamin B6 (AKG dewasa: 1,3-1,7 mg) antara lain: Ikan tuna, ayam, salmon, dada ayam tanpa kulit, pisang, kentang, daging sapi, nasi dari beras coklat. Vitamin B12 (AKG dewasa: 4 mcg) banyak dijumpai pada bahan makanan hewani. Adapun bahan makanan sumber vitamin B12 yakni: Rumput laut, kerang, hati ayam, ikan makarel/kembung, salmon, daging sapi, tuna, kuning telur, susu sapi, tempe. Sedangkan asam folat (AKG dewasa: 400 mcg) bisa dari: Hati ayam, bayam, kacang tanah, brokoli, jeruk, tahu, stroberi, tempe. Sumber Vitamin C (AKG dewasa: 75-90 mg) terdapat dalam bahan makanan: Kiwi, jambu biji, cabai hijau, pepaya, brokoli, stroberi, lemon, jeruk manis, nanas, jambu biji, mangga.

Untuk mineral, Selenium (AKG dewasa: 24-30 mcg) terdapat pada: Nasi, daging, dan susu, sedangkan mineral Seng (AKG dewasa: 8-11 mg) bisa diperoleh pada: Tiram, kepiting, daging sapi, hati ayam, keju, kuning telur. Tembaga (AKG dewasa: 0,9 mg) bisa diperoleh dari bahan makanan: Tiram, coklat, kacang dan biji-bijian, hati ayam. Sedangkan zat Besi (AKG dewasa: laki-laki 9 mg, perempuan 8-18 mg) terdapat dari bahan makanan: Hati ayam, kerang, tiram, bayam, tempe, kangkung, tahu, daging sapi. Untuk sumber lemak baik seperti EPA dan DHA bisa diperoleh dari: Ikan makarel/kembung, sarden, salmon, tiram.

Catatan penting dari tulisan ini, meskipun makanan bukan sepenuhnya sebagai penangkal infeksi virus corona, tetapi dengan gizi yang baik sistem kekebalan akan lebih kuat sehingga akan memberikan perlindungan extra bagi tubuh. Jadikan hal-hal ini sebagai perilaku hidup sehari-hari, "Konsumsi makanan gizi seimbang, perilaku hidup sehat (cuci tangan, olahraga, menjaga kebersihan lingkungan, dll), gunakan masker, stay at home, Physical distancing (jaga jarak), berfikir yang positif, dan tak lupa selalu berdoa"... untuk membantu kita dan keluarga terlindung dari COVID-19. *New Normal Indonesia...*



Strategi Merawat Lansia di Tengah Pandemi

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) telah menyebar luas ke seluruh dunia. Sejak kasus pertama tercatat di Provinsi Hubei Cina, Desember 2019, virus ini menyebar hingga seluruh wilayah di dunia. Virus yang kini telah menyebar ke wilayah di Indonesia telah menjadi ancaman penularannya pada semua rentang usia tak terkecuali lansia. Usia lanjut dan individu yang memiliki penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan faktor risiko yang rawan tertular COVID-19.

Mengapa Lansia Masuk dalam Kelompok Rawan?

Lanjut usia sendiri berdasarkan

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 79 Tahun 2014 tentang penyelenggaraan pelayanan geriatri di rumah sakit diartikan sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, sedangkan pasien geriatri adalah lanjut usia dengan multi penyakit dan/atau gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi dan lingkungan yang membutuhkan pelayanan kesehatan secara terpadu dengan pendekatan Multidisiplin yang bekerja secara Interdisiplin. Kategorisasi meliputi tahap pra lansia (45-59 tahun) lansia (60 tahun atau lebih), lansia risiko tinggi (70 tahun lebih dengan masalah kesehatan). Pengertian di atas menunjukkan kaitan erat antara lansia dengan tingginya risiko paparan virus Corona. Dibuktikan dengan penelitian Fumagalli (2020) yang menyebutkan bahwa pada usia 60 tahun lebih khususnya mereka dengan penyakit penyerta, misal penyakit jantung, paru, diabetes, atau kanker cenderung memiliki risiko komplikasi dan mortalitas yang lebih tinggi ketika terinfeksi *Corona Virus* karena kompleksitasnya yang lebih besar dan sering mengalami dengan kelemahan. Di Indonesia sendiri, *fatality rate* untuk kelompok umur di atas 60 tahun berada pada angka 17% (ketika kasus menyentuh angka 700).

Apakah Manajemen Pandemi Geriatri yang Seharusnya Dilakukan?

Dalam menghadapi pandemi COVID-19, tentu diperlukan manajemen pandemi dan peran dari masyarakat. Manajemen dengan pendekatan kesehatan masyarakat perlu dilakukan dalam menghadapi pandemi COVID-19. Tentunya, proses *assessment*, *policy development*, dan *assurance* menjadi kunci untuk menghadapi pandemi ini. Proses *assessment* dan *policy development* harus dilakukan dengan cepat, tepat, dan akurat. Sementara itu, *assurance* harus dipastikan dengan jelas dan dalam fokus penuh.

Manajemen pandemi terbagi menjadi tiga poin penting, yaitu *to prevent*, *to detect*, dan *to response*. Ketiga poin tersebut tak hanya dilakukan oleh satu pihak saja. Tentu ketiga poin tersebut harus bisa dilakukan mulai dari masyarakat, tenaga kesehatan, birokrasi dan dunia usaha, pemerintah daerah, hingga pemerintah pusat. Dalam tingkatan rumah sakit, diantaranya adalah melakukan proses skrining terhadap semua orang yang hendak berkepentingan di dalam rumah sakit. Pelayanan pasien geriatri di rawat jalan dan rawat inap hendaknya diberikan tempat yang tidak hanya memenuhi standar keamanan namun juga kenyamanan pasien. Pasien yang memerlukan perawatan rawat inap harus melalui prosedur pemeriksaan fisik dan mental yang *holistic*. Dalam rangka memastikan bahwa pasien tersebut fasilitas yang dimiliki rumah sakit mampu memenuhi kebutuhan pasien tersebut, serta memastikan bahwa pasien tersebut bukan sebagai pembawa/*carrier* infeksi virus bagi yang lain.

Bagaimana Jika Harus Kontrol ke Rumah Sakit?

Pemerintah memang menganjurkan agar kelompok rentan lebih sering berada di dalam rumah selama masa pandemi, dan keluar jika benar-benar diperlukan. Salah satunya untuk kontrol rutin ke rumah sakit. Hal yang perlu diperhatikan saat berada di rumah sakit antara lain:

1. Datang bersama *caregiver* atau orang terdekat
2. Mencuci tangan sebelum masuk dan setelah keluar dari area rumah sakit
3. Menggunakan masker dengan benar, dan tidak memegang wajah selama menjalani pemeriksaan.
4. Mengikuti panduan jarak fisik termasuk saat mengantri, menjalani pemeriksaan atau pun menempatkan diri di ruang tunggu rumah sakit
5. Meminimalisir memegang benda apapun di rumah sakit. Jika diharuskan memegang sesuatu, selalu pakai *hand sanitizer* atau mencuci tangan menggunakan sabun dan air. Ini termasuk ketika masuk ke ruang dokter
6. Sebelum ke rumah sakit, siapkan semua dokumen yang diperlukan dan catatan pertanyaan yang ingin ditanyakan. Jelaskan pula keluhan yang dirasakan secara detail dan jujur. Terlebih jika menduga ada indikasi kontak dengan orang yang terpapar virus corona.
7. Lansia baru dibawa ke rumah sakit setelah memastikan bahwa pasien telah terdaftar, dan menyesuaikan dengan nomor antrian yang telah diambil sebelumnya
8. Membawa makanan dan minuman dari rumah
9. Segera pulang setelah pemeriksaan, lansia dapat pulang terlebih dahulu. Proses pada farmasi dan proses administrasi lainnya sebaiknya diwakilkan pada anggota keluarga lain dengan tetap disiplin pada protokol kesehatan.



Apa yang Harus Dilakukan Di Rumah Selama Menjalani Masa Pandemi?

Menjaga kebersihan hendaknya menjadi kebiasaan baru untuk menghadapi keganasan dari pandemi COVID-19, para lansia dan *caregiver* dapat melakukan beberapa hal mudah agar dapat mencegah penularan. Cuci tangan secara benar dengan menggunakan sabun. Sebelum menyiapkan makanan, setelah menggunakan kamar mandi atau menyentuh permukaan barang di tempat umum. Membatasi interaksi fisik dengan orang lain yang tidak serumah. Menghindari keramaian, hanya keluar jika memang diperlukan. Memakai masker saat berada di luar ruangan atau saat sakit dan hindari menyentuh wajah. *Caregiver* dan anggota keluarga lain yang tinggal serumah dengan lansia wajib membersihkan diri, sebelum bertemu dengan lansia, segera setelah beraktifitas di luar rumah.

Menjaga kebersihan lingkungan dan alat medis yang digunakan, misalnya *walker*, *cane* dan *handrails*. Mengonsumsi obat rutin sesuai indikasi dan anjuran dokter. Melakukan kegiatan mandiri dengan olahraga ringan sambil berjemur. Mengelola stres dengan baik. Dengan pengelolaan stres yang cukup, imunitas tubuh akan lebih baik. Mengonsumsi makanan bergizi juga tak kalah penting dengan asupan gizi seimbang sesuai kalori dan konsumsi air yang cukup bagi para lansia. Terakhir dan tak kalah penting adalah tetap menjaga hubungan sosial dengan orang terdekat, teman, serta tersedianya akses online pada dukungan spiritual keagamaan, mengingat komunitas agama sering menjadi bagian besar dalam kehidupan sosial lansia. (Arin)

KESEHATAN MENTAL ANAK DI MASA WABAH COVID-19

Oleh: Nurul Firdausi, M.Psi - Klinik Psikologi

Ancaman penyebaran virus yang meluas, yang menjadi perhatian terbesar orang tua yaitu menjaga kesehatan fisik anak supaya anak memiliki daya tahan tubuh yang baik dan tidak mudah tertular. Namun ada hal penting yang seringkali dilupakan oleh orang tua yaitu kesehatan mental anak. Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan-perubahan dalam semua aspek kehidupan. Perubahan ini juga berdampak langsung terhadap kehidupan anak. Anak menjadi terbatas dalam bermain dan bersosialisasi dengan teman-temannya. Belum lagi dengan sistem pembelajaran jarak jauh membuat anak menjadi bosan dan stres. Berdasarkan data yang disampaikan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), selama tiga minggu pelaksanaan pembelajaran dari rumah, terdapat 213 pengaduan dan kebanyakan mengeluhkan tugas yang banyak akibat pembelajaran dari rumah..

Permasalahan kesehatan jiwa tidak hanya menjadi masalah orang dewasa tetapi juga dialami oleh anak-anak. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental anak di masa pandemi yaitu:



1. BELAJAR DENGAN MENYENANGKAN

Berdasarkan kebijakan dari pemerintah yang memprioritaskan kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga dan masyarakat, maka daerah dengan zona kuning, oranye dan merah masih melanjutkan pembelajaran di rumah. Sedangkan bagi zona hijau masih ada pembatasan-pembatasan dalam proses pembelajaran. Peran orang tua dalam masa ini yaitu menciptakan kebiasaan belajar yang menyenangkan. Belajar dapat dilakukan secara efektif dan menyenangkan apabila disesuaikan dengan kemampuan dan gaya belajar anak. Orangtua mulai mengenali gaya belajar anak, apakah anak memiliki gaya belajar secara visual (penglihatan), *auditory* (pendengaran), atau kinestetik (gerakan). Selain itu perlu diciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar, seperti penerangan, ketenangan, tersedianya peralatan atau alat tulis.

2. INTERAKSI DENGAN ORANG LAIN

Saat ini anak terbatas dalam berinteraksi langsung dengan orang lain, namun interaksi bisa tetap dilakukan secara *online* dengan menelpon teman, guru, saudara, mengirim pesan, bercanda dan berbincang lewat *video call*, Zoom, dll. Orangtua juga dapat lebih memberikan waktu untuk berinteraksi dengan anak di rumah. Dalam kondisi yang takut, tertekan atau stres anak membutuhkan orang yang dapat mereka percaya untuk bercerita.

3. BERGERAK AKTIF

Anak membutuhkan waktu untuk aktif bergerak karena membantu meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian menyebutkan ada hubungan yang erat antara kebahagiaan dengan bergerak aktif. Selain belajar maka anak tetap membutuhkan aktivitas bermain dan olahraga didalam rumah ataupun di halaman, seperti lari, main badminton, senam, jalan-jalan, main air, main bola, bersepeda, bermain dengan hewan peliharaan, main ayunan, main pasir.

4. KEGIATAN KREATIF

Anak dapat diajarkan kreativitas dengan melakukan hal yang berbeda dari biasanya. Anak juga dapat bermain kreatif seperti menggambar, main puzzle, main musik, mewarnai, main lego, bernyanyi, melukis, menari, memasak.

5. KEGIATAN MEMBANTU ATAU BERBAGI DENGAN ORANG LAIN

Anak dapat diajarkan untuk membantu orang lain yang membutuhkan, baik berupa dukungan, tenaga maupun materi. Membantu orang lain tidak hanya membuat orang lain bahagia namun dapat meningkatkan kebahagiaan anak.

6. PENGATURAN WAKTU

Pengaturan waktu berfungsi untuk lebih mudah membentuk kebiasaan yang baru. Pengaturan waktu ini meliputi waktu belajar, waktu bermain, waktu istirahat serta waktu bersama keluarga. Waktu untuk melihat layar (Screen Time) juga perlu diatur karena kebijakan belajar dari rumah banyak memanfaatkan media tersebut. Dengan pengaturan waktu yang seimbang, maka akan menjaga kesehatan anak baik secara fisik maupun mental.

Screen Time!

(DURASI ANAK DI DEPAN LAYAR GADGET)

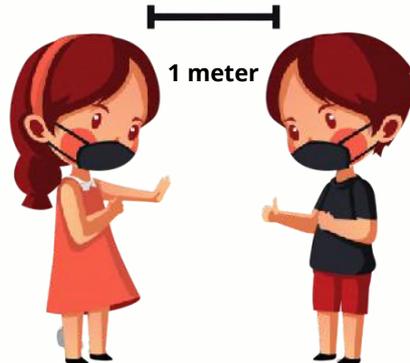
- Toodlers (1-2 tahun)**
 - Tidak diperbolehkan memegang gadget
 - Anak usia toodlers memerlukan rangsangan dengan interaksi fisik dan kegiatan kreatif
- Prasekolah (3-5 tahun)**
 - Maksimal 1 jam per hari
 - Dapat terjadi interaksi mendalam dengan apa yang ditonton anak, sehingga harus dengan pendampingan orang tua.
- Sekolah Dasar (6-11 tahun)**
 - Maksimal 1 hingga 1,5 jam per hari
 - Mulai kedepankan ketrampilan teknologi namun tetap diseimbangkan dengan kreatifitas dan waktu istirahat
- Sekolah Menengah (12-13 tahun)**
 - 2 jam per hari
 - Remaja awal dapat memulai mengontrol dan bertanggung jawab untuk screen time. Bantu menyeimbangkan dengan olah raga dan aktivitas lain
- Seluruh Anggota Keluarga**
 - Bervariasi
 - Aktivitas yang melibatkan anak-anak seperti menonton film bersama genre keluarga dan komedi yang dapat dinikmati semua usia. Pertahankan interaksi positif.

Sumber: The American Academy of Paediatric

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
Komisi Akreditasi Rumah Sakit
GERMAS
SGS

Melibatkan Anak dalam Pencegahan COVID-19

"Penanganan virus corona di Indonesia sudah memasuki bulan kelima. Meski sejumlah aktivitas masyarakat telah mulai kembali mendekati normal, tapi kasus infeksi belum menunjukkan tanda akan berakhir. Bahkan, jumlah infeksi harian melebihi angka 1.000 dalam beberapa hari terakhir. Dikutip dari Kompas.com pada Selasa (16/6/2020), Indonesia melaporkan 1.106 tambahan kasus baru, sehingga total mencapai 40.400 kasus infeksi. Pasien sembuh diketahui bertambah 580 orang, sehingga total mencapai 15.703 dan kasus kematian menjadi 2.231 orang dengan tambahan 33 kasus"



Wah.. mengetahui berita tersebut cukup membuat galau dan cemas kita semua, terutama sebagai tenaga medis, warga negara Indonesia, dan juga orangtua. Tentunya Peran orangtua menjadi sangat penting untuk menghindarkan anak dari virus corona...

Berikut cara mempersiapkan anak-anak ketika nanti memasuki fase *new normal* sekaligus tips mengajarkan anak terlibat dalam pencegahan penularan COVID-19:

1. Berikan afirmasi positif & jelaskan realita

Kalimat apakah yang sering diucapkan orangtua kepada anak? Rentetan kalimat perintah kah? Omelankah? Sudahkah orangtua mengucapkan sayang hari ini? Anak juga perlu merasakan kasih sayang orangtua lewat perkataan, karena itu nyatakanlah kasih sayang, perhatian, dan kalimat menguatkan anda kepada anak. Hindari juga berbohong tentang keadaan yang terjadi saat ini, jelaskan dengan jujur, dan berikan solusi bagaimana menghadapinya, seperti contoh kalimat berikut ini :
 "Mama/Papa sayang kamu, tidak mau kamu sakit, yuk rajin cuci tangan..!"
 "Mama/Papa bangga deh, kamu mau berolahraga, makan sayur, & buah.. kamu hebat..!"

"Kita pasti bisa Nak melewati kesulitan ini bersama, Mama/Papa ada untuk kamu..!"

"Ya Nak, virus ini menyebar dengan cepat, tapi daya tahan tubuh baik, perilaku hidup bersih dan sehat dapat mengatasinya. Semangat ya sayang..!"

"Ya memang banyak orang mengabaikan protokol kesehatan, tetapi kamu tetap jaga diri lakukan yang terbaik ya..."

2. Ingatkan anak tetap harus menjaga diri

Di masa pandemi COVID-19 semakin membuat masyarakat menjadi lebih sadar terkait pentingnya perilaku hidup bersih, termasuk ketika menjalani fase *new normal*. Sebagai orangtua, kita memiliki kendali untuk terus mengingatkan agar anak perlu tetap menjaga diri. Ini bertujuan supaya anak tetap sehat dan terhindar dari segala jenis virus.

Jika nantinya sekolah anak kembali dibuka dalam waktu dekat, setidaknya berbagai nasihat orangtua akan teringat dan membuat anak semakin konsisten untuk melaksanakan berbagai protokol kesehatan selama pandemi berlangsung. Selain itu, orangtua perlu mengingatkan anggota keluarga lain, teman-teman, atau orang-orang yang di sekitar lingkup anak agar saling berkolaborasi menciptakan kesehatan.

3. Pahami rasa cemas anak & ajarkan mengendalikannya

Sebagai orangtua kita perlu menjelaskan kepada anak, bahwa didunia ini ada dua aspek kehidupan. Aspek tersebut mengenai apa yang bisa dikendalikan dan apa saja yang tidak bisa dikendalikan oleh kita sebagai manusia.

Ketika sebuah situasi tidak bisa dikendalikan seringkali rasa cemas itu muncul. Hanya saja perlu kita perlu jelaskan bahwa rasa cemas itu wajar.

Perlu diingat bahwa kecemasan dan emosi yang terjadi pada anak seringkali tidak bisa tergambarkan dengan jelas, sehingga orangtua perlu peka terhadap segala perubahan perilaku pada anak. Selanjutnya, orangtua perlu memahami perasaan tersebut dan mengajarkan anak untuk belajar mengendalikannya.

Contohnya saat anak merasa bosan, anak akan mudah marah dan merajuk, sebaiknya orangtua tidak terburu merespon negatif dengan membentak ataupun memarahi anak. Namun katakan bahwa anda mengerti perasaan anak yang jenuh berada dirumah, dengan nada bicara lembut, tatapan penuh dengan kasih sayang, lalu ajaklah anak membuat atau melakukan sesuatu yang positif dan disukainya sebagai pengalihan.

4. Berikan kegiatan produktif dan kreatif

Anak-anak perlu diajarkan *time management* sejak dini, hal ini akan mendorong anak untuk dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Tercatat sekitar 80% anak tidak memanfaatkan waktunya dengan baik, namun ada 20% lainnya yang memanfaatkan waktunya dengan mempelajari *skill* baru demi mempersiapkan masa depannya. Menghabiskan waktu bermain gadget, bermalas-malasan, dan sering berargumen dengan orangtua adalah problema anak selama masa pandemi. Hal tersebut tentu saja membuat orangtua resah dan gelisah. Lantas bagaimana solusinya...?



Selama ini biasanya orangtua yang lelah mengatur kegiatan anak dari pagi sampai malam, kali ini berikan kepercayaan pada anak untuk mengatur jadwal kegiatannya sendiri. Berikan tugas sesuai kemampuan anak bisa berupa tugas sekolahnya, target jangka pendek atau hasil yang ingin dicapai dengan jelas, berikan waktu yang cukup, lalu bebaskan anak mengaturnya dan mengerjakan sendiri. Pada saat waktunya habis, ajak anak mengevaluasi bagaimana perasaannya mengerjakan tugas dengan caranya sendiri, apakah target yang diinginkan tercapai, apa kesulitannya, bagaimana rencana tindakan selanjutnya agar tugas dapat dilakukan dengan menyenangkan, dan jangan lupa untuk memberikan *reinforcement* positif untuk apapun hasil yang dicapai anak.

Beberapa ide kegiatan produktif yang dapat dilakukan anak dirumah adalah Merapikan kamar, Membaca buku, Merangkul pelajaran, *Quality Time* dengan keluarga, Olahraga, dan Mempelajari *Skill* baru. *Skill* baru tentu saja disesuaikan dengan minat anak seperti mencoba belajar membuat kue, mencoba olahraga baru, mencoba membuat karya seni, belajar bahasa asing, belajar *public speaking*, *leadership*, dan masih banyak kemampuan-kemampuan lain yang akan dapat membawa anak-anak mencapai masa depan yang luar biasa.

Demikian semoga dapat menambah informasi tentang bagaimana mempersiapkan anak-anak dimasa pandemi COVID-19, semoga masa ini segera berlalu, sehat selalu Indonesia... Tetap semangat, *stay safe*, & *stay health*...

(AES)





OMAH DIFABEL: OMAH KEBAIKAN & HARAPAN DI TENGAH PANDEMI

Masa pandemi COVID-19 merupakan masa sulit yang berdampak pada berbagai sektor kehidupan bangsa. Rupa-rupa bentuk kecemasan, ketakutan bahkan putus asa sering muncul di media masa, media elektronik dan media sosial kita. Namun ada secercah cahaya kebaikan yang ditunjukkan Tuhan pada Omah Difabel yang terletak di Jl Yos Sudarso RT 4 RW 7 Dusun Setran, Desa Bedali, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang, Jawa Timur.

Omah difabel merupakan salah satu program Desa Inklusi. Termasuk pula adanya Posyandu Disabilitas yang diperuntukkan bagi anak berkebutuhan khusus dan penyandang disabilitas yang diresmikan pada November 2019 yang lalu. Posyandu Disabilitas memiliki jadwal rutin yang bekerjasama dengan RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat dan *stakeholder* lain untuk menyediakan terapis dan tenaga kesehatan lain secara gratis pada penyandang disabilitas. Hal ini meningkatkan pula akses pelayanan kesehatan pada penyandang disabilitas.

Omah Difabel Lingkar Sosial Indonesia (LINKSOS) yang bekerja sama dengan RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat melalui PKRS dan beberapa instansi terkait, bertujuan untuk menciptakan sebuah program yang *sustainable* untuk perawatan dan membangun kepercayaan diri, meningkatkan produktivitas dan daya saing saudara kita penyandang disabilitas. Secara tidak langsung program ini mampu membangun kesadaran masyarakat bahwa penyandang disabilitas memiliki hak dan kesempatan yang sama besarnya dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat.

Program berkelanjutan berbasis masyarakat seperti halnya Omah Difabel merupakan salah satu program yang dilindungi oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas. Tertuang dalam perundang-undangan bahwa yang disebut sebagai penyandang disabilitas adalah penyandang disabilitas fisik, intelektual, sensorik dan disabilitas mental termasuk ODGJ.

Selain itu Kerjasama lintas sektor ini juga merupakan salah satu wujud nyata Langkah RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat dalam memberikan *continuum of care* pada penyandang disabilitas mental seperti prinsip Quality Rights yang digagas oleh Badan Kesehatan Dunia atau WHO.

Peran serta Omah Difabel di Tengah Pandemi COVID-19

Mengutip manager Omah Difabel, Widi Sugiarti, "Omah Difabel turut serta berdonasi dan berbisnis di tengah pandemi COVID-19, dengan melibatkan kerjasama warga sekitar baik difabel maupun non difabel dengan membuat Hazmat atau gaun pelindung dan masker kain yang memiliki filter". Widi menambahkan bahwa produk Hazmat dan masker kain berfilter produksi Omah Difabel memakai standar spesifikasi bio security sebagai upaya memutus rantai penularan COVID_19.

Standar tersebut berlaku mulai saat proses produksi yang meliputi kebersihan pekerja, penggunaan APD dan kebersihan tangan. Meski Hazmat dan masker kain berfilter produk Omah Difabel berharga terjangkau, namun bukan berarti memiliki kualitas yang sekedarnya. Kualitas Hazmat yang tidak tembus air dan menggunakan bahan ringan, diklaimnya dapat digunakan 3 hingga 4 kali pakai ulang dengan melalui proses penyucian.

Sedangkan kualitas masker kain berfilter memiliki 3 lapis yang terdiri dari dua kain katun pelindung dan satu filter dari bahan nonwoven. Sehingga terjamin kenyamanan dan keamanan pemakainya.

Dampak Sosial yang Berkelanjutan

Menjalankan *entrepreneurship* di tengah pandemi tanpa mengabaikan kesejahteraan dan stabilitas ekonomi anggotanya, merupakan strategi bertahan Omah Difabel. Sasaran pemasaran masker dan produk Hazmatnya adalah komunitas, instansi pemerintah dan perusahaan. Mereka membeli masker berfilter untuk kemudian dibagikan kepada masyarakat secara gratis dan sebagai bentuk *corporate social responsibility* (CSR) perusahaan. Perusahaan besar, instansi pemerintah bahkan masyarakat pun menjadi pelanggan produk Omah Difabel. Ribuan lembar masker dan Hazmat tidak hanya merambah wilayah disekitar Malang saja namun hingga Yogyakarta, Semarang, Jakarta, Pontianak, Lampung, Tarakan dan daerah lain di Indonesia.

Diharapkan program seperti ini mampu menggugah jiwa-jiwa entrepreneur masyarakat untuk juga mengembangkan program serupa di wilayah lain di Indonesia. Guna menghargai hak-hak penyandang disabilitas, meningkatkan kesadaran masyarakat dan membangun daya saing dalam berwirausaha. Sehingga prinsip *continuum of care* tidak hanya dijalankan oleh penyedia layanan kesehatan namun juga oleh masyarakat itu sendiri. (RYS)



Apakah Kecerdasan Emosional Mempengaruhi Resiliensi Caregiver Keluarga Penderita Skizofrenia?

Oleh: Ns. Nadhirotul F. Evy Susanti., S.Kep.

Belakangan terakhir masyarakat sering mendengar istilah resiliensi selama pandemi COVID-19. Resiliensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit (Glanville & Dixon, 2005). Kemampuan ini mutlak diperlukan semua orang untuk tetap mempertahankan keberfungsian fisik dan psikologis, termasuk bagi caregiver keluarga penderita skizofrenia. Saat para *caregiver* berjuang untuk menyeimbangkan antara pekerjaan, keluarga, dan menjaga pasien, kesehatan fisik dan kesehatan mental mereka terabaikan. Kombinasi antara kurangnya sumber daya personal, finansial, dan emosional, menyebabkan para *caregiver* mengalami stress berat, depresi, dan atau kecemasan pada tahun saat menjaga pasien skizofrenia dimulai (Leow & Chan, 2011). Sebuah studi yang dilakukan di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang menemukan bahwa 32% dari jumlah subjek penelitian yang merupakan caregiver keluarga penderita skizofrenia memiliki beban pengasuhan sedang hingga berat (Triantoro, 2018). Disinilah resiliensi sangat diperlukan *caregiver* untuk keluar dari krisis-krisis tersebut. Dalam mengembangkan resiliensi, peran kecerdasan emosional sangatlah penting (Setyowati dkk, 2010). Kecerdasan emosional sebagai salah satu faktor protektif internal merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2006). Hasil studi Setyowati, dkk (2010) menunjukkan besarnya sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap resiliensi yaitu sebesar 64,1%.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara observasi dengan pendekatan analitik *cross sectional study*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen kecerdasan emosional oleh Goleman (2009) dan Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 2017) yang telah dilakukan uji validasi dan reliabilitas sebelumnya.

Subjek penelitian adalah 104 caregiver keluarga pasien skizofrenia di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, pada bulan November 2018. Etik penelitian didapatkan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.

Hasil dan Pembahasan

Kecerdasan Emosional Caregiver

Sebagian besar *caregiver* keluarga penderita Skizofrenia memiliki kecerdasan emosional sedang yaitu sebanyak 73 orang (70,2%), kecerdasan emosional rendah sebanyak 22 orang (21,2%), dan 9 orang (8,7%) *caregiver* memiliki kecerdasan emosional tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Rofiah pada tahun 2015 mengenai kecerdasan emosional pada *caregiver* formal lansia yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional *caregiver* formal memiliki kecerdasan emosional yang cukup. Gambaran lebih spesifik tentang kecerdasan emosional yakni (1) kesadaran diri dengan indikator mampu mengenali perasaan diri sendiri, (2) manajemen diri dengan indikator mampu menyalurkan dan mengalihkan emosi terhadap hal positif, (3) motivasi diri dengan indikator meningkatkan keyakinan diri dalam mencapai tujuan/ prestasi, (4) kesadaran sosial dengan indikator mampu mengenali perasaan

orang lain, (5) dan manajemen berhubungan dengan indikator mampu membentuk hubungan dengan orang lain. Berdasarkan prosentase ringkasan deskriptif tiap aspek kecerdasan emosional, terdapat dua aspek yang memiliki prosentase terbesar, yaitu aspek manajemen diri dan kesadaran sosial. Hal ini berarti caregiver yang mampu menyalurkan dan mengalihkan emosi pada hal yang positif dan mampu mengenali perasaan orang lain akan membuat tingkat kecerdasan emosional menjadi semakin tinggi.

Resiliensi Caregiver

Sebagian besar caregiver keluarga penderita skizofrenia memiliki resiliensi sedang yaitu sebanyak 70 orang (67,3%), disusul dengan kategori resiliensi tinggi dengan jumlah 19 orang (18,3%). Dan yang paling sedikit mempunyai resiliensi rendah sebanyak 15 orang (14,4%). Caregiver yang memiliki resiliensi sedang ini dapat terlihat dari tujuh aspek kemampuan resiliensi yaitu mampu mengontrol emosi, mampu mengendalikan impuls, bersikap optimis mengenai masa depan, mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah yang mereka alami secara akurat, mampu berempati dengan orang lain, keyakinan pada diri sendiri (efikasi diri), serta memiliki kompetensi untuk mencapai sesuatu.

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi Caregiver

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan kecerdasan emosional dengan resiliensi caregiver keluarga penderita skizofrenia, didapatkan hasil nilai signifikansi pada uji Spearman rho adalah $p=0,000$. Nilai $p<0,05$ mengindikasikan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi caregiver keluarga penderita skizofrenia. Koefisien korelasi pada uji Spearman rho adalah $r= 0,619$. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dengan kekuatan kuat antara variabel kecerdasan emosional dengan resiliensi caregiver keluarga penderita skizofrenia. Dengan kata lain bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional caregiver, maka semakin tinggi resiliensi caregiver keluarga penderita skizofrenia.

Sebagai sebuah konstruk, resiliensi layaknya sebuah payung yang terdiri dari banyak konsep-konsep positif menuju suatu adaptasi dalam merespon kejadian-kejadian musibah (Masten & Reed, 2002). Konsep-konsep positif tersebut diantaranya adalah kecerdasan emosional caregiver. Konsep positif tersebut akan menjadi faktor protektif pembentuk resiliensi.

KESIMPULAN

Ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada caregiver keluarga penderita skizofrenia.

Adanya hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi pula resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin rendah resiliensinya

SARAN

1. Bagi Caregiver

Caregiver diharapkan dapat mengembangkan kecerdasan emosionalnya dengan cara mengenali dan mengelola emosi dengan baik, mengekspresikan emosi dengan tepat, dan membina hubungan baik dengan orang lain.

2. Praktik Keperawatan dan Instansi

Hasil penelitian memberikan gambaran secara real pelayanan kesehatan jiwa di RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang untuk mengembangkan pelayanan yang tidak hanya berfokus pada pasien namun juga keluarga dan caregiver-nya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara *focus group discussion* dengan topik meregulasi emosi dan juga *family therapy*.

3. Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi yang belum diteliti dalam penelitian ini agar memperoleh gambaran resiliensi yang lebih lengkap. Dengan begitu hasil yang diperoleh dapat digunakan sebagai data untuk mengembangkan kapasitas individu untuk mengantisipasi dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi.



COVID-19 DAN STIGMA UNLIMITED!

2020. Tahun dengan angka cantik ini ternyata menjadi sepenggal sejarah. Sejarah yang akan ditulis pada buku besar kesehatan Indonesia. Karena apa pemirsah? Yes, betul. Karena Corona. Penyebaran virus Corona pertama kali terjadi di Wuhan, dan dipublikasikan pada bulan desember 2019 oleh pemerintah Cina.

Kasus penyebaran virus ini terjadi dengan cepat dan menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyakit Coronavirus 2019 atau lebih populer dengan sebutan COVID-19 adalah jenis penyakit menular dari satu orang ke orang lain melalui percikan (*droplet*) dari pernafasan saat batuk atau bersin. (dikutip dari buku DKJPS Kesehatan jiwa dan psikososial. *Udah pada tau kan ya nyang nulis siapa. Yekan.. yekan.. keren emang ni orang. Sumpah ...!*).

Kasus pertama di Indonesia diumumkan pada tgl 2 maret 2020. selanjutnya penambahan jumlah penderita terus terjadi. Virus ini menyerang semua orang, baik anak, dewasa maupun lansia. Pasien dengan komorbid memiliki tingkat resiko yang lebih tinggi.

(*Apaan sih komorbid? noh temennya komodo*)

Beberapa kasus yang menyebabkan kematian karena virus ini terjadi pada tenaga kesehatan. Baik perawat, dokter, ahli gizi dan tenaga kesehatan yang lain. Jumlah kematian yang meningkat ternyata seiring dengan menanjaknya tingkat kecemasan pada masyarakat. Beberapa berita hoax menjadi salah satu penyumbang kecemasan.

Kecemasan dan ketakutan menumbuhkan stigma kurang baik dimasyarakat terhadap penderita COVID-19. Masih sering kan kita temukan perilaku diskriminasi pada pasien COVID-19. Jika terus berkembang, masyarakat biasanya lebih memilih untuk menyembunyikan penyakitnya. Sampai memberikan keterangan tidak benar saat diperiksa.

"Bagi Nakes, ketika menghadapi pasien yang nggak jujur. Itu sakit pemirsah. Kek dikhianati selingkuhan"

Karena apa pasien menyampaikan keterangan nggak bener? Ya kan karena takut didiskriminasikan.

Masih ingat dengan jenazah yang ditolak warga? (*brasa kek nonton sinetron azab di TV merek Ikan Terbang*). Faktanya adalah jenazah ditolak lantaran warga ketakutan akan tertular juga. Padahal proses pemulasaraan jenazah sudah sesuai prosedur kesehatan.

Pernah liat proses pemulasaraan jenazah di yutub kan pemirsah. *Segitu ribetnya. (Demi apa coba kek begitu? Demi keselamatan bersama dong)*. Ironis nya, justru jenazah tertolak ini adalah pahlawan yang berjuang di garis depan. (*Brasa amazing aja, betapa negara kita masih memiliki sedikit kekonyolan yang menyakitkan*).

Masih ingat juga kisah tenaga kesehatan yang diusir dari tempat kos, lantaran dia bertugas di ruang isolasi. Aduhai, fenomena apa ini *zheyenk ...!* Ketika dunia terasa *gonjang ganjing*, lagi-lagi kita dihadapkan pada kenyataan yang pahit... Sepahit kopi kehidupan. *Ah sungguh TERLALU. (ada nggak yang baca sambil menirukan intonasi bang haji Rhoma?)*.

Gile lu ndro...? terus kita musti gimana dong. COVID-19 ini kan syerem pake banget. *Live must go on pemirsah*. Jauhi stigma buruk pada penderita COVID-19. Mereka udah menderita karena terpapar virus yang belum ada vaksinnya ini. *Nggak usahlah kita menambah beban mereka. (Cukup cintamu saja yang kau tambahkan padaku. Eaaa....aseekkkk ...!)*

Terus kita harus ngapain? Kita bisa ikut ambil bagian mengurangi stigma negatif di masyarakat. Kek gimana caranya ?

Menyaring informasi

Sebisa mungkin kita *nggak ikutan nyebar* berita *hoax* tentang COVID-19 ya. Kecuali berita yang menyatakan saya cantik. Nah itu bener. Bukan *hoax*. (*kibas scort*). Jika ingin meneruskan berita, lewat Whatsapp misalnya. Ada baiknya kita *cross check* dulu kebenarannya.

Berikan apresiasi

Membantu mengedukasi masyarakat agar terus memberikan apresiasi kepada tenaga kesehatan dan tenaga lain yang terlibat. Mengedukasi tentang memberi dukungan kepada penderita COVID-19, juga bisa kita lakukan kok. Belakangan, sepertinya sudah banyak yang melakukan aksi peduli kepada penderita COVID-19. Kita dukung terus kegiatan yang positif tadi ya.

Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial

Kesehatan jiwa dan psikososial sangat berkaitan erat dengan stigmatisasi yang terjadi di masyarakat. Pembahasannya? Hehehe .. kita dah punya ahlinya. Boleh tanya-tanya ke beliau. (*Tsaaa ... kalo gitu ngapain baca artikel ini?*)

So, sedikit tulisan *unfaedah* di atas barangkali bisa sedikit berguna. Karena sedikit banyak, kita pasti bisa ambil bagian untuk mengurangi stigma yang kurang baik di masyarakat.



*Salam Sehat dan Kecup
Penuh Cinta Pemirsah*

Kanjeng Mami



Rumah Sakit Jiwa
dr. Radjiman Wediodiningrat

Visi

Tercapainya Peningkatan Kualitas Hidup/Melalui Layanan Kesehatan Jiwa
Komprehensif

Misi

1. Meningkatkan upaya promotif, preventif, dan intervensi dini melalui pendekatan sub spesialisik untuk meningkatkan kapasitas mental pada seluruh rentang usia
2. Meningkatkan kesejahteraan jiwa dan kualitas hidup warga usia lanjut melalui pelayanan medik komprehensif dan menjamin keselamatan pasien
3. Mengembangkan pendidikan, pelatihan, dan penelitian kesehatan jiwa yang unggul, terintegrasi dan berdaya saing
4. Memantapkan tata kelola organisasi yang efektif, efisien, bersih dan inovatif
5. Meningkatkan akses pelayanan kesehatan jiwa melalui kemitraan lintas sektor

Budaya Kerja

Untuk mewujudkan pelayanan prima, maka perilaku utama tersebut dirumuskan menjadi budaya kerja "S√GAP": yaitu dalam memberikan pelayanan kepada pelanggan senantiasa dilandasi oleh perilaku sigap.

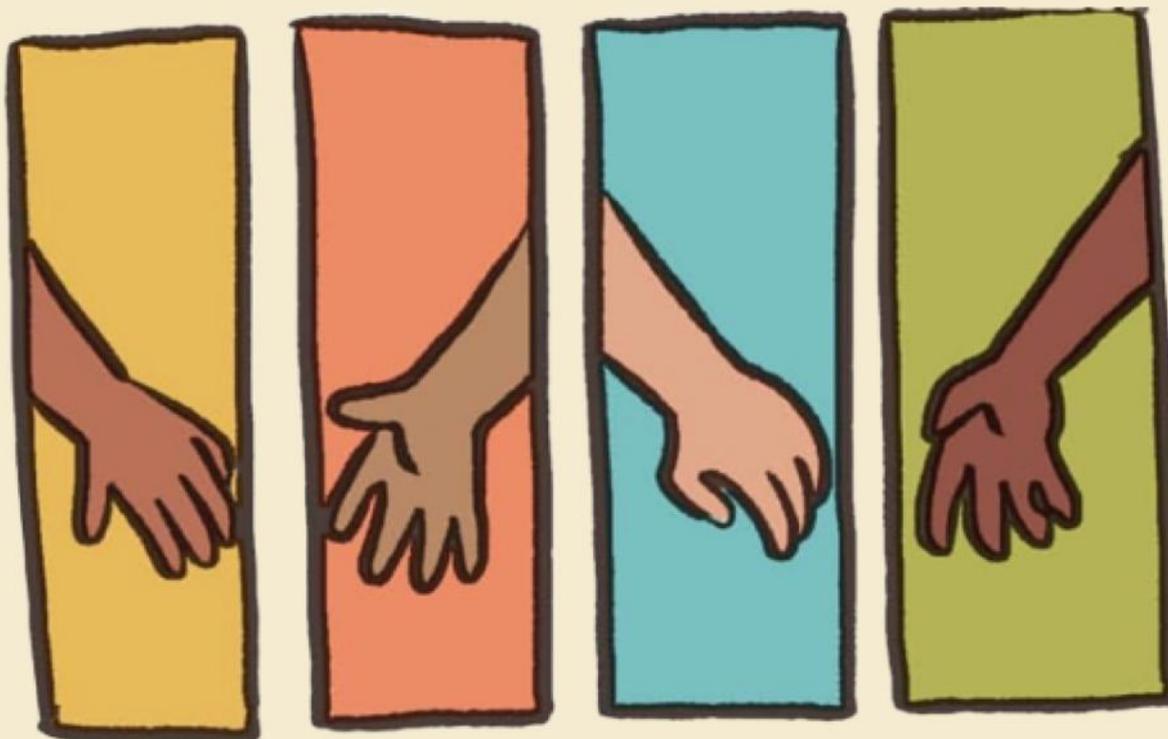
Motto : S√GAP

- S - Siap wujudkan pelayanan yang bersih dan melayani
- √ - Integritas: jujur, beretika, dan bertanggungjawab
- G - Giat, rajin, dan bersemangat dalam bekerja
- A - Aktif, cepat tanggap dan produktif
- P - Profesional, kreatif dan inovatif





Dari Rumah



Kita Saling Jaga, Saling Berdoa.

Ayo jadikan **tahun ini** sebuah **momentum** untuk saling **peduli** dan saling **melindungi** **Sehat bersama** kita lalui **pandemi ini**



"Pakai Maskermu untuk Sehat Ragamu
Berpikir Positif untuk Sehat Jiwamu"

