KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

RUMAH SAKIT JIWA

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

Gugah

DESEMBER 2021 BULETIN KESEHATAN JIWA

Kindness

PANJANG UMUR KEBAIKAN

9 772598 211007

#bangga melayani bangsa

Sapa Redaksi

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat yang Allah berikan kepada kita semua sehingga Buletin Gugah edisi Desember 2021 dapat hadir dengan mengangkat tema "Kebaikan (Kindness)".

Masih dengan kondisi pandemi COVID-19 di Indonesia yang kembali meningkat di awal Juli 2021. Sudah lebih dari setahun pandemi melanda dunia, second wave dirasakan di Indonesia. Pada bulan itu banyak dari pegawai RSJRW, rekan ataupun kerabat yang terinfeksi virus Corona, dan tidak sedikit pula yang berpulang menghadap-Nya. Namun meskipun dalam kondisi lelah dan berduka, masih ada di antara kita yang memaknainya untuk terus berbuat "kebaikan". Dan kebaikan dari satu orang tersebut seolah menular kepada orang lain. Begitu cepatnya virus Corona ini menyebar, namun virus kebaikan juga tak kalah cepat menyebar.

Banyak kebaikan yang dirasakan dan dilakukan dalam kondisi pandemi ini. Kebaikan dalam bentuk materi, tenaga, pikiran, ataupun waktu seolah tidak goyah dengan terpaan pandemi kedua. Ada yang mengirimkan makanan kepada tetangga yang harus isolasi mandiri, mengirimkan vitamin untuk teman yang sedang berjuang melawan virus, menyampaikan informasi tentang ketersediaan tempat perawatan serta menuliskan pesan-pesan yang menguatkan. Bahkan beberapa bulan terakhir ini, kita lebih sering melangitkan doa untuk kesehatan orang lain. Apapun bisa kita berikan untuk sedikit meringankan beban orang lain, tidak peduli itu orang yang kita kenal baik maupun orang yang tidak kita kenal. Sedikit ataupun banyak, kebaikan bisa memberikan semangat dalam berjuang melewati badai.

Banyak cara untuk berbuat baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, baik di rumah, di tempat kerja maupun di ingkungan masyarakat. Karena berbuat baik akan membawa hal baik. Semoga kebaikan-kebaikan ini akan terus ada di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pelindung

Direktur Utama

Penasehat

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

Penanggung Jawab

Sub. Koord. Hukormas

Pimpinan Redaksi

Nurul Firdausi, M.Psi

Redaktur Pelaksana

Arini Eka Fitria, S.Kep. Ns
Rendi Yoga Saputra AMd. Kep

Sekretariat

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

Editor

Ardiyani Eka Saraswati, S.I.Kom
Clara Agustina S.Kep. Ns
Hardini Rahma P, AMd. Kep

Desain & Fotografi

Moh. Zen Arifin Amd. Kep
Dewi Nur Rizky SP, M.Psi

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

Sambutan Direktur

Hidup itu sebentar.

Ibaratnya, ketika kelopak mata ini menutup saat berkedip, kita tak tahu apakah akan terbuka lagi atau tidak. Beberapa saat terakhir ini banyak kerabat berpulang dengan berbagai cara, mengingatkan kita kembali bahwa hidup ini sangat singkat, kita pun tak akan tahu kapan waktu kita didunia ini akan berakhir. Namun satu hal yang pasti dan dapat kita lakukan adalah berbuat KEBAIKAN di setiap detik yang kita punya.

Satu KEBAIKAN yang kita lakukan akan menyebarkan akar-akar kebaikan lain kesegala arah dan menumbuhkan tunas-tunas kebaikan baru, yang pastinya akan dapat disyukuri lebih banyak orang, bagaikan mata air di tanah gersang, bagaikan cahaya yang menghangatkan hati, demikianlah kekuatan KEBAIKAN dari satu sama lain yang dapat memampukan setiap kita mengarungi kehidupan di dunia yang penuh tantangan.

Inilah inspirasi awal terwujudnya SYNTAX (Synchronize Treatment and Expertise) yang lahir dengan tujuan menjembatani perbedaan kualitas layanan, fasilitas, keterbatasan tenaga ahli dan meningkatkan jangkauan layanan kesehatan jiwa di Indonesia. SYNTAX juga sebagai perwujudan KEBAIKAN upaya pemerataan layanan kesehatan jiwa sesuai dengan tema Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2021 "Mental Health in an Unequal World".

Jangan lewatkan juga untuk menyimak kebaikan-kebaikan lain di RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang dalam Majalah Gugah Edisi Desember 2021 ini, dan dapatkan inspirasi baru di tiap lembarnya..!

KINDNESS IS A GIFT, EVERYONE CAN AFFORD TO GIVE...

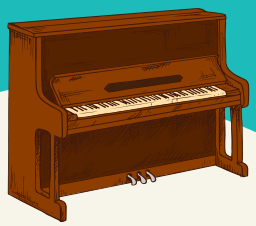
Selamat Berbuat Kebaikan.. !!

Daftar Isi

- Potret Sang Penggugah : Hermanus T. 4
- Telaga : Saras 5
- Mengembangkan perilaku menolong di tempat kerja 6
- Peringatan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia 7
- Syntax Ekspedisi Kebaikan untuk Pelayanan Kesehatan Jiwa Lansia 8
- Creating Hope Through Action 10
- Kesetaraan dalam Kesehatan Jiwa untuk semua 12
- Empat Perawat menjadi Relawan RSDC Wisma Haji 14
- World Suicide Prevention Day 16
- HUT RI : Bangunlah Jiwanya Bangunlah Raganya 18
- Koperasi UGORO Berbagi Kebaikan 20
- Chat Psikolog Online Gratis 22
- Kebaikan dalam Memasak 24
- Apa itu Raw Food Diit 26
- Celoteh Kanjeng Mami 29
- Tingkatkan Kualitas Layanan dengan MOU IMHTCT 30
- E-Aspirasi 32
- Gigi sehat di masa pandemi 34
- Ingat Osteoporosis Ingat BEE MAP 36
- Tetap Menyusui bagi Ibu Bekerja 38
- Penelitian: Efektifkah Pelatihan Instrumen Geriatri Secara 40
- Galeri Gugah 42

Secara kepribadian, sekilas beliau tampak cuek namun sangat ringan tangan. Menurut keluarga, beliau senang membantu teman yang membutuhkan serta memberikan penghiburan kepada teman yang sedang memiliki masalah. Teman beliau sangat banyak dan seringkali rumahnya dikunjungi oleh teman-temannya. Di dalam keluarga, ayah dari tiga orang anak ini merupakan sosok yang santai, tidak pernah menuntut apa-apa dan selalu memikirkan kebaikan untuk anak-anaknya.

Hermanus Tamahiwu, anak rantau dari Sangir Talaud. Pria kelahiran Tondano 54 tahun yang lalu ini merupakan salah satu seniman musik terbaik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (RSJRW). Sejak bergabung dengan RSJRW menjadi pegawai pada tahun 1996, beliau merupakan sosok yang ramah dan menyenangkan. Semasa hidupnya, beliau bertugas di bagian Okupasi Terapi Instalasi Rehabilitasi Psikososial dan sering mengiringi berbagai acara di RSJRW dengan alunan electonenya. Walaupun sibuk bekerja, ia tetap menyelesaikan pendidikannya di Jurusan Ilmu Administrasi Negara di Universitas Wijaya Putra Surabaya.



Kehidupannya tidak pernah terlepas dari dunia musik. Kecintaannya pada dunia musik sudah terlihat sejak usia muda. Awalnya beliau fokus bermain gitar sampai akhirnya belajar electone dan dengan cepat menguasainya. Saat itu beliau sering mengikuti lomba musik, mengajar sampai akhirnya beliau mengiringi acara-acara baik didalam maupun di luar RSJRW. Beliau sangat menikmati bermusik, baik di rumah, di tempat kerja maupun di masyarakat. Hal ini membuatnya terlihat selalu senang dan tidak memperlihatkan kesulitannya. Beliau menemukan kebahagiaan di musik.

HERMANUS TAMAHIWU

SENIMAN MUSIK TERBAIK RSJRW

30 Mei 1967— 18 Agustus 2021

Semasa pandemi covid, beliau bertugas di pemulasaraan jenazah. Tugasnya berat apalagi dengan meningkatnya kasus kematian, namun beliau tetap senang dan bertanggungjawab dengan tugasnya. "Ini merupakan salah satu cara untuk berbuat kebaikan dan bermanfaat bagi orang lain" katanya semasa hidup.

DUKA YANG MENDALAM

Di bulan Agustus 2021, beliau meninggal. Keluarga serta banyak teman, rekan kerja, yang merasa kehilangan atas kepergiannya. Namun kebaikannya akan selalu dikenang.

Sebuah kelahiran adalah kehendak Tuhan dan bukan sebuah kehendak kita. Kematian juga bukanlah kehendak dan pilihan kita. Namun, kehidupan kita adalah sebuah pilihan kita sendiri. Hanya doa yang bisa kita panjatkan, semoga semua kebaikannya diterima di sisi-Nya. Sebab, hanya itu saja yang pantas untuk segala jasanya selama masa hidupnya. Selamat jalan Bapak Hermanus Tamahiwu..

Episode pandemi COVID-19 merupakan sejarah bagi kita yang terpilih untuk menghadapi tantangan ini. Kita tidak sendiri, hampir seluruh dunia mengalami hal yang sama. Tidak pernah terbayangkan sebelumnya akan terjadi wabah yang berdampak pada setiap sisi kehidupan kita. Interaksi sosial sebagian besar dilakukan secara virtual. Pandemi ini telah memunculkan kebiasan-kebiasaan baru yang melompati apa yang biasanya kita lakukan.

Hidup dan bekerja di tengah pandemi, masa pun silih berganti. Pekerjaan tertunaikan berpeluh suka dan duka. Ada pertemuan pasti ada perpisahan. Yang datang disambut dengan hangat, yang pergi akan selalu terkenang di hati.

Kami sampaikan apresiasi atas pengabdian selama bekerja dan selamat memasuki masa purna tugas untuk Bapak Rudi Misdiyono, Ibu Sudarwati, Ibu Ngesti Rahayu, Bapak Wartono, Ibu Rini Juharyati, Ibu Yuni Herlinda, Bapak Akhmat, Bapak Abdul Bakir, Bapak Taufiq Sin, Ibu Suparmi, Ibu Sulistyaning Indahyani dan Bapak Agus Rukmiyatmoko. Terima kasih atas persaudaraan yang terajut erat dan pengabdian yang tak kenal lelah untuk RSJRW. Semakin berkilaulah memasuki masa purna tugas.

Selamat dan sukses kepada para punggawa RSJRW yang telah berhasil menyelesaikan pendidikan lebih tinggi : Jayanti Ika Siwi, S.Kep.,Ns., Jaya Dwiputranto, S.Kep.,Ns., Yunan Yanuar Ardiwinata, S.Kep.,Ns., Murjito,S.Tr.Kes., Ftr., Adven Ashari,S.Tr.Kes., Ftr., Retno Sartikasari, S.Tr.Kes., M.Nadhir, S.Kep.,Ns., Candra Andy Rahmat, S.Kep.,Ns., Fitri Purnaningsih, S.Kep.,Ns., Winartik, S.Kep.,Ns., Citra Widyasari S.Kep.,Ns., Nurul Sulistyorini, S.Kep.,Ns., Wiwiek Mirawati, S.Kep.,Ns., Narmi Widiati, S.Kep.,Ns., Indrawati, S.Kep.,Ns., Nana Zulzilati, S.Kep.,Ns., Ega Renita, S.Kep.,Ns., Susi Ana Kurniawati, S.Kep.,Ns., Asih Sukmawati, S.Kep.,Ns., Athiyah, S.Kep.,Ns., Toni Suprayitno, S.Kep.,Ns., Riwahyudi, S.Kep.Ns., Hedy Ariawan, S.Kep.Ns.,, Andika Febinoviyono Setiadi, S.Kep.,Ns., Tantri Safitri, S.Kep.,Ns., Elis Setyowati, S.Kep.,Ns., Fitri Anita, S.Kep.,Ns., Yussi Endah Winarni, S.Kep.,Ns., Renny Qurotul Aini, S.Kep.,Ns., Agus Irawan,, Bernadius Bogohanto, S.Kep.Ns., Misenda Meirisa Yulyanti, S.Kep.Ns. Nurul Jannah, S.Kep.Ns., Kristian Mika Wijaya,S.Kep.Ns., Ismin Prawidyaningrum, S.Kep.,Ns., Eni Kholilatul Ma'udah,S.Kep.Ns., Ika Nofiana,S.Kep.Ns., Lilik Yuliasih,S.Kep.Ns., Setya Budi Lanturna, S.Kep.Ns., Ni Ketut Irawati, S.Kep.Ns., Dina Saficha Maharani, S.Kep.Ns., Wening Trifina Anggraeni, S.Kep.Ns., Yasin Taufiq Prihantoro, S.Kep.Ns., Hendro Subagio, S.Kep.Ns.,Taufiqul Hakim, S.Kep.Ns., Lusy Dhamayanti,S.Kep.Ns. Miftachul Hidayah,S.Kep.Ns., Nika Wardani,S.Kep.Ns., Ari Puji Lestari,S.Kep.Ns., Arista Wulandari,S.Kep.Ns., Yosta Yuanita Eristyasanti, S.Kep.,Ns., Nur Quraini Purwanto, S.Kep.,Ns. Adithya Eka Wardana, S.Kep.Ns., S.Kep.Ns.,Patokan, S.Kep.Ns., Wahyu catur Ardiawan,S.Kep.Ns., Sugeng Setiawan, S.Kep.Ns., Nita Sariska Prihandini,S.Kep.Ns., Supriyanto,S.Kep.Ns. , Dayat Sulistyono,S.Kep.Ns., dan Aditya Brian Prakoso, S.Kep.Ns. Semoga dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama menjalani pendidikan untuk kemajuan RSJRW tercinta.

Mengenang alm. Hermanus Tamahiwu dan Ibu Tri Widiastuti, segenap manajemen dan hospitalia RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang turut berduka cita. Semoga amal ibadah dan pahala saudara/sahabat kita diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa, amin.

Mengembangkan Perilaku Menolong (Prososial) di Tempat Kerja

Yanuarty Paresma Wahyuningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Perilaku menolong (prososial) merupakan perilaku sukarela dan disengaja yang menghasilkan manfaat bagi orang lain. Perilaku tersebut dianggap sebagai perilaku altruistic jika didorong atau dilandasi oleh keinginan tulus untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan keuntungan bagi diri sendiri (Feigin, Owens, & Goodyear-Smith, 2014). Perilaku prososial juga diartikan sebagai tindakan memberikan keuntungan bagi orang lain dengan mengerahkan sumber daya, waktu, tenaga, dan biaya (Kjeldsen & Andersen, 2012). Perilaku prososial ini antara lain seperti menjadi volunteer (sukarelawan); berbagi sumber daya personal baik tenaga, waktu maupun materi; bekerja dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama; berempati, dan masih banyak lagi. Perilaku tersebut sangat akrab kita temui di kehidupan sehari-hari.

Lalu, perilaku prososial apa saja yang perlu dikembangkan di tempat kerja? Sebelum membahasnya, ketahui dahulu bahwa perilaku prososial dapat mendorong dan menciptakan budaya kepedulian di tempat kerja.

Referensi:

- Feigin, S., Owens, G., & Goodyear-Smith, F. (2014). Theories of human altruism: A systematic review. Annals of Neuroscience and Psychology, 1(1). Dikutip dari laman http://www.vipoa.org/neuropsychol.
- Kjeldsen, A. M. and Andersen, L.B. (2012). How prosocial motivation affects job satisfaction: An international analysis of countries with different welfare state regimes. Scandinavian Political Studies,36(2), 153-176.doi:10.1111/j.1467-9477.2012.00301.x.
- Mitonga-Monga, J. and Cilliers, F. (2016). Perceived ethical leadership: Its moderating influence on employees' organizational commitment and organizational citizenship behaviors. Psychology in Africa, 23(27), 1-7.

Menurut Mitonga-Monga dan Cilliers (2016), berikut ini ada 5 bentuk perilaku prososial yang perlu dikembangkan di tempat kerja yaitu sebagai berikut:

1.Altruistic helping: bersedia membantu rekan kerja yang mengalami kesulitan dengan beban kerja yang berat, memberikan dukungan saat menghadapi tantangan dan mengarahkan karyawan baru untuk lebih mengenal organisasi.
2.Conscientiousness: mempunyai ketekunan, efisiensi, akurasi dan komitmen dalam peran kerja masing-masing.
3.Courtesy: memiliki upaya menghindari potensi konflik kepentingan pribadi dan saling menghormati hak dan kewajiban satu sama lain.
4.Sportsmanship: bekerja untuk menjaga hubungan yang solid dengan rekan kerja.
5.Civi Virtue: menunjukkan komitmen terhadap organisasi dengan cara mampu berkontribusi melampaui peran pekerjaannya dan menyempatkan diri untuk berpartisipasi dalam peran sosial/ sukarela dan menjalin komunikasi yang baik terhadap organisasi.

Kelima bentuk perilaku prososial ini dapat dikembangkan tentu memerlukan kerja sama yang baik dari semua pihak termasuk pemimpin dalam organisasi/ instansi tersebut. Dampak jangka panjangnya, perilaku prososial ini bisa digunakan sebagai fondasi untuk membangun lingkungan kerja yang membiasakan budaya saling membantu, saling percaya dan saling memenuhi satu sama lain guna kemajuan organisasi/ tempat kerja.

PERINGATAN HARI CUCI TANGAN PAKAI SABUN SEDUNIA 2021

CUCI TANGAN PAKAI SABUN BUDAYA KITA DI RSJ DR RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG

Sejarah peringatan Hari Cuci Tangan Sedunia dimulai pada tahun 2008. Global HandwashingPartnership (GHP) atau Kemitraan Cuci Tangan Global memprakarsai pencanangan Global Hand Washing Day , dan selanjutnya PBB menetapkan bahwa setiap tanggal 15 Oktober diperingati sebagai Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPSS). Tahun ini Kementerian Kesehatan RI menetapkan tema HCTPSS : "Masa Depan Kita di Tangan Kita – Mari Beraksi Bersama untuk Membuat CTPS Nyata bagi Semua", dengan tagline Cuci Tangan Pakai Sabun Budaya Kita.

Dalam rangka menambah semarak peringatan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPSS) 2021, Komite PPI RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang menyelenggarakan beberapa kegiatan, di antaranya adalah:

1. Pembuatan Hand Printing dan Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun yang dilaksanakan tepat pada tanggal 15 Oktober 2021 di depan gedung B (bekerja sama dengan Instalasi Rehabilitasi Psikososial dan Hukormas),
2. Pembuatan twibbon diikuti oleh seluruh civitas hospitalia,
3. Lomba Video Cuci Tangan yang bertemakan edukasi dan sosialisasi CTPS. Lomba video ini diikuti perorangan ataupun unit kerja dengan durasi 3 menit dan terpilihlah 5 juara.

Dokter Vivi Lutfia Agustina selaku Ketua Komite PPI RSJRW menyatakan rasa syukur dan terima kasih atas semangat antusias civitas hospitalia RSJRW yang berpartisipasi dalam semua rangkaian kegiatan. "Hal ini menjadi penyemangat bagi kami untuk terus melibatkan seluruh civitas hospitalia dalam mengkampanyekan CTPS sebagai budaya di RSJRW," sambung dr. Vivi.

Hal yang menarik adalah bahwasanya video edukasi yang sudah dikirim oleh peserta kepada komite PPI akan dijadikan media promosi kesehatan yang diunggah di media sosial RSJRW. Selain itu, video terpilih juga akan dijadikan media edukasi internal RSJRW sendiri dengan sasaran civitas hospitalia, pengunjung, pasien, dan masyarakat luas.

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan perilaku sederhana, namun memiliki dampak luar biasa dalam pencegahan penyakit menular. Tangan merupakan salah satu media penularan penyakit. Bakteri dan virus di tangan kita sangat banyak, apalagi setelah kita batuk, bersin, dan menggunakan barang secara bersamaan. Di era pandemi seperti saat ini, mencuci tangan pakai sabun adalah salah satu cara paling efektif dan sederhana menghentikan persebaran virus COVID-19. Maka dari itu, kepatuhan kebersihan tangan sangat penting dilakukan untuk melindungi diri sendiri maupun orang lain.

Harapan Komite PPI selanjutnya adalah bahwa perilaku cuci tangan harus selalu dikampanyekan. Kepatuhan kebersihan tangan sudah seharusnya bisa menjadi budaya dan kebiasaan baik yang terus dilaksanakan mulai dari diri sendiri, keluarga, dan masyarakat; baik di rumah, tempat kerja, maupun di tempat umum.

SYNTAX

Ekspedisi Kebaikan untuk Pelayanan Kesehatan Jiwa Lansia di Indonesia

SEKDA PROVINSI MALUKU UTARA

SYNTAX (Synchronize Treatment and Expertise) merupakan salah satu program gagasan Direktur Utama RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (RSJRW) dr. Yuniar Sp.KJ (K).,MMRS. SYNTAX lahir dengan tujuan menjembatani perbedaan kualitas layanan, fasilitas, keterbatasan tenaga ahli dan meningkatkan jangkauan layanan kesehatan jiwa di Indonesia. Program tersebut senada dengan instruksi Kementerian Kesehatan RI bahwa setiap rumah sakit UPT Vertikal wajib memiliki layanan unggulan dan mengampu rumah sakit lain. SYNTAX bertujuan sebagai salah satu upaya pemerataan layanan kesehatan jiwa sesuai dengan tema Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2021 “Mental Health in an Unequal World”.

RSKD DADI MAKASAR

RSJ SOFIFI MALUKU UTARA

RSJRW dengan layanan ekselensi Psikiatri Geriatri, tepat pada tanggal 15 September 2021, melakukan kunjungan ke Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. Kunjungan dalam rangka penandatanganan nota kesepahaman pengampuan ekselensi layanan psikiatri geriatri ini bertujuan untuk meningkatkan akses layanan kesehatan jiwa lansia yang merata. Cita-cita dunia kesehatan jiwa saat ini adalah peningkatan akses layanan kesehatan jiwa yang merata dan adil untuk semua. Termasuk dalam hal pelayanan kesehatan jiwa sub spesialis geriatri.

Direktur Utama RSJRW, dr. Yuniar Sp.KJ (K).,MMRS datang ke Makassar bersama tim Arum Swastika S.I.Kom, Moch. Hasim Ashari S.Kom, dan Ns. Rendi Yoga Saputra. Rombongan mendapatkan sambutan hangat oleh Direktur Utama RSKD Dadi, dr. Arman Bausat, Sp.B, Sp.OT (K) Spine beserta jajarannya. Pada acara pembukaan, dr. Yuniar menyampaikan maksud dan tujuan kunjungan yaitu advokasi, asesmen dan penandatanganan nota kesepahaman layanan psikiatri geriatri. Dokter Bausat pun menyambut dengan terbuka dan memiliki pemahaman yang sama tentang pemerataan SDM dan fasilitas yang mendukung kesehatan jiwa lansia.

Kunjungan dilanjutkan dengan melakukan asesmen fasilitas layanan di Ruang Ketapang RSKD Dadi, yang merupakan bangsal rawat inap khusus Psikiatri Geriatri. Berdasarkan asesmen mandiri yang diisi, RSKD Dadi masuk dalam kategori rintisan, namun dr. Yuniar optimis bahwa RSKD Dadi memiliki modal besar dalam mengembangkan layanan kesehatan jiwa lansia. Berbagai program telah dilaksanakan oleh RSKD Dadi selama ini, salah satunya program Bajita (Bantu Pasien Jiwa di Sekitar Kita). Bajita sendiri dalam Bahasa Makassar memiliki arti kebaikan kita. Menurut dr. Yuniar, RSKD Dadi mampu menjadi pionir dalam layanan psikiatri geriatri di wilayah Indonesia Timur melalui kerja sama dengan RSJRW.

Kegiatan berikutnya adalah melakukan sosialisasi Temenin (Telemedicine Indonesia) antara tim IT RSJRW dengan tim IT RSKD Dadi. Meskipun kota Makassar dan Malang berbeda pulau dan dipisahkan lautan cukup jauh, Temenin diharapkan dapat memudahkan konsultasi antara psikiater RSKD Dadi dengan psikiater sub spesialis geriatri di RSJRW dalam rangka memberikan asuhan profesioanl kepada pasien.

Pada 17 September 2021, tim SYNTAX RSJRW bertolak menuju Ternate di Maluku Utara. Tanpa direncanakan sebelumnya, Tim SYNTAX dipersilakan untuk audiensi dengan Sekretaris Daerah Provinsi Maluku Utara, Bpk. Samsuddin A Kadir. Audiensi ini membuahkan komitmen Pemerintah Daerah Provinsi Maluku Utara untuk mendukung program SYNTAX demi meningkatkan derajat kesehatan lansia di Provinsi Maluku Utara.

Keesokan harinya, tim menyebrang ke pulau Halmahera untuk menuju ibukota baru Provinsi Maluku Utara, Sofifi. Perjalanan menempuh jarak 1 jam dengan menggunakan speed boat. Sesampainya di RSJ Sofifi, tim segera melakukan asesmen fasilitas, penandatanganan MoU, dan juga brain storming dengan segenap civitas hospitalia RSJ Sofifi.

Bermacam tantangan ditemukan di RSJ Sofifi, mulai dari bangunan fisik fasilitas, akses menuju RSJ Sofifi, fasilitas jaringan serta ketersediaan SDM. Contohnya, Provinsi Maluku Utara memiliki jumlah pulau sekitar 800 pulau, tak sedikit pasien yang mengakses layanan kesehatan jiwa dengan berperahu lebih dari sehari semalam. Namun dr. Yuniar sangat optimis bahwa dengan SYNTAX, sedikit demi sedikit tantangan ini akan dihadapi dan dicarikan solusinya. Mengutip ucapan Direktur Utama RSJRW, “Kita yakin orang baik jumlahnya banyak, tugas kita adalah menyambungkan mereka, berjejaring, demi pelayanan kesehatan jiwa lansia di Indonesia.”

Kerja sama RSJRW dengan RSKD Dadi dan RSJ Sofifi menjadi awal pemerataan kualitas layanan kesehatan jiwa yang baik. Dengan program SYNTAX diharapkan semakin banyak RSJ Daerah yang mendapatkan kesempatan pengampuan sehingga seluruh rakyat Indonesia bisa mendapatkan layanan kesehatan jiwa yang merata dan berkualitas.

WORLD SUICIDE PREVENTION DAY SEPTEMBER 10
CREATING HOPE THROUGH ACTION

OLEH : DR. NUR AIDA, SP.KJ.

Setiap tahun pada tanggal 10 September diperingati sebagai "World Suicide Prevention Day" dan tema tahun ini adalah Creating Hope Through Action. Bunuh diri telah menjadi masalah di negara maju ataupun negara berkembang. Sebagai bagian dari upaya preventif terhadap permasalahan bunuh diri di Indonesia, RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat mengadakan kegiatan edukasi dengan judul "Menciptakan Harapan melalui Tindakan dalam Upaya Pencegahan Bunuh Diri".

Kegiatan ini dilakukan dengan cara siaran radio melalui RRI Malang pada tanggal 8 September 2021 oleh psikiater dr. Nur Aida, Sp.KJ. Sejumlah hal mengenai bunuh diri seperti apa itu bunuh diri, apa saja tanda-tanda bunuh diri serta bagaimana upaya pencegahan bunuh diri disampaikan secara jelas dan interaktif dengan pendengar radio. Berikut ulasan yang disampaikan dr. Nur Aida, Sp.KJ pada kesempatan tersebut.

Bunuh diri adalah masalah gangguan jiwa yang serius, dimana kejadian apapun dapat mendorong seseorang melakukan bunuh diri. Upaya bunuh diri seringkali tidak hanya dilakukan sekali oleh seseorang yang mengalami depresi berat. Mereka dapat melakukan percobaan bunuh diri lagi jika terjadi kekambuhan.

1. TANDA-TANDA BUNUH DIRI

Bunuh diri biasanya didahului dengan beberapa tanda dari orang yang memiliki keinginan bunuh diri. Tanda-tanda ini perlu diwaspadai agar kejadian bunuh diri bisa dihindari.

1. Munculnya kata-kata “Saya bermaksud mengakhiri hidup saya”, “Saya tidak mampu meneruskan” , “Semuanya sudah tidak ada gunanya”. Munculnya kalimat-kalimat seperti ini merupakan tanda keinginan bunuh diri dan hal ini patut tidak dianggap sebagai candaan.
2. Menjadi depresi dan menarik diri. Orang yang memiliki keinginan bunuh diri menjadi orang yang menarik diri dari lingkungan ataupun kegiatan bersama. Mereka memilih menyendiri dan mengurangi komunikasi dengan orang lain.
3. Berperilaku ceroboh
4. Perubahan perilaku dan penampilan secara mencolok. Seseorang bisa tiba-tiba berubah dari keseharian yang ceria menjadi murung ataupun pendiam.
5. Penyalahgunaan zat atau alkohol. Alkohol dan zat-zat terlarang tidak jarang menjadi pilihan pelarian orang yang mengalami depresi.
6. Menderita karena kehilangan dan perubahan mendadak

2. TINDAKAN YANG DIAMBIL

Ceritakan masalah kepada teman, keluarga, atau teman kerja.
Berbagai masalah hidup dan kehidupan sehari-hari bisa terasa sangat menumpuk dan menyiksa jika kita tidak memiliki koping yang baik dan efektif. Salah satu koping efektif yang bisa dilakukan adalah dengan memilih dan memiliki support system yang baik bagi kita. Keluarga, teman baik, sahabat bisa mengurangi beban yang dirasa dan memberi sudut pandang berpikir dan jalan keluar dari masalah yang dialami. Menghabiskan waku dengan para support system ini juga bisa mengembalikan semangat dan mood agar siap berhadapan kembali dengan stressor yang dihadapi.

Hindari stres tambahan.
Seolah tidak cukup masalah yang dihadapi, kadang orang menambah masalah dan stressor yang tidak perlu bagi mereka. Pilah-pilah kegiatan atau pekerjaan yang kiranya dapat menambah stressor bagi kita. Kurangi kegiatan atau pekerjaan yang dapat membebani agar diri dapat ‘bernapas’ sedikit lebih lega.

Periksa ke dokter, psikolog atau psikiater.
Para profesional kesehatan ini siap membantu jika Anda membutuhkan dukungan dan bantuan kesehatan mental. Mencegah bunuh diri dengan memeriksakan diri ke profesional kesehatan akan sangat berdampak pada kejadian bunuh diri. Tidak perlu takut akan stigma masyarakat, sebaliknya patut bangga dan bersyukur jika bisa menghindari upaya/percobaan bunuh diri dengan bantuan yang tepat.

3. TIPS PENCEGAHAN BUNUH DIRI

- Makan yang cukup, diet seimbang. Makanan bergizi dan seimbang membuat badan sehat secara fisik dan membuat perasaan senang.
- Aktivitas fisik/olahraga. Olahraga teratur selain dapat menjaga kebugaran tubuh juga dapat membuat tubuh menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi menurunkan stres dan rasa sakit. Beraktivitas fisik dengan sepenuh hati dan kesungguhan dapat memicu munculnya hormon dopamine, sehingga menimbulkan rasa puas akan pencapaian yang didapat.
- Cukup tidur. Istirahat yang cukup dibutuhkan untuk mencegah kelelahan dan mengembalikan kekuatan tubuh. Tidur kurang akan mengganggu kesehatan fisik dan mental. Pun tidur yang berlebihan juga tidak baik karena membuat badan terasa lemas dan diri tidak bersemangat.
- Carilah dukungan emosional dari keluarga / teman. Dukungan orang-orang terdekat akan membuat diri menjadi kuat. Meminta tolong bukan berati anda lemah. Dan berbagi kesenangan akan melipatgandakan kesenangan.
- Fokus pada aspek positif dari hidup anda. Bersyukur dengan kondisi hidup yang dimilki.
- Tujuan hidup yang realistik (berdamai dengan keadaan).

KESETARAAN DALAM KESEHATAN JIWA UNTUK SEMUA PADA MASA PANDEMI

Oleh:
dr. Nindita Pinastikasari, SpKJ., S.H., M.H

Berbagai perubahan kehidupan masyarakat di masa pandemi ini berpotensi untuk menimbulkan masalah terhadap kesehatan jiwa yang dipicu oleh adanya peningkatan stresor psikososial. Berdasarkan hasil swaperiksa Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) didapatkan masalah psikologis yang sering terjadi antara lain gangguan cemas, depresi dan trauma psikologis.

Setiap tahun, sebagaimana kita ketahui bersama selalu dilaksanakan peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) pada tanggal 10 Oktober. Peringatan pertama HKJS dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 1992 atas prakarsa dari Richard Hunter yang pada saat itu menjabat sebagai Wakil Sekretaris Jenderal Federasi Kesehatan Mental Dunia. Tujuan peringatan HKJS pada saat itu adalah untuk menggalakkan pembelaan kesehatan jiwa melawan stigma sosial, meningkatkan kesadaran dan memberikan pendidikan kesehatan jiwa kepada masyarakat.

Baru kemudian pada tanggal 10 Oktober 1994 untuk pertama kalinya peringatan HKJS dilaksanakan dengan menggunakan tema spesifik atas prakarsa Sekretaris Jenderal Eugene Brody dan tema pada saat itu adalah "Meningkatkan Mutu Pelayanan Kesehatan Mental di Seluruh Dunia. Sejak saat itu, kita ketahui bahwa selalu ada tema spesifik pada setiap tahunnya dan pada tahun 2021 ini bertemakan "Mental Health in An Unequal World".

Tema pada tahun 2021 ini berkaitan dengan "Upaya Peningkatan Kesetaraan Dalam Kesehatan Jiwa" dan hal ini tentunya berhubungan erat dengan peningkatan mutu pelayanan kesehatan mental di seluruh dunia. Peringatan HKJS ini juga didukung oleh World Health Organization (WHO) melalui upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan jiwa. Bentuk dukungan WHO adalah dengan melakukan pengembangan bahan teknis dan komunikasi serta berjejaring dengan Kementerian Kesehatan di seluruh dunia.

Menurut WHO dinyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa disebutkan bahwa Kesehatan Jiwa adalah kondisi seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas maka upaya kesehatan jiwa merupakan manifestasi dari setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga dan masyarakat. Upaya kesehatan jiwa menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa juga dilakukan berdasarkan asas keadilan, perikemanusiaan, manfaat, transparansi, akuntabilitas, komprehensif, perlindungan dan nondiskriminasi.

Pada era teknologi komunikasi dan informasi yang semakin canggih ini diharapkan kita dapat lebih optimal untuk dapat menghapuskan adanya"Public Stigma". Menurut Corrigan dkk (2009), para pakar sudah mengembangkan beberapa penelitian yang berkaitan dengan strategi atau pendekatan untuk mengubah "Public Stigma" terhadap gangguan jiwa menjadi tiga proses yaitu:

1.Protest strategies.

Penelitian menunjukkan bahwa dengan strategi protes ini bisa berfungsi efektif sebagai konsekuensi hukuman terhadap perilaku diskriminatif yang mengurangi kemungkinan orang akan mengulangi perilaku ini kembali. Penelitian juga mengidentifikasi adanya penguatan konsekuensi dari tindakan afirmatif yang melemahkan stigma dan mendorong lebih banyak peluang publik bagi individu yang mengalami gangguan jiwa.

2.Educational approaches.

Pendekatan melalui pendidikan ini dapat mengubah/menghilangkan mitos dan menggantikan dengan fakta tentang gangguan jiwa dengan menggunakan media pengumuman layanan masyarakat, buku, flyer, film, video dan sarana audiovisual lainnya sehingga pemahaman tentang kesehatan jiwa menjadi lebih baik dan tidak mendukung stigma negatif dan diskriminasi.

3.Interpersonal contact.

Strategi ketiga ini adalah dengan memiliki kontak interpersonal dengan anggota kelompok yang distigmatisasi karena cara ini efektif untuk mengurangi prasangka.

Berdasarkan uraian diatas, tergambarkan bahwa stigma negatif adalah penghalang utama terhadap integrasi masyarakat dan pemberdayaan individu. Pemberdayaan individu dapat ditingkatkan dengan menggunakan cognitive reframing (menantang pemikiran irasional yang menjadi dasar stigma diri) dan adanya keputusan strategis untuk melakukan pengungkapan selektif kerahasiaan tentang riwayat kesehatan jiwa individu.

Pendekatan lainnya adalah pendekatan psikososial yang dapat secara langsung menantang stigma diri, mempromosikan pemberdayaan individu antara lain melalui pembinaan pendekatan kolaboratif untuk program pengobatan, layanan berbasis masyarakat untuk perumahan, pekerjaan, pendidikan, konsumen sebagai penyedia dan layanan yang dioperasikan oleh konsumen.

Adanya program pendekatan yang beragam dan komprehensif ini diharapkan dapat menghapuskan segala bentuk stigma negatif dan diskriminasi sehingga kesetaraan dalam kesehatan jiwa untuk semua masyarakat Indonesia khususnya di masa pandemi dapat terwujud.

-Mari Bersama Menjaga Kesehatan Jiwa Kita -
Salam Sehat Indonesia

Kindness

Empat Perawat RSJRW Menjadi Relawan

di RSDC Wisma Haji Pondok Gede Jakarta

Oleh Ns. Rendi Yoga Saputra

Gelombang kedua pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia pada bulan Juni hingga Juli 2021 memaksa sistem kesehatan di negeri ini untuk terus berbenah. Demi menyelamatkan rakyat dan memenuhi tuntutan kebutuhan layanan rawat inap pasien COVID-19 yang bergejala, pemerintah terus melakukan strategi-strategi penanganan pandemi salah satunya dengan meningkatkan kapasitas tempat tidur dan kualitas layanan kesehatan pada pasien COVID-19. Peningkatan kapasitas tempat tidur rawat inap salah satunya dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dengan membuka Rumah Sakit Darurat Covid-19 (RSDC) di Asrama Haji Pondok Gede Jakarta Timur. Gedung Asrama Haji yang semula berfungsi sebagai tempat tinggal calon jamaah haji Embarkasi Jakarta milik Kementerian Kesehatan itu disulap menjadi rumah sakit darurat dengan berbagai fasilitas semirip mungkin dengan rumah sakit pada umumnya.

Setelah tahun lalu pemerintah menggunakan Wisma Atlet Kemayoran sebagai tempat rawat inap pasien COVID-19, pemerintah membuka RSDC Wisma Haji dengan kapasitas 950 tempat tidur terdiri dari 900 tempat tidur isolasi dan 50 tempat tidur ICU. Hal ini merupakan salah satu instruksi Presiden Jokowi dan jajaran dalam menghadapi ganasnya varian Delta di Indonesia. Presiden Jokowi membuka secara resmi RSDC Wisma Haji pada 9 Juli 2021 dan sehari setelahnya RSDC resmi beroperasi menerima pasien COVID-19 dari Jabodetabek dengan gejala sedang dan berat. Dibukanya RSDC Wisma Haji membuat Dirjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes menginstruksikan seluruh RS Vertikal yang dibawahi Kemenkes untuk mengirimkan tenaga kesehatan dalam rangka membantu operasional RSDC dan memberikan pelatihan kepada relawan umum rekrutmen BPPSDM Kemenkes.

Tantangan dari Dirjen YanKes dijawab oleh Direktur Utama RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat (RSJRW) dengan segera mengirimkan empat orang perawat yaitu, Ns. Mulyasto, Ns. Eko Suwito, Ns. Rendi Yoga dan Ns. Yunan Yanuar. Tentu tidak mudah bagi Direksi RSJRW dalam menyiapkan keberangkatan tenaga kesehatannya ke Jakarta dalam waktu 2 hari saja. Direktur Utama menyatakan rasa syukurnya karena empat orang perawat bersedia untuk berangkat ke Jakarta dalam penugasan selama satu bulan dengan persiapan yang 'mepet'. Setelah empat perawat tersebut dinyatakan negatif pemeriksaan PCR-nya, pada tanggal 25 Juli 2021, secara resmi Direktur Utama RSJRW dr. Yuniar, Sp.KJ.(K)., MMRS. melepas empat perawat tersebut untuk berangkat ke Jakarta.

Sesampainya di RSDC Wisma Haji Jakarta Timur, para perawat RSJRW mengikuti medical check up (MCU) terlebih dahulu. Setelah dinyatakan FIT oleh tim pemeriksa, mereka mengikuti orientasi di RSDC dan dilanjutkan pembekalan relawan yang dilakukan secara daring melalui aplikasi ZOOM selama 2 hari. Dua orang perawat RSJRW (Ns. Rendi Yoga dan Ns. Yunan) masuk sebagai penerima penghargaan sebagai 10 relawan teraktif dan memiliki nilai post-test yang cukup tinggi.

Sehari-hari empat relawan RSJRW berada dalam Tower B dan ditugaskan dibawah naungan Rumah Sakit Jantung Pembuluh Darah (RSJPD) Harapan Kita. Di dalam area RSDC Wisma Haji sendiri terdapat lima Tower yang difungsikan sebagai tempat perawatan pasien COVID-19 antara lain:

- Tower A adalah tower untuk pasien dengan gejala sedang dan berat dibawah naungan Rumah Sakit Kanker Dharmais. Di dalamnya terdapat kamar isolasi dan ICU khusus pasien COVID-19.
- Tower B adalah tower untuk pasien dengan gejala sedang dibawah naungan RSJPD Harapan Kita. Di dalamnya terdapat kamar isolasi dan HCU (High Care Unit) pasien COVID-19.
- 2 Tower Arafah merupakan tower untuk pasien dengan gejala berat di bawah naungan RS Pertamedika milik Kementerian BUMN.
- 1 Tower D2 difungsikan sebagai pusat isolasi mandiri pasien COVID-19 khusus pegawai Kementerian Agama.
- Tower C masih dalam persiapan, yang sedianya akan dioperasikan oleh RS Pusat Otak Nasional. Namun syukur hingga masa bertugas relawan selesai, tower C ini belum dioperasionalkan karenan menurunnya kasus COVID-19.

Selama bertugas di Tower B, relawan RSJRW bekerja bersama dengan banyak relawan dari RS vertikal lain, relawan rekrutmen umum, dan relawan bantuan dari RSDC Wisma Atlet Kemayoran. Berbagai latar belakang budaya dan pengalaman bekerja pun menjadi tantangan sendiri dalam melaksanakan tugas asuhan keperawatan pasien COVID-19. Banyak relawan juga merupakan fresh graduate yang belum memiliki pengalaman bekerja di rumah sakit ataupun melayani pasien COVID-19. Hal ini membuat dua perawat RSJRW ditunjuk menjadi Leader dalam pelayanan pasien, yakni Ns. Mulyasto dan Ns. Eko Suwito.

Pada segi pelayanan pasien COVID-19, tidak terdapat perbedaan standar asuhan antara RSDC Wisma Haji dan RSJRW, perbedaannya hanya pada Alat Pelindung Diri (APD) yang dipakai. Di RSDC Wisma Haji, tidak lagi menggunakan hazmat dalam bekerja, namun menggunakan APD Level 2 dalam bertugas. RSDC Wisma Haji menggunakan rekomendasi CDC dan WHO sebagai dasar penggunaan APD Level 2 tersebut. Tentu saja penggunaan APD Level 2 tetap menuntut perawat dan seluruh petugas berdisiplin melakukan SOP pemakaian dan pelepasan APD serta prosedur kebersihan tangan dan tindakan asuhan.

Pada minggu pertama bertugas, pasien COVID-19 masih terus berdatangan, beberapa kali juga memaksa relawan untuk meneguhkan hati melakukan prosedur persiapan pemulasaraan jenazah. Namun pada minggu kedua penugasan, kasus di Jakarta dan sekitarnya berangsur menurun dengan drastis sehingga Dirjen Yankes memperbolehkan relawan dari RS Vertikal untuk kembali ke daerah masing-masing. Hal ini disambut suka cita banyak relawan karena jauh dari keluarga di masa pandemi bukanlah sesuatu yang mudah. Pada tanggal 3 Agustus 2021, relawan RSJRW dan beberapa relawan RS Vertikal diinstruksikan untuk mengikuti upacara pelepasan Relawan di RSJPD Harapan Kita. Dalam acara tersebut dilakukan upacara penyerahan piagam penghargaan dari Dirjen YankesHarapan Kita serta pemberian hadiah dan tali asih dari RSJPDHK. Relawan dilepas oleh Direktur Utama RSJPD Harapan Kita, Dr. dr. Iwan Dakota Sp.JP(K), MARS, FIHA, FESC, FACC, FSCAI.Besoknya pada tanggal 4 Agustus 2021, empat orang perawat RSJRW dapat kembali pulang ke Malang bertemu dengan keluarga dan kembali bertugas di rumah sakit tercinta. (RYS)

WORLD SUICIDE PREVENTION DAY

Think you know someone who is struggling?
Let them know they're not alone.

-Ika Nofiana-

Sejatinya mendengar kata bunuh diri adalah sesuatu yang menakutkan, namun faktanya banyak orang yang terpaksa memilih jalan tersebut dengan berbagai alasan. Harapannya mereka dapat terbebas dari jerat permasalahan, namun kenyatanyaannya justru malah menimbulkan masalah baru.

Tingginya angka kejadian bunuh diri yang semakin hari kian bertambah menjadikan kasus kematian akibat bunuh diri perlu mendapat perhatian penuh dari segenap elemen masyarakat. Bahkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatat angka kematian akibat bunuh diri lebih tinggi dibandingkan dengan angka kematian akibat virus HIV, malaria, kanker payudara atau kematian akibat korban perang serta pembunuhan. Data resmi dari WHO melansir bahwa pada tahun 2019 angka kematian akibat kasus bunuh diri mencapai kurang lebih 700.000 kasus, yang berarti bahwa 1 dari penyebab 100 kematian adalah karena bunuh diri.

Sedangkan di Indonesia sendiri, menurut Benny Prawira Siauw, seorang suicidolog memaparkan bahwa sulit untuk melihat data fluktuasi angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia. Bahkan lanjutnya sejauh ini Indonesia belum memiliki database untuk kasus bunuh diri nasional. Selama ini yang ada hanyalah data riset ilmiah dari masing-masing kelompok khusus, misal remaja atau mahasiswa. Namun satu hal yang pasti bahwa angka kematian akibat bunuh diri merupakan salah satu indikator target 3,4 dari sustainable development goals (SDGs) yang mana pada tahun 2030 angka kematiannya harus diturunkan menjadi sepertiga dari angka kejadian semula.

Sebenarnya apa yang menjadi faktor yang mendasari seseorang untuk melakukan upaya bunuh diri? Melansir dari laman komunitas into the light yakni suatu komunitas yang concern terhadap pemberian edukasi pencegahan bunuh diri dan kesehatan jiwa muda, menjelaskan bahwa bunuh diri bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, kondisi kesehatan jiwa, kondisi kesehatan fisik, keadaan lingkungan di sekitar serta riwayat hidup.

Selain itu agar kita bisa lebih aware terhahadap orang-orang di sekitar kita, maka kiranya perlu untuk mengetahui beberapa tanda-tanda yang biasanya muncul pada seseorang yang memiliki ide bunuh diri, diantaranya:

1. Menyampaikan keinginan bunuh diri
2. Menghujat dan menyatakan kebencian terhadap diri sendiri
3. Mencari cara mematikan sebagai metode bunuh diri
4. Mempersiapkan peninggalan seperti surat wasiat
5. Mengucapkan perpisahan secara mendadak
6. Menarik diri dari pergaulan
7. Berperilaku merusak atau melukai diri sendiri
8. Mengalami perubahan fisik dan mood secara drastis

Jadi jika orang-orang di sekitar kita mulai menunjukkan salah satu dari tanda gejala di atas maka alangkah bijak untuk bisa segera memberikan pendampingan. Ingat, kita semua bisa turut andil mengambil bagian. Bagaimana caranya? Kita cukup menyiapkan ruang untuk menjadi pendengar, mendengarkan segala permasalahan dan ide bunuh diri mereka, maka bisa jadi hal tersebut bisa membantu mereka terbebas dari upaya bunuh diri. Maka mulai dari sekarang, mari kita mulai menciptakan harapan melalui tindakan. "World Suicide Prevention Day 2021"

Referensi :

- Bachmann, Silke. (2018). Epidemiology of Suicide and the Psychiatric Perspective. International Journal of Environmental research and Health, Vol. 15, hal: 1-23, doi:10.3390/ijerph15071425
- Franklin, JC., et al. (2017). Risk Factors for Suicidal Thoughts and Behaviors: A Meta-Analysis of 50 Years of Research. Psychological Bulletin, Vol. 143, No. 2, hal. 187–232, http://dx.doi.org/10.1037/bul0000084
- McIntyre, J., et al. (2010). Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Patients With Suicidal Behaviors. Newyork: American Psychiatric Association
- Pranita, Ellyvon. (2021). Ahli Sebut Kasus Bunuh Diri di Indonesia Bagaikan Fenomena Gunung Es. Diakses dari https://www.kompas.com/sains/read/2021/09/12/130500523/ahli-sebut-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-bagaikan-fenomena-gunung-es?page=all
- Putsanra, DV. (2021). Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia 2021: Sejarah, Tema 10 September. Diakses dari https://tirto.id/hari-pencegahan-bunuh-diri-sedunia-2021-sejarah-tema-10-september-gjlx
- WHO. (2014). Preventing suicide: A global imperative. Luxembourg: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data

ARINI EKA FITRIA, S.KEP.NS

BANGUNLAH JIWANYA BANGUNLAH RAGANYA

Perkembangan fisik yang begitu pesat membawa Indonesia semakin maju di hari jadinya yang ke 76 tahun. Semua sektor pembangunan dikebut selayaknya negara yang tak mau kalah dari tetangganya. Jalan tol membentang dari ujung barat hingga timur pulau jawa. Gedung megah bertingkat sudah tak terhitung jumlahnya. Unicorn dan perusahaan multi nasional turut meramaikan pasar. Tidak hanya itu, sederet prestasi anak negeri baik di bidang ilmu pengetahuan, ekonomi hingga olahraga menambah deretan piala kemenangan untuk bangsa. Sudah selayaknya kita merasa bangga akan itu semua.

Namun yang masih menjadi pertanyaan, cukupkah pencapaian fisik tersebut membawa kita menjadi bangsa yang tangguh?

Di Indonesia, kondisi kesehatan jiwa masih menjadi salah satu isu yang belum mendapatkan perhatian yang optimal. Padahal secara Jumlah, penderita gangguan jiwa terus meningkat. Sederet data menunjukkan bahwa jiwa kita sebagai bangsa masih butuh dikuatkan. Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia saat ini adalah 236 juta orang, dengan kategori gangguan jiwa ringan 6% dari populasi dan 0,17% menderita gangguan jiwa berat, 14,3% diantaranya mengalami pasung. Tercatat sebanyak 6% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami gangguan jiwa. Dari 34 provinsi di Indonesia, Sumatera Barat merupakan peringkat ke 9 dengan jumlah gangguan jiwa sebanyak 50.608 jiwa dan prevalensi masalah skizofrenia pada urutan ke-2 sebanyak 1,9 permil. Angka bunuh diri bahkan mencapai 2,4 per 100 ribu penduduk

Tentu kita pun bertanya-tanya, apa penyebab tingginya angka gangguan jiwa tersebut. Jika kita perhatikan dengan cermat maka akan kita dapati penyebabnya di sekitar kita. Maraknya bullying yang terjadi di lingkungan rumah, sekolah hingga tempat kerja, tuntutan hidup yang semakin sulit, tingginya penyalahgunaan NAPZA, adiksi gawai, terpaan pandemi hingga kurangnya edukasi masyarakat tentang kesehatan jiwa itu sendiri. Lalu apa yang bisa kita lakukan untuk menjadikan bangsa ini tangguh? Satu langkah mudah memperkuat jiwa, dapat dimulai dari diri kita sendiri, keluarga kita dan lingkungan sekitar kita. Menjaga asupan nutrisi yang seimbang, berolahraga, hingga membagi waktu kerja dan istirahat dengan baik. Menyegarkan diri dengan menjalankan hobi, traveling, hingga kuliner juga bisa menjadi cara ampuh menjaga kewarasan. Menerapkan ilmu parenting dalam mengasuh anak akan meningkatkan kedekatan keluarga serta menghindarkan anak dari adiksi zat terlarang maupun gawai.

Mengedukasi lingkungan sekitar kita untuk segera mencari pertolongan tenaga kesehatan jiwa profesional saat memerlukan, bisa menjadi tindakan pencegahan berlarutnya masalah kejiwaan orang di sekitar kita. Ketika seluruh masyarakat mampu menjadi pribadi yang sehat jiwa, maka bangsa yang tangguh akan terbentuk.

Judul di atas merupakan cuplikan lirik dari lagu kebangsaan kita Indonesia Raya. Saya yakin bapak pendiri bangsa memilih kalimat tersebut sebagai bagian dari stansa lagu bukan dengan asal, namun penuh dengan hikmah dan kebajikan. Pemikiran bahwa untuk menghadapi tantangan jaman dan memanfaatkan sumber daya yang ada dengan benar, perlu dibangun dahulu masyarakat yang telah terbangun jiwanya.

KOPERASI UGORO BERBAGI KEBAIKAN

Oleh : Tisa Kustiarini, A.Md.OT.

Pandemi yang telah kita lalui selama beberapa tahun terakhir ini tidak hanya banyak menimbulkan kesedihan dan keprihatinan yang mendalam namun juga menumbuhkan semakin banyak kebaikan. Kebaikan yang penuh cinta kasih, kemauan untuk saling memberi, saling berbagi, saling membantu, dan jiwa kekeluargaan yang tinggi masih bisa kita lihat dan rasakan dalam berbagai bentuk dan kesempatan. Kebaikan yang tumbuh dan berbunga ini juga menyentuh koperasi RSJRW tercinta melalui Koperasi Pegawai Republik Indonesia (KPRI) Ugoro. Koperasi Ugoro menyebarkan keharuman kebaikan dalam aksi Koperasi Ugoro Berbagi.

Koperasi Ugoro Berbagi adalah sebuah kegiatan sosial yang secara rutin dilaksanakan tiap tahunnya untuk berbagi kepada anggota koperasi dan masyarakat sekitar, namun ada yang berbeda pada bulan Juli tahun 2021 karena kegiatan Koperasi Ugoro Berbagi tahun ini berfokus untuk masyarakat sekitar dan anggota koperasi baik tenaga kesehatanmaupun non kesehatan yang terdampak COVID-19 berupa pemberian paket sembako. Sebanyak 130 paket sembako telah diserahkan kepada masyarakat sekitar RSJRW maupun anggota Koperasi Ugoro.

Dalam menebarkan benih kebaikan ini Koperasi Ugoro tidak hanya bertindak sendiri. Kerja sama dijalin pengurus koperasi dengan Desa Sumberporong, dan didukung oleh Direktur Utama RSJRW, Tim Satgas COVID-19 RSJRW, Bagian SDM RSJRW. Bagi anggota koperasi pegawai RSJRW yang terdampak COVID-19, proses pendataan dilakukan oleh Tim Satgas COVID-19 RSJRW dan Bagian SDM RSJRW. Bantuan berupa paket sembako akan diantarkan ke rumah anggota koperasi pegawai yang terdampak. Sedangkan bagi masyarakat umum Desa Sumberporong, pendataan masyarakat terdampak COVID-19 dilakukan oleh perangkat desa dan paket sembako dapat diambil di Koperasi Ugoro sesuai dengan nomor antrian yang telah diberikan.

Dibalik kebaikan yang luar biasa ini prinsip utama Koperasi Ugoro yaitu kekeluargaan, gotong royong ekonomi, mandiri untuk kesejahteraan anggota dan masyarakat menjadi sumber inspirasi utamanya. Harapan dari pengurus koperasi adalah agar kebaikan ini bisa terus berjalan dan semakin berkembang menebar kebaikan yang lebih luas, lebih bermanfaat untuk anggota maupun masyarakat sekitar.

24
BLU PROMiSe
GRATIS
Ceritakan Masalahmu
Psikolog Kami Siap Membantu
EFFIANA YURIASTIEN, S.PSI PSIKOLOG
DAISY PRAWITASARI, S.PSI,M.SI, PSIKOLOG
NURUL FIRDAUSI, M.PSI, PSIKOLOG
DEWI NUR RIZKY S.P, M.PSI, PSIKOLOG
YUNI HERMAWATY M.PSI, PSIKOLOG
MOKHAMAD KHOLIK, M.PSI, PSIKOLOG
Hai Healthies,
Nikmati layanan terbaru dari RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.
Konsultasi Psikologi melalui layanan pesan Whatsapp
selama 30 MENIT GRATIS
081 1-3203-5454
rsjlawang.com
rsjlawang@yahoo.com
0341 - 426015
08113430567
@rsjlawang
RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang

CHAT ONLINE GRATIS! DARI KLINIK PSIKOLOGI

(Effiana Yuriastien, Psikolog_Kepala Klinik Psikologi RSJRW)

Kesehatan mental sudah mulai dianggap sebagai suatu kebutuhan. Masyarakat mulai menyadari untuk mencari informasi dan bantuan saat mengalami permasalahan psikologis. Dengan semakin banyaknya kasus dan permasalahan psikologis yang berkembang di masyarakat, Klinik Psikologi RSJ.Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (RSJRW) mengembangkan pelayanan bagi masyarakat dengan menyediakan fasilitas pelayanan konseling psikologi secara online melalui layanan pesan whatsapp gratis. Durasi dari konseling selama 30 menit dengan jam pelayanan 24 jam. Dengan harapan bahwa pelayanan ini dapat diakses oleh masyarakat umum dan dapat membantu menyelesaikan masalah psikologis yang sedang dialami.

Pelayanan konseling psikologi secara online melalui layanan pesan whatsapp gratis beroperasional sejak 14 Juni 2021, dilayani oleh Psikolog Klinis yang sehari-hari bertugas di Klinik Psikologi RSJRW. Selama berjalan kurang lebih tiga bulan, pelayanan ini mendapat respon baik dari masyarakat, baik dari sekitar area Kota Malang, luar Kota Malang bahkan ada juga yang berasal dari luar pulau Jawa, dengan beragam permasalahan yang disampaikan.

Bekerjasama dengan Hukormas RSJRW, promosi layanan konseling psikologi secara online melalui layanan pesan whatsapp gratis ini gencar dilakukan. Dengan nomor layanan chat WA: 0811-3203-5454. Setiap pesan yang masuk secara otomatis akan diterima oleh sistem dengan mengisi identitas diri, selanjutnya akan ditangani oleh Psikolog yang bertugas
pada waktu yang telah ditentukan. Selain itu, klien juga dapat menggunakan fasilitas pelayanan konsultasi kembali apabila masih ada permasalahan lain yang ingin disampaikan.

Demikian profil singkat mengenai layanan baru dari Klinik Psikologi RSJRW. Semoga masyarakat dapat lebih mudah mendapatkan ruang konsultasi supaya secara tepat mendapatkan alternatif pemecahan terhadap berbagai permasalahan yang timbul sehingga akan mewujudkan masyarakat yang bahagia dan peduli dengan kesehatan mental.

Salam Sehat Jiwa!

KEBAIKAN DALAM MEMASAK!

Oleh: Anggita Jayasari Hadiyanti, A.Md.OT.
KEPALA RUANG INSTALASI REHABILITASI PSIKOSOSIAL

Hai people! Memasak apakah Anda hari ini?

Meski banyak gerai makanan bertebaran, memasak di rumah masih menjadi pilihan. Selain bisa disesuaikan dengan selera kita, memasak sendiri dinilai lebih irit. Terlebih bagi penghobinya karena pada dasarnya memasak dapat membawa suka cita dan kesenangan.

Meski familiar, tahukah Anda apakah sebetulnya memasak itu?

Secara umum, memasak adalah membuat suatu bahan mentah menjadi matang dengan tujuan agar dapat dimakan. Sedangkan menurut Caserani-Lundberg dan para ahli kuliner, memasak adalah pemberian panas (application of heat) sehingga bahan yang dimasak tersebut akan dapat dimakan (eatable), lezat di lidah (palatable), aman dimakan (safer to eat), mudah dicerna (digestible), dan berubah penampilannya (change its appearance).

Pemberian panas pada makanan dapat dilakukan melalui air (kuah, saos, dan lain– lain) maupun uap (moist–heat/wetcooking) dan melalui udara panas, logam panas, radiasi atau minyak tanpa menggunakan air atau kelembaban (dry–heat).

Melalui teknik pemberian panas tersebut, memasak dapat membuat makanan lebih mudah dicerna dalam perut. Selama proses memasak, panas yang diterima oleh makanan akan menghancurkan dan atau melembutkan jaringan-jaringan yang terdapat pada makanan tadi. Makanan juga menjadi aman untuk disantap, artinya tidak mengandung zat-zat racun dan bebas dari bibit penyakit yang mungkin menyebabkan keracunan. Misalnya daging babi yang mengandung cacing pita atau ikan yang menyebabkan alergi, pada derajat panas tertentu proses memasak akan membunuh cacing atau menetralisir zat-zat racun yang terkandung di dalamnya.

Makanan yang dimasak dapat meningkatkan rasa dan memberi aroma lebih sedap, misalnya pada ikan atau daging yang dibakar (grilled) maupun ditumis. Penampilan warna makananan yang dimasak akan lebih menarik, misalnya daging ayam yang putih akan berubah menjadi coklat keemasan (golden brown) apabila digoreng. Dan tidak kalah pentingnya, memasak dapat melengkapi/menyeimbangkan kandungan gizi jika dicampur dengan bahan lain.

Aktivitas memasak sebagai food preparation merupakan bagian dari Instrumental Activities of Daily Living (IADL) yang membutuhkan kemampuan kognitif lebih tinggi dibanding dengan Basic Activities of Daily Living (BADL) dikarenakan banyak komponen yang dibutuhkan dalam memasak, yaitu :

1. Initiation/inisiasi, yaitu kemampuan dalam memulai tugas.
2. Organization/organisasi, yaitu kemampuan mengumpulkan/ menyiapkan bahan, peralatan, bumbu dan lain sebagainya yang diperlukan dalam memasak.
3. Performs all steps/kinerja semua langkah, yaitu kemampuan melakukan semua langkah yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas memasak.
4. Sequencing/pengurutan, yaitu kemampuan mengurutkan aktivitas yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas memasak.
5. Judgment and safety/penilaian dan keamanan, yaitu kemampuan dalam menilai adanya potensi bahaya dan melaksanakan kegiatan memasak dengan aman.
6. Completion/penilaian, yaitu kemampuan dalam menilai kapan/apakah kegiatan memasak sudah selesai.

Berdasarkan beberapa penelitian, kegiatan memasak bermanfaat secara terapeutik diantaranya adalah untuk meningkatkan memori kerja, kelancaran verbal, dan skor fungsi kognitif keseluruhan. Terapi rekresional memasak telah terbukti mengurangi stres, meningkatkan fungsi fisik, mengurangi depresi, dan mengubah perilaku pada orang lanjut usia dengan demensia karena dapat memberikan stimulasi indera melalui bau, tekstur, dan rasa. Selain itu memasak dapat memberikan kesempatan untuk bangga pada diri sendiri dan meningkatkan sosialisasi yang dapat meningkatkan lifeskills juga sarana membangun kepercayaan diri dan meningkatkan harga diri pada pasien gangguan mental.

Jadi tunggu apalagi? Mari kita memasak!

Apa itu Raw Food Diet?

Ratna Safitri, S.Tr.Gz

Raw food diet melibatkan jenis makanan terutama makanan utuh, nabati, dan lebih disukai organik. Beberapa sumber mengatakan bahwa ketika mengikuti pola diet ini, makanan mentah harus mencapai tiga perempat dari diet. Orang-orang yang mengikuti diet makanan mentah percaya bahwa makan makanan mentah dapat meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan mungkin mengurangi risiko kondisi medis. Penurunan berat badan biasanya bukan tujuan utama dari diet makanan mentah, tetapi beralih ke makanan mentah dapat menyebabkan penurunan berat badan.

Kebanyakan orang yang mengikuti diet makanan mentah hanya makan makanan nabati, menjadikannya jenis diet vegan. Namun, beberapa orang mengonsumsi produk hewani mentah atau daging mentah atau bahkan daging kering.

Ada tiga jenis diet makanan mentah:
· pola makan vegan mentah tidak termasuk semua produk hewani, hanya berfokus pada makanan nabati
· diet vegetarian mentah termasuk makanan nabati ditambah telur mentah dan produk susu yang tidak diproses
· diet omnivora mentah meliputi makanan nabati, produk hewani mentah, dan daging mentah atau kering

Orang menafsirkan diet makanan mentah dengan cara yang berbeda. Beberapa orang akan makan makanan yang dimasak, sementara yang lain tidak. Bagi sebagian orang, ini adalah cara hidup, dan bagi yang lain, itu hanyalah pilihan makanan.
Makanan berikut ini cocok untuk sebagian besar diet makanan mentah diantaranya :
• buah-buahan dan sayuran mentah
• buah dan sayuran kering
• jus buah dan sayuran yang baru dibuat
• buncis dan kecambah, kacang-kacangan lainnya, dan biji-bijian
• kacang dan biji mentah
• mentega kacang mentah, seperti selai kacang dan mentega almond
• susu kacang, termasuk susu almond
• santan
• minyak zaitun atau minyak kelapa dingin
• ragi nutrisi
• rumput laut
• buah kering
• bubuk makanan hijau, seperti wheatgrass kering atau ganggang
• makanan fermentasi, termasuk kimchi dan asinan kubis
• air murni, tetapi bukan air ledeng
• makanan organik, alami, atau tidak diolah lainnya

Tergantung pada jenis dietnya, makanan mentah juga bisa mengandung:
• telur mentah
• ikan mentah, seperti sushi atau sashimi
• daging mentah atau kering lainnya
• susu dan produk susu yang tidak dipasteurisasi dan tidak dihomogenisasi

Jenis makanan yang harus dihindari :
• semua makanan yang dimasak atau diproses
• minyak olahan
• garam dapur
• gula dan tepung olahan
• kopi, teh, dan alkohol
• berbagai pasta

Zaitun biasanya terlalu pahit untuk dimakan mentah, dan zaitun dalam kaleng telah mengalami proses memasak selama pembuatan. Orang yang diet makanan mentah bisa makan zaitun.

Banyak orang yang melakukan diet makanan mentah percaya bahwa hal ini dapat membuat tubuh lebih mampu mencegah dan melawan penyakit, terutama kondisi kronis. Tinjauan tahun 2019 melaporkan bahwa mengikuti pola makan nabati (tetapi tidak harus mentah) memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan penyakit. Mengikuti diet makanan mentah dapat memiliki berbagai manfaat, termasuk peningkatan kesehatan dan penurunan berat badan. Bagian selanjutnya membahas beberapa kemungkinan manfaat.

Raw food diet cenderung kaya akan buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan, yang semuanya merupakan makanan pokok yang menyehatkan. Mengkonsumsi berbagai makanan ini akan menyediakan banyak vitamin, mineral, dan lemak sehat, serta protein. Memasak menghancurkan beberapa nutrisi, seperti vitamin B dan vitamin C yang larut dalam air, jadi makan makanan mentah memastikan pasokan yang lebih baik. Makanan olahan cenderung lebih tinggi dalam garam, menambahkan gula, dan lemak jenuh yang tidak sehat. Mereka dapat menyebabkan radang pembuluh darah dan penyakit kardiovaskular.

Oleh karena itu, mengurangi atau menghilangkan makanan olahan dapat memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Jika seseorang ingin menurunkan berat badan, makan terutama makanan mentah bisa membantu. Ini karena makanan mentah biasanya rendah kalori, dan makanan nabati tinggi serat, membuat seseorang merasa kenyang lebih lama.

Menurut beberapa sumber, proses memasak dapat menghancurkan atau mengubah enzim alami dalam makanan, serta beberapa vitamin esensial. Idenya adalah bahwa alam telah memberi masing-masing makanan campuran sempurna yang unik, dan enzim-enzim vital ini memungkinkan seseorang untuk mencerna makanan mereka sepenuhnya. Namun, enzim ini hadir dalam makanan sebagian besar didenaturasi oleh asam di lambung. Tubuh kita mengandung enzim yang dibutuhkan untuk mencerna makanan.

Beberapa orang percaya bahwa diet makanan mentah akan menghasilkan manfaat berikut, meskipun ini tidak terbukti secara ilmiah:

• lebih banyak energi
• kulit lebih jernih
• pencernaan yang lebih baik

Beberapa makanan tidak aman dikonsumsi mentah-mentah. Proses memasak memecah bahan kimia beracun dalam beberapa makanan, dan yang lain membawa risiko keracunan makanan.

Menurut Centers for Disease Control (CDC), produk hewani mentah paling mungkin menyebabkan keracunan makanan. Ini termasuk :

• daging mentah dan setengah matang, termasuk ayam
• telur mentah atau dimasak ringan
• susu mentah (tidak dipasteurisasi) dan produk yang dibuat darinya
• kerang mentah

Orang juga bisa mangalami keracunan makanan dari buah-buahan dan sayuran mentah. Ini lebih jarang terjadi pada buah dan sayuran yang dimasak karena proses memasak membunuh bakteri. CDC merekomendasikan untuk selalu mencuci produk sebelum memakannya.

Satu studi skala kecil dari 2005 menemukan bahwa orang-orang yang melakukan diet vegetarian mentah memiliki massa tulang yang lebih rendah, meskipun tulang mereka tampaknya sehat. Studi 2005 lainnya menemukan bahwa meskipun diet makanan mentah jangka panjang dapat mengurangi kolesterol dan trigliserida secara keseluruhan, itu juga dapat menurunkan kadar high-density lipoprotein (HDL), atau kolesterol "baik", dan meningkatkan kadar homocysteine (tHcy) karena kekurangan vitamin B-12. Kadar tHcy yang tinggi dapat meningkatkan risiko masalah kardiovaskular. Wanita yang mengikuti diet makanan mentah selama lebih dari 3 tahun mengalami penyimpangan dalam siklus menstruasi mereka.

CELOTEH KANJENG MAMI

Assalamualaikum pemirsah..

Apa kabar semua? Nggak terasa ya udah enam bulan aja nih nggak bersua. Pada kangen kan sama celoteh kanjeng mami. Iiih.. kok sama sih. Kanjeng mami juga kangen banget nih. Kangen ngegosip berfaedah . hahaha.

Beberapa waktu yang lalu, dunia maya dihebohkan dengan postingan secarik surat pernyataan tentang diserahkannya seorang ibu kepada yayasan lansia. Singkat cerita ada 3 bersaudara menyerahkan ibunya untuk dirawat di sebuah yayasan lansia. Terdengar sangat menyakitkan yak. Bagaimana respons masyarakat? Jangan ditanya, efeknya yang ruuuar biasaaaah. Hampir sebagian besar pendapat berisi hujatan. Menyalahkan anak-anaknya yang "menyerahkan pintu surga" begitu saja kepada orang lain. Label anak durhaka segera terpasang.Anak yang tidak berbakti anak tak tahu diri, dan lain sebagainya. Dan masih banyak komentar yang lain. Terlepas dari semua itu, sang anak juga mempunyai alasan tertentu untuk menitipkan ibunya ke yayasan lansia.

Kejadian serupa, diharapkan tidak terjadi pada kita . Terlalu menyakitkan jika kanjeng mami bilang. Meskipun pada kondisi tertentu bukan tidak mungkin bisa saja terjadi. Betewe pemirsah, side effect dari kejadian itu adalah banyak orang yang terbuka hatinya. Beberapa mengirimkan uang dan barang ke yayasan lansia tersebut. Beberapa yang lain semakin sering mengunjungi orang tuanya apabila kebetulan saling berjauhan tempat tinggal (kek akyu ..jauh dari ortu).

Semakin banyak yang kembali ingat pada orangtua masing-masing. Baik yang masih di dunia maupun yang telah meninggal. See ..??
Apapun agama kita, sejatinya mengajarkan tentang kebaikan. Terutama tentang kebaikan kepada orang tua. You know kan pemirsah, gimana susahnya orang tau membesarkan kita sedari jabang bayi sampai segeda Transformer begini. Susaaaah... penuh liku dan suka duka. Pemirsah yang udah jadi ortu pasti pada ngerasain. Rasanya gendong bayi bobok, tapi dorongan hasrat ke kamar mandi tak tertahankan. Pengen beli sepatu Nike buat futsal, keduluan sama kebutuhan anak bayar les. Hohoho ... emejing bukan pemirsah. Soo ... kalo sampe nggak baik sama ortu, kebangeten deh. Jadi jambu monyet. Bahagia bagi sebagian orang tua itu sederhana. Setidaknya mengetahui kita baik baik saja.

Cinta orang tua sepanjang masa, cinta anak sepanjang galah. Salah ngunu galahe gae nyenggek pencite tanggane. Nguawoor gaess ...

Oke pemirsah, semoga Tuhan membarokahi usia kita. Sehingga kita tetap bisa berbuat baik pada orang tua, anak, pasangan dan kerabat. Tetap tebar semangat kebaikan dimanapun berada.

Salam Bahagia
Kanjeng Mami, 02/11/21

Tingkatkan Kualitas Layanan dengan Program Kerjasama

International Mental Health Training Taiwan

Oleh : Anggi Ernata S.Kep Ns

International Mental Health Training Center Taiwan (IMHTCT) adalah lembaga yang berada di bawah kewenangan Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan pemerintah Taiwan. Pusat layanan ini terdiri dari lima rumah sakit jiwa terkemuka di Taiwan; yaitu Rumah Sakit Jiwa Kai-Syuan Kota Kaohsiung, Pusat Psikiatri Tsaotun, Pusat Psikiatri Taoyuan, Pusat Psikiatri Jianan dan Rumah Sakit Umum Veteran Taipei Cabang Yuli. Tujuan dari lembaga ini adalah untuk mengintegrasikan jaringan kesehatan mental Taiwan, berkolaborasi dengan organisasi kesehatan mental internasional, serta memperkenalkan metode pemulihan terkemuka dari rehabilitasi psikiatri di Taiwan.

Secara aktif IMHTCT telah melaksanakan Program Pelatihan bagi negara-negara di Asia Tenggara setiap tahunnya dengan menyediakan kursus pelatihan in-house training dan online training diantaranya Terapi komprehensif, Psikiatri Rehabilitasi & Komunitas, Psikiatri Geriatri, Psikiatri Anak Remaja, dan Program Kesehatan Publik.

Pada tanggal 12 Juli 2021 yang lalu, RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang telah menandatangani MoU dengan International Mental Health Training Center Taiwan untuk memperkuat relasi bilateral kedua negara dalam bidang Pendidikan, Pelatihan dan Penelitian. Hal ini tentunya akan meningkatkan kolaborasi kerjasama antar dua negara.

Bidang Program kerjasama yang akan dilaksanakan antara lain :

1. Edukasi, pelatihan, dan penelitian tentang kesehatan jiwa
2. Sistem dan standar pelatihan kesehatan jiwa
3. Standar sistem akreditasi dan nomenklatur penghargaan pendidikan

Kegiatan kerjasama tersebut meliputi:

1. Peningkatkan upaya dukungan pemerintah masing-masing negara dalam pendidikan kesehatan mental, penelitian dan pelatihan.
2. Konsultasi rutin untuk mendiskusikan kepentingan bersama di bidang pendidikan kesehatan mental, penelitian dan pelatihan.
3. Pengembangan jejaring antara kedua negara melalui kegiatan Pertemuan, Konferensi dan Simposium; Pertukaran peneliti yang diajukan kedua negara; dan pengembangan program lainnya.
4. Pertukaran informasi dan keahlian.
5. Mengidentifikasi kesempatan training dan penelitian serta pengembangan standar okupasional.

Kesempatan kerjasama ini segera diwujudkan dalam kegiatan Online Conference IMHTCT ke-4 dengan mengusung tema “New Normal Life – The Artificial Intelligence (AI) Mental Health Telemedicine” pada tanggal 10 November 2021. Direktur Utama RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat dr. Yuniar, Sp.KJ, MMRS juga turut berbagi ilmu dan pengalaman dalam konferensi tersebut pada bagian Nation’s Experience Sharing: “Community (Home) Medical Care During COVID-19 Pandemic” bersama perwakilan dari berbagai negara di Asia Tenggara.

Kini kesempatan untuk memperluas ilmu, pengetahuan dan keterampilan layanan kesehatan jiwa terbuka lebar bagi seluruh tenaga kesehatan RSJ Dr. Radjiman Wediodingrat Lawang. Beberapa perawat, okupasi terapis dan dokter telah mengenyam pelatihan selama beberapa bulan di Taiwan. Pelatihan online saat pandemi juga terus dilaksanakan. Gunakan kesempatan ini sebaik-baiknya untuk meningkatkan kompetensi dan pengetahuan. Mari bersama-sama turut berperan serta dalam peningkatan kualitas layanan kesehatan jiwa Indonesia !

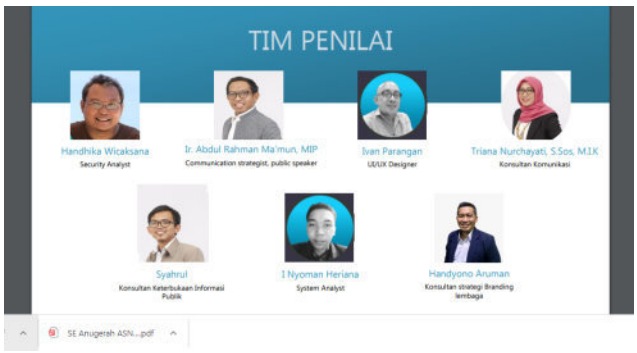
E-ASPIRASI KEMENKES RI 2021

OLEH ANGGI ERNATA S.KEP.NS

Website adalah kumpulan informasi berbentuk halaman-halaman elektronik atau disebut web page. Sebuah website umumnya terhubung pada sebuah alamat penunjuk spesifik. Alamat penunjuk tersebut dinamakan domain, misal google.com. Website pada umumnya terdiri dari format teks, gambar, tabel, grafik, kutipan, video, musik, dan format visual lainnya yang menarik bagi pengunjung website tersebut.

Di lingkungan Unit Pelaksana Teknis (UPT) Kementerian Kesehatan dan Dinas Kesehatan situs website dapat dikatakan sebagai salah satu media informasi dan komunikasi dari Pemerintah kepada masyarakat mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan UPT dan daerah yang bersangkutan. Bentuk penyajian informasi memanfaatkan perkembangan teknologi informasi komunikasi, yaitu perubahan dari bentuk publikasi konvensional ke bentuk publikasi elektronik melalui internet.

Perkembangan teknologi di dunia semakin meningkat pesat. Keberadaan internet pasti sangat mendukung segala bentuk kegiatan, termasuk kegiatan komersial suatu perusahaan swasta, pemerintah, maupun usaha mandiri. Karena itu, sebuah bisnis saat ini harus melibatkan perkembangan teknologi dengan memiliki sebuah website untuk mendukung kegiatan dan peningkatan layanan maupun penjualan sebuah perusahaan.



Sehubungan dengan pengembangan dan pemanfaatan website sebagai media penyajian dan penyebaran informasi kesehatan terutama di masa pandemi, Kementerian Kesehatan pada bulan Agustus – November 2021 menyelenggarakan kegiatan e-ASPIRASI Kemenkes (Anugerah Situs Inspirasi Sehat Indonesia Kementerian Kesehatan) Tahun 2021. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai website kesehatan terutama website Unit Pelaksana Teknis (UPT) Kementerian Kesehatan dan dinas kesehatan kabupaten/kota agar dapat memperbaiki kualitas website yang dimiliki di masa yang akan datang.

Penilaian akan menggunakan standar kriteria yang ditentukan oleh tim juri independen. Kriteria penilaian antara lain performa website, keamanan, arsitektur website design, desain antar muka, tata kelola, SEO (Search Engine Optimization/ optimasi pencarian), mobile friendly, keterbukaan informasi publik, ketersediaan informasi COVID-19 dan partisipasi publik.

Tentunya hal ini akan memicu unit pelaksana teknis di seluruh Indonesia berlomba-lomba meningkatkan kualitas website masing-masing sebagai jujukan utama masyarakat mendapat informasi terbaru. Tidak terkecuali bagi RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, upaya optimasi website pun dilakukan; mulai dari perbaikan tampilan utama website, penambahan space penyimpanan website, peningkatan fasilitas pencari data, memperkuat sistem keamanan, melengkapi keterbukaan informasi publik, meningkatkan ketersediaan informasi COVID-19, menambahkan menu peraturan download, menu Frequently Asked Question (FAQ), Sitemap, Button link untuk kemudahan akses Sosial Media, Telepon & WhatsApp, serta peningkatkan daya kecepatan respon website agar dapat mudah diakses dari perangkat manapun.

Menjadi harapan kami semua bahwa Website RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang akan menjadi wajah utama suatu layanan publik yang terpercaya dan dapat diandalkan. Teknologi ini hendaknya dapat digunakan dengan baik agar dapat menjawab kebutuhan masyarakat kapanpun dan dimanapun.

GIGI SEHAT DI MASA PANDEMI

MEMPERINGATI HARI KESEHATAN GIGI NASIONAL

12 SEPTEMBER 2021

OLEH : ANISA AFRILYA ISMAYA, AMKG

Menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh itu sangatlah penting, termasuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Pada masa pandemi, kesehatan gigi dan mulut merupakan hal yang tidak bisa diabaikan walaupun ditutup menggunakan masker. Jika gigi bermasalah maka seseorang akan merasa sulit untuk mengunyah makanan atau bahkan kehilangan selera makan. Tak hanya itu, jika gigi berlubang ataupun mengeluarkan bau tidak sedap maka seseorang mungkin saja akan kehilangan kepercayaan dirinya untuk tersenyum atau berbicara dengan orang lain terutama dalam jarak dekat.

Berbagai masalah pada gigi, seperti gigi berlubang, terdapat plak gigi, bau mulut, kerusakan pada gusi, ataupun nyeri gusi dapat dicegah dengan cara rajin sikat gigi. Dengan menyikat gigi secara baik dan benar, maka gigi akan terbebas dari plak dan sisa-sisa makanan yang menempel. Namun, rajin sikat gigi saja tidak cukup, Anda perlu mengetahui bagaimana cara menggosok gigi dengan benar supaya gigi dan gusi serta seluruh bagian mulut bersih dari kotoran sisa makanan maupun kuman bakteri.

Langkah-langkah penting dalam menyikat gigi :

1. Pemilihan sikat gigi dan pasta gigi

Pemilihan sikat gigi yang benar sangat penting agar tidak mengalami kesulitan saat menyikat gigi. Pilih sikat gigi yang tangkainya lurus agar mudah digenggam. Kepala sikat yang kecil dan bulat memungkinkan lebih mudah menjangkau gigi geraham paling belakang saat menyikat gigi. Bulu sikat gigi yang halus juga penting untuk menghindari terkikisnya permukaan gigi. Selain memilih sikat gigi, pilih pasta gigi yang cocok untuk tipe gigi Anda. Jika Anda memiliki gigi sensitif maka pilih pasta gigi khusus untuk gigi sensitif dan jika gigi Anda termasuk gigi yang normal maka Anda dapat memilih pasta gigi yang mengandung fluoride.

2. Waktu menyikat gigi

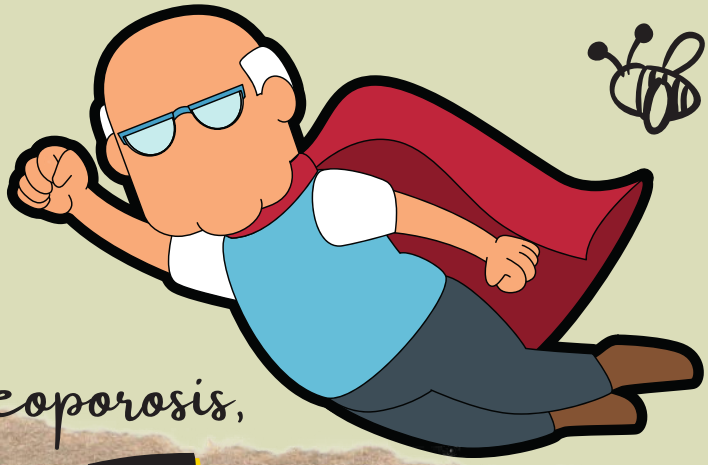
Perhatikan durasi pada saat menyikat gigi, minimal 2 menit agar plak yang menempel di permukaan gigi dapat bersih. Menyikat gigi yang efektif dilakukan minimal 2 kali sehari, yaitu : (1) Pagi hari karena sepanjang malam bakteri berkembang di dalam mulut, menyebabkan nafas bau dan bakteri mulai menghasilkan asam yang akan mengikis permukaan enamel. (2) Malam hari sebelum tidur karena gigi perlu dibersihkan dari sisa-sisa makanan yang tertinggal dari kegiatan makan sepanjang hari. Setelah makan cukup berkumur air putih.

3. Teknik menyikat gigi

Tempatkan bulu sikat gigi dengan sudut 45^0 terhadap garis gusi. Bulu sikat gigi harus menyentuh pemukaan gigi dan gusi. Caranya adalah dengan menyikat terlebih dahulu permukaan gigi yang menghadap ke pipi dan bibir dengan bulu sikat membentuk sutu 45^0. Bulu sikat digerakkaan dari atas ke bawah (gusi ke gigi). Untuk gigi yang menghadap ke lidah dan langit-langit dilakukan dengan gerakkan menyikat dari bawah ke atas (gusi ke gigi). Sedangkan untuk bagian pengunyahan dilakukan dengan gerakkan maju mundur. Kemudian diakhiri dengan menyikat lidah sehingga rongga mulut bersih secara keseluruhan.

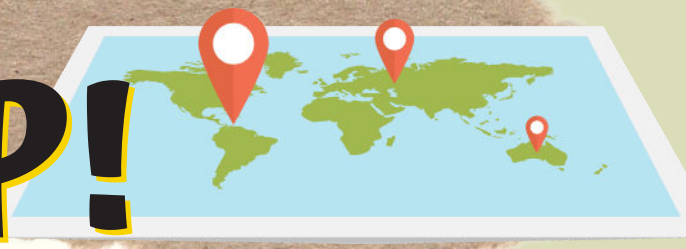
4. Bilas mulut dengan air atau obat kumur

Setelah selesai menggosok gigi, jangan lupa untuk membilas atau berkumur dengan air atau obat kumur khusus. Hal ini bertujuan untuk melengkapi proses pembersihan gigi. Lakukan secara rutin agar gigi dan mulut Anda tetap dapat terjaga dengan baik.



Ingat Osteoporosis,

INGAT BEE MAP!



Dionisius Wismahi P., A.Md.FT.
Fisioterapis RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang

Osteoporosis atau pengeroposan tulang merupakan suatu penyakit tulang sistemik yang ditandai oleh menurunnya kepadatan (densitas) tulang dan kualitas tulang sehingga tulang mudah retak atau patah. Penyakit ini dialami oleh mayoritas perempuan dengan data 1 dari 3 perempuan berpotensi mengalami osteoporosis, sedangkan 1 dari 5 orang laki-laki berpotensi mengalami osteoporosis. Pengeroposan tulang merupakan salah satu penyakit degeneratif yang dialami seiring dengan bertambahnya usia dimana prevalensi pada tahun 2013 pada perempuan berusia 50-80 tahun sebanyak 23% dan usia 70-80 tahun sebesar 53%. Osteoporosis juga erat kaitannya dengan hormon esterogen dan kejadian menopause pada perempuan serta kurangnya vitamin D dan kalsium.

Adapun gejala penyakit ini dapat berupa menurunnya tinggi badan, postur badan menjadi bungkuk, nyeri pada punggung atas maupun bawah, serta sering mengalami cidera atau retak pada tulang. Hal ini akan berdampak pada menurunnya aktivitas seseorang. Penurunan aktivitas yang berlangsung lama akan berdampak pula pada kemampuan seseorang dalam bersosialisasi. Akumulasi dari hal-hal tersebut dapat mengakibatkan gangguan psikis atau stres karena keinginan beraktivitas menjadi terhalang.

Berikut merupakan tips untuk mencegah atau mengurangi potensi tanda osteoporosis yakni dengan mengingat :

BEE MAP.

B : BODY WEIGHT.

Berat badan yang ideal akan membantu mengurangi pembebanan pada tulang

E: ENHANCE NUTRITION

Konsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin D dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang serta mengurangi konsumsi kafein, alkohol serta rokok.

E: EXERCISE.

Olahraga atau latihan penguatan otot perut dan peregangan otot punggung (core exercise) secara teratur dapat membantu memperkuat otot sehingga otot mampu mempertahankan kesegarisan (allignment) tulang dan mengurangi nyeri punggung.

M : MAINTENANCE POSTURE

Mempertahankan dan mengoreksi postur dalam kondisi tegak (upright) secara kontinyu saat beraktivitas dapat mengurangi nyeri punggung.

A : ACTIVE MOVEMENT

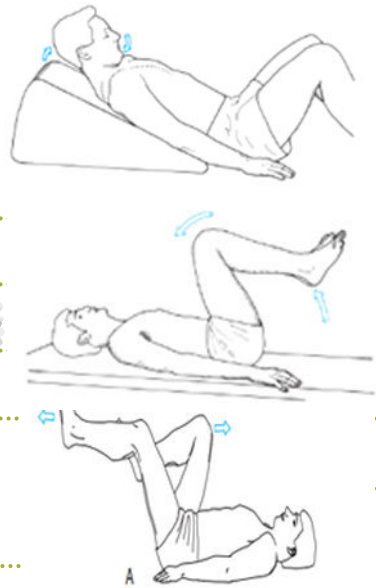
Berpartisipasi dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari secara aktif, seperti berjalan, bersepeda, menyapu, mengepel rumah, senam dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium ke dalam tulang

P : POSITIVE THINKING

Selalu berpikiran positif merupakan kunci utama dari badan dan jiwa yang sehat serta kuat

Berikut merupakan contoh sederhana, ringan dan mudah untuk latihan penguatan otot perut dan peregangan otot punggung (core exercise):

Gerakan ini bertujuan untuk memperkuat otot perut dan sekaligus meregangkan otot punggung secara bergantian, dilakukan secara perlahan dan tanpa nyeri 2-3 kali sehari, dan setiap gerakan dapat dilakukan sebanyak 5-8 kali repetisi.



Gerakan ini bertujuan untuk memperkuat otot perut, dilakukan secara perlahan dan tanpa nyeri 2-3 kali sehari, dan setiap gerakan dapat dilakukan sebanyak 5-8 kali repetisi.

Referensi:

Ansorge, Rick. Best Exercise for Osteoporosis. WebMD : 24 Agustus 2020. https://www.webmd.com/osteoporosis/guide/osteoporosis-exercise

Kisner, Caroly., Colby, Lynn Allen.2012. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques 6th ed. Philadelphia: F.A. Davis.

Situasi Osteoporosis di Indonesia. PUSDATIN : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 11 Mei 2021.

Todd, J., Robinson, R. Osteoporis and Exercise. NCBI : National Center of Biotechnology Information. Juni 2003. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1742726/)

Edisi Desember 2021

OLEH : MUYASSAROH

Tetap menyusui bagi ibu bekerja, mungkinkah?

Menjadi seorang wanita dan bekerja adalah hal yang sudah biasa di abad ini. Tapi menjadi seorang wanita bekerja dengan status sebagai ibu dari bayi adalah suatu kondisi tersendiri.

Bayi baru lahir membutuhkan jauh lebih banyak perhatian. Baik dalam bentuk perawatan fisiknya maupun dalam banyak segi yang lain. Belum lagi norma yang ada di masyarakat yang menganggap bahwa lebih baik seorang ibu tetap berada di rumah saja tanpa harus bekerja di luar.

Namun ada beberapa kondisi, yang mengharuskan seorang ibu harus tetap bekerja di luar rumah walapun memiliki seorang bayi. Kondisi-kondisi seperti ini, menjadikan seorang ibu harus menyiapkan cara agar perawatan terhadap bayinya tetap maksimal. Salah satunya tentang perawatan terkait pemberian asupan nutrisi.

Pemberian nutrisi pada bayi utamanya diberikan dalam bentuk pemberian air susu ibu, atau yang biasa disingkat menjadi ASI. Pemberian ASI ini berdasarkan anjuran dari pemerintah, dilaksanakan secara eksklusif sejak bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Selama rentang waktu tersebut, bayi dianjurkan tidak mendapatkan asupan makanan lain selain ASI. Selain pemerintah, pemberian ASI juga dianjurkan oleh banyak agama. Bahkan, pemberian ASI ini berdasarkan anjuran di agama Islam dianjurkan sampai usia 2 tahun.

Banyak penelitian yang menunjukkan gambaran adanya resiko yang lebih besar bagi ibu yang bekerja tidak bisa memberikan ASI eksklusif. Hal ini tentu menunjukkan adanya "tantangan" tersendiri bagi ibu yang sebelum melahirkan telah bekerja, bagaimana mengatur dirinya agar tetap bisa menyusui bayi di tengah kondisi yang mengharuskannya kembali bekerja setelah menyelesaikan masa cutinya.

Sebenarnya, apa saja faktor- faktor yang bisa mempengaruhi seorang ibu yang bekerja tetap bisa menyusui ?

1.Pengetahuan ibu

Ibu dengan pengetahuan yang baik, memiliki peluang bisa memberikan ASI eksklusif 13 kali lebih besar dibanding ibu dengan pengetahuan yang kurang

2.Sikap terhadap pemberian ASI

Semakin positif sikap seseorang. Semakin besar peluang untuk memberikan ASI

3.Ketersediaan fasilitas

Adanya tempat penitipan bayi di tempat kerja, ruang laktasi ataupun ruang yang nyaman untuk melakukan aktifitas memerah ASI, adanya tempat menyimpan ASI perah (baik itu berupa kantong ASI maupun kulkas untuk menyimpan ASI) sangat mendukung adanya perilaku pemberian ASI

4.Dukungan keluarga

Ibu yang mendapat dukungan dari keluarga dalam menyusui berpeluang 4 kali lebih besar untuk sukses menyusui dibanding ibu yang tidak mendapat dukungan keluarga

5.Dukungan atasan

Ibu yang mendapat dukungan dari atasannya, bisa berpeluang tetap bisa memberikan ASI

6.Dukungan teman kerja

Ibu yang mendapat dukungan dari teman kerjanya, berpeluang 2,8 kali lebih besar bisa melakukan kegiatan menyusui dibanding yang tidak mendapat dukungan dari teman kerjanya

Lalu, apa saja yang harus disiapkan seorang ibu agar bisa memberikan ASI walaupun dirinya bekerja?

1.Siapkan pengetahuan diri

Banyak membaca literatur yang membahas tentang ASI, manfaat ASI, macam-macam manajemen laktasi, bagaimana cara agar ASI yang dihasilkan dapat mencukupi kebutuhan bayi, maupun bagaimana cara penyimpanan dan pemberian ASI perah, sangat diperlukan oleh ibu. Mempersiapkan pengetahuan diri ini tidak hanya dibutuhkan saat masa kehamilan, tapi juga selama proses menyusui.

2.Siapkan mental

Menyusui adalah suatu perjalanan yang cukup panjang. Kesiapan mental sangat dibutuhkan. Komitmen diri untuk tetap menyusui, kemampuan untuk melawan malas pumping ASI, tabah dan sabar menghadapi banyak tantangan (dan terkadang cibiran), kesediaan untuk selalu berusaha dan belajar, sangat diperlukan untuk waktu yang tidak sebentar. Ada banyak Ibu yang di awal semangat untuk memberikan full ASI pada bayinya, tetapi di tengah jalan merasa putus asa karena ternyata produksi ASInya tidak sesuai dengan harapannya. Disinilah mental seorang ibu menyusui diuji. Untuk bisa menyusui, butuh keyakinan yang tinggi bahwa dirinya bisa mencukupi ASI untuk bayinya. Tanamkan di pikiran bahwa "ASI yang dihasilkan pasti cukup, asalkan kita disiplin menyusui dan memerah ASI", karena pada dasarnya, produksi ASI selalu sebanding dengan kebutuhan bayi.

3.Siapkan "peralatan tempurnya"

Tidak semua tempat kerja menyediakan tempat penitipan bayi untuk bisa didatangi saat akan menyusui. Kalaupun ada, tempat penitipan itu biasanya tidak buka dalam 24 jam seperti yang dibutuhkan ibu-ibu yang bekerja dengan sitem shift. Beruntungnya, kita yang bekerja di RSJ tercinta ini, cukup memiliki banyak pilihan ruang untuk bisa melakukan kegiatan memerah ASI. Oleh karenanya diperlukan beberapa peralatan yang bisa dibawa agar tetap bisa memerah ASI saat bekerja. Salah satunya adalah pompa ASI. Ada banyak alat pompa ASI di pasaran. Baik yang manual maupun elektrik. Bagi ibu yang tidak nyaman menggunakan alat pompa, bisa juga memerah ASI dengan menggunakan tangan atau yang biasa disebut teknik marmet.

Daftar Pustaka :

- Gemilang, SW (2020). Hubungan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan dengan Pemberian ASI Eksklusif. Naskah Publikasi. UMM Surakarta
- Karbito, dkk (2017). Fakto-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif oleh Ibu Menyusui yang Bekerja sebagai Tenaga Kesehatan. Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan 2 (2). Hal : 159-174
- Mas'adah dan Rusmini (2015). Teknik Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria. Jurnal Kesehatan Prima. Vol. 9. No.2 Agustus 2015. Hal: 1945-1505

4.Cukupi cairan dan nutrisi

Kecukupan cairan dan nutrisi sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Selain itu, nutrisi yang masuk pada ibu, juga akan masuk pada bayi juga. Pada dasarnya tidak ada pantangan khusus untuk ibu menyusui dalam mengkonsumsi makanan. Namun, jika terdapat tanda-tanda alergi terhadap bayi, Ibu perlu meninjau kembali tentang apa yang dikonsumsinya karena bisa jadi alergi yang terjadi pada bayi disebabkan makanan yang dikonsumsi oleh ibunya.

5.Disiplin

Produksi ASI selalu sebanding dengan kebutuhan bayi. Saat bayi menyusu pada ibunya, maka tubuh ibu akan memproduksi ASI sejumlahkebutuhkan bayi. Begitu pula saat ibu melakukan kegiatan perah ASI, kegiatan ini akan menstimulus tubuh ibu untuk memproduksi ASI yang lebih banyak. Maka dari itu, kegiatan memerah ASI harus dilakukan secara rutin dan disiplin. Hal ini penting, karena tubuh ibu akan merasa, bawa kebutuhan bayi adalah sebanyak bayi menyusu, ditambah sesering jumlah memerah ASI. Semakin sering payudara disusukan dan diperah. Maka semakin banyak jumlah ASI yang diproduksi.

Oleh karena itu, pemberian susu formula benar-benar tidak dianjurkan kepada bayi dibawah 6 bulan, karena, hal itu akan murunkan frekuensi bayi menyusu dan pada akhirnya, akan membuat produksi ASI menurun.

6.Positif thinking dan selalu bahagia

Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Refleks oksitosin ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu. Adanya rasa nyaman, berfikiran positif, optimis dan bahagia dapat menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin yang pada akhirnya dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Penerapan pada kehidupan sehari-hari bisa berupa membuat suasana semenyenangkan mungkin saat kegiatan menyusui atau memerah ASI. Misalnya dengan menyediakan camilan yang disukai, sambil menonton acara TV yang menarik, atau bisa juga sambil berselancar di internet untuk menonton streaming program acara yang disukai disambi menyusui atau memerah ASI.

Menjadi ibu menyusui dan tetap bekerja memang tidak mudah, tapi bukannya tidak mungkin. Dengan persiapan sebaik mungkin baik dari segi pengetahuan dan mental, serta disiplin yang tinggi, menyusui sampai bayi berusia 2 tahun sambil bekerja bukan hal yang tidak mungkin lagi.

EFEKTIFKAH PELATIHAN INSTRUMEN GERIATRI SECARA ONLINE TERHADAP KADER LANSIA DI MASA PANDEMI?

Endy Nurhayati[1], Reny Nurulaini[2], Husnul Khotimah[3], Ika Nofiana[4]
[1]Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
[2]Dokter Umum RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
[3,4]Perawat Spesialis Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang

Pernahkah Anda mendengar sebutan warga senior? Ya, warga senior merupakan sebutan lain yang kerap kita dengar untuk seseorang yang sudah berusia lanjut. Menurut WHO, seseorang akan dikatakan sudah memasuki usia lanjut jika telah berusia lebih dari 60 tahun. Sedangkan menurut Kemenkes RI, seseorang dikatakan sebagai pra lansia jika berusia 45-59 tahun dan akan disebut sebagai lansia jika telah berusia di atas 60 tahun. Di Indonesia, grafik perkembangan lansia menunjukkan tren peningkatan di tiap tahunnya. Data yang dihimpun oleh Kemenkes menyebutkan di tahun 2019 jumlah lansia di Indonesia mencapai 25,9 juta jiwa. Terjadi kenaikan dibandingkan tahun 2010 yang hanya berjumlah 18 juta jiwa. Dan kondisi ini diprediksi akan meningkat hingga 48,2 jiwa di tahun 2035. Tentunya peningkatan jumlah lansia dirasa tidak akan menjadi masalah jika kondisi tersebut diimbangi dengan peningkatan kualitas hidup lansia. Dan salah satu cara agar dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia adalah dengan menggerakkan posyandu lansia.

Saat ini keberadaan posyandu lansia dipandang sebagai unit pelayanan terkecil yang keberadaannya paling dekat dengan keseharian warga lansia dan sekaligus sebagai tolak ukur untuk pencapaian kualitas hidup yang lebih baik pada lansia. Sebagai wadah untuk pelayanan pada warga lansia, maka pembentukan dan pelaksanaannya tidak lepas dari peran serta masyarakat atau kader lansia setempat. Masyarakat yang berperan sebagai kader lansia tentunya juga perlu dibekali dengan pengetahuan-pengetahuan seputar kesehatan pada lansia. Hal ini bertujuan agar kader lansia cepat tanggap terhadap masalah-masalah kesehatan yang mungkin dijumpai saat pelaksanaan kegiatan posyandu lansia terutama saat kondisi pandemi, dimana akses untuk pelayanan kesehatan menjadi sangat terbatas.

REFERENSI:

- Badan Pusat Statistik. (2018). Data Penduduk Usia Lanjut di Indonesia.
- Effendi, F & Makhfudli. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba medika
- Kartinah. (2008). Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Selatan
- Kholifah, S.N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan
- Kuntjoro, Z.S. (2007). Masalah Kesehatan Jiwa Lansia. Diakses pada tanggal 15 Mei 2021 dari http://www.epsikologi.com/usia/160402
- Mubarak, W. I & Chayatin, N. (2009). Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2011). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, W. (2012). Keperawatan Gerontik &Geriatrik. Jakarta : Kedokteran EGC
- Potter & Perry.(2009). Fundamental Keperawatan, Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
- Ratnawati, Emmelia. (2017). Keperawatan Komonitas. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Setyoadi, S., Ahsan, A., & Abidin, A. Y. (2013). Hubungan peran kader kesehatan dengan tingkat kualitas hidup lanjut usia. Jurnal Ilmu Keperawatan, Retrieved from www.jik.ub.ac.id
- Suardiman, S. (2011). Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- World Health Organization (WHO). (2018). Elderly. Dikutip pada tanggal 15 Mei 2021 dari laman http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/
- Zulkifli. (2013). Posyandu dan Kader Kesehatan. Medan: FKM-USU Press

Berangkat dari kondisi tersebut, tenaga kesehatan dari RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang melakukan pendekatan dengan memberikan pelatihan pada kader posyandu lansia yang dilakukan secara daring. Pelatihan tersebut diantaranya mengajarkan tentang cara melakukan skrining penilaian kondisi mental (abreviated mental test), mengukur tingkat kemandirian (barthel indeks) serta mengukur tingkat depresi (geriatric depression scale) yang mungkin muncul pada lansia. Pelatihan ini dilakukan secara online dan di akhir pelaksanaan akan dievaluasi sejauh mana tingkat kemampuan dan pemahaman kader terhadap materi yang disampaikan. Hal ini penting untuk mengetahui tingkat efektifitas pemberian pelatihan yang sudah dilakukan secara online. Adapun karakteristik dari kader lansia yang dilibatkan dalam kegiatann tersebut adalah sebagai berikut:

Karakteristik	n / mean	f / SD
Umur	46,63 tahun	7,594 tahun
Pendidikan		
SD	1	3,1%
SMP	4	12,5%
SMA	20	62,5%
Perguruan Tinggi	7	21,9%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	28	87,5%
(IRT)	1	3,1%
Swasta	0	0
Wiraswasta	3	9,4%
Lainnya		
Jumlah	32	100%

Dan hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan instrumen geriatri yang dilakukan secara online terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan skrining kader lansia (p=0,000). Hasil ini didukung oleh kemampuan skrining kader lansia setelah diberikan pelatihan instrumen geriatri secara online rata-rata berada pada kategori baik, sebesar 7,5 (SD=2,229). Kemampuan yang baik tersebut tampak dari kemampuan kader dalam menentukan instrumen geriatri yang tepat untuk melakukan skiriningrisiko gangguan mental, mengukur tingkat depresi dan tingkat kemandirian pada lansia. Selain itu, kader juga mampu menggunakan instrumen geriatri dengan benar, mampu menentukan skor serta menginterpretasikan hasil skrining dengan cukup baik, dengan uraian sebagai berikut:

Kemampuan kader lansia dalam melakukan screening

Variabel	n	rerata	SD	*p*
Kemampuan Kader	32	7,5	2,229	0,000

Dalam situasi pandemi covid-19, pelatihan dengan pertemuan secara langsung (tatap muka) berisiko menyebabkan penularan penyakit. Sehingga selama pandemi covid-19, pelatihan instrumen geriatri dilaksanakan secara daring (online). Meskipun pelatihan dilaksanakan secara daring, kader lansia tetap bisa menerima informasi dengan baik. Hal ini dikarenakan kader lansia sangat antusias mengikuti pelatihan instrumen geriatri.

Dan pada akhirnya pembekalan melalui program pelatihan kepada kader lansia terkait instrumen geriatri penting untuk diterapkan, mengingat kader memiliki peran yang sangat penting dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan kesehatan lansia. Selain itu, lansia juga memiliki risiko tinggi mengalami berbagai gangguan psikologis seperti stress, depresi mapun lainnya. Ketika kader mampu melakukan skiring menggunakan instrumen geriatri dengan benar, maka penanganan terhadap masalah-masalah kesehatan lansia dapat dilaksanakan lebih awal, sehingga dapat mengurangi potensi kondisi masalah yang lebih serius atau kompleks.

SAMBUT MEN
HARAPAN BAR
TIMUR
10 21
RSJ Dr. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG
AHUN 2021
Dr. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG MENYATAKAN :
UNAN ZONA INTEGRITAS WILAYAH BEBAS DARI KORUPSI
YAH BIROKRASI BERSIH DAN MELAYANI
KARYA REH
Majalah Gugah

GEDUNG A
LANTAI 1
- PENDAFTARAN
- KLINIK KESEHATAN JIWA
- FARMASI
8 September 2021
FM 91.5
RSJ SOFIFI - MALUKU UTARA
15 September - 17 September 2021
RUANG NO. 6
Tree of
Mental

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

RUMAH SAKIT JIWA
Dr. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif