

LENTERA JIWA

Media Komunikasi RSJS

APAKAH ANDA
MENGENAL
SIAPA ANAK
REMAJA ANDA?



RSJ PROE. DR. SOEROJO MAGELANG SANDANG PREDIKAT WILAYAH BEBAS KORUPSI

Dari



HIV
VIRUS MEMATIKAN
PENGHANCUR IMUN TUBUH

TANGANI INSOMNIA
KENALI AKAR MASALAHNYA

ISSN 2086-1656
917720661165652
RSJS
KALEIDOSKOP 2017
rsjoerojo.co.id



RUMAH SAKIT JIWA

Prof. Dr. SOEROJO MAGELANG

Jl. Ahmad Yani No. 169 Magelang - 56115

Telp. (0293) 363601, 363602, Fax. (0293)365183,

email: admin@rsjssoerojo.co.id



**SIAGA
24 JAM**



cara baru
**DAFTAR RAWAT JALAN
DENGAN SMS**

Pendaftaran SMS Dibuka 4 Hari Sebelum Pemeriksaan Jam 15.00 dan Ditutup 1 Hari Sebelum Pemeriksaan Jam 15.00

PENDAFTARAN PASIEN LAMA :

Ketik : **DAFTAR#NO REKAM MEDIS#KODE POLI#KODE DOKTER#
TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TTTT)**

Contoh : DAFTAR#01234567#4#42#14/11/2016

INFO KODE POLI :

Ketik : **INFO#KDPOLI**

Akan muncul balasan : (3. Bedah, 4. Gigi, 5. Jiwa,
6. Obsgyn, 7. Penyakit dalam, 9. Saraf, 13. Rehab
Medik, 24. Kulit dan Kelamin)

PENDAFTARAN PASIEN BARU :

Ketik : **DAFTARBARU#NAMA LENGKAP#TANGGAL LAHIR(HH/BB/TTTT)
#KODE POLI#KODE DOKTER#TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TTTT)**

Contoh : DAFTARBARU#ARIF PRASETYO#11/04/1987#4#42#14/11/2016

INFO KODE DOKTER :

Ketik : **INFO#KDDOKTER#KODE POLI (ANGKA KODE POLI)**

Contoh : INFO#KDDOKTER#4

KIRIM KE SMS GATEWAY RSJS

**08112639777 atau
081567614401**

INFO JADWAL DOKTER :

Ketik : **INFO#JADWAL#KODE POLI (ANGKA KODE POLI)**

Contoh : INFO#JADWAL#4

PELAYANAN SIAGA 24 JAM : GAWAT DARURAT . RADIOLOGI .
LABORATORIUM . APOTEK . AMBULANS . PEMULASAN JENAZAH

www.rsjssoerojo.co.id

PELINDUNG :
Direktur Utama

PENASEHAT :
Direktur SDM dan Pendidikan
Direktur Medik dan Keperawatan

PENANGGUNGJAWAB:
Direktur Keuangan dan Administrasi Umum

PEMIMPIN REDAKSI
Kepala Sub Bagian Hukor dan Humas

REDAKTUR :
dr. Ratna Dewi Pangestuti, Sp.KJ.
Barkah Sutiyono, SST
Triyana, S.Kep., Ns

PENYUNTING/ EDITOR:
Herman Sayogo, SH
Imron Fauzi, SH

DESAIN GRAFIS & FOTOGRAFER:
Yanuar Sapto Nugroho, AMK
Wahyu Setyawan, Amd
Hario Hendro Baskoro

SEKRETARIAT:
Galuh Novi Wulandari, S.Sos
Reni Indraswari, SH

PEMBUAT ARTIKEL:
dr. Kornelis Ibrawansyah, M.Sc., Sp.KJ.
Ni Made Ratna Paramita, M.Psi
Purwono, S.Kep.,Ns.
Agus Heri, AMK
Siska Yunita Lisnawati, AMK

ALAMAT REDAKSI :
Sub Bag Hukor & Humas RSJS
Jl. A. Yani No. 169 Magelang
Telp. (0293) 363602, Fax. (0293) 365183
Email : admin@rsjssoerojo.co.id

DICETAK OLEH:
Citra Mandiri Utama
Jl. S. Parman (Ngaglik Lama No.72)
Semarang 50231, Telp. (024) 8316727
email : citramandiri@yahoo.co.id

Majalah LENTERA JIWA menerima tulisan dari praktisi/ peminat bidang kesehatan (baik keluarga besar RSJS Magelang ataupun masyarakat umum). Redaksi berhak menyunting tulisan yang akan dimuat tanpa mengubah esensi. Tulisan dan ilustrasi yang dimuat sepenuhnya menjadi hak majalah LENTERA JIWA.

Pembangunan Kesehatan Mental dan Fisik Secara Berimbang

Hingga menjelang akhir tahun 2017 ini, isu kesehatan mental masih terus kita perjuangkan.

Masih harus menunggu implementasi dari Undang-Undang (UU) No. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa itu terwujud sepenuhnya. Meski memang, kelahirannya menstimulasi pergerakan-pergerakan masyarakat yang boleh dibilang sebagai gerakan nasional kesehatan jiwa. Dari sini lahir organisasi-organisasi sederhana, yang terus bergerak aktif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa dari mulai *outreach* untuk *screening* gangguan jiwa, edukasi masalah kecemasan, 'menularkan' kebahagiaan untuk pencegahan depresi, dan inisiatif-inisiatif lainnya.

Upaya Kesehatan Jiwa sendiri merupakan setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan **promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif** yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat.

Diakui atau tidak, dalam jangka panjang isu kesehatan mental yang terus terpinggirkan akan berpengaruh buruk bagi Indonesia. Penurunan produktivitas terbukti berdampak nyata pada perekonomian. DALY (*Disability-Adjusted Life Year*) atau waktu yang hilang selama setahun dari orang dengan gangguan mental ternyata 12,5% lebih besar daripada penderita penyakit jantung sistemik dan TBC .

Bahkan menurut WHO (*World Health Organization*) dan WEF (*World Economic Forum*) gangguan mental menjadi beban ekonomi terbesar di seluruh dunia dibanding isu kesehatan lain dengan menghabiskan \$2,5 triliun pada tahun 2010 dan diperkirakan menjadi \$6 triliun dolar pada tahun 2030 karena 2/3 dari hilangnya dana terpakai akibat disabilitas dan kehilangan pekerjaan. WHO pun dengan tegas menyatakan bahwa pembangunan kesehatan mental dan fisik secara berimbang merupakan sebuah kewajiban yang harus ditanggung bersama oleh pemerintah dan segenap masyarakat.

Terkait pembangunan kesehatan mental dan fisik secara berimbang, hal tersebut juga menjadi landasan revolusi mental, setelah lolos Akreditasi Paripurna, bagi RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang untuk mewujudkan RSJS sebagai zona integritas menuju Wilayah Bebas dari Korupsi dan Wilayah Birokrasi Bersih & Melayani. Tentu saja, diperlukan sosialisasi bertahap, mengingat banyaknya SDM yang dimiliki RSJS Magelang, implementasi dan upaya strategis yang konsisten, serta waktu yang tak singkat.

Di edisi akhir tahun ini, untuk merefleksikan capaian- capaian kinerja dan berbagai event penting itu kami rangkum dalam Kaleidoskop 2017, lengkap dengan artikel menarik lainnya. Semoga bisa menjadi evaluasi dan energi tambahan bagi perjalanan RSJS Magelang menapaki tahun – tahun selanjutnya, dalam melayani dan meningkatkan derajat kesehatan (terutama kesehatan jiwa) masyarakat.

Bersama kita bisa.

Selamat tahun baru!

daftar isi

- KEJIWAAN**
- 5** Tangani Insomnia
Kenali Akar Masalahnya
- ANAK DAN REMAJA**
- 8** Apakah Anda Mengenal
Siapa Anak Remaja Anda?
- NON JIWA**
- 10** Virus Mematikan
Penghancur Imun Tubuh
- KEPERAWATAN**
- 14** Upaya Pengurangan Risiko Bencana
Komunitas, Melalui Organisasi
Pengurangan Risiko Bencana (OPRB)
Desa Sambungrejo, Kecamatan Grabag,
Magelang
- PENTHOL KRAMAT**
- 29** Harapan Untuk RSJ Prof. Dr. Soerojo
Magelang Menuju Tahun 2018
- WARTA**
- 30** Sedarjèn Yankes Pimpin Pembahasan
Remunerasi BLU, Evaluasi APBN 2017
dan Rencana APBN 2018 di RSJS
Magelang
- KELUARGA**
- 32** Menyiapkan Dana Pendidikan Anak
- INFO SEHAT**
- 34** Khasiat Daun Gedi Dari Cegah Infeksi
Hingga Obat Depresi



LAPORAN UTAMA **19**
Menampilkan event-event penting di RSJS Magelang
selama tahun 2017,

LAPORAN KHUSUS **26**
Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang (RSJS
Magelang) mendapatkan penghargaan sebagai unit
kerja pelayanan publik yang memperoleh predikat
Wilayah Bebas Dari Korupsi (WBK). Penghargaan
diberikan langsung oleh Menteri Pendayagunaan
Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PANRB)
Asman Abnur yang didampingi oleh Wakil Ketua
KPK La Ode M. Syarif kepada Direktur Utama Rumah
Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang dr. Endang
Widyaswati, M.Kes., di Jakarta, Selasa (12/12).



Tangani Insomnia Kenali Akar Masalahnya

Saat tidur, itulah saat dimana tubuh menjalani ritme biologisnya untuk beristirahat guna mengembalikan stamina yang terpakai. Namun tidak semua orang bisa tertidur dengan mudah. Mengalami kesulitan untuk memulai atau menjaga tidur hingga terjadi proses konsolidasi dan terjadi secara berulang, telah menjadi kondisi patologis pada penderita **Insomnia**.

Keadaan medis maupun psikologis dapat memicu terjadinya kesulitan tidur. Kondisi tubuh yang mengganggu kenyamanan pastinya akan mengganggu ritme tidur seperti *restless legs syndrome*, apnea, efek obat, penyakit endokrin, infeksi, adanya lesi pada sistem syaraf, penuaan, bahkan faktor diet pun turut menjadi agen masalah ini. Sedangkan hal-hal yang mengganggu pikiran seperti cemas, tegang, depresi, stress, atau skizofrenia termasuk dalam golongan penyebab psikologis insomnia. Kondisi di atas akan berdampak pada keberlangsungan tubuh pada jangka panjang dan aktivitas menjadi terganggu, selalu merasa lelah, memicu berbagai penyakit akibat kurangnya daya tahan tubuh, sehingga risiko kematian pun meningkat.

Berbagai jenis terapi telah disediakan dengan harapan agar penyebab dan dampak dari insomnia mampu diredamkan.

Dalam mengobati insomnia, hal pertama yang dilakukan oleh dokter adalah mencari tahu apa yang menjadi akar penyebabnya. Jika insomnia didasari oleh kebiasaan tertentu, dokter akan menyarankan pasien untuk mengubah kebiasaannya itu. Misalnya menyarankan untuk tidak mengonsumsi minuman berkafein, merokok, dan minuman keras menjelang tidur. Selain itu, dokter akan menyarankan menetapkan waktu tidur dan bangun tiap harinya secara disiplin, dan disarankan untuk tidak melakukan tidur siang.

Jika insomnia disebabkan oleh suatu masalah kesehatan, maka dokter akan terlebih dahulu mengatasi kondisi yang mendasari tersebut, dengan langkah penanganan yang disesuaikan agar tidak menimbulkan efek samping yang dapat memperparah insomnia.

Namun jika pasien tetap mengalami insomnia meski telah memperbaiki pola hidup, maka dokter biasanya akan menyarankan pasien mengikuti terapi perilaku kognitif khusus untuk insomnia (CBT-I). Bahkan jika diperlukan, dokter dapat meresepkan obat tidur.

Mengatasi insomnia dengan terapi perilaku kognitif

Cognitive-Behavior Therapy telah dianggap menjadi perawatan yang efektif untuk membenahi distorsi kognitif penderita mengenai dirinya dan kehidupannya, sehingga membawa ketenangan yang membantu pasien untuk menjalani tidur yang semestinya.

Terapi perilaku kognitif untuk mengatasi insomnia atau CBT-I biasanya disarankan bagi mereka yang telah mengalami gangguan tidur yang tidak membaik setelah dilakukan perubahan pada rutinitas tidur. CBT-I dilakukan dengan bimbingan dokter dengan tujuan mengubah pikiran dan perilaku negatif yang menjadi penyebab insomnia, menjadi pikiran dan perilaku positif.

Selama melakukan terapi CBT-I, pasien akan diajari cara mengurangi berbagai stres atau pikiran yang dapat mengganggu tidur, serta diajari cara mengurangi ketegangan dengan relaksasi. Jika diperlukan, dokter akan mengukur tingkat relaksasi pasien dengan bantuan alat sensor yang dipasang di tubuh pasien.

Dalam terapi CBT-I, pasien juga akan diajarkan cara mengatur pikirannya agar dapat mengasosiasikan kamar tidur dengan kegiatan tidur semata. Selain itu pasien akan dibimbing agar mampu menetapkan waktu tidur dan bangun secara konsisten.

Mengatasi insomnia dengan obat tidur

Tidak sedikit dari penderita insomnia yang beralih pada obat sedatif (awam mengenalnya sebagai obat penenang), sebagai solusi masalah mereka. Sedatif adalah jenis obat-obatan yang memberikan efek tidur dengan cara memberikan rasa tenang kepada orang yang mengkonsumsinya.

Obat-obat penenang biasanya bekerja di sistem saraf pusat dengan berikatan pada reseptor GABA yang merupakan neurotransmitter bersifat inhibisi pada sistem saraf pusat manusia. Obat penenang juga bekerja menghambat efek eksitasi pada reseptor glutamate, sehingga pada dosis yang tepat orang yang mengkonsumsinya akan merasa tenang dan dapat tertidur dengan nyaman.



Tapi obat tidur biasanya hanya digunakan dokter sebagai pilihan terakhir, yaitu ketika insomnia sudah tidak lagi bisa diatasi dengan perubahan pola hidup dan terapi kognitif atau ketika tingkat keparahan insomnia sudah tinggi. Obat tidur umumnya diresepkan dengan dosis serendah mungkin dan dengan jangka waktu sesingkat mungkin, atau bersifat sementara.

Untuk insomnia yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, stres berat, atau terbangun tiba-tiba di malam hari, dokter dapat meresepkan *zopiclone* atau *zolpidem*. Biasanya kedua obat tidur ini diberikan dengan dosis serendah mungkin dalam jangka waktu maksimal satu bulan. Baik *zopiclone* maupun *zolpidem* memiliki efek samping berupa mulut terasa kering, sakit kepala, mual, atau muntah.

Untuk insomnia yang penderitanya mengalami kesulitan memulai tidur, dokter dapat meresepkan *zaleplon*. Efek samping umum dari penggunaan obat ini adalah kesemutan, nyeri saat menstruasi pada wanita, dan hilang ingatan jangka pendek. *Zaleplon* biasanya diresepkan dalam jangka waktu maksimal setengah bulan dengan dosis serendah mungkin.

Jika penderita insomnia mengalami rasa cemas atau stres berat, dokter dapat meresepkan golongan obat penenang seperti *benzodiazepin* agar penderita menjadi rileks dan dapat tidur dengan lelap.

Selain dapat menyebabkan ketergantungan, kadang-kadang reaksi kantuk obat tidur bisa berlanjut hingga keesokan harinya, terutama pada orang tua. Karena itu penggunaan obat-obatan ini harus berkonsultasi dengan dokter, agar bisa disesuaikan dengan kondisi pasien.

Dokter juga akan mengkaji efek samping obat-obatan yang mereka konsumsi pada pola tidur penderita. Karena konsumsi obat-obatan yang berlebihan akan memberi dampak yang justru memperburuk kondisi fisiologis maupun psikologis mereka. Sedatif hanya akan mengatasi gejala insomnia, namun tidak membenahi perkaranya. Oleh karena solusi terbaik dalam merawat pasien insomnia adalah dengan melakukan intervensi pada akar permasalahannya.

PENCEGAHAN INSOMNIA

- Belajar mengenali penyebab masalah tidur, dan usahakan menghindari pemicu masalah tersebut yang biasa datang melalui gaya hidup dan pola makan yang kurang layak, aktivitas tidak wajar, dan lingkungan yang tidak mendukung.
- Hindari mengonsumsi makanan dalam porsi besar, minuman beralkohol, dan merokok menjelang waktu tidur. Sama halnya dengan minuman berkafein, jika Anda gemar minum teh atau kopi, hentikan mengonsumsi minuman tersebut setidaknya beberapa jam sebelum waktu tidur.
- Jika Anda masih belum mengantuk, jangan memaksakan diri untuk tidur. Lebih baik Anda bangun dan melakukan kegiatan lainnya, seperti menonton TV, mengobrol bersama keluarga, atau membaca buku. Setelah Anda mengantuk dan merasa lelah, barulah kembali ke kamar. Hindari untuk berbaring lama-lama di tempat tidur sambil merasa cemas atau memperhatikan jam.
- Jagalah kebersihan kamar agar Anda dapat tidur dengan nyaman dan terhindar dari penyakit. Jika suara bising atau cahaya lampu yang berasal dari luar kamar mengganggu tidur Anda, pakailah penutup kuping atau penutup mata sebagai solusinya.
- Usahakan untuk bangun di waktu yang sama tiap hari meski kurang tidur. Jika Anda lelah dan mengantuk saat siang, jangan tidur karena itu hanya akan membuat Anda kembali sulit tidur pada malam harinya. Lakukanlah olahraga sekitar tiga puluh menit tiap hari secara rutin. Namun harus diingat bahwa batas waktu dilakukannya olahraga adalah empat jam sebelum waktu tidur.
- Lakukan teknik relaksasi seperti olah pernafasan, mendengarkan musik yang menenangkan, pijat atau mengurut tubuh sebelum tidur, mandi air hangat dan mengonsumsi minuman hangat, dapat menunjang tidur yang lebih baik.

Selain sebagai cara untuk mencegah insomnia, langkah-langkah di atas bisa Anda terapkan sebagai metode pengobatan insomnia di rumah tanpa harus pergi ke dokter. Apabila insomnia tetap terjadi setelah tips tersebut dijalani, sebaiknya berkonsultasilah ke dokter. ***

APAKAH ANDA MENGENAL

SIAPA ANAK REMAJA ANDA?



Mengapa orang tua merasa sulit memahami anaknya yang sedang beranjak remaja? Karena sesungguhnya orang tua secara emosional tidak siap menghadapi perubahan sikap anak remaja mereka.

Dalam keseharian, acapkali timbul ketegangan antara anak remaja dan orang tua. Perselisihan remaja dan orang tua seringkali terkait dengan prinsip hidup, tugas-tugas rumah, etika dan masa depan. Oleh karenanya masa-masa ini disebut masa-masa anak remaja yang sulit dipahami.

Mengapa orang tua merasa sulit memahami anaknya yang sedang beranjak remaja? Karena sesungguhnya orang tua secara emosional tidak siap menghadapi perubahan sikap anak remaja mereka, sehingga mendorong timbulnya ketakutan dan kekhawatiran terhadap perilaku

anak remaja mereka sehingga perselisihan terjadi.

Sebenarnya apa yang dilakukan remaja tidaklah bersikap permanen. Artinya perilaku, penampilan dan perubahan yang mereka alami hanya bersifat sementara, karena fase ini adalah fase emosional yang besar dan masih labil. Pada remaja, normalnya ketika masa labil ini sudah terlewati, mereka akan beranjak lebih dewasa berproses dalam kehidupan.

Oleh karenanya orang tua perlu mengubah paradigma pengasuhan pada para remajanya agar dapat berjalan seiring

dengan pertumbuhan dan perkembangan anak remaja mereka. Oleh karenanya sediakan telinga dan hati bagi anak remaja anda. Pahami anak anda dengan menjawab 15 pertanyaan pada boks yang ada di samping tulisan ini :

Jika separuh dari pertanyaan tersebut tidak mampu Anda jawab, maka sebagai orang tua perlu memperbaiki kembali cara berkomunikasi dengan anak remaja anda. Perlu diketahui alat terpenting dalam komunikasi adalah telinga, dan bagian paling penting dalam komunikasi pada remaja anda adalah **mendengarkan**, karena anak anda



Apa Anda Tahu

1. Siapa sahabatnya ?
2. Warna apa yang diinginkannya?
3. Siapa idolanya?
4. Apa yang membuat anak anda paling malu?
5. Apa ketakutan terbesar yang disembunyikan?
6. Apa musik kesukaannya?
7. Siapa yang paling berpengaruh terhadap anak remaja anda, selain keluarga inti?
8. Apa pelajaran sekolah yang paling disukai?
9. Apa pelajaran sekolah yang paling tidak disukainya?
10. Apa yang pernah dilakukannya yang membuatnya sangat bangga?
11. Apa keluhannya tentang keluarga?
12. Apa acara TV yang paling digemarinya?
13. Tugas rumah apa yang paling dibencinya?
14. Tiga menu makanan apa yang paling digemarinya?
15. Profesi apa yang ingin ditekuninya saat dewasa nanti?

akan merasa diperhatikan, diakui dan dimengerti. Ada beberapa tips yang dapat kita terapkan untuk dapat lebih mendekatkan diri pada anak remaja:

- **Jika mungkin, adakan obrolan santai.** Manfaatkanlah waktu-waktu senggang. Misalnya, ada orang tua yang mendapati bahwa remaja lebih mau terbuka saat mengerjakan tugas rumah atau saat dalam perjalanan dengan mobil, sewaktu mereka bersisian dengan orang tua, bukan berhadapan. Jangan mengharuskan anak selalu berhadapan saat mendengarkan apa yang ingin anda sampaikan.
- **Singkat saja.** Anda tidak perlu mempersoalkan setiap masalah dengan sengit. Sebaliknya, utarakan maksud Anda, lalu berhentilah. Kebanyakan dari kata-kata anda akan "didengar" oleh anak remaja Anda belakangan, sewaktu ia sendirian dan bisa merenungkan kata-kata Anda. Beri ia kesempatan untuk melakukannya.
- **Dengarkan—bersikaplah fleksibel dan lentur dalam memandang dan mendengarkan maksudnya.** Dengarkan baik-baik, tanpa menyela, agar Anda bisa melihat problemnya secara keseluruhan. Sewaktu menjawab, bersikaplah masuk akal. Jika Anda dengan kaku berpegang pada peraturan, anak remaja anda akan tergoda untuk mencari cara agar bisa melanggar peraturan tanpa ketahuan. "Di saat seperti itulah anak-anak hidup bermuka dua," kata buku *Staying Connected to Your Teenager*. "Di depan orang tua, mereka mengatakan hal-hal yang diinginkan orang tua, dan sewaktu tidak dilihat orang tua, mereka berbuat semaunya."
- **Tetaplah tenang.** "Waktu kami beda pendapat, mamaku tersinggung dengan semua omonganku," kata remaja bernama Karin. "Aku jadi kesal, terus obrolan kami berubah jadi perang mulut." Alih-alih bereaksi berlebihan, katakan sesuatu yang mencerminkan perasaan anak remaja Anda. Misalnya, ketimbang berkata, "Itu tidak usah dipikirkan!" katakanlah, "Papa (atau Mama) tahu ini sangat mengganggumu."
- **Sebisa mungkin, tuntunlah anak anda, jangan mendiktenya.** Keterampilan anak remaja anda untuk berpikir abstrak ibarat otot yang perlu dikembangkan. Jadi, sewaktu ia menghadapi dilema, biarkan ia "berlatih" sendiri. Seraya Anda membahas persoalannya, beri ia kesempatan untuk menemukan solusi sendiri. Lalu, setelah kalian membahas beberapa pilihan, Anda bisa berkata, "Ini beberapa pilihannya. Pikirkan dulu selama sehari atau dua hari, nanti kita bisa ngobrol lagi tentang solusi yang kamu suka dan alasannya."

Semoga bermanfaat. Tetap semangat untuk selalu menjadi sahabat terbaik bagi anak remaja anda. *** **(disarikan dari berbagai sumber- Ni Made Ratna Paramita)**

Virus Mematikan Penghancur Imun Tubuh

Penanganan HIV/AIDS menjadi lebih rumit karena ada aspek sosial yang melekat, seperti stigma dan diskriminasi.

Persoalan ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) dan mereka yang terinfeksi HIV tak hanya tentang mengelola virus mematikan ini agar tak merenggut nyawa sedemikian cepat. AIDS, juga memberi dampak sosial buruk bagi mereka yang menderita. Ya, stigma bahwa penderita AIDS kerap dikaitkan dengan perilaku seks bebas (terutama homoseksual) dan narkoba, menyebabkan simpati pada ODHA nyaris tak ada.

Di Indonesia sendiri, 72.4 % penyebab kasus HIV ditengarai akibat hubungan seksual yang tidak terproteksi.

Orang yang diketahui publik mengidap AIDS, seringkali mengalami trauma karena *bullying* sosial yang ia alami, baik di sekolah, tempat kerja, maupun di masyarakat. Hingga tak jarang mereka tak diterima dalam pergaulan, sampai dikucilkan. Dan itu adalah sebagian kecil alasan, mengapa banyak kasus HIV/AIDS tak terungkap. Dan akibatnya, penanganannya pun terlambat.

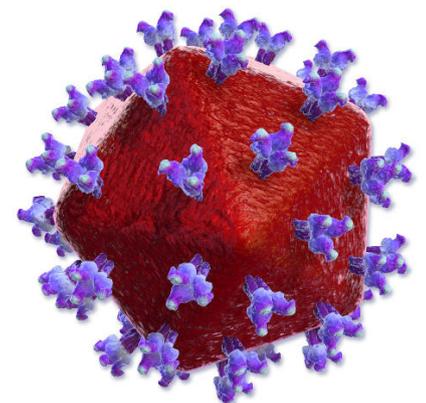
Penyakit AIDS sebenarnya merupakan kumpulan dari serangkaian penyakit yang menyerang tubuh yang telah kehilangan pertahanan tubuhnya akibat infeksi virus HIV pada sistem kekebalan tubuh dalam jangka waktu yang lama. Virus ini menghabisi tentara kita, yaitu sistem imun tubuh. Setelah pertahanan tubuh turun, masalah infeksi tumpangan. Tuberkulosis, toksoplasma, dan infeksi menular lainnya. HIV dan infeksi tumpangan itulah yang disebut AIDS.

Bagaimana cara penularannya?

- Penularan virus HIV melalui darah, ASI, air mani atau cairan vagina yang telah terinfeksi dan terkena kontak langsung dengan luka di kulit, selaput lendir yang terbuka seperti hidung, mulut, rectum, vagina, dan penis.
- Penularan HIV dapat terjadi melalui hubungan seks melalui vagina, oral, atau anak. Selain itu bila terjadi kontak antar cairan tubuh atau darah. Karena itu untuk

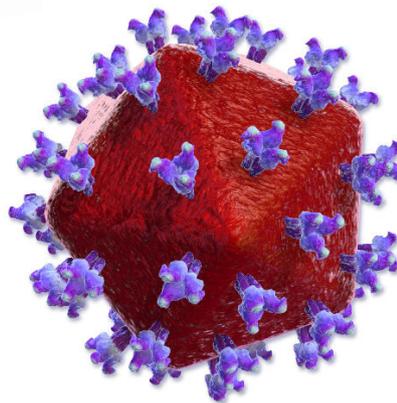
melakukan seks yang aman Anda membutuhkan kondom sebagai perlindungan untuk mengurangi risiko penularan HIV. HIV tidak menular lewat ciuman (selama tidak ada luka), berjabat tangan, dan pelukan.

- Cairan tubuh yang dapat menularkan virus HIV adalah: sperma, cairan vagina, ASI, *mucus rectum* (pelumas alami anus), cairan ketuban, cairan cerebrospinal (sejenis cairan tubuh yang menempati ruang *sub-arachnoid* dan sistem ventrikular yang menyelimuti otak dan sumsum tulang belakang), dan cairan *synovial* (cairan ditemukan dalam rongga sendi *sinovial*).



ini biasanya telah menjalani masa 5-10 tahun sejak tubuh pertama kali terinfeksi oleh virus. Selama itu tubuh akan tetap sehat walaupun virus secara perlahan telah menginfeksi sistem kekebalan tubuh.

- Tahap ketiga, tahapan penyakit AIDS selanjutnya dapat menyebabkan dan menimbulkan beberapa gejala dan tanda yang telah dapat menjadi ciri khas dari infeksi virus. Biasanya selama sebulan penuh tubuh pasien akan mengalami gejala infeksi oportunitis seperti pembengkakan limfa sehingga akan menyebabkan diare yang terjadi terus menerus.



- Tahapan terakhir dari infeksi virus ini yang sering dikatakan sebagai tahapan penyakit AIDS karena pada tahap ini biasanya sistem kekebalan tubuh telah benar-benar dilumpuhkan dan sudah dapat dipastikan bahwa tubuh positif AIDS. Serangkaian serangan penyakit akan memperparah keadaan pasien HIV sehingga untuk mengatasi hal ini biasanya pasien akan dirujuk ke rumah sakit untuk mendapatkan pengobatan antiretroviral.

Banyak orang yang telah memiliki HIV dalam dirinya tidak mengetahui kalau dirinya tidak terjangkit. Kadang mereka tidak terlihat memiliki gejala-gejala yang terlihat. Orang dengan HIV butuh beberapa tahun untuk menjadi AIDS dan dapat menular pada orang lain.

Penyakit AIDS dapat melalui beberapa tahap yaitu :

- Tahap pertama, proses terjadinya HIV AIDS dimulai ketika virus pertama kali masuk dan menginfeksi tubuh manusia dengan cara masuk ke dalam cairan tubuh manusia dan mencari sel CD4 yang berada pada sel darah putih. Pada tahap ini, tubuh pasien masih terlihat sehat dan bugar sama seperti orang pada umumnya. Gejala awal akan timbul apabila virus telah berada dalam tubuh selama 2-6 minggu dan dapat menimbulkan beberapa gejala dan ciri-ciri HIV pada mulut.
- Tahap kedua, tubuh yang memasuki tahapan kedua

Metode Pengobatan

Hingga kini pengobatan yang dilakukan adalah untuk memperlambat perkembangan virus HIV yang mengerogoti sistem kekebalan tubuh. Pengobatan HIV/AIDS ini ditujukan untuk ODHA agar dapat hidup lebih lama dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Salah satu jenis pengobatan HIV/AIDS yang banyak ditempuh oleh pasien yaitu pengobatan dengan metode terapi ARV. Pengobatan ini memiliki beberapa manfaat :

- Memulihkan jumlah sel CD4 dalam tubuh yang telah dirusak oleh virus HIV.
- Mencegah timbulnya gejala dari infeksi virus ini.
- Membantu mempertahankan daya tahan tubuh untuk melawan serangan penyakit lainnya akibat virus atau bakteri.
- Mencegah timbulnya penyakit AIDS.
- Mengurangi risiko penularan virus baik secara vertikal maupun horizontal.

Berdasar data di Thailand, orang dengan HIV yang mendapat pengobatan dengan baik dan teratur punya harapan hidup yang tinggi. Di sinilah, panduan psikologis berperan penting. Bagi seseorang yang didiagnosis positif HIV, kondisi psikologisnya pasti drop. Stres dan beban pikiran itu mempengaruhi kondisi fisik pasien sehingga virus lebih mudah menggempur imunitas tubuh. Makanya sangat penting bagi tenaga medis/konselor yang menangani harus mengarahkan

● NON JIWA

pasien untuk tetap menjalankan pola hidup sehat dan aktif. Tenaga medis juga harus menjaga kerahasiaan status medis pasien.

Kendala terberatnya adalah biasanya penderita cenderung menyembunyikan fakta bahwa dirinya terkena HIV/AIDS. Namun, kini mulai banyak yang mau membuka diri. Apalagi, sekarang ada program PITC (*provider initiated testing and counseling*), yakni konseling dan tes status HIV/AIDS yang dilakukan atas inisiatif penyedia layanan kesehatan. Di RSJS Magelang sendiri, sudah ada Klinik VCT HIV (*Voluntary Counseling & Testing*) yang menyediakan layanan kesehatan

pengendalian HIV/AIDS berkualitas, dari staf yang berdedikasi dan profesional dengan menggunakan pendekatan yang humanis bagi masyarakat.

Bagaimana mencegahnya?

- Tidak berbagi jarum atau alat suntik. Karena jarum dan alat suntik dapat menularkan virus HIV antara satu dengan orang lain. Saat disuntik atau tranfusi darah, Anda berhak meminta jarum yang baru.
- Jangan tersentuh atau terpapar darah dan cairan tubuh. Anda tidak tahu siapa orang yang telah terjangkit virus HIV. Karena itu sebaiknya upayakan jangan pernah tersentuh atau terpapar darah atau cairan orang lain, apalagi jika memiliki luka terbuka.
- Hindari seks bebas, setia pada pasangan/jangan berganti-ganti pasangan seksual.
- Gunakan kondom.
- Untuk kelompok risiko tinggi jangan menjadi donor darah.
- Seorang ibu yang didiagnosa positif HIV sebaiknya jangan hamil.





Pentingnya Edukasi Pada Masyarakat

Saat ini data di seluruh dunia diperkirakan terdapat 36,7 juta yang ODHA (orang dengan HIV/AIDS) hingga 2016. Angka ini diperkirakan akan kian terus bertambah. Di Indonesia, seperti dijelaskan Wiendra Waworuntu, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Langsung Kementerian Kesehatan RI, hingga bulan Juni 2017 telah dilaporkan ada lebih dari 255 ribu kasus kejadian HIV, dan sekitar 72.4 % disebabkan akibat hubungan seksual yang tidak terproteksi, baik heterogen maupun homogen.

Data dari Laporan Perkembangan HIV/AIDS Ditjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kemenkes RI, Triwulan 2 tahun 2017, jumlah orang yang terinfeksi HIV ada sebanyak 23.204, mencakup 14.970 orang laki-laki dan 8.234 orang perempuan. Apabila dibandingkan dengan total orang yang terinfeksi pada 2016, jumlah ini lebih rendah. Tahun lalu, total 41.250 orang dilaporkan terinfeksi HIV.

Ironisnya, kebanyakan kasus ODHA justru terjadi pada usia produktif 21-29 tahun. Itu mengapa sangat penting untuk memberikan edukasi pada masyarakat terkait HIV/AIDS, mengikis stigma negatif ODHA, sekaligus merefleksikan sejauh mana upaya penanggulangannya, melalui tema Peringatan Hari AIDS Sedunia 2017 “hak saya untuk sehat” dengan bentuk kampanye #myrighttohealth.

Dengan tema ini, setiap orang termasuk orang dengan HIV/AIDS (ODHA) memiliki hak kesehatan yang sama. Hak ini termasuk hak mencegah, mengobati penyakit HIV/AIDS hak pelayanan kesehatan dengan standard tertinggi serta mendapat perlakuan dengan hormat dan bermartabat.

Masyarakat tak perlu takut melakukan kontak fisik dengan ODHA. Berjabat tangan dan bersentuhan dengan ODHA tidak akan membuat seseorang terinfeksi HIV. ODHA dan mereka yang terinfeksi HIV dengan terapi terkini Antiretroviral bisa menjalani hidup yang nyaris sama kualitasnya dengan mereka yang tidak terinfeksi HIV. *** **(dari berbagai sumber)**

Upaya Pengurangan Risiko Bencana Berbasis Komunitas, Melalui Organisasi Pengurangan Risiko Bencana (OPRB) Desa Sambungrejo, Kecamatan Grabag, Magelang

Ns MARGONO, M.Kep*

Objective: Bencana telah menghancurkan hasil-hasil pembangunan yang diperoleh dengan susah payah. Dana yang digunakan untuk tanggap darurat dan pemulihan pasca bencana juga telah mengurangi anggaran yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk pembangunan desa. Jika terjadi bencana, masyarakat yang tinggal di kawasan rawan akan menjadi pihak yang paling dirugikan, karena jumlah korban terbesar biasanya berasal dari kelompok masyarakat yang rentan terhadap bencana.

Methods: Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah metode *Participatory Rural Appraisal (PRA)* yaitu sekumpulan pendekatan dan metode yang mendorong masyarakat pedesaan untuk turut serta meningkatkan dan menganalisis pengetahuan mereka mengenai hidup dan kondisi mereka sendiri, agar mereka dapat membuat rencana dan tindakan

Results: Evaluasi setelah dilakukan intervensi selama satu bulan terjadi peningkatan kapasitas masyarakat yang signifikan dalam penanganan bencana.

Conclusion: Organisasi Pengurang Risiko Bencana (OPRB) dapat menjadi salah upaya penanganan bencana berbasis komunitas.

Sejarah kebencanaan di Desa Sambungrejo menunjukkan, akibat hadirnya ancaman yang menjadi bencana menimbulkan dampak yang cukup signifikan berupa kerugian, kerusakan dan kehilangan aset kehidupan dan penghidupan baik masyarakat maupun pemerintah. Kerugian dan kerusakan itu, setidaknya menyangkut beberapa aset antara lain: aset fisik dan infrastruktur, aset ekonomi, aset sosial, aset alam dan lingkungan, dan aset manusia.

Karakteristik keadaan geografis berupa perbukitan menyebabkan Desa Sambungrejo menjadi daerah yang rawan bencana. Bencana sering terjadi di Desa Sambungrejo yang bersifat insidental seperti gempa bumi, kebakaran maupun bencana yang bersifat musiman seperti banjir, tanah longsor, angin kencang, dan kekeringan. Kejadian-kejadian bencana tersebut berpengaruh terhadap proses dan hasil-hasil pembangunan di Desa Sambungrejo maupun di wilayah Kabupaten Magelang lainnya.

Mengingat korban terbesar dari bencana adalah masyarakat sendiri, maka pemerintah mengembangkan

program pengurangan risiko bencana berbasis komunitas, sesuai dengan tanggung-jawab negara untuk melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Salah satu strategi yang akan digunakan untuk mewujudkan ini adalah melalui pengembangan desa-desa yang tangguh terhadap bencana.

Desa Tangguh Bencana adalah desa yang memiliki kemampuan mandiri untuk beradaptasi dan menghadapi ancaman bencana, serta memulihkan diri dengan segera dari dampak bencana yang merugikan, jika terkena bencana. Upaya pengurangan risiko bencana berbasis komunitas yang dilaksanakan melalui pengembangan Desa Tangguh Bencana di Kabupaten Magelang sudah dipadukan dan menjadi salah satu prioritas kegiatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMD) Kabupaten Magelang.

Untuk mendukung program desa tangguh bencana tersebut, Desa Sambungrejo pada tahun 2017 bermaksud melaksanakan kegiatan Penyusunan Desa Tangguh Bencana.

METODE

Metode Participatory Rural Appraisal (PRA) yaitu sekumpulan pendekatan dan metode yang mendorong masyarakat pedesaan untuk turut serta meningkatkan dan menganalisis pengetahuan mereka mengenai hidup dan kondisi mereka sendiri, agar mereka dapat membuat rencana dan tindakan (Djohani, Rianingsih, 1996).

Metode PRA digunakan dalam kegiatan pendahuluan ini karena merupakan salah satu strategi memberdayakan masyarakat pedesaan. Dalam PRA masyarakat berlaku sebagai subjek dan bukan objek, dan peneliti serta praktisi menempatkan diri sebagai "insider", bukan "outsider". Masyarakat yang membuat peta, model, diagram, mengurutkan, memberi nilai, mengkaji, memberikan contoh, mengidentifikasi dan menyeleksi prioritas masalah, menyajikan hasil, mengkaji ulang dan merencanakan kegiatan aksi.

Agar hasil PRA dapat komprehensif, maka peserta adalah merupakan representasi perwakilan masyarakat. Disepakati bahwa peserta PRA adalah wakil-wakil dari setiap Dusun, unsur Pemerintahan Desa, unsur pengurus LPMD, unsur BPD, Karangtaruna, perempuan/PKK, kelompok tani, pengrajin, tokoh agama, dan unsur lembaga-lembaga teknis desa. Jumlah peserta 26 orang yang kemudian dalam setiap diskusi dibagi menjadi beberapa kelompok.

HASIL

Sejarah Bencana

Untuk menentukan jenis ancaman bencana serta kajian risikonya dilakukan FGD tentang potensi bencana dan riwayat bencana yang pernah ada. Desa Sambungrejo terdiri dari 5 dusun yakni Pringapus, Sambungrejo, Nipis, Karanglo dan Sidorejo. Masing-masing dusun memiliki karakter geografis dan topografi yang hampir sama. Hamparan wilayahnya terdiri atas lereng pegunungan yang dikelola warganya untuk lahan pertanian.

Kejadian bencana di wilayah Desa Sambungrejo sesuai dengan hasil FGD peserta pelatihan meliputi; Tanah Longsor, Banjir dan Kebakaran rumah. Sementara dampak bencana dari luar wilayah yang juga turut dirasakan diantaranya banjir dan longsor. Disamping itu ancaman yang juga perlu diwaspadai adalah erupsi Merapi.



Foto Kajian Ancaman Bencana



Perencanaan Aksi Komunitas OPRB

Kajian Ancaman, Kerentanan Dan Kapasitas.

Kajian Ancaman di Desa Sambungrejo Kecamatan Grabag dilaksanakan selama 2 (dua) kali pertemuan yang bersifat partisipatoris. Berdasarkan kajian yang dilakukan secara partisipatoris yang melibatkan masyarakat, pamong desa dan lembaga desa, ancaman bagi Desa Sambungrejo. Berdasarkan FGD yang dilakukan oleh peserta pelatihan, sejarah longsor terjadi hampir di setiap dusun di Desa Sambungrejo. Kejadian tanah longsor di tiap-tiap dusun di desa Sambungrejo secara lengkap dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kejadian Longsor

No	Dusun	Tahun Kejadian
1	Pringapus	2017
2	Sambungrejo	1982,2017
3	Nipis	1982,2016, 2017
4	Karanglo	2016,2017
5	Sidorejo	2016

Hasil kajian Ancaman Tanah Longsor di Desa Sambungrejo yang dilakukan adalah sebagai berikut;

Tabel 2. Kajian Ancaman

No	Indikator Kajian	Keterangan
1.	Penyebab Longsor	<ul style="list-style-type: none"> • Curah hujan tinggi • Drainase kurang baik • Tanah Labil • Belum ada pembangunan talud • Hutan Gundul (perhutani) • Kemiringan tanah 70 – 90°
2.	Tanda-tanda kejadian	<ul style="list-style-type: none"> • Tanah retak • Dinding tebing rontok • Pengikisan tanah • Ada rembesan air di bawah tebing • Suara gemuruh
3.	Potensi Berbahaya	<ul style="list-style-type: none"> • Pohon besar • Bangunan diatas/dibawah tebing • Bebatuan / padas • Tebing yang tinggi
4.	Jarak terjadinya ancaman	<ul style="list-style-type: none"> • 200- 500 meter dari rumah penduduk • 1 – 2 minggu dari tanda-tanda kejadian
5.	Kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang • Tinggi
6.	Frekuensi	<ul style="list-style-type: none"> • Tiap musim hujan
7.	Periode Kejadian	<ul style="list-style-type: none"> • Desember – Maret
8.	Lama Kejadian	<ul style="list-style-type: none"> • 1 minggu – 15 hari
9.	Lokasi Kejadian	<ul style="list-style-type: none"> • Dusun Sambungrejo • Dusun Nipis • Dusun Karanglo • Dusun Pringapus • Dusun Sidorejo

Identifikasi kerentanan mencakup kerentanan dalam keluarga/individu dan kerentanan dalam masyarakat/ kelompok. Kajian kerentanan terhadap Ancaman Tanah Longsor di Desa Sambungrejo Kecamatan Grabag adalah kelompok lansia, balita, penyakit kronis dan ibu hamil serta menyusui.

Dalam kajian kapasitas di desa sambungrejo yaitu seluruh aset-aset/ sumberdaya yang sewaktu-waktu bisa dikerahkan untuk mencegah, mengurangi, menghindari, meredam, bertahan hidup dan untuk memulihkan kondisi dirinya sebagai akibat buruk bencana. Kajian kapasitas ini adalah upaya penanaman pohon/ reboisasi, pembuatan jalur evakuasi, peran perencanaan pembangunan desa dan adanya relawan bencana OPRB desa sambungrejo kecamatan Grabag.

Rencana Penanggulangan Bencana

MITIGASI DAN PENCEGAHAN

Pencegahan bencana dilaksanakan dengan menghilangkan dan/atau mengurangi ancaman di daerah rawan bencana. Mitigasi bencana dilaksanakan dengan membangun zona penghalang antara potensi bencana dengan faktor risiko yang ada. Mitigasi dapat berupa struktural yaitu dengan memperkuat bangunan dan infrastruktur yang berpotensi terkena bencana maupun dengan melakukan mitigasi non-struktural dengan meningkatkan pemahaman akan besarnya potensi bencana, menjaga kepekaan dan kesiapsiagaan agar melakukan tindakan akurat sebelum atau saat bencana.

KESIAPSIAGAAN

Kesiapsiagaan merupakan kebijakan yang perlu diambil apabila upaya pencegahan dan mitigasi belum dirasa optimal. Kunci keberhasilan kesiapsiagaan adalah keberhasilan proses evakuasi masyarakat yang didukung oleh sistem pendeteksian ancaman dan sistem peringatan dini. Memadukan kebiasaan yang ada di masyarakat dengan kebijakan pemerintah dalam mewujudkan sistem kesiapsiagaan yang efektif.

TANGGAP DARURAT

Tanggap Darurat Bencana merupakan kebijakan yang perlu diambil saat masa krisis, masa darurat dan masa pemulihan. Tanggap darurat bencana dilaksanakan untuk menyelamatkan korban bencana, sekaligus mempercepat pemulihan kehidupan dan martabat kemanusiaan korban bencana. Untuk menjamin keberhasilan dari kebijakan ini, maka program difokuskan kepada tanggap darurat bencana, pemulihan darurat bencana serta rehabilitasi dan rekonstruksi.

PEMBAHASAN

Pemberdayaan Masyarakat Menuju Desa Tangguh Bencana dengan tenggang waktu 1 bulan ini, merupakan waktu yang sangat singkat. Untuk mencapai tahapan Desa Tangguh Utama, maka masih butuh kelanjutan program kegiatan.

Tahapan ini merupakan awal dari pembangunan kapasitas warga terkait dengan kesadaran dalam hal kemanusiaan. Sementara materi-materi teknis terkait dengan teknik evakuasi, komunikasi, dan pengenalan peralatan kebencanaan perlu peningkatan program yang berkesinambungan.

Ancaman bencana di Kabupaten Magelang secara umum yang berpotensi mengancam kehidupan masyarakat memiliki karakteristik yang berbeda – beda. Jenis ancaman yang ada di Kabupaten Magelang hampir memiliki potensi jenis bencana secara menyeluruh. Potensi bencana yang ada saat ini mulai dari tanah longsor, erupsi merapi, banjir, puting beliung

dan kebakaran. Sementara untuk Gunung Merbabu dan Gunung Sumbing yang saat ini nampak tenang sesungguhnya juga menyimpan potensi bencana yang luar biasa. Maka dari itu perlunya program desa tangguh bencana dengan mengedepankan relawan (OPRB) dalam mengurangi risiko bencana.

Kajian Kerentanan adalah memetakan kerentanan yang ada di masyarakat dengan menggunakan parameter fisik, sosial dan perilaku. Kajian ini akan menghasilkan elemen berisiko dan mengapa berisiko terhadap jenis ancaman tersebut.

Dalam kajian kapasitas di Desa Sambungrejo yaitu seluruh asset-aset/ sumberdaya yang sewaktu-waktu bisa dikerahkan untuk mencegah, mengurangi, menghindar, meredam, bertahan hidup dan untuk memulihkan kondisi dirinya sebagai akibat buruk bencana. Kapasitas yang dibutuhkan dalam penanggulangan bencana tanah longsor adalah :

Kajian Kapasitas

Tahapan Penanggulangan Bencana	Kapasitas yang telah dimiliki	Kapasitas yang dibutuhkan	Kekurangan
Mencegah Kejadian	<ul style="list-style-type: none"> • Upaya penanaman pohon di lahan kritis (reboisasi) • Pengaturan penggunaan obat-obatan tanaman • Pembuatan trap-trap / talud (dinding tebing) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketersediaan bibit tanaman (penahan tanah longsor) • Pembangunan talud tebing sepanjang jalan/ tebing • Pembangunan drainase 	<ul style="list-style-type: none"> • Belum ada agenda rutin untuk kegiatan konservasi • Pengetahuan jenis tanaman yang sesuai untuk kondisi tanah kurang.
Mengurangi Risiko Kejadian	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan akses jalan untuk mendukung sektor pertanian • Pembuatan rambu-rambu longsor 	<ul style="list-style-type: none"> • Pendampingan berkelanjutan untuk pemulihan konservasi hutan • Penyuluhan risiko bencana • Perbaikan jalan yang belum dirabat beton • Pengadaan rambu-rambu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelatihan pengolahan lahan yang ramah lingkungan dan aman dari longsor
Memba-ngun Kesiapsiagaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan pos pemantauan • Jalur evaluasi, titik aman sementara dan titik aman/kumpul/ akhir • Ada relawan OPRB/ TRC Desa Sambungrejo 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan Jalur Evakuasi • Papan Penunjuk jalur evakuasi • Tempat evakuasi • Pembuatan Pos Kesehatan • Pos pemantauan • EWS (Kentongan) • Pelatihan-pelatihan manajemen bencana • Pengadaan sarana komunikasi • Genset 	<ul style="list-style-type: none"> • Belum memiliki konsep manajemen bencana • Belum memiliki dana cadangan untuk bencana • Optimalisasi peran relawan bencana desa (OPRB)

● KEPERAWATAN

<p>Tindakan Tanggap darurat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Semangat gotong royong tinggi, sewaktu-waktu siap dikerahkan • Alat komunikasi (HP/TOA) • Linmas (keamanan&ketertiban) 	<ul style="list-style-type: none"> • Keterlibatan semua pihak • Koordinasi antar lembaga • Tenda • Genset • Cainsaw • Obat-obatan • Logistic (makanan cepat saji) • Wadah Susur • EWS • Pelatihan SDM Linmas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mekanisme pelaporan kepada pemerintah (BPBD) • Membangun jaringan dengan pihak luar
---------------------------------	--	--	--

Sumber : Hasil FGD

KESIMPULAN

Kajian ancaman bencana yang terjadi di Desa Sambungrejo Kecamatan Grabag adalah tanah longsor, banjir dan kebakaran rumah.

Pembentukan desa tangguh bencana berbasis komunitas telah terbentuk organisasi pengurangan risiko bencana (OPRB) Desa Sambungrejo.

Aksi komunitas yang telah direncanakan adalah mitigasi bencana dan pencegahan bencana serta kesiapsiagaan dalam penanganan bencana.

Saran

Perlunya sosialisasi kepada masyarakat tentang rencana aksi komunitas yang telah disusun OPRB Desa Sambungrejo.

Perlunya dukungan dan bimbingan dari BPBD Kabupaten Magelang dan Pemerintah Desa Sambungrejo.



Peserta Kegiatan Masyarakat Desa



Dukungan masyarakat, Pak Camat Grabag, Polisi, dan TNI

DAFTAR PUSTAKA

- Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana
- Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana
- Peraturan Kepala BNPB Nomor 1 Tahun 2012 tentang Pedoman Umum Desa/Kelurahan Tangguh Bencana

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Pemerintah Ds. Sambungrejo, Kec. Grabag.
2. Organisasi Pengurangan Risiko Bencana (OPRB) Ds. Sambungrejo yang telah memfasilitasi penelitian.
3. BPBD Kabupaten Magelang yang telah memfasilitasi kegiatan dan pembimbingan.
4. Keluarga yang telah memberikan motivasi kepada peneliti.

Kaleidoskop

2017



JANUARI - FEBRUARI



SURVEI VERIFIKASI AKREDITASI

Setelah pada 26 Januari 2016 lalu RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang meraih predikat lulus akreditasi tingkat paripurna, awal tahun ini, dilaksanakan survei verifikasi untuk memantau pelaksanaan perencanaan perbaikan strategis yang disusun oleh RSJS Magelang. Dilaksanakan selama 2 hari, tanggal 6 - 7 Februari 2017, hasil dan evaluasi survei verifikasi akreditasi tahun pertama ini dilakukan oleh tim survei KARS berupa rekomendasi-rekomendasi. Tim evaluasi akreditasi telah melakukan analisis langkah pemenuhan rekomendasi survei akreditasi versi 2012 dan telah disampaikan kepada Komisi Akreditasi Rumah Sakit.***



PENILAIAN MATURITAS PENERAPAN MANAJEMEN RISIKO

Tanggal 16 – 17 Februari 2017, RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang mengadakan kegiatan Penilaian Maturitas Penerapan Manajemen Risiko. Menghadirkan Inspektur Investigasi Kemenkes drg. Rarit Gempari, MARS dan tim dari Inspektorat Jenderal Kemenkes RI sebagai narasumber. Kegiatan diikuti oleh 62 orang Tim Kerja Pembangunan Zona Integritas. Penilaian maturitas ini sebagai langkah selanjutnya dalam upaya membangun Zona Integritas di RSJS Magelang setelah pada November 2016 lalu memperoleh predikat WBK dari Kemenkes RI. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengukur kualitas penyelenggaraan SPIP (Sistem Pengendalian Intern Pemerintah), memberi rekomendasi bagi peningkatan kualitas penyelenggaraan SPIP Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang, mendukung persiapan RSJS Magelang menghadapi asesmen oleh Tim Penilai Nasional Indikator WBK Tahun 2017.***

JULI - AGUSTUS



AGENT OF CHANGE, ROLE MODEL PEMBANGUNAN ZONA INTEGRITAS

Sejumlah 95 orang pegawai yang terpilih menjadi agen perubahan (agent of change) dalam rangka pembangunan RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang sebagai zona integritas menuju Wilayah Bebas Dari Korupsi (WBK) & Wilayah Birokrasi Bersih Dan Melayani (WBBM) mengikuti pembekalan pada hari Rabu, (5/7). Pembekalan diberikan sebagai panduan dalam merencanakan, memantau dan mengevaluasi kegiatan yang nantinya akan dijalankan oleh Agent of Change tersebut. Mereka nantinya diharapkan dapat menjadi role model dalam menyebarkan virus kebaikan sehingga komitmen seluruh jajaran pimpinan dan pegawai RSJS Magelang dalam membangun Zona Integritas menuju WBK – WBBM semakin meningkat.***

HALAL BI HALAL DALAM BENTUK MANAJEMEN PENGEMBANGAN DIRI

Keluarga besar RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang melaksanakan halal bi halal tahun 2017 (1438 H) pada hari Selasa (4/7) di Gedung Aula Diklat RSJS Magelang. Halal bi halal dilaksanakan dalam bentuk manajemen pengembangan diri dengan tema “ Satu Hati, Satu Kata, Satu Perbuatan”. Menghadirkan Ir. Onny Hendro Adiaksono, M.H, seorang motivator dan pengusaha asal Yogyakarta yang mempunyai julukan “Kaji Edan” karena metode dakwahnya yang tergolong nyeleneh. Manajemen pengembangan diri ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas SDM pegawai RSJS Magelang dan mendukung pelaksanaan program Zona Integritas menuju WBK - WBBM. Dalam ceramahnya Ir. Onny Hendro Adiaksono, M.H menyampaikan bahwa integritas maupun kejujuran harus dimulai dari diri sendiri. Jujur dalam kata dan perilaku bekerja sesuai dengan tanggungjawab yang diberikan merupakan bagian dari kontribusi setiap individu pada organisasi yang berdampak pada pelayanan yang professional.***

MARET - APRIL



PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN INFEKSI

Inhouse training kembali diadakan oleh RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang tanggal 23-24 Februari 2017, diikuti oleh seluruh Kepala Ruang RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang, calon anggota Link PPI (IPCLN/IPCLS/IPCO) dan petugas pada unit kerja yang terkait. Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan program PPI serta menerapkan teknik-teknik pencegahan dan pengendalian infeksi untuk meningkatkan mutu pelayanan. Dengan memahami dan menerapkan budaya pencegahan infeksi diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap pasien dan keluarga pasien. ***



GERAKAN CUCI TANGAN MASSAL HUT PPNI KE-43

Dalam rangka HUT PPNI ke-43 yang mengusung tema "Gerakan Perawat Mendukung Masyarakat Sehat", diadakan gerakan cuci tangan dilakukan secara serentak di seluruh Indonesia pada pukul 08.00 WIB, di bawah koordinasi Himpunan Perawat Pengendali Infeksi Indonesia (HIPPII). Di RSJS Magelang, kegiatan ini diikuti oleh lebih dari 100 peserta yang terdiri dari pasien, termasuk pasien di Ruang Rawat Inap Jiwa, pegawai dan mahasiswa yang melaksanakan praktik di RSJS Magelang. Tim PPI juga memberikan edukasi tentang 6 langkah cara mencuci tangan untuk menghindari terjadinya infeksi nosokomial antara pasien dan pengunjung serta karyawan. ***

MEI - JUNI



KUNJUNGAN TIM VERIFIKASI EVALUASI MAGELANG KOTA LAYAK ANAK

Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang menerima kunjungan tim verifikasi evaluasi Kota Layak Anak pada Rabu (31/5). Tim yang berasal dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak ini didampingi oleh Pejabat Dinas Pemberdayaan Masyarakat, Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Magelang. Dalam kunjungannya, mereka melihat fasilitas yang ada dan proses pemberian pelayanan kepada anak - anak berkebutuhan khusus di RSJS Magelang yang saat itu sedang berlangsung. Kunjungan ini merupakan rangkaian kegiatan verifikasi evaluasi yang diikuti oleh Pemerintah Kota Magelang yang telah dicanangkan sebagai Kota Layak Anak beberapa waktu lalu. ***



KIRAB BUDAYA AJAK MASYAKARAT CEGAH DEPRESI

RSJS Magelang memeriahkan peringatan HUT Kota Magelang yang ke-1111 dalam kemasan kirab budaya yang diikuti sekolah dan instansi di Kota Magelang pada hari Minggu (28/4). RSJS Magelang menampilkan teater tari keluarga sehat bebas depresi. Duta Kesenian yang ditampilkan oleh RSJS Magelang ini berwujud sebuah keluarga sehat bebas depresi yang disimbolkan oleh keluarga Arjuna, yang terdiri dari Arjuna, Sembadra, Abimanyu dan Pergiwa, diiringi oleh Punakawan (Semar, Gareng, Petruk dan Bagong). Mereka berjalan membawa pesan - pesan moral yang berisi ajakan, himbuan dan seruan untuk mencegah depresi. ***

JULI - AGUSTUS



MENUJU WBK, RSJS MAGELANG LAKUKAN SELF ASSESSMENT BERSAMA TPI KEMENKES RI

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang bersama Tim Penilai Internal (TPI) Kemenkes RI yang terdiri dari 8 orang, melakukan penilaian mandiri (Self Assessment) untuk menuju RSJS Magelang sebagai Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK) dan Wilayah Birokrasi Bersih & Melayani (WBBM), selama dua hari yaitu 12 – 13 Juli 2017. Selain dokumen, yang dinilai adalah proses pelayanan kesehatan, juga proses reformasi terhadap pelayanan yang ada di RSJS Magelang. Dari nilai tersebut dapat menjadi kesimpulan sejauh mana kelayakan RSJS Magelang dikatakan siap untuk mejalani penilaian secara nasional oleh Tim Penilai Nasional di akhir tahun 2017. ***



SOSIALISASI ZONA INTEGRITAS KE – 6 MENUJU WBK DAN WBBM

Tim Zona Integritas RSJ Prof. Dr. Soerojo kembali mengadakan sosialisasi Pembangunan RSJS Magelang Sebagai Zona Integritas Menuju Wilayah Bebas Dari Korupsi dan Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBK dan WBBM), Jumat, 22 September 2017. Ini adalah yang keenam kalinya diadakan Tim Zona Integritas kepada pegawai RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Kegiatan ini perlu diadakan secara bertahap mengingat jumlah pegawai RSJS Magelang yang mencapai sembilan ratus lebih pegawai.

Sosialisasi berisi mengenai seluk beluk capaian WBK dan WBBM di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang, penjabaran grafikasi dengan contoh-contoh yang mudah dipahami dan juga penjelasan mengenai Whistle Blowing System, yaitu sistem pelaporan dugaan tindak pidana korupsi. ***



OUTBOND DAN TALKSHOW PARENTING UNTUK PERINGATI HARI ANAK NASIONAL

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang bersama dengan Pemerintah Kota Magelang menggelar peringatan Hari Anak Nasional pada hari Minggu (30/7) berlokasi di Gedung Kyai Sepanjang Jl. Kartini No. 4, Kota Magelang dan di RSJ Prof. Dr Soerojo Magelang. Bertema “Keluarga Hebat Melahirkan Generasi yang Ber karakter Kuat” dikemas dalam bentuk parenting talkshow dan outbond untuk anak. Talkshow dilaksanakan di Gedung Kyai Sepanjang Kota Magelang dan kegiatan outbond untuk anak usia 5 – 13 tahun dilaksanakan di halaman RSJ Prof. Dr Soerojo Magelang.

Menghadirkan Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ., MPH dan Hadi Utomo sebagai pembicara, juga dihadiri oleh Suko Tri Cahyo SH.,MH, staf ahli Walikota Magelang sekaligus mengukuhkan Child and Adolescent Mental Health Community (Come Home) sebagai komunitas peduli kesehatan jiwa anak dan remaja di kota Magelang. ***



RSJS MAGELANG KONTRIBUTOR BERITA FOTO TERBAIK 2017

RSJ Prof Dr. Soerojo Magelang berhasil mendapatkan predikat kontributor berita foto terbaik tahun 2017 pada ajang Berita Yankes Award. Penganugerahan Berita Yankes Award ini dilaksanakan pada Kamis (10/9) di Crowne Plaza Bandung bersamaan dengan pelaksanaan kegiatan Fasilitasi Peningkatan Kapasitas Kehumasan Bidang Pelayanan Kesehatan.

Terdapat 3 kategori penilaian yaitu kontributor berita foto terbaik, kontributor berita terbaik dan kontributor berita teraktif pada portal Berita Yankes. Selain RSJS Magelang sebagai kontributor berita foto terbaik, dua kategori lain dimenangkan oleh RSHS Bandung sebagai kontributor berita terbaik dan RSMH Palembang sebagai kontributor berita teraktif. ***

KOBARAN SEMANGAT KEMERDEKAAN

Perayaan HUT Kemerdekaan RI ke - 72 di RSJS Magelang diawali dengan jalan santai mengitari areal RSJS Magelang, menempuh jarak sekitar 3 kilometer pada hari Jumat (21/7). Sebelumnya, dilakukan senam bersama di halaman depan Gedung Administrasi RSJS Magelang yang merupakan tempat start sekaligus finish. Selanjutnya, kegiatan Pekan Olah Raga dilaksanakan mulai 25 Juli – 16 Agustus 2017, yang mempertandingkan beberapa cabang olah raga baik perorangan maupun antar ruangan, antara lain Sepak Bola, Bulu Tangkis, Voli, Tenis Lapangan, Tenis Meja, dan Catur. Pemenang diumumkan pada upacara peringatan HUT RI ke-72 dilaksanakan pada Kamis, (17/8), sekaligus diumumkan beberapa penghargaan lainnya. Diantaranya, penerima Satya Lencana Karyasatya 10, 20, dan 30 tahun, Bangsal Terbaik, Bangsal Jiwa Terbaik, Bangsal Non Jiwa Terbaik, Dokter Spesialis Jiwa Terbaik, Dokter Spesialis Non Jiwa Terbaik, dan kontributor terbaik berita foto yankes terbaik. Setelah itu, kegiatan peresmian tangga jalan, menuju sekolah dan ke ruang kelas karena lokasi sekolah yang berada di dataran tinggi untuk memudahkan akses kegiatan belajar mengajar di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Kupen, Desa Balai Agung, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang. ***

PEKAN OLAH RAGA REHABILITAN

Untuk memeriahkan Hari Ulang Tahun Republik Indonesia, RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang mengadakan Pekan Olah Raga Rehabilitan. Rangkaian acara dimulai pada tanggal 7 - 15 Agustus 2017, dengan berbagai lomba seni dan olahraga. Yaitu lomba bola voli, lomba souvenir yaitu membuat kerajinan tempat tisu, membatik, baca puisi, mendongeng, lomba tartil, tenis meja, senam, futsal, bulu tangkis.

Sementara untuk lomba bidang seni, yaitu lomba membatik, membuat souvenir, tartil, mendongeng, membaca puisi dan menyanyi. Di sini ditekankan untuk selalu gembira dengan slogan “kalah menang ora penting, sing penting seneng” (kalah menang bukan yang utama, tapi yang diutamakan gembira).

Meskipun dikemas dalam bentuk kompetisi, aktivitas bersama ini diharapkan dapat menjadi bagian dari terapi tambahan bagi rehabilitan untuk dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik, serta kemampuan sosial mereka. Di akhir rangkaian Porseni Rehabilitan, diadakan kegiatan outbound sebagai acara penutup yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi rehabilitan. ***

SEPTEMBER - OKTOBER



HAORNAS 2017 DI KOTA MAGELANG

Kota Magelang menjadi tuan rumah puncak acara peringatan HAORNAS 2017 yang dilaksanakan selama tiga hari, 7-9 September 2017. Pemkot Magelang menyiapkan tiga tempat penyelenggaraan, yaitu Lapangan Rindam Diponegoro, Lapangan Alon-Alon Kota Magelang dan GOR dr. H. Moch. Soebroto Magelang. Selain dimeriahkan dengan berbagai atraksi budaya, juga pemberian penghargaan kepada atlet dan mantan atlet berprestasi, media, perusahaan, dan kepala pemerintahan daerah yang dianggap berjasa bagi dunia olahraga Indonesia. RSJS Magelang berpartisipasi dengan membuka Stand Bugar Lansia, Senam Sehat Lansia dan Gowes Pesona Nusantara 2017. ***



KARNAVAL KEBUDAYAAN

Memperingati HUT Kemerdekaan RI tahun ini, Pemerintah Kota Magelang kembali menyelenggarakan kegiatan karnaval kebudayaan. Diselenggarakan pada Sabtu, 26 Agustus dengan titik kumpul di lapangan Rindam Magelang. RSJS Magelang menampilkan mobil hias dengan konsep dekorasi heritage bangunan RSJS Magelang, di belakang 4 tokoh punakawan (Semar, Gareng, Petruk, dan Bagong) yang dijadikan sebagai simbol semangat RSJS Magelang mewujudkan Zona Integritas menuju Wilayah Bebas dari Korupsi dan Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani, sekaligus bagian dari wujud pelayanan kesehatan jiwa melalui pendekatan seni dan budaya yang termuat dalam misi RSJS Magelang. ***



HKJS 2017 ; RSJS EDUKASI PENGUNJUNG CFD KOTA MAGELANG

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang melanjutkan kampanye kesehatan jiwa pada moment Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) tahun 2017 pada gelaran Car Free Day (CFD) di Lapangan Rindam Kota Magelang, Minggu (15/10).

Setelah mengadakan skrining tingkat stres pegawai, RSJS Magelang bersama dengan Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KPSI) Simpul Magelang dan Child and Adolescent Mental Health Community (COME HOME) mengajak masyarakat Magelang di CFD untuk peduli terhadap kesehatan jiwa, dan membuka stand untuk konsultasi kesehatan jiwa. Di sana pengunjung diajak untuk melakukan deteksi dini gangguan mental emosional. Penyuluhan kesehatan jiwa juga dilakukan dengan membagi leaflet tentang kesehatan jiwa, Stamp Out Stigma, dan membagi tanda cinta.***



PORKESREMEN NASIONAL & JAMBORE KESEHATAN JIWA VI TAHUN 2017

Porkesremen Nasional dan Jambore Kesehatan Jiwa VI Tahun 2017 diselenggarakan di RSJ Tampan Pekanbaru, Riau, 18 – 22 Oktober 2017. Selain berbagai lomba olahraga yang diikuti oleh pasien-pasien jiwa seluruh Indonesia, juga ada devile, dan bazar khas rumah sakit jiwa dan ketergantungan obat.

Hasilnya, RSJS Magelang meraih Juara I Lomba Bola Voli dan Juara II Bazar. ***



PEMBAHASAN KINERJA REMUNERASI BLU, EVALUASI APBN 2017 DAN RENCANA APBN 2018

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang menjadi tuan rumah Pembahasan Kinerja Remunerasi BLU, Evaluasi APBN 2017 dan Rencana APBN 2018 pada Rabu (15/11). Acara diikuti oleh UPT vertikal Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan yang ada di wilayah Jateng & DIY, dihadiri Sekretaris Dirjen Pelayanan Kesehatan Dr. dr. Agus Hadian Rahim, Sp.OT(K), M.Epid., M.H.Kes. Selain itu juga para pimpinan dari RSUP dr. Kariadi Semarang, RSUP dr. Sardjito Yogyakarta, RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, RS Paru dr. Ario Wirawan Salatiga, RS Orthopedi Prof. Dr. Soeharso Surakarta, RSUP dr. Wahidin Sudirohusodo Makasar, Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Surakarta, serta Loka Pengamanan Fasilitas Kesehatan Surakarta. Dalam arahannya, Sesdirjen Yankes mengatakan bahwa bersama Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Sistem Rujukan Terintegrasi (sisrute) harus dioptimalkan.

PERAYAAN ULANG TAHUN RSJS KE-94

Perayaan Ulang Tahun Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang (RSJS Magelang) ke-94 berlangsung semarak melalui pelaksanaan jalan santai dan mini outbond yang digelar pada hari Jumat (3/11).

Dengan start dan finish di halaman upacara RSJS Magelang, rute yang dilewati adalah kompleks-komplek perumahan di sekitar RSJS Magelang. Peserta terbagi dalam 17 kelompok, dan dalam perjalanan itu mereka wajib menjawab pertanyaan seputar pembangunan Zona Integritas menuju Wilayah Bebas Dari Korupsi dan Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBBK – WBBM) yang telah disiapkan panitia.

Jalan santai dan mini outbond ini merupakan bagian dari rangkaian acara peringatan HUT RSJS ke -94 sekaligus Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia Tahun 2017, dan Hari Kesehatan Nasional ke 53.

Sebelumnya, dalam rangkaian peringatan tersebut, RSJS Magelang melakukan survey kondisi mental emosional seluruh karyawan RSJS Magelang dengan menggunakan Self – Reporting Quesioner (SRQ). Mulai dari penyebaran kuesioner pada hari Selasa (3/10), dilanjutkan dengan pengolahan data oleh tim (9/10 -12/10) kemudian hasil pengolahan tersebut disampaikan pada apel kesehatan jiwa (17/10).

Sebagai penutup, RSJS Magelang melaksanakan Seminar Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja pada Kamis (9/11) bertempat di Gedung Aula Diklat serta Upacara HKN yang dilaksanakan pada 12 November 2017. ***



MENCIPTAKAN LINGKUNGAN SEHAT JIWA DI TEMPAT KERJA

Sebagai bagian dari rangkaian peringatan HUT RSJS ke-94, HKJS dan HKN tahun 2017, RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang menyelenggarakan Seminar “Menciptakan Lingkungan Sehat Jiwa di Tempat Kerja” pada Kamis (9/11). Tema yang diambil sesuai dengan tema Hari Kesehatan Jiwa Sedunia tahun ini, Mental Health in The Workplace (Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja) dengan subtema “Kesehatan Jiwa yang Prima Mewujudkan Produktivitas Kerja dan Kesejahteraan Keluarga”.

Setelah mengikuti seminar ini, diharapkan peserta paham tentang bagaimana lingkungan sehat jiwa di tempat kerja, menciptakan lingkungan sehat jiwa di tempat kerja dan dapat mengenali jenis-jenis penyakit jiwa akibat kerja serta bagaimana cara pencegahan dan penanggulangan penyakit jiwa akibat kerja. ***

NOVEMBER - DESEMBER



UPACARA PERINGATAN HKN KE-53 KOTA MAGELANG

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang menjadi tuan rumah Upacara Peringatan HKN ke-53 tingkat Kota Magelang pada Selasa, 14 November 2017. Diikuti oleh peserta yang berasal dari perwakilan seluruh rumah sakit dan institusi pendidikan kesehatan di kota Magelang serta Dinas Kesehatan Kota Magelang.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Magelang dr. Fatma Murtiningsih, M.Kes yang menjadi pembina upacara menyampaikan amanat dari Menteri Kesehatan RI. Dalam upacara tersebut juga diberikan penghargaan kepada tenaga kesehatan teladan puskesmas se-kota Magelang. Rangkaian Upacara HKN ke-53 ditutup dengan pertunjukan kesenian Topeng Ireng Persembahan dari Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSJS Magelang. ***

CAPACITY BUILDING UNTUK PEJABAT STRUKTURAL

Sebagai wujud penanaman nilai-nilai dasar RSJS Magelang pada jiwa para pejabat struktural sebanyak 24 orang, RSJS Magelang menyelenggarakan kegiatan Capacity Building selama dua hari di Sambi Resort Yogyakarta, Jumat dan Sabtu, 09 – 10 November 2017. Tema dalam kegiatan ini adalah Membangun Komunikasi Untuk Bersinergi.

Selain untuk menanamkan nilai-nilai dasar organisasi dan budaya kerja yang baik, capacity building ini diselenggarakan dengan tujuan agar peserta mampu untuk meningkatkan koordinasi dalam pelaksanaan tugas dan fungsi, meningkatkan komunikasi efektif dalam pelaksanaan tugas dan fungsi, meningkatkan kerja sama dalam pelaksanaan tugas dan fungsi, meningkatkan inovasi dalam pelaksanaan tugas dan fungsi, dan meningkatkan integritas dalam pelaksanaan tugas dan fungsi. ***

Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang

Sandang Predikat Wilayah Bebas Dari Korupsi

Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang (RSJS Magelang) mendapatkan penghargaan sebagai unit kerja pelayanan publik yang memperoleh predikat Wilayah Bebas Dari Korupsi (WBK). Penghargaan diberikan langsung oleh Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PANRB) Asman Abnur yang didampingi oleh Wakil Ketua KPK La Ode M. Syarif kepada Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang dr. Endang Widyaswati, M.Kes., di Jakarta, Selasa (12/12).

RSJS Magelang merupakan 1 dari total seluruhnya terdapat 83 unit kerja pemerintah yang mendapatkan penghargaan dengan rincian 6 unit kerja mendapat penghargaan WBBM dan 77 unit kerja mendapat penghargaan WBK. Jumlah tersebut, menurut Deputi Reformasi Birokrasi, Akuntabilitas Aparatur dan Pengawasan Kementerian PANRB M. Yusuf Ateh, selain mengejutkan juga melampaui ekspektasinya.

“Jumlah itu menunjukkan perkembangan yang luar biasa, karena meningkat empat kali dibanding tahun sebelumnya,” ujarnya dalam acara pelaksanaan penyerahan penghargaan WBK-WBBM

Selain RSJS Magelang unit kerja di bawah Kementerian Kesehatan yang mendapatkan penghargaan serupa adalah RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dan Balai Besar Pelatihan Kesehatan Jakarta.

Penyerahan Penghargaan bagi unit kerja pelayanan yang berhasil memperoleh predikat Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK) serta Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (WBBM) ini dilaksanakan setiap tahun oleh Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi bekerjasama dengan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK). Sebelum penyerahan penghargaan acara dimulai dengan Workshop Pembangunan Zona Integritas Menuju Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK) dan Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (WBBM) di



Instansi Pemerintah dengan menghadirkan pembicara dari Kepolisian Republik Indonesia, Kementerian Keuangan Republik Indonesia dan Bupati Kabupaten Kulonprogo Provinsi D.I. Yogyakarta.

Tahun ini acara yang digelar dalam rangkaian peringatan Hari Anti Korupsi Internasional (HAKORDIA) tersebut dipusatkan di Hotel Bidakara, Jakarta.

“Ini dimaksudkan agar momentum Hari Anti Korupsi Internasional mampu menjadi pemicu bagi seluruh Instansi Pemerintah untuk melakukan Aksi Pencegahan dan Pemberantasan Korupsi secara konkret, sistematis, dan berkelanjutan,” ujar Menteri Asman.

“Saya mengajak seluruh jajaran kementerian, lembaga, pemda, untuk mengoptimalkan pelaksanaan reformasi birokrasi dengan memprioritaskan pembangunan unit-unit kerja pelayanan menjadi WBK/WBBM,” sambungnya.

Dalam kesempatan sambutan yang diberikan oleh Wakil Ketua KPK La Ode M. Syarif menyatakan bahwa ini adalah bukti bahwa dalam pemberantasan korupsi Pemerintah Indonesia tidak hanya mementingkan penegakan hukum semata tetapi juga menjalankan fungsi pencegahan secara intensif.

Menjadi Inspirasi dan Percontohan Nasional

Unit kerja yang telah ditetapkan sebagai WBK dan WBBM sampai tahun 2017 yaitu mencapai 109 unit kerja berpredikat WBK dan 18 unit kerja

berpredikat WBBM. Yang keseluruhan resmi menjadi percontohan nasional untuk unit kerja lainnya.

“Seluruh unit kerja pelayanan yang berpredikat WBK dan WBBM, secara resmi akan menjadi contoh bagi unit kerja lainnya,” imbuh Ateh.

Unit kerja yang menjadi pilot project tersebut disebut dengan unit kerja pelayanan Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK)/ Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (WBBM).

Unit-unit pelayanan yang lain, bisa belajar ke unit-unit WBK/WBBM. Dengan demikian, secara sistematis seluruh unit layanan yang ada di instansi pemerintah dapat memberikan layanan yang berkualitas dan bersih dari KKN.

Dikatakan, unit kerja percontohan dimaksud harus selalu menjaga kepercayaan yang diberikan. Caranya, dengan mempertahankan integritas, memperketat pengawasan dan selalu menjaga kepercayaan masyarakat. “Bila di kemudian hari ditemukan penyimpangan penyimpangan yang dilakukan unit percontohan WBK/WBBM, kami akan mencabut predikat yang telah diberikan,” tegasnya.

Penilaian WBK –WBBM oleh Tim Penilai Nasional

Sebelumnya Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Kemenpan-RB) RI telah menurunkan Tim Penilai Nasional untuk melakukan penilaian dengan melihat semua upaya RSJS Magelang dalam melakukan Pembangunan Zona Integritas Menuju Wilayah Bebas dari Korupsi



● LAPORAN KHUSUS

(WBK) dan Wilayah Birokrasi Bersih & Melayani (WBBM) pada Jumat (24/11). Proses penilaian yang juga didampingi oleh tim Inspektorat Jenderal Kemenkes RI dan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI berkeliling untuk memastikan bahwa Pembangunan Zona Integritas RSJS Magelang menuju WBK-WBBM berjalan dengan sebagaimana seharusnya.

Acara diawali dengan seremonial penyambutan TPN di Gedung Aula diklat yang dihadiri oleh seluruh Tim Pembangunan Zona Integritas dan Agent of Change RSJS Magelang. Dalam sambutannya, TPN melalui Mita Hermawati mengatakan bahwa penilaian yang dilakukan TPN ini akan lebih melihat implementasi pelayanan di lapangan. "RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang ini

merupakan salah satu satuan kerja dari Kemenkes yang diajukan untuk dinilai oleh TPN pada tahun 2017 ini", imbuhnya.

Direktur Utama RSJS Magelang dr. Endang Widiaswati M.Kes diberikan kesempatan oleh TPN untuk menjelaskan secara singkat tentang apa saja yang sudah dilakukan RSJS Magelang dalam Pembangunan Zona Integritas menuju WBK-WBBM. Setelah mendengarkan penjelasan dari Direktur Utama, TPN membuktikannya dengan melihat secara langsung implementasi pelayanan di lapangan dengan berkeliling ke beberapa unit pelayanan RSJS Magelang.

Setelah melihat proses pelayanan dan fasilitas pelayanan yang dimiliki RSJS Magelang, TPN memberikan beberapa masukan kepada Direktur Utama untuk mengoptimalkan hal - hal yang masih bisa untuk dioptimalkan.



Harapan Untuk RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang Menuju Tahun 2018

Selama 365 hari di tahun 2107, banyak hal dan dinamika yang terjadi di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Dalam setiap pencapaiannya, melibatkan banyak ide, keringat, semangat, konsistensi, dan loyalitas luar biasa dari seluruh civitas hospitalia di RSJS.

Di tahun 2018 nanti, semoga semangat pencapaian itu makin berkobar, untuk mewujudkan harapan baru dan cita-cita kita semua.

Nuryati :

"Harapan di tahun 2018, semoga RSJS semakin sukses dengan visi misi yang telah ditetapkan. Semoga selalu terjalin persatuan dan kesatuan serta rasa saling kekeluargaan antar pegawai agar bisa selalu melayani masyarakat dengan sepenuh hati. Semoga RSJS semakin jaya."

Sulijati, S.Sos:

"Semoga pelayanan jadi lebih bagus, semoga ada penambahan pegawai untuk menggantikan pegawai yang telah pensiun."



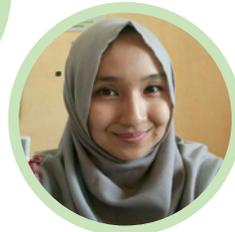
Mei Eliyastuti :

"Semoga tercapai Zona Integritasnya, dan tetap bias mempertahankan akreditasi rumah sakit yang paripurna."



Agung Yudianto, ST :

"Semoga rumah sakit kita tercinta tambah memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan pegawai."



Danna Maulina Rachajuliasari, A.Md :

"Semoga RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang semakin baik, dari segi manajemen & pelayanan. Baik pelayanan intern maupun ekstern."

Solikah, A.Md :

"Semoga RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang tetap jaya, semoga ke depannya seluruh SDM (pegawai) bisa menerapkan 3S (Senyum, Salam, Sapa) demi mewujudkan pelayanan prima, melayani dengan sepenuh hati, agar pengunjung dan pasien merasa puas dengan pelayanan yang diberikan. Sehingga pendapatan rumah sakit juga meningkat."



SESDIRJEN YANKES PIMPIN PEMBAHASAN EVALUASI APBN 2017 DAN RENCANA

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang menjadi tuan rumah Pembahasan Kinerja Remunerasi BLU, Evaluasi APBN 2017 dan Rencana APBN 2018 pada Rabu (15/11) di Ruang Bhineka Tunggal Ika RSJS Magelang. Acara yang diikuti

oleh UPT vertikal Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di wilayah Jateng & DIY ini juga dihadiri Sekretaris Ditjen Pelayanan Kesehatan Dr. dr. Agus Hadian Rahim, Sp.OT(K), M.Epid., M.H.Kes.

Hadir pula para pimpinan dari RSUP dr. Kariadi Semarang, RSUP dr. Sardjito Yogyakarta, RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, RS Paru dr. Ario Wirawan Salatiga, RS Orthopedi Prof. Dr. Soeharso Surakarta, RSUP dr. Wahidin Sudirohusodo Makasar, Balai



HASAN KINERJA REMUNERASI BLU, NA APBN 2018 DI RSJS MAGELANG

Besar Kesehatan Paru Masyarakat Surakarta, serta Loka Pengamanan fasilitas Kesehatan Surakarta.

Dalam arahnya, Sesdirjen Yankes mengatakan, "Bersama Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Sistem Rujukan Terintegrasi

(sisrute) yang telah kita ciptakan harus dioptimalkan di wilayah Jawa Tengah dan DIY. Karena salah satu kinerja kita adalah bagaimana meningkatkan mutu dan akses pelayanan," katanya.

Setelah mengikuti agenda

Pembahasan Kinerja Remunerasi BLU, Evaluasi APBN 2017 dan Rencana APBN 2018, Sesdirjen menyempatkan mengunjungi fasilitas Pelayanan Rawat Jalan RSJS Magelang sebelum bertolak kembali ke Jakarta. *** (why)



Menyiapkan Dana Pendidikan Anak

Supaya perjalanan anak menapaki jenjang demi jenjang pendidikan, berlangsung lancar tanpa terhambat masalah keuangan, menyiapkan dana pendidikan anak dari sekarang itu penting. Saat ini banyak sekali jenis investasi yang ditawarkan. Dari asuransi pendidikan, tabungan pendidikan, serta produk-produk investasi lainnya. Untuk membantu Anda, pertimbangkan hal-hal berikut.

1. Usia anak saat ini. Anda akan menyiapkan biaya untuk jenjang pendidikan yang mana? Apakah prasekolah, TK, SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi? Ini penting untuk menentukan produk investasi yang akan dipilih. Misalnya anak sekarang usia 3 tahun,

Anda ingin menyiapkan dana pendidikan untuk kuliahnya 15 tahun lagi. Maka, kurang tepat apabila menggunakan produk tabungan. Karena uang yang disimpan akan berkurang nilainya akibat inflasi. Artinya, nilai 100 juta sekarang tidak akan sama dengan nilai 100 juta 15 tahun mendatang.

2. Apabila memilih produk asuransi pendidikan, Anda perlu mencermati berapa dana yang akan keluar di masing - masing jenjang pendidikan. Salah satunya dengan memperhitungkan inflasi biaya pendidikan di Indonesia yang rata - rata berkisar di angka 15% per tahunnya. Anda perlu mengetahui juga fleksibilitas

dalam pencairan dana pendidikan tersebut. Apakah ketika Anda butuh dananya, dapat mencairkannya dengan mudah atau malah harus menalangi di awal dulu karena tanggal jatuh tempo lebih lambat dari tanggal pembayaran uang sekolah.

3. Untuk jangka pendek (0 -2 tahun), Anda dapat mempertimbangkan menggunakan instrumen keuangan yang lebih konservatif seperti tabungan, deposito, reksadana pasar uang.
4. Untuk jangka menengah (kisaran 2 - 5 tahun), dapat menggunakan obligasi, reksadana pendapatan tetap.



Tips Cerdas Menabung Dana Pendidikan Anak

Agar perencanaan dana pendidikan anak sesuai target yang diharapkan, berikut ini tips menyiapkan dana pendidikan anak:

1. Setiap anak punya rekening yang berbeda, memakai nama orang tua & nama masing-masing anak.
 2. Mulai mencicil sejak anak lahir. Bila perlu, sebelum anak lahir. Karena semakin lama jangka waktu menabungnya akan semakin baik.
 3. Konsisten mencicil di depan saat terima gaji (bayar dulu dana pendidikan, baru belanja rumah tangga).
 4. Beli asuransi jiwa murni (*term life*) bagi pencari nafkah.
 5. Naikkan cicilan dana pendidikan seiring kenaikan gaji.
 6. Bila dapat rezeki tambahan, sisihkan dan masukkan ke dalam rekening dana pendidikan anak-anak.
 7. Sebaiknya tempatkan dana pendidikan dalam beberapa produk investasi. Hindari asuransi pendidikan dan tabungan pendidikan karena return rendah. Pakailah instrumen investasi di atas sesuai dengan jangka waktu, dan proteksi jiwa sang pencari nafkah. *** (**dari berbagai sumber**)
5. Sedangkan untuk jangka panjang (lebih dari 5 tahun), dapat berinvestasi pada instrumen yang lebih agresif seperti saham.
 6. Jika akan menyekolahkan anak ke luar negeri, Anda dapat melakukan diversifikasi aset dengan menyimpan valuta asing sebagai persiapan dana pendidikan anak. Selain itu, anggarkan pula biaya kehidupan anak sehari-hari di sana.
 7. Lebih cepat lebih ringan. Dengan kata lain, siapkan dana pendidikan anak sedini mungkin supaya Anda tidak terlalu berat dengan nominal uang yang harus disisihkan. Misalnya untuk mencapai 100 juta saat anak masuk SMA 12 tahun mendatang, Anda hanya perlu menabung beberapa ratus ribu tiap bulan jika dimulai dari sekarang. Berbeda jika Anda baru memulainya 2 tahun sebelum anak masuk SMA, tentu nominal yang disisihkan bernilai jutaan.





Khasiat Daun Gedi Dari Cegah Infeksi Hingga Obat Depresi

Daun gedi memiliki nama ilmiah *Ablemoschus manihot*, sering kita jumpai di pekarangan rumah, lapangan dan kebun di sekitar. Memiliki ciri-ciri struktur atau bentuk daun menjari, daun berlekuk-lekuk, mirip seperti daun pepaya tapi lebih lembut, memiliki warna hijau segar. Tanaman ini bisa tumbuh sampai setinggi 2 meter.

Biasa dimanfaatkan sebagai campuarn untuk membuat sayur, tapi juga bisa sebagai obat herbal, karena kandungannya yang kaya khasiat. Diantaranya; vitamin A, vitamin C, kalium, thiamin, mineral, asam folat, kolagen, riboflavin, flavonoid. Selain itu juga terdapat kandungan methanol, polifenol, saponin, alkaloid.

Daun gedi, dengan kandungannya yang begitu kaya, bisa dimanfaatkan untuk kesehatan, antara lain:

1. **Menyehatkan mata;** Kandungan vitamin A yang sangat tinggi yang ada di dalam daun gedi ini, mampu mencegah berbagai macam penyakit mata. Konsumsi daun gedi sehari sekali membuat mata lebih terlihat cerah dan bersinar.
2. **Mengobati maag dan diabetes;** Konsumsi air rebusan atau jus daun gedi satu kali sehari, pada malam hari menjelang tidur atau saat pagi hari, membantu meringankan penyakit maag dan membantu menurunkan gula darah pada penderita diabetes.
3. **Mencegah penyakit kardiovaskular.** Kandungan

flavonoidnya mampu memperlancar peredaran darah, baik dari jantung dan juga otak.

4. **Mencegah osteoporosis.** Senyawa aktif yang ada di dalam daun ini akan mencegah timbulnya pengeroposan pada tulang.
5. **Menurunkan kolesterol dan hipertensi.** Teratur mengkonsumsi ekstrak daun geddi akan menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah.
6. **Meningkatkan kekebalan tubuh.** Kandungan vitamin C yang ada di dalamnya akan membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Mengkonsumsinya secara rutin setidaknya 2 hingga 3 kali dalam seminggu akan membangun sistem imun di dalam tubuh.
7. **Mengobati luka dalam maupun luar.** Kandungan methanolnya mampu menyembuhkan luka, termasuk luka yang ada di dalam tubuh seperti masalah pada lambung. Untuk luka luar, tumbuk beberapa daun geddi yang masih segar lalu tempelkan pada luka lecet atau tergores dan tutuplah dengan perban.
8. **Mencegah infeksi.** Kandungan flavonoid dan polifenolnya berfungsi mencegah inflamasi. Jadi pembengkakan tidak semakin membesar dan mencegah infeksi karena luka.
9. **Mengobati depresi.** Cukup unik memang, daun geddi ini memiliki kandungan yang bersifat sebagai anti depresan. Dengan meminum air rebusan atau jus dari daun ini akan sangat menenangkan. Adanya zat serotonin di dalamnya memang mampu meredakan rasa cemas.
10. **Mencegah anemia.** Kandungan zat besi yang cukup tinggi mampu mencegah anemia, karena membantu pembentukan hemoglobin.
11. **Mengobati masalah pencernaan.** Mulai dari mual hingga susah buang air besar akan hilang dengan mengonsumsi air rebusan atau jus daun geddi. Karena prosesnya akan membuang semua kotoran di dalam usus besar dan mengembalikan kesehatan lambung dan usus.
12. **Melancarkan pernafasan.** Minum sari dari daun geddi ini setiap hari untuk kembali melancarkan pernafasan, terutama karena flu.
13. **Melancarkan buang air kecil.** Minum air rebusan/ jus daun geddi hampir sama dengan minum rebusan daun kumis kucing, yang memiliki fungsi untuk melancarkan buang air kecil.
14. **Memperlancar BAB.** Tidak hanya melancarkan

buang air kecil saja, akan tetapi daun geddi juga melancarkan BAB. Minumlah ketika malam hari atau menjelang tidur, maka pagi harinya akan membantu memperlancar BAB.

15. **Menguatkan janin & mencegah keguguran.** Meminum ekstrak daun geddi biasa dianjurkan untuk ibu hamil yang baru beberapa bulan untuk menambah nutrisi. Tapi, juga harus berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu agar lebih aman.
16. **Memperlancar ASI.** Rutin meminum ekstrak daun geddi akan memperlancar keluarnya ASI dan menambah jumlah ASI yang diproduksi.
17. **Mengobati organ yang sakit.** Meminum daun geddi sebagai terapi setiap hari bisa menyembuhkan berbagai organ dalam, misalnya seperti jantung, liver, ginjal, dan lain-lain. Karena kandungan yang ada di dalam daun tersebut cukup kompleks dan sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.

Semoga bermanfaat. *** (dari berbagai sumber)



Mensyukuri Kehadiran

Momen pergantian tahun sebentar lagi. Dan mau tidak mau, usia kita pun berganti, mungkin juga dengan pergantian resolusi. Atau bahkan tanpa rencana sama sekali. Tapi bisakah Anda, bahkan saya sendiri, bisa menjamin bahwa usia itu masih bersama kita melewati pergantian tahun ini?

Ini hanya sebuah catatan pengandaian, sekaligus penyesalan. Seandainya ibu saya, di usianya yang sudah sepuh, masih menyempatkan diri berkunjung ke luar kota, ke tempat saya, anaknya-- yang seharusnya justru berkunjung ke rumahnya. Dan karena alasan kesibukan, yang sebenarnya masih bisa diganti di hari berikutnya, saya tak bisa mengantarnya pulang.

Tuhan, andai saat itu saya tahu, di hari itulah terakhir saya bisa bertemu dengan ibu, semua hal indah akan saya berikan, meski mungkin tak sedikitpun bisa mengganti luka, yang entah sengaja atau tidak, pernah kugoreskan. Uang bisa dicari, ilmu bisa digali, tapi kesempatan untuk mengasihi orang tua tak kan bisa terulang kembali. Satu hal yang paling saya sesali, saya tak pernah

bertanya, apakah ibu bahagia?

Di tengah kedukaan itu, saya tanpa sengaja membaca sebuah catatan. Tepatnya, sinopsis, dari sebuah buku yang ditulis Mitch Albom, *Tuesday With Morrie* (Selasa Bersama Morrie).

"Selasa Bersama Morrie" adalah sebuah buku memoar *best seller* karangan Mitch Albom yang telah terjual lebih dari 15 juta jilid dalam lebih dari 50 edisi di seluruh dunia. Berisi pelajaran-pelajaran hidup Mitch bersama Morrie Schwartz, seorang profesor dari Brandeis University di kota Waltham, Massachusetts. Tujuan Mitch Albom pada awalnya membuat buku ini adalah untuk membantu biaya pengobatan Morrie ketika dia terjangkit Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS), sebuah penyakit ganas yang menyerang sistem saraf.

Mitch, ketika itu adalah seorang mahasiswa Brandeis University, dan mengidolakan sang profesor, Morrie Schwartz. Setelah lulus, ia tahu kondisi sang profesor dalam sebuah sesi wawancara di televisi, dengan kondisi sudah mulai tak bisa menggerakkan anggota tubuhnya,

namun berkeinginan kuat untuk menceritakan pengalaman hidupnya selama perjalanan menuju kematian, agar sisa hidupnya tak sia-sia. Dari situ Mitch berniat mengunjunginya. Kunjungan tersebut ternyata membawa Mitch menjalani kuliah terakhir bersama Morrie. Kuliah itu disepakati dilakukan setiap hari Selasa. Bahan-bahannya digali dari pengalaman Morrie. Tiap Selasa mereka membahas topik yang berbeda-beda. Tentang dunia, mengasihani diri sendiri, penyesalan diri, kematian, keluarga, emosi, takut menjadi tua, uang, cinta yang tak padam, perkawinan, budaya, maaf, dll.

Morrie berkata bahwa ia merasa ngeri melihat bagaimana tubuhnya perlahan-lahan mulai kehilangan fungsi-fungsinya, tapi tetap ia merasa tak banyak orang yang seberuntung dia.

"Aku memberi kesempatan kepada diriku untuk menangis kalau itu perlu. Tapi setelah itu aku memusatkan perhatianku kepada segala hal yang masih baik dalam hidupku. Setiap pagi kubiarkan diriku menangis sedikit, tapi hanya itu."

Kemudian tentang keluarga, Morrie berkata, selain keluarga, tidak ada pondasi, tidak ada landasan kokoh, yang memungkinkan manusia bertahan sampai saat ini. Peran keluarga terlihat sangat jelas saat Morrie jatuh sakit. Tanpa dukungan, cinta, kasih sayang, dan perhatian yang kita peroleh dari keluarga, kita seperti tidak memiliki apapun. Quote Morrie dalam bab ini, "Saling mencintai, atau punah dari muka bumi."

Ia juga mengatakan, "Maafkan dirimu sendiri sebelum kau mati. Baru kemudian memaafkan orang lain."

Di bab ini Morrie bercerita tentang penyesalannya karena tidak memberi maaf pada sahabat lamanya yang kini telah meninggal dunia. Hal itu membuat Morrie merasa bersalah.

Kadang banyak hal yang kita tidak lakukan meski sebenarnya kita bisa melakukannya, jika kita mau. Hal itu biasanya membuat kita menyesal dan menyalahkan diri sendiri.

Dan di Selasa keempat belas, kondisi Morrie berada pada tahap yang paling buruk. Kulitnya pucat. Ia sudah tidak dapat berbicara dan hanya melenguh lemah berbisik. Hari itu mereka mengucapkan kata perpisahan sambil menangis, dan Mitch berjanji akan datang lagi Selasa depan, karena kondisi Morrie menurun drastis.

Tapi Morrie ternyata meninggal sebelum Selasa depan,

ia meninggal pada Sabtu pagi tanggal 4 November. Morrie memasuki keadaan koma dua hari setelah kunjungan Mitch yang terakhir, dan dokter mengatakan bahwa ia mungkin meninggal pada hari itu. Tapi, ia masih bertahan, melewati satu siang, dan satu malam lagi. Ia meninggal ketika orang-orang meninggalkannya sebentar untuk mengambil kopi hangat di dapur, --pertama kalinya ia ditinggalkan sejak situasi koma dimulai.

Sebelum meninggal, Morrie pernah mengurainya dalam pelajaran tentang makna hidup. "Kita tahu bahwa penuaan tidak hanya berarti pelapukan, tetapi juga pertumbuhan. Penuaan tidak hanya bermakna negatif, bahwa kita akan mati, tetapi juga makna positif, bahwa kita mengerti kenyataan bahwa kita akan mati. Dan karena itu kita berusaha untuk hidup dengan cara lebih baik. Jika kalian bersikeras melawan proses penuaan, kalian akan selalu merasa tidak bahagia, karena bagaimanapun itu akan terjadi."

Ya, apapun yang akan terjadi, kita tak boleh mengawali tahun baru dengan ketakutan. Takut kalau salah satu dari orang yang kita sayang, mungkin tidak akan ada lagi untuk menutup tahun 2017 dan menjelang tahun 2018 bersama kita. Atau malah mungkin kita sendiri yang tidak akan ada lagi untuk menyambut tahun-tahun berikutnya. Karena waktu akan terus berdetak, meski kita berharap bisa menghentikannya.

Kita perlu banyak merenung, dan mensyukuri setiap kehadiran orang-orang yang bersama kita.

Seperti kata Morrie, "Aku percaya dengan manfaat kehadiran yang seutuhnya. Artinya kita '**harus bersama**' orang yang sedang kita hadapi. Ketika aku berbincang denganmu sekarang, Mitch, aku mencoba tetap memusatkan perhatianku hanya kepada yang sedang kita bicarakan. Aku tidak berpikir tentang sesuatu yang kita obrolkan pekan lalu. Aku tidak berpikir tentang apa yang akan terjadi Jumat besok. Aku tidak berpikir tentang penampilanku nanti bersama Koppel (host televisi), atau tentang obat-obatan yang sedang aku minum. Aku sedang bercakap-cakap denganmu. Maka aku berpikir tentangmu."

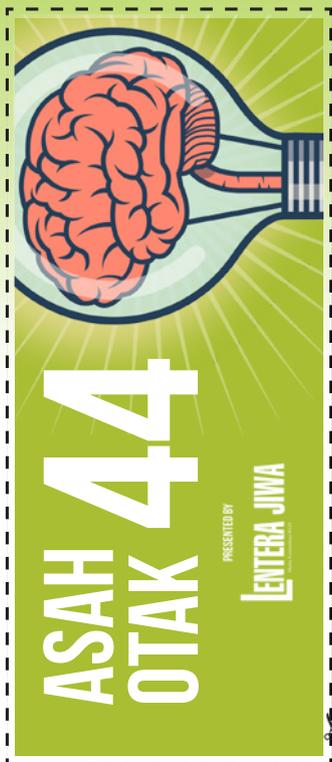
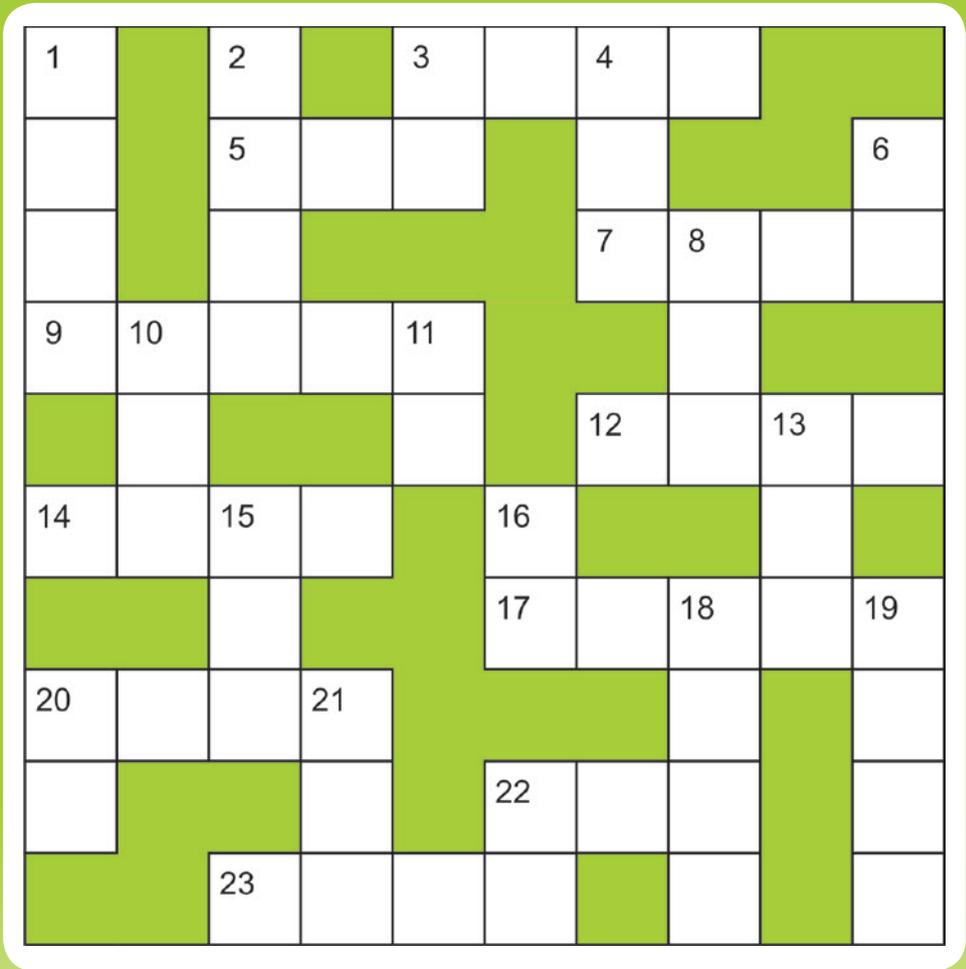
Ya, mungkin kita hanya perlu menikmati apa yang kita hadapi, mensyukuri apa yang kita miliki sekarang, jangan pernah menunda berbuat kebaikan, dan terus berusaha membahagiakan orang-orang yang kita cintai. Bahwa ada jauh lebih banyak hal-hal baik dalam hidup. Yang selama ini mungkin luput dari perhatian karena kita begitu terbiasa dengan rutinitas yang kita lakukan. Yang hanya bisa kita lihat, jika kita lebih peka. Yang hanya bisa didengarkan, apabila kita memang benar-benar mau mendengarkan.

Karena kita tidak pernah tahu, jejak apa yang akan kita tinggalkan.

Selamat tahun baru. *** (Na – dan dari berbagai sumber)

asah otak

Kirimkan jawaban ke Redaksi Majalah LENTERA JIWA (Sub Bagian Hukor & Humas) Jl. A. Yani 169 Magelang, paling lambat 3 minggu setelah terbit. Sertakan fotokopi data diri ke dalam amplop. Tempelkan kupon ASAH OTAK di sudut kiri atas. Pemenang diumumkan pada edisi selanjutnya dan akan mendapatkan hadiah sebesar Rp. 200.000,- untuk 2 orang pemenang.



MENDATAR

3. Makanan
5. Singkatan dalam pesan singkat untuk mengartikan tertawa lantang
7. Pada mata
9. Tidak tegak
12. Memarahi
14. Penghubung kalimat pilihan
17. Diantara kata dan kalimat
20. Mata uang logam
22. Semua (Ing.)
23. Tulisan yang bersifat opini

MENURUN

1. Pemberian
2. Biru
4. Udang kecil
6. Omong kosong (Ing.)
8. Bentuk penyimpanan kode dan data komputasi yang sedang diproses
10. Membiarkan (Ing.)
11. Pergi
13. Mantan
15. Kulit
16. Kata penghubung dalam Bahasa Inggris yang menyatakan hubungan
18. Ruang besar
19. Surat tanda bukti
20. Kata penunjuk arah
21. Nitrous Oxide Systems
22. Artificial Intelligence

Merry
Christmas

Happy New Year
2018





RUMAH SAKIT JIWA Prof. Dr. SOEROJO MAGELANG

Jl. Ahmad Yani No. 169 Magelang - 56115
Telp. (0293) 363601, 363602, Fax. (0293)365183,
email: admin@rsjssoerojo.co.id



FASILITAS

- Instalasi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja
- Instalasi Rawat Jalan
- Instalasi Rawat Inap 1
- Instalasi Rawat Inap 2
- Instalasi Gawat Darurat
- Instalasi Kesehatan Jiwa Masyarakat
- Instalasi Rehabilitasi Medik
- Instalasi Rehabilitasi Psikososial
- Instalasi Laboratorium
- Instalasi Radiologi
- Instalasi Farmasi
- Instalasi Penilaian Kapasitas Mental
- Instalasi Rekam Medik
- Instalasi Pendidikan dan Pelatihan
- Instalasi Sistem Informasi Rumah Sakit
- Instalasi Kesehatan Lingkungan
- Instalasi Gizi
- Instalasi Binatu dan CSSD
- Instalasi Penjaminan Kesehatan
- Instalasi Pemeliharaan Sarana dan Prasarana Rumah Sakit
- Instalasi Pemulasaraan Jenazah

PRODUK LAYANAN

- Pelayanan Kesehatan Jiwa
 - Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja
 - Kesehatan Jiwa Dewasa / Psikiatri Umum
 - Kesehatan Jiwa Usia Lanjut / Psikogeriatric
 - Kesehatan Jiwa Forensik & NAPZA
 - Kesehatan Jiwa Masyarakat
 - Rehabilitasi Sosial
 - Consultation Liaison Psychiatry
- Pelayanan Kesehatan Saraf Terpadu
- Pelayanan Psikologi
- Pelayanan Pengobatan Penyakit Dalam Terpadu
 - Pelayanan Diabetes Terpadu
- Pelayanan Kesehatan Kebidanan dan Kandungan Terpadu (Obstetrik)
- Pelayanan Kesehatan Gigi dan Mulut Terpadu
- Pelayanan Kesehatan Anak Terpadu
- Pelayanan Bedah Terpadu
- Pelayanan Penilaian Kapasitas Mental
- Pelayanan General Check Up Fisik
- Pelayanan Kesehatan Kulit dan Kelamin
- Pelayanan Kesehatan Fisik dan Rehabilitasi
- Pelayanan VCT
- Intensive Care Unit (ICU)



MELAYANI
PASIE
UMUM, BPJS dan
JAMINAN
KESEHATAN
LAINNYA