

LENTERA JIWA

Media Komunikasi Soerojo Hospital

APAKAH SAYA BUTUH PSIKOTERAPI ?

TIDAK SELALU WARAS
ADALAH KEWARASAN
ITU SENDIRI

EDISI 60

SAFEWARD INTERVENTION CALM DOWN METHODS

Soerojo Hospital



@soerojohospital



www.soerojohospital.co.id



soerojo
HOSPITAL

Pusat Unggulan Kesehatan Mental Integratif



soerojo Hospital

Pusat Unggulan Kesehatan Mental Integratif



PELAYANAN KLINIK SORE SOEROJO HOSPITAL

Jam Pendaftaran : Pukul 07.30 - 16.00 Wib, Jam Pelayanan : Pukul 15.00 WIB - Selesai



Sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat akan pelayanan kesehatan yang bermutu dengan fleksibilitas waktu dan kenyamanan privasi bagi setiap pelanggannya. Soerojo hospital secara resmi memberikan pelayanan kepada masyarakat untuk dapat tetap melakukan pemeriksaan pada waktu dimana pelanggan tidak dapat pemeriksaan pada jam pelayanan pagi karena kesibukan mereka dan tetap bisa pemeriksaan pada sore hari yang disebut dengan pelayanan klinik sore. Mengedepankan pelayanan yang mudah diakses oleh pelanggan dan berkualitas. layanan klinik sore didukung tenaga medis dan penunjang profesional dengan berbagai spesialisasi dan sub spesialisasi.

PELINDUNG :
Direktur Utama

PENASEHAT :
Direktur SDM dan Pendidikan
Direktur Medik dan Keperawatan

PENANGGUNGJAWAB:
Direktur Keuangan dan Administrasi
Umum

PEMIMPIN REDAKSI
Kepala Sub Bagian Hukur dan Humas

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

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

DESAIN GRAFIS & FOTOGRAFER:
Septian Adi, Amd
Wahyu Setyawan, Amd
Mukhammad Andi Setiawan

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

PEMBAUT 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 Hukur & 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 : citramandriu@yahoo.co.id

SEHAT MENTAL, KINERJA OPTIMAL

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.

dalam edisi kali ini kami rangkup beberapa artikel menarik terkait psikologis dan kejiwaan dalam usaha untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik Secara berimbang.

Salam Sehat,

Content.



Edisi

Cover Story

Dari hasil berbagai medical check up, hasilnya semua normal. Tapi pasien merasa sakit. Perlu merujuk pasien ke bagian Psikiatri supaya dapat dilakukan evaluasi lebih lanjut. Dan tentu saja ini tak mudah. Banyak pasien yang menolak. Alasannya, 'saya tidak gila.'

01 PENDEKATAN DALAM PSIKOTERAPI

05 MEMILIKI DAN MENJADI DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL

07 JENIS DUKUNGAN SOSIAL YANG DAPAT KITA BERIKAN PADA ORANG SEKITAR

12 TIDAK SELALU WARAS ADALAH BAGIAN DARI KEWARASAN ITU SENDIRI

16 OPTIMAL HEALTH PROGRAM

20 SAFEWARD INTERVENTION
Calm Down Methods

23 SELALU MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

24 CARA MEMBERSIHKAN GIGI DAN MULUT

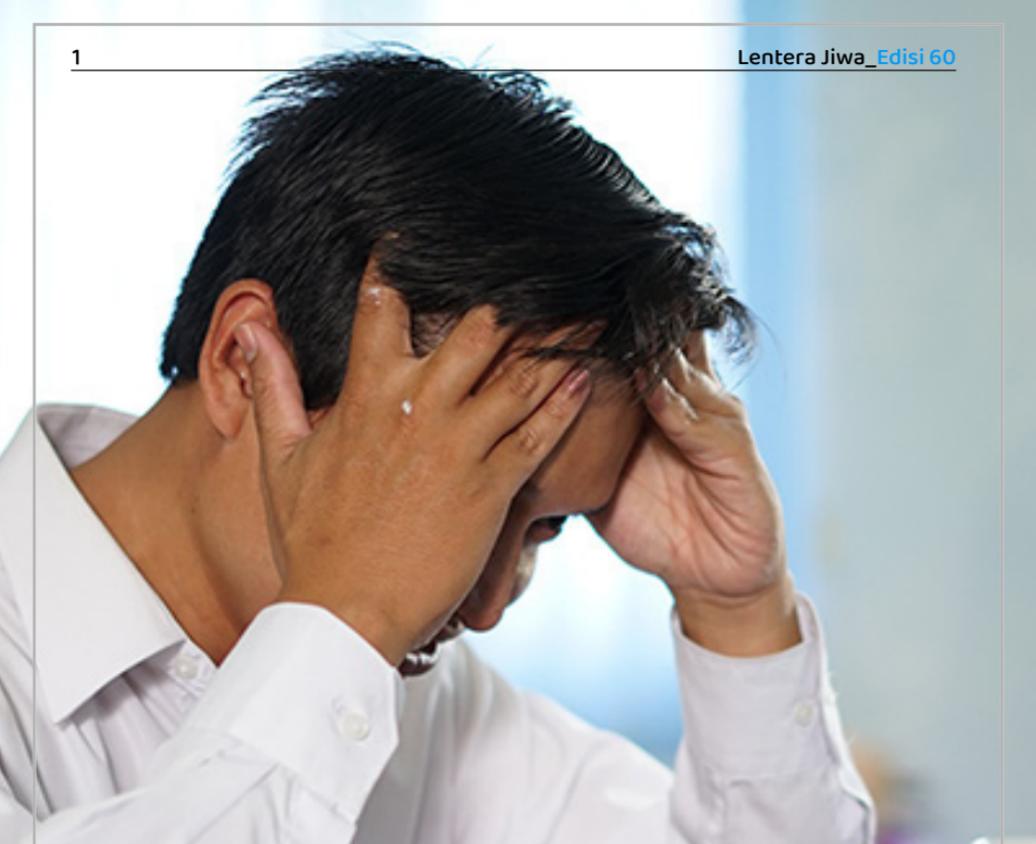
27 TERAPI EAR CANDLE
Mengangkat Earwax/kotoran Telinga Dari Liang Telinga

28 MANFAAT EAR CANDLE

31 BTCLS
(Basic Trauma Cardiac Life Support)

Sering terbangun di malam hari.
Apakah saya butuh psikoterapi ?





APA SIH PSIKOTERAPI ?

Oleh : dr. Azhari Cahyadi Nurdin, Sp.K.J.*

Sudah 3 bulan berjalan, saya sering tiba-tiba terbangun di malam hari, dan kembali Fikiran merasa bersalah terhadap kejadian itu selalu muncul. Seolah-olah akan menjadi mimpi buruk saya selamanya. Apakah saya memang butuh psikoterapi ?

Mungkin kasus diatas pernah dialami oleh orang-orang di sekitar kita, atau bahkan Psikoterapi itu ?

Psikoterapi adalah suatu bentuk terapi yang dilakukan oleh profesional kesehatan jiwa seperti psikiater dan psikolog untuk mengatasi masalah ataupun gangguan kesehatan jiwa. Terapi ini dilakukan melalui cara berbicara dengan pasien atau klien sehingga sering pula disebut sebagai "terapi berbicara". Dengan teknik ini, profesional kesehatan jiwa akan dapat membantu pasien atau klien untuk mengatasi masalah ataupun gejala-gejala gangguan kesehatan jiwa yang mengganggu sehingga mereka dapat berfungsi dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pada umumnya Psikoterapi ini dilakukan untuk memperbaiki gejala-gejala gangguan kesehatan jiwa seperti depresi, gangguan cemas, dan gangguan kepribadian. Namun juga dapat dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang relatif tidak terlalu berat dan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah penyesuaian di situasi baru, kehilangan orang yang disayangi, atau masalah relasi dengan pasangan. Teknik ini dapat pula dikombinasikan dengan pemberian obat-obat psikiatri yaitu obat-obatan yang digunakan untuk mengatasi gejala-gejala gangguan kesehatan jiwa.

Baik pada orang dewasa maupun pada anak. Psikoterapi umumnya dilakukan dalam beberapa kali sesi pertemuan. Untuk setiap sesi pertemuan, umumnya berlangsung sekitar 30 sampai 50 menit.



Dalam prosesnya, baik terapis (profesional kesehatan jiwa yang melakukan psikoterapi) maupun pasien/klien harus aktif terlibat agar psikoterapi dapat berjalan efektif. Oleh karena itu, motivasi pasien/klien untuk menjalani psikoterapi menjadi suatu hal yang penting. Selain itu, dalam psikoterapi dibutuhkan rasa percaya dari pasien/klien terhadap terapis serta jaminan dari terapis untuk menjaga kerahasiaan pasien/klien.

Model hubungan dalam pelaksanaan Psikoterapi tidaklah bersifat satu arah. Psikoterapi bukan aktivitas untuk menceramahi, menasihati, atau menggurui pasien/klien. Dalam terapi ini, terapis dan pasien/klien akan bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi masalah dan kesulitan yang dialami oleh pasien/klien dan berupaya untuk menemukan strategi yang dapat dilakukan pasien/klien untuk mengatasimasalah atau kesulitan tersebut. Dalam hal ini terapis akan bertindak sebagai fasilitator yang tidak mendikte pasien/klien.

Jenis dan Pendekatan dalam Psikoterapi.

Terdapat berbagai jenis dan pendekatan dalam psikoterapi. Secara umum ada tiga pendekatan utama dalam psikoterapi yaitu psikoterapi kognitif perilaku (cognitive behavior therapy), psikoterapi psikodinamik (psychodynamic psychotherapy), dan psikoterapi humanistik (humanistic psychotherapy).

Psikoterapi kognitif perilaku membantu pasien/klien untuk mengidentifikasi cara berpikir dan pola perilaku mereka yang salah dan kurang efektif, serta menggantinya dengan cara berpikir maupun pola perilaku yang lebih efektif. Dengan menerapkan hal tersebut, harapannya pasien/klien dapat belajar mengatasi masalah yang dihadapinya.



Psikoterapi psikodinamik dilakukan berdasarkan prinsip bahwa masalah atau gangguan kesehatan jiwa yang dialami oleh pasien/klien saat ini dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman masa lalu terutama saat masa kanak-kanak.

“Pengalaman-pengalaman tersebut secara nirsadar (tanpa disadari oleh pasien/klien) membuat pasien/klien melakukan pola perilaku yang berulang yang akhirnya menimbulkan masalah atau gangguan kesehatan jiwa di masa sekarang. Tugas terapis dalam hal ini adalah membantu pasien/klien meningkatkan pemahaman terhadap hal-hal nirsadar yang terjadi pada diri mereka sehingga pasien/klien dapat mengubah pola perilaku yang berkontribusi terhadap masalah atau gangguan kesehatan jiwa tersebut. Psikoterapi humanistik berdasarkan pada prinsip bahwa setiap orang mempunyai potensi dan mampu untuk bertumbuh menjadi lebih baik lagi. Dalam hal ini, terapis berupaya membantu pasien/klien untuk melakukan aktualisasi diri dalam kehidupan, memandang kehidupan dengan lebih positif, serta menemukan makna dalam hidup.



Dengan menerapkan hal tersebut, pasien/klien diharapkan menjadi pribadi yang lebih tangguh untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupannya sehari-hari.

Selain tiga pendekatan utama dalam psikoterapi tersebut, terdapat juga berbagai jenis psikoterapi lain seperti hipnoterapi, terapi seni (art therapy), terapi interpersonal, terapi kelompok, dan lain sebagainya. Pada prinsipnya tidak ada satu pun bentuk psikoterapi yang lebih unggul dari yang lain. Psikiater atau psikolog umumnya akan menilai apakah seorang pasien/klien memang membutuhkan psikoterapi dan akan merekomendasikan jenis psikoterapi apa yang cocok untuk mereka. Bila dilakukan dengan konsisten, psikoterapi akan memberi manfaat bagi pasien/klien untuk mengatasi masalah maupun gejala gangguan kesehatan jiwa yang mereka alami serta mampu untuk berfungsi kembali dalam kehidupan sehari-hari.

Jangan Pendam masalah anda sendiri

Jika anda merasa Cemas, Stres atau Merasakan hal yang tidak nyaman !
Konsultasikan masalah anda ke
soerojo hospital

Setiap Hari Senin-Jumat
Pukul 07.30 - 16.00 WIB

Jaga dan sayangilah kesehatan mental anda.

hubungi whats up contact center kami :
0811 2955 133

atau link website kami :
www.soerojohospital.co.id



MEMILIKI DAN MENJADI DUKUNGAN SOSIAL

DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Oleh : Budhi Nirmalajati, S.Tr.Sos

1 Kamu pasti bertanya-tanya kenapa sih dukungan sosial itu penting sekali untuk membantu kita lebih sejahtera secara mental?

Fakta yang tidak dapat dipungkiri, kita adalah mahluk sosial sehingga dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting penahan dan pereda persoalan mental. Namun acapkali sebagai teman, keluarga atau masyarakat yang berhadapan dengan seseorang yang sedang dalam masa gelap alias kesehatan mentalnya sedikit demi sedikit mengalami gangguan, kita justru kikuk. Pikiran kita menjadi bingung bahkan mungkin tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Kita sering berpikir "apa yang harus aku lakukan untuk membantunya?" Nanti kalau bilang aku mengerti perasaanmu, salah gak ya?. dan berbagai pertanyaan lainnya yang sesungguhnya biasa kita tanyakan pada orang lain, akan tetapi menjadi lebih sulit ketika kita dihadapkan dengan orang yang sedang berada dalam masalah mental seperti kecemasan, depresi hingga skhizophrenia.

Oleh karenanya, penting bagi kita untuk memberikan dukungan sosial tidak hanya saat orang terdekat kita sakit, namun saat sehatpun kita perlu memberikan dukungan sosial agar stabilitas kesehatan mental terjaga sepanjang waktu dan sepanjang hayat.

Jadi apa sih sesungguhnya dukungan sosial itu? Dukungan sosial menurut Sarafino (2006) mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok kepada individu. Pendapat ini juga ditekankan oleh Apollo dan Cahyadi (2012) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah tindakan yang bersifat membantu, melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Jadi secara singkat, dukungan sosial

dapat didefinisikan sebagai ketersediaan orang-orang yang dapat diandalkan oleh seseorang pada saat dibutuhkan.

Nah, tentunya supaya kita lebih mantap untuk memberikan dukungan sosial bagi orang disekitar kita, perlu juga kita lebih tahu dukungan apa saja sih yang mereka butuhkan dikala sehat maupun sakit?





jenis-jenis **DUKUNGAN SOSIAL** yang dapat kita berikan pada orang-orang disekitar kita

★ **Dukungan Informasional.**

Dukungan ini dapat berupa pemberian saran, sugesti, dan informasi yang dapat digunakan untuk mengungkapkan atau menyelesaikan masalah. Jenis dukungan ini meliputi nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi yang dapat bersumber dari buku, majalah, artikel, siaran radio, dan berbagai sumber informasi lainnya;

★ Dukungan Penghargaan

Dukungan ini dapat dilakukan dengan memberi kata-kata positif, seperti: "Wah kamu mengingat jadwal kontrol dengan baik, mantap sekali, lakukan secara rutin ya!, atau "Aku tadi lihat kamu lari pagi kan ya tadi?

Wih keren, semangat". Dan kata-kata positif lainnya. Berikanlah dukungan secara verbal dan non verbal sehingga dapat menumbuhkan rasa menghargai diri, percaya diri, dan merasa bernilai. Dukungan ini juga sangat berguna ketika individu mengalami stress karena berbagai tuntutan yang melebihi kemampuan yang dimiliki;

★ Dukungan Instrumental

Dukungan dapat berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang stres;

★ Dukungan Emosional

Berilah dukungan ini dengan memberikan ekspresi seperti perhatian, empati, dan turut prihatin kepada seseorang. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenang kembali, merasa

kembali, merasa dimiliki dan dicintai ketika mengalami stress, memberi bantuan dalam bentuk semangat, kehangatan personal dan cinta.

Dari dukungan yang kita berikan diatas berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sibua dan Silaen (2020) memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat stress yang dialami seseorang. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stress yang dirasakan, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula stress yang dirasakannya.

Apa saja yang bisa kita lakukan untuk menciptakan tempat yang aman dan nyaman bagi mereka dalam memproses perasaan dan pikiran yang sedang dialami



1. Bersiap-siaplah

Persiapan terbesar ada dalam diri kita sendiri. Jika yang mengalami kesulitan adalah orang yang dekat dengan kita, bersiap dan sadarilah bahwa hal itu juga dapat menjadi masa sulit bagi kita. Bersiap untuk menghadapi masa sulit, bertahan dan berjuang lebih lama untuk keluar dari situasi buruk, bersiap menyediakan waktu untuk mereka, serta bersiap untuk masuk ke dalam pembicaraan yang sulit dengan mereka. Ya, ibaratnya kalau mau menolong orang lain pastikan kita tidak akan menjadi orang yang ditolong selanjutnya.

2. Perhatikan

Mengenali tanda-tanda penderita psikologis. Setiap orang menunjukkan ciri-ciri yang berbeda, namun ada beberapa pola dan tanda yang dapat diidentifikasi. Beberapa tandanya adalah sebagai berikut: tampak gelisah, mudah marah atau tersinggung, sulit berkonsentrasi,

kurang berminat untuk beraktivitas dan menghindari interaksi sosial, tampak bingung dan khawatir, tidur lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya, suasana hati yang lesu dan merasa sedih terus menerus, dan sering menangis tanpa sebab.

3. Bertanya

Menanyakan kabar dan keadaan jika mereka menunjukkan sikap dan perilaku yang janggal. Jika mereka menjawab tidak ada masalah, beri mereka waktu tanpa kita menarik diri sepenuhnya. Menanyakan apa yang sedang dibutuhkan, tunjukkan minat tulus perihal keadaan mereka, agar mereka tahu kita peduli dan siap apabila mereka memerlukan bantuan.

4. Mendengar dan Menyimak

Mendengar dan menyimak bertujuan untuk membuat orang lain merasa didengar dan dimengerti serta menyerap informasi dan memahami situasi mereka.

Jangan menganggap remeh dampak kehadiran kita untuk mendengarkan cerita orang lain. Cukup dengarkan dan simak, sesekali kita bisa menanggapi dengan pertanyaan dan pastikan kita menatap mereka ketika sedang berbicara. Bila mereka membutuhkan pertimbangan baru kita memberi nasihat dan hindari perasaan menghakimi.

5. Merespon

Kita tidak bisa menanggapi cerita orang lain dengan asal-asalan. Meski dalam praktiknya, tidak ada satu aturan khusus dalam menanggapi persoalan setiap orang. Tidak ada cara atau kata-kata untuk menanggapi segala persoalan. Namun, kita bisa menanggapi dengan bijaksana, hati-hati, serta penuh kasih. Mereka dapat merasakan melalui tanggapan yang kita berikan. Hal yang perlu dihindari, mengecilkan penderitaan mereka, memotong pembicaraan dengan menggeser topik dan justru menceritakan masalah diri sendiri. Pastikan informasi yang kita dapatkan valid ya!



Mungkin saja hanya dengan duduk di samping seseorang yang sedang kalut bisa menjadi sesuatu yang bermakna bagi mereka. Hadir tidak hanya berkaitan dengan fisik, kita dapat menunjukkan dengan memberikan waktu khusus untuk melakukan video call atau voice call agar mereka tahu bahwa kita memikirkan dan peduli akan keadaan mereka.



Orang-orang yang kita kasihi dan pedulikan memerlukan orang seperti kita untuk diajak bicara, dan tugas kita adalah menyampaikan kepada mereka hal-hal yang kita tahu adalah benar, walaupun mereka belum percaya pada saat itu. Berbicara ketika kita yakin mereka siap mendengarkan, serta tunjukkan kepedulian, kasih dan afeksi dengan cukup agar mereka merasa dicintai, berharga dan penting.

Kesehatan mental merupakan masalah medis yang juga harus disertai bantuan medis. Jika ada kesempatan dan waktu yang tepat, kita dapat membantu mereka untuk

mencarikan bantuan profesional. Namun ketika mereka mencari bantuan profesional, bukan berarti itu akhir perjuangan ya, healing is a journey not a destination.

10. Jaga Diri Kita Sendiri

Kita tidak dapat merawat seseorang dengan baik, jika kondisi emosi kita sendiri tidak sehat. Salah satu bahaya terbesar dalam merawat orang yang sedang berada dalam masa sulit adalah kita mengabaikan diri sendiri. Maka, tidak ada salahnya membuat batasan dengan jelas apa dan seberapa banyak yang dapat kita berikan untuk mereka, It's time to self-care.

Kesepuluh hal diatas dapat kita lakukan bagi orang-orang terdekat kita sehingga mereka dapat cepat memulihkan diri terhadap masalah yang dihadapinya dan lebih memiliki kesadaran akan pentingnya merawat kesehatan mental mereka sendiri. Hal ini seperti yang dikatakan oleh salah satu tokoh ilmu psikologi Erik Erikson "Hidup tidak masuk akal tanpa saling ketergantungan. Kami saling membutuhkan, dan semakin cepat kami mempelajarinya, semakin baik bagi kami semua".



**CEGAH DAN DETEKSI SEDINI MUNGKIN
GANGGUAN PADA PENDENGARAN
ANDA & PUTRA - PUTRI ANDA**

Poliklinik Soerojo Hospital

Memberikan Layanan THT dengan
Menggunakan Teknologi Modern

**Setiap Hari Senin-Jumat
Pukul 07.30 - 16.00 WIB**

contact center :
0811 2955 133

atau link website kami :
www.soerojohospital.co.id





TIDAK SELALU WARAS ADALAH BAGIAN DARI KEWARASAN ITU SENDIRI

Oleh : Swastika Wulan Pahlevi Nugroho Putri, M. Psi, Psikolog



Anda mungkin pernah dengar, atau barangkali pernah mengalami sendiri, ketika sehari-hari tidak bisa tidur, over-thinking seperti Seo Dal-Mi salah satu pemeran cerita dalam Drama Korea Start-Up pada saat sedang menganalisa, "kok tulisan tangannya Nam Do-san sama Han Ji -yeong mirip ya? Tanggal lahirnya juga sama." Atau saat sedang melamun di tepi jendela sehabian memikirkan pencapaian orang-orang di jagad Twitter yang di umur 25 tahun sudah punya tabungan 1M sementara yang disini pencapaiannya baru sebatas kegirangan ketika story kita atau message Whatsapp "gebetan" langsung dibalas.

Waras, atau bahasa manisnya adalah sehat jiwa.

Menurut WHO (World Health Organization), sehat jiwa adalah merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa sehat dan bahagia dengan tetap mampu menghadapi tantangan hidup serta memiliki sikap positif, baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Seseorang dikatakan waras juga ketika ia tetap mampu produktif sesuai dengan usia dan tugas perkembangannya. Jika menilik pada definisinya, maka sehat jiwa atau waras ini adalah kondisi yang sangat ideal. Apalagi di tengah situasi pandemi yang sudah berlangsung beberapa waktu terakhir ini. Tapi apa iya Kita, Saya dan Anda mampu untuk selalu waras?

Kalau Anda membaca sambil menerawang, manggut-manggut atau sekedar membatin. Selamat Mas, Mbak!! Anda tidak sendirian. Anda justru masih bisa dikatakan waras. Kenapa?

Karena masih mampu melakukan proses berpikir, menelaah kondisi kesehatan jiwa saat ini. Coba bayangkan, ketika Anda sudah dalam kondisi dimana Anda tidak lagi tahu bagaimana perasaan Anda ketika didera musibah beruntun, atau tidak lagi bisa tertawa pada hal-hal yang dulu Anda anggap lucu.

Tidak selalu waras bukan berarti kita gila. Namun memberi ruang untuk kita untuk sesekali melonggarkan pakaian, pause sejenak. Menelaah kembali bagaimana kita bisa menerima diri kita yang kadang merasa cemas berlebihan ketika anak belum juga pulang, khawatir ketika akan menghadapi ujian, atau merasa baper maksimal sampe pengen ngruwes-ruwes lambenya orang (meremas bibir orang), ketika menghadapi tetangga yang setiap kali lebaran tidak kunjung bosan bertanya kapan lulus, kapan nikah, kapan nambah anak dst.



Bahkan, dalam kasus yang ekstrim, bisa jadi kita pernah menngisi kekasih tukang selingkuh, tukang morotin eh lalu pergi tanpa sebab. Kurang gila apa kita? Nah, melakukan hal-hal tersebut tidak serta merta mencabut gelar "waras" dari diri kita, kan?

Gak perlu selalu waras juga membuat kita bisa "hidup saat ini dan di masa ini". Atau bahasa kerennya Mindfull. Kita boleh saja nyaman berjoged-joged Tiktok sambil teriak "semongko" tanpa senantiasa berpikir keras apakah orang lain akan menganggap kita kurang sesendok, atau sekedar menertawakan sejenak nasib yang mungkin sedang kurang berpihak pada kita, tanpa kekhawatiran dianggap edan. Dan banyak hal yang bisa kita lakukan dengan lebih nyaman ketika kita tidak selalu terpancang oleh kewajiban harus selalu tampil perfect, waras.

Di masa sekarang ini, memang banyak sekali orang yang khawatir akan kesehatan jiwanya. Hal ini juga didukung Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, dimana prevalensi gangguan mental emosional pada remaja di atas usia 15 th meningkat menjadi 9.8 persen di tahun 2018. Dari sebelumnya angkanya hanya 6 persen di tahun 2013. Sayangnya, kecenderungan kita, ketika terpapar dengan data terbaru, kita justru semakin mudah "merasa ada sesuatu" lalu melakukan sebagai penanda penanda adanya hal yang perlu diwaspadai oleh tubuh.



Orang-orang yang punya pemikiran bahwa ia seharusnya tetap atau bahkan tidak boleh merasa stress dan harus selalu sehat jiwa sesungguhnya sedang melakukan penyangkalan terhadap emosi yang sedang dialaminya.

Jika terus menerus terjadi maka dapat menjadi pemicu gangguan psikologis yang perlu mendapat penanganan lebih lanjut. Terutama jika sudah sampai mengganggu fungsi sehari-hari. Pada intinya Saya cuma mau bilang bahwa, it's okay to not to be okay sometimes. Tidak harus selalu baik-baik saja. Bahkan, kita tidak boleh selalu menghindari emosi yang dianggap negatif. Karena mampu merasakan setiap jenis emosi adalah hal yang juga sehat. Mengutip kata Bapak Direktur Rumah Sakit Jiwa di Serial Drakor yang sempat hits itu, "Ketika merasa lelah, istirahatlah. Ketika bersedih, menenangkanlah. Tidak apa-apa untuk rehat sejenak." Kalau kata Mbak Tika, selama kita masih bisa pantengin shop** 11.11,12.12,4.4, 5.5 atau sekedar masih terpapar "canda tiktok"

atau phrase "panik ga?panik ga? Paniklah masa enggak" ketika memang berhadapan dengan hal yang membuat panik. Artinya kita masih terhubung dengan dunia di sekitar kita saat ini dan masih mampu berpikir dengan cukup baik. Sebaliknya, ketika kita merasa baik-baik saja, padahal kita sudah tidak mandi selama seminggu, atau tidak lagi mampu tertawa melihat konten yang dulu kita anggap Failed, Yuk! Segera cek kondisi kejiwaanmu sekarang juga. Anda bisa datang ke Soerojo Hospital untuk mengecek kondisi kejiwaan Anda tanpa harus menunggu sakit kan ya. Salam Sehat Jiwa. (Edited by. Ni Made Ratna Paramita)

hubungi whats up contact center kami :
0811 2955 133

atau link website kami :
www.soerojohospital.co.id

KLINIK PSIKOLOGI

Soerojo Hospital

- Konseling psikologi
- Psikoterapi psikologis
- Tes kesiapan masuk sekolah sd
- Tes bakat minat SMP
- Tes bakat minat SMA
- Tes masuk sekolah inklusi/SLB
- Tes evaluasi tumbuh kembang (AKB)
- Tes kecerdasan
- Tes kepribadian



OPTIMAL HEALTH PROGRAM

Empowering People
With Mental Disorders
Through Optimal
Health Program.
A New Approach to
Mental Health
in the Region

“

So many great ideas !,
i wish we could meet face to face
and talk more.
Thank you so much !

Kalimat kegembiraan diatas diungkapkan oleh salah seorang Klien program OHP webinar yang diselenggarakan oleh Soerojo Hospital yang bekerjasama dengan APEC (Asian-Pacific Economic Cooperation). Suatu kebanggaan tersendiri bagi Soerojo Hospital yang dipercaya untuk menyelenggarakan event berkelas internasional ini.

Apa itu Optimal Health Programs ?

Optimal Health Programs adalah pendekatan salutogenik kolaboratif untuk mengelola gejala untuk menghasilkan tingkat kesejahteraan yang ditentukan oleh klien. Ini mengacu pada banyak praktik berbasis bukti yang berada dalam terapi kolaboratif, psikologi positif, dan kesejahteraan. Hal ini juga mengacu pada bukti informasi hasil di mana klien mengambil kepemilikan untuk proses kesejahteraan mereka sendiri, perencanaan dan intervensi. Oleh karena itu, program ini merupakan kerangka kerja keterlibatan dengan konten yang ditentukan oleh klien. Pendekatan ini mengharmoniskan praktisi untuk menciptakan lingkungan belajar timbal balik di mana keahlian relasional bagi praktisi dan klien sangat dihormati.

Meskipun unsur-unsur tertentu dari program mungkin lebih beresonansi dengan satu Klien atau praktisi di atas yang lain, tidak ada satu elemen dari program yang lebih besar dari keseluruhan. Program ini sengaja dirancang untuk menjadi proses andragogis, di mana Klien terus-menerus membangun kapasitas untuk diri sendiri, untuk selalu meningkatkan kesejahteraan holistik mandiri. Program ini memang memiliki elemen kunci yang dapat digunakan sebagai alat atau intervensi yang berdiri sendiri,

secara informal, yang mungkin bermanfaat pada saat itu. Program ini sejalan dengan elemen kunci dari pemulihan yang ditentukan konsumen; menjadi mandiri dan mengarahkan diri sendiri, dan menyediakan mekanisme penting tentang bagaimana melalui advokasi diri. Oleh karena itu, di jantung program terdapat dua instrumen penting: "I Can Do Models" dan "Health Plan". I Can Do Model mendefinisikan sumber daya aktual dan potensial yang dapat digunakan seseorang untuk mengelola setiap kesulitan dalam hidup untuk mempertahankan tingkat kesejahteraan yang diinginkan, sementara Health Plan memastikan otonomi pribadi dipertahankan setiap saat, termasuk selama episode penyakit.

Adapun event OHP sendiri diselenggarakan dalam 2 tahap :

- OHP Webinar pada 5-7 Januari 2022
- OHP Booster pada 18 Maret 2022.



OHP Webinar pada 5-7 Januari 2022

Membangun Rencana Kesehatan: Rencana Kesehatan 1, 2 dan 3 serta menjaga kesejahteraan

Dalam webinar melalui zoom yang diselenggarakan dalam 3 hari tersebut, diikuti oleh peserta dari utusan Negara-negara Anggota APEC, dimana peserta mendapatkan materi tentang :

- 1) Apa itu kesehatan? Bagaimana perilaku dapat memengaruhi kesehatan kita
- 2) I Can Do Model bagian satu: Rencana Kesehatan 1 (Kekuatan dan kerentanan serta memahami keseimbangan)
- 3) I Can Do Model bagian dua: Rencana Kesehatan 2 (Stresor dan strategi, serta pemahaman dan pemantauan dampak Obat: Obat-obatan, kesehatan fisik dan pemantauan metabolisme).
- 4) Mitra dan strategi kolaboratif: Rencana Kesehatan 3 (Identifikasi kemitraan utama).
- 5) Peningkatan perubahan: Memahami peristiwa masa lalu dan mendefinisikan perubahan
- 6) Visi dan penetapan tujuan: Pemecahan masalah dan perencanaan yang kreatif
- 7) Membangun Rencana Kesehatan: Rencana Kesehatan 1, 2 dan 3 serta menjaga kesejahteraannya

Acara yang dibuka oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia Budi Gunadi Sadikin, menghadirkan pemateri berkelas internasional yang memang sangat berkompeten dalam OHP. Diawali oleh keynote speaker Prof David Jonathan Castle dari Department of Psychiatry University of Toronto USA. Ada pula Brigid Ryan St Vincent Hospital Melbourne Australia, Dr Umi Adzlin Silim, Hospital Serdang Selangor Malaysia, dr. Azimatul Karimah, Sp.KJ dari Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga Surabaya, dr. Satti Raja Sitanggung dari Amuntai Kalimantan Selatan, Serta dr. Santi Yuliani M.Sc., Sp.KJ dari Soerojo Hospital Magelang.

OHP Booster pada 18 Maret 2022

Pada event booster ini acara dibuka oleh Direktur Utama Soerojo Hospital dr. Rukmono Siswishanto, Sp.OG(K), M.Kes., MPH, dimana para peserta Webinar tahap di Januari 2022 menyampaikan laporan hasil pelaksanaan OHP dari tiap-tiap peserta. Dimana dalam sesi booster ini dibahas capaian, refleksi, penyelesaian hambatan yang difasilitasi oleh para pembicara. Selain itu para peserta diberikan kesempatan untuk menampilkan poster hasil pelaksanaan kegiatan tersebut dalam website www.apecohpsoerojo.com.

Pencapaian luar biasa didapatkan oleh tim penyelenggara OHP webinar yang bekerjasama dengan APEC ini, semoga kedepan akan semakin banyak kepercayaan yang diberikan kepada Soerojo Hospital untuk menyelenggarakan kembali event-event bertaraf internasional...amiin. (Triyana, dari berbagai sumber)

SOS

Soerojo Otsourch Service

Layanan Ambulance Gratis

untuk kebutuhan emergency

Penjemputan gratis
untuk wilayah :
Kota Magelang -
kabupaten magelang -
kabupaten Temanggung -
(Kraggan & Pringsurat)

24
Jam



0811 2955 133

SAFEWARD intervention

Calm Down Methods

Pada Klien Perilaku Kekerasan

Oleh : Endick Setiyawan, S.ST*

Definisi Safeward menurut Geoff Brennan (trainer safewards), diartikan "bangsal nyaman". Safewards merupakan intervensi keperawatan berbiaya rendah yang direkomendasikan oleh National Institute for Clinical Excellence (NICE), Care Quality Commission (CQC) dan Mental Health Act Code of Practice. Intervensi ini dirancang untuk mengurangi konflik dan pengekangan dalam layanan rawat inap jiwa. Terdapat seperangkat 10 intervensi safewards berbasis bukti berdasarkan model yang telah dibuktikan dapat menghasilkan pengurangan konflik dan pengekangan. Nah salah satu dari intervensi Safeward adalah Calm Down Methods.



Apa sih

Calm Down Methods ?



yaitu Intervensi yang dilakukan bersama klien untuk menurunkan tingkat agitasi klien baik menggunakan seperangkat peralatan maupun ruangan yang tenang selama kurang lebih 30 – 60 menit. Tujuan dari Calm Down Methods adalah : Klien merasa nyaman dan rileks, siap mengungkapkan permasalahannya secara verbal, tidak mondar – mandir, tidak terjadi peningkatan PANSS-EC (> 15) dan penurunan RUFA (RUFA 1), mengurangi penggunaan obat tambahan.

Calm Down Methods dilakukan pada klien agitasi, klien dengan Risiko Perilaku Kekerasan, dan klien yang tidak mampu menceritakan permasalahannya secara verbal.

Dari hasil Review Jurnal mendukung bahwa teknik Calm Down Methods efektif digunakan dalam melakukan intervensi pada klien dengan perilaku kekerasan untuk menurunkan respon marah. Dari 5 jurnal yang sudah didapatkan semuanya berkaitan dengan perilaku kekerasan ditinjau dari segi konsep, realita dilapangan dan pelaksanaan terapi.

Menurut Susantyo (2011) dalam penelitian yang berjudul Memahami Perilaku Agresif : Sebuah Tinjauan Konseptual, dihasilkan bahwa salah satu faktor penyebab dan pencetus perilaku agresif adalah lingkungan. Sesuai dengan prinsip Calm Down Methods yaitu klien diberikan kewenangan dalam mengambil keputusan untuk menenangkan diri, dengan difasilitasi melalui ruangan yang tenang dan nyaman (Calm Down Room).

Erwina (2012) dalam penelitian yang berjudul Aplikasi Model Adaptasi Roy pada Klien Resiko Perilaku Kekerasan dengan Penerapan Assertiveness Training di RS Dr. H. Marzuki Mahdi Bogor. Assertiveness training merupakan program latihan perilaku untuk melatih seseorang menyampaikan kebutuhan, hak, dan menentukan pilihan tanpa mengabaikan hak orang lain (Forkas, 1997 dalam Wahyuningsih, 2009). Hasil assertiveness training sangat efektif pada 23 klien menunjukkan peningkatan dalam mencegah perilaku kekerasan. Assertiveness Training selaras dengan Calm Down Methods yaitu menanyakan hal – hal atau kegiatan yang membuat tenang, kemudian memilih alternative yang membuat tenang dan memfasilitasi klien untuk melakukan kegiatan Calm Down.

Wuryaningsih (2013) melakukan Studi Fenomenologi, Salah satu hasil dari penelitian ini yaitu Upaya pengendalian emosi klien dilakukan partisipan melalui sikap permisif kepada klien seperti menuruti keinginan dan membiarkan melakukan apa saja yang diinginkan oleh klien. Hal ini sesuai dengan bagian dari langkah – langkah melakukan Teknik Calm Down yaitu dengan menanyakan hal – hal atau kegiatan yang dapat membuat lebih tenang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suerni (2019), dengan judul Respons Pasien Perilaku Kekerasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berespon afektif berupa perasaan tidak nyaman. Hal ini sejalan dengan tujuan dari tindakan Calm Down Method yaitu membuat pasien merasa nyaman dan rileks sehingga dapat mencegah terjadinya perilaku kekerasan.

Ernawati (2020), dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Pelaksanaan Terapi Spiritual Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Perilaku Kekerasan. Dengan responden yang berjumlah 20 orang didapatkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh signifikan antara pelaksanaan terapi spiritual pada kemampuan klien untuk mengendalikan perilaku kekerasan. Hasil penelitian menguatkan bahwa Teknik Calm Down Methods dengan jenis Calm Down Box yang berisikan Al Qur'an atau Al Kitab dapat membantu pasien dalam mengendalikan perilaku kekerasan.



Layanan

Soerojo Care Plan

Layanan Rawat Inap
Soerojo Hospital untuk
Pasien **VIP**

Keunggulan :

1. Zoom Meeting (20 Menit)
*Pasien - Keluarga - DPJP (Dokter)
2. Pemantauan Pasca Rawat Inap
(Dihubungi Via Videocall untuk mengetahui Kondisi Pasien & rencana kontrol
3. Difasilitasi untuk Pendaftaran kontrol



Sikat Gigi Saja ???

Tidak Cukup...!

oleh : drg. Rina Kusumawati



“**Tahukah anda bahwa dengan selalu menjaga kesehatan gigi dan mulut berarti dapat juga menjaga tubuh terhindar dari berbagai penyakit dan infeksi?**

Seperti kita tahu, rongga mulut merupakan salah satu pintu masuk bakteri penyebab penyakit, baik aerob maupun anaerob. Bakteri pada rongga mulut ternyata dapat menyebar melalui aliran darah, yang disebut dengan bacteraemia.

Merawat kesehatan gigi dan mulut sebaiknya dimulai sejak dini. Memasuki usia 2 tahun anak sudah bisa diajari cara sikat gigi sendiri dengan sikat gigi maupun pasta gigi yang sesuai untuk anak-anak, termasuk cara meludahkan sisa busa pasta gigi. Di atas usia 6 tahun, anak sudah boleh belajar cara berkumur menggunakan mouthwash yang disesuaikan dengan anjuran dokter gigi. Sambal tetap diawasi dan dipastikan agar tidak tertelan.

Cara menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan benar perlu diajarkan juga, sehingga terhindar dari berbagai gangguan gigi dan mulut yang dapat muncul akibat penumpukan plak, yang jika dibiarkan dapat merusak jaringan gigi, gusi, dan area di sekitarnya, bahkan berisiko terinfeksi. Menyikat gigi merupakan salah satu cara menjaga kebersihan dan kesehatan mulut, di antara banyak cara lainnya. Selain menyikat gigi, menggunakan mouthwash dapat membantu mengurangi timbulnya plak.

Selama ini, masih banyak orang yang hanya fokus pada gigi ketika membersihkan mulut. Pada kenyataannya, bagian-bagian mulut yang lain seperti lidah dan sela-sela gigi juga harus dibersihkan untuk menghindari terjadinya plak.



1. Menyikat gigi 2 kali sehari

Membiasakan menyikat gigi minimal dua kali setiap hari, dengan waktu yang benar setelah sarapan dan sebelum tidur malam. Tujuannya adalah untuk membersihkan rongga mulut dari sisa makanan, kuman, serta timbunan plak yang mulai muncul. Selain itu dapat juga dibantu untuk membersihkan gigi dengan dental floss / benang gigi.

2. Memilih Sikat Gigi yang Benar

Pilihlah sikat gigi yang sesuai, untuk anak pilih sikat gigi yang kecil baik tangkai maupun kepala sikatnya, sehingga mudah dipegang dan tidak merusak gusi. Bulu sikat jangan terlalu kaku/terlalu lembut dan terlalu jarang, pilih bulu sikat yang cukup lembut tapi cukup kuat untuk melepas kotoran dan juga tidak merusak gigi. Ujung kepala sikat menyempit sehingga

mudah menjangkau seluruh bagian. Ujung sikat gigi dan ujung bulu sikat sedekat mungkin, karena jika tidak ujung gigi sudah mentok ke bagian belakang tapi bulu sikat tidak kena gigi, jadi ada bagian gigi yang tidak tersikat, biasanya gigi geraham bungsu. Pilihlah juga sikat gigi yang gagangnya nyaman, sehingga saat sikat gigi dilakukan dengan benar tidak melukai gusi.

3. Menggunakan produk mengandung Fluoride

Pilihlah sikat gigi yang sesuai, untuk anak pilih sikat gigi yang kecil baik tangkai maupun kepala sikatnya, sehingga mudah dipegang dan tidak merusak gusi. Bulu sikat jangan terlalu kaku/terlalu lembut dan terlalu jarang, pilih bulu sikat yang cukup lembut tapi cukup kuat untuk melepas kotoran dan juga tidak merusak gigi. Ujung kepala sikat menyempit sehingga mudah menjangkau seluruh bagian. Ujung sikat gigi

Menjangkau seluruh bagian. Ujung sikat gigi dan ujung bulu sikat sedekat mungkin, karena jika tidak ujung gigi sudah mentok ke bagian belakang tapi bulu sikat tidak kena gigi, jadi ada bagian gigi yang tidak tersikat, biasanya gigi geraham bungsu. Pilihlah juga sikat gigi yang gagangnya nyaman, sehingga saat sikat gigi dilakukan dengan benar tidak melukai gusi.



4. Memperhatikan cara sikat gigi yang benar.

Terkadang kita merasa sudah rajin menyikat gigi, tapi kenapa masih saja gigi kita bermasalah bahkan masih muncul bau mulut. Hal ini ternyata disebabkan karena kita tidak menggunakan cara menyikat gigi dengan benar. Buat gerakan melingkar pada saat menyikat gigi untuk melepaskan lapisan plak yang menempel. Tidak perlu tergesa-gesa agar hasilnya maksimal. Yang perlu Anda ketahui, tidak menyikat gigi dengan benar sama saja Anda tidak pernah menyikat gigi.

5. Memanfaatkan Mouthwash/ cairan kumur

Mouthwash akan membersihkan area mulut yang sulit dijangkau saat menyikat gigi, seperti gusi dan sela-sela gigi karena sikat gigi hanya membersihkan 25% dari mulut. Selain itu, mouthwash juga mengurangi keasaman dan jumlah kuman di rongga mulut, bahkan membantu remineralisasi gigi. Namun, mouthwash memang tidak boleh digunakan oleh anak berusia di bawah enam tahun. Meski bagi anak di atas usia tersebut, mouthwash dapat membantu membersihkan gigi secara maksimal. Pilihlah mouthwash sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan kita. Dalam menggunakan mouthwash, perhatikan juga takaran dan cara penggunaan, selama ini ada tiga jenis mouthwash, yaitu:



• Mouthwash untuk napas segar

Mouthwash dapat membuat napas menjadi segar dalam seketika. Mouthwash ini memang dapat melawan sebagian jenis bakteri, tapi bakteri lain bisa tumbuh kembali dalam waktu singkat.

• Mouthwash anti plak dan anti radang gusi

Mouthwash jenis ini dapat melawan beragam bakteri merugikan yang menyebabkan sekaligus mencegah radang gusi atau gingivitis, sekaligus meningkatkan kesehatan mulut dan gigi.

6. Periksa gigi secara teratur

Memeriksa gigi ke dokter gigi atau fasilitas kesehatan gigi mulut terdekat secara teratur yaitu setiap 6 bulan, dapat membantu mencegah kerusakan gigi. Kalau pun ternyata mulai terjadi kerusakan gigi, kita akan mendapatkan perawatan lebih dini, sehingga masalah gigi tidak sampai parah. Menjaga kebersihan rongga mulut yang baik merupakan upaya menjaga kesehatan karena tanpa kebersihan mulut yang tepat, bakteri juga dapat mencapai tingkat yang

menyebabkan infeksi mulut, seperti gusi dan kerusakan gigi. Diketahui dalam teori fokal infeksi menyebutkan bahwa infeksi pada rongga mulut dapat menyebabkan terjadinya penyakit sistemik, yaitu penyakit diabetes mellitus, aterosklerosis dan penyakit kardiovaskuler.

Selain menyikat gigi, juga tetap dianjurkan dengan penggunaan mouthwash secara rutin dan teratur untuk kesehatan gigi yang maksimal dan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal dalam jangka panjang, kita juga menghindari mengonsumsi minuman beralkohol, bersoda, batasi minuman berkafein, dan lebih menghindari merokok.

AYO PERIKSAKAN & MULUTMU SECARA RUTIN AGAR GIGI & MULUT TETAP SEHAT !

Periksakan di Klinik Gigi & Mulut Soerojo Hospital Jika :

- Sakit gigi
- Gigi Berlubang
- Gigi Tidak Tumbuh atau
- Impaksi Gigi / Tertanam
- Gigi Copot atau Tanggal
- Gusi Sering Berdarah
- Pembersihan Karang Gigi
- Infeksi Gigi dan Gusi
- Pergantian Gigi Pada Anak
- Bau Mulut

Jadwal Pelayanan
Senin - Jumat
Pendaftaran 07.30 s.d 14.00 WIB
Poliklinik 07.30 s.d 16.00 WIB

contact center :
0811 2955 133

Link Website kami :
www.soerojohospital.co.id



Terapi Ear Candle... Amankah?

Oleh : dr. Bustanul Ardianto, Sp.THT.KL

“

Terapi ear candle merupakan alternatif terapi yang masih sering dijumpai di masyarakat dan dipercaya dapat membantu mengangkat earwax/kotoran telinga dari liang telinga. Panas yang dihasilkan oleh lilin dipercaya dapat menarik earwax di dalam liang telinga. Pengguna ear candle mengklaim terapi ini juga mampu mengatasi berbagai keluhan telinga, hingga dipercaya dapat menyembuhkan kanker di telinga.

Apa itu Ear Candle?

Terapi ear candle diartikan sebagai tindakan yang menggunakan lilin berbentuk tabung yang sudah direndam di dalam paraffin, beeswax atau campuran keduanya. Lilin ini biasanya memiliki panjang sekitar 10 inch (\pm 25 cm), berbentuk hollow.

Cara penggunaan ear candle, biasanya klien/pasien akan diminta untuk tidur menyamping. Kemudian lilin berbentuk tabung tersebut akan dimasukkan ke dalam liang telinga. Untuk menghindari adanya tetesan lilin ke rambut, wajah, leher, atau daun telinga, maka area sekitar telinga akan ditutup kertas, plastik atau foil berbentuk kotak atau bulat, yang area tengahnya sudah dilubangi untuk memasukkan lilin. Kemudian lilin tersebut akan dinyalakan selama sepuluh hingga dua puluh menit.



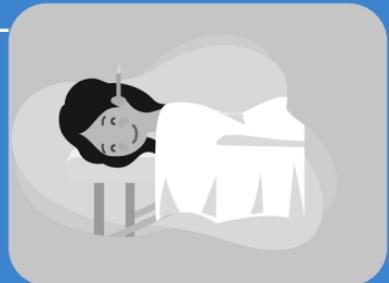
Para pengguna ear candle ini mengklaim bahwa lilin tidak akan masuk ke dalam liang telinga selama proses pembakaran lilin. Setelah selesai, Anda akan diperlihatkan hasil dari pembakaran berupa warna kehitaman layaknya earwax yang tertarik keluar. Nama lain terapi ear candle ini antara lain adalah ear coning, thermo-/ thermal-auricular therapy, coning therapy.

Manfaat Ear Candle

Tidak ada manfaat ear candling yang dapat dibuktikan secara ilmiah. Akan tetapi, penyedia dan pengguna ear candle masih mengklaim banyak manfaat yang dapat diperoleh dari ear candling. Beberapa penyedia bahkan mengklaim ear candle dapat menyembuhkan beberapa kanker.

Beberapa manfaat yang diklaim oleh pengguna Ear Candle termasuk diantaranya yaitu:

1. Menghilangkan kotoran telinga dan bakteri dari liang telinga
2. Menyembuhkan penyakit sinus
3. Meningkatkan kemampuan dengar
4. Mengurangi rasa nyeri di tenggorokan
5. Menyembuhkan Flu
6. Mengurangi rasa nyeri di kepala dan migraine
7. Meningkatkan kesadaran mental
8. Memurnikan darah
9. Melancarkan sirkulasi kelenjar limfe
10. Meningkatkan fungsi penglihatan
11. Mengurangi nyeri akibat gerakan rahang
12. Mengurangi stres
13. Menyembuhkan vertigo



Pengguna ear candle mengklaim bahwa lilin yang menyala dapat membakar udara dan menghasilkan cukup tekanan negatif yang berfungsi sebagai suction. Suction ini akan menarik kotoran telinga keluar dari liang telinga. Klaim ini tidak masuk akal, dan tidak ada penelitian atau bukti yang mendukung klaim ear candle mempunyai manfaat-manfaat yang telah disebutkan di atas.

Apakah Aman ?

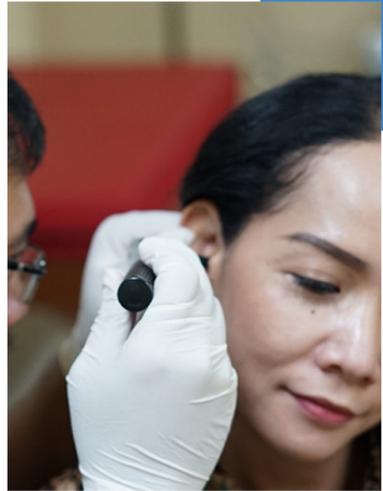


Food and Drug Administration (FDA) Amerika memperingatkan bahwa ear candle tidaklah aman. Sebab di samping tak adanya manfaat yang terbukti, terapi tersebut juga dapat menyebabkan penumpukan kotoran telinga yang lebih buruk atau bahkan cedera fisik yang serius.

Dalam sebuah studi tahun 2016, seorang anak laki-laki berusia 16 tahun melakukan terapi ear candle untuk alerginya. Namun, ia mulai mengalami rasa sakit di telinganya dan kemampuan mendengarnya pun berkurang. Dokter pun mengeluarkan puing-puing sisa pembakaran lilin dari gendang telinganya.

Menurut ahli, terdapat berbagai risiko bahaya potensial yang dapat ditimbulkan akibat ear candle, yaitu:

1. Terbakarnya saluran telinga, telinga tengah, gendang telinga, leher atau wajah
2. Menghalangi dan menyakiti gendang telinga
3. Cedera telinga
4. Mengalami gangguan pendengaran
5. Mengembangkan otitis eksterna (infeksi telinga luar)
6. Menyebabkan kerusakan pada telinga tengah
7. Pendarahan telinga



Pilihan Tepat Membersihkan Telinga

Pilihan yang paling tepat dan aman untuk membersihkan telinga tentu saja dengan pergi ke dokter. Dokter akan membersihkan telinga menggunakan sendok serumen, perangkat hisap, forseps, dan irigasi sehingga telinga Anda terbebas dari kotoran yang menumpuk.

Namun, Anda juga dapat melakukan perawatan di rumah dengan cara yang lebih aman daripada ear candle, dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. OBAT TETES TELINGA

Obat tetes telinga dapat melembutkan dan mengeluarkan kotoran dari telinga. Obat ini umumnya mengandung hidrogen peroksida, saline, asam asetat, natrium bikarbonat, dan gliserin. Anda hanya cukup meneteskannya pada telinga sesuai dengan petunjuk penggunaan, baik mengenai berapa tetes dan berapa lama harus menunggu.

2. MINYAK TERTENTU

Anda juga dapat menggunakan minyak tertentu, seperti baby oil, minyak zaitun, dan minyak mineral untuk melunakkan kotoran telinga.

3. HIDROGEN PEROKSIDA

Anda juga dapat menggunakan hidrogen peroksida 3% sebagai tetes telinga. Hidrogen peroksida dipercaya dapat memecah kotoran telinga. Anda dapat mengisi pipet dengan bahan tersebut dan meneteskannya pada telinga.

**SPORTS CLINIC
SOEROJO HOSPITAL**
penanganan & pemulihan pasca cedera olahraga untuk atlet berbagai cabang olahraga & masyarakat umum

**MELAYANI PASIEN
UMUM
DAN
BPJS**
info lebih lanjut hubungi: 0811 2955 133

KONSULTASIKAN DAN LAKUKAN TERAPI!

Jika Kondisi Cederamu seperti di bawah ini :

1. Strain	7. Post Fraktur
2. Sprain (ACL-PCL-Ankle)	8. Elbow Injury (Tennis Elbow)
3. Hamstring Injury	9. LBP (Over Use)
4. Meniscus Tears	10. Koreksi posture (skoliosis, flat foot, genu varus/kaki "O" dan genu Varus/kaki "X"
5. Head Injury	
6. Achilles tendon Injury	

Senin - Jumat Pukul : 08.00 - 16.00 WIB
DI GEDUNG IMCUT

PELATIHAN

Basic Trauma Cardiac Life Support (BTCLS)

Instalasi Pendidikan dan Pelatihan Soerojo hospital kembali mengadakan Pelatihan Basic Trauma Cardiac Life Support (BTCLS).

Pelatihan ini diikuti oleh 25 peserta yang berasal dari tenaga kesehatan Soerojo Hospital, RSUD Tidar, RS Harapan, RS Gladiol, RSUD Merah Putih, Puskesmas Magelang Tengah, Puskesmas Magelang Selatan, Puskesmas Jurangombo dan Alumni Poltekkes Kemenkes Prodi Keperawatan Blora.



Kegiatan pelatihan BTCLS di Soerojo Hospital ini berlangsung selama 6 hari yaitu tanggal 21-26 Maret 2022 dengan metode pelatihan yaitu blended learning dengan narasumber dan fasilitator dari internal dan kerjasama dgn MST 119.

Pelatihan BTCLS bertujuan untuk dapat menurunkan angka kematian maupun kecacatan pada penderita akibat keterlambatan serta kesalahan pada saat memberikan pertolongan. Pendidikan Gawat Darurat sangat penting baik untuk masyarakat maupun petugas medis, hal ini dikarenakan peran masyarakat maupun petugas medis sangat besar dalam melakukan penanganan terhadap korban pada fase pra rumah sakit. Dapat dibayangkan apa yang akan terjadi bila kita menemukan korban tapi kita tidak mengerti harus melakukan apa.

Pelatihan BTCLS Soerojo hospital ini juga termasuk pelatihan terakreditasi oleh Kementerian Kesehatan RI dengan pengampunan dari Balai Pelatihan Kesehatan Semarang.

Masih Jaman DENGAN OPERASI? **MYOMA**
(Radiofrequency Ablation)

Keunggulan Terapi Myoma dg Radiofrequency Ablation

TANPA SAYATAN - TIDAK ADA BEKAS LUKA -
AMAN & NYAMAN - PROSEDUR -
MASA PEMULIHAN - MINIMAL INVASIF -
LEBIH SINGKAT - (Minimal Pendarahan & Nyeri)
PELAYANAN VIP -

**HANYA
ADA DI
SOEROJO
HOSPITAL**

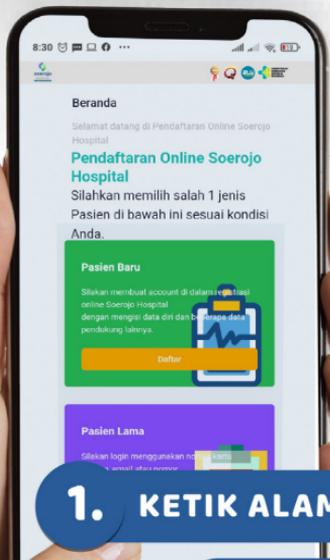
hubungi whats up contact center kami:
0811 2955 133

atau link website kami:
www.soerojohospital.co.id



LENTERA JIWA

EDISI 60



Daftar Online

Melalui Website Soerojo Hospital

1. KETIK ALAMAT (www.soerojohospital.co.id)

2. CARI MENU DAFTAR ONLINE SEPERTI GAMBAR BERIKUT



3. SETELAH ITU AKAN DIARAHKAN KE REGISTRASI ONLINE SOEROJO HOSPITAL

Pendaftaran
Online

**DARI H-30
SAMPAI H-2**

Saat Registrasi Online Kamu Akan mendapatkan:

- Informasi Nomor Antrian Dan Jam Kedatangan Sesuai Tanggal Pemeriksaan yang Ditentukan Oleh Pasien
- Bukti Registrasi Online Dalam Bentuk Qr Code Atau Nomor Reservasi