

Edisi 56 Tahun 2020

LENTERA JIWA

Media Komunikasi RSJS

**MENGELOLA KESEHATAN
MENTAL PEKERJA**

**SHELTER WORKSHOP
REHABILITAN**

**INOVASI
PROGRAM
KLINIK
ANAK CERDAS**

**KESEHATAN &
KESELAMATAN KERJA
DI RUMAH SAKIT ERA
PANDEMI COVID**



HUT RSJS KE-97: BERSINERGI UNTUK PELAYANAN BERKUALITAS



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



CARA PENDAFTARAN ONLINE

Pendaftaran dapat dilakukan H-4 pukul 15.00 WIB s/d H-1 pukul 15.00 WIB sebelum pemeriksaan

PENDAFTARAN PASIEN LAMA LAYANAN RAWAT JALAN

Ketik : DAFTAR#NO REKAM MEDIS# KODE POLI#KODE DOKTER
#TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TT)
Contoh : DAFTAR#01234567#7#30#14/11/2016

PENDAFTARAN PASIEN BARU LAYANAN RAWAT JALAN

Ketik : DAFTARBARU#NAMA LENGKAP#TANGGAL LAHIR (HH/BB/TT)#KODE POLI#
KODE DOKTER#TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TT)
Contoh : DAFTARBARU#ARIF PRASETYO#11/04/1987#7#30#14/11/2016

INFO KODE POLI LAYANAN RAWAT JALAN

Ketik : INFO#KODE POLI
Akan muncul balasan : (3. Bedah, 4. Gigi, 5. Jiwa, 6. Kebidanan & Kandungan
7. Penyakit Dalam, 9. Saraf, 13. Fisioterapi, 22. IPKM, 24. Kulit dan Kelamin,
28. Rehab Medik, 30. Tiroid, 32. Kemuning

INFO KODE DOKTER RAWAT JALAN

Ketik : INFO#KDDOKTER#KODE POLI (ANGKA KODE POLI)
Contoh : INFO#KDDOKTER#4

INFO JADWAL DOKTER RAWAT JALAN

Ketik : INFO#JADWAL#KODE POLI (ANGKA KODE POLI)
Contoh : INFO#JADWAL#4

PENDAFTARAN PASIEN LAMA LAYANAN PENILAIAN KAPASITAS MENTAL

Ketik : DAFTAR#NO REKAM MEDIS# KODE POLI#KODE DOKTER
#TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TT) #KODE PAKET
Contoh : DAFTAR#01234567#22#00#14/11/2019#P01

PENDAFTARAN PASIEN BARU LAYANAN PENILAIAN KAPASITAS MENTAL

Ketik : DAFTARBARU#NAMA LENGKAP#TANGGAL LAHIR (HH/BB/TT)#KODE POLI#
KODE DOKTER#TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TT) #KODE PAKET
Contoh : DAFTARBARU#ARIF PRASETYO#11/04/1987#22#00#14/11/2019#P01

PENDAFTARAN PASIEN LAMA INSTALASI KESEHATAN JIWA ANAK & REMAJA

Ketik : DAFTAR#NO REKAM MEDIS#KODE POLI#KODE DOKTER#
TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TT)#KODE PAKET
Contoh : DAFTAR#00058771#190#10/05/2019

PENDAFTARAN PASIEN BARU INSTALASI KESEHATAN JIWA ANAK & REMAJA

Ketik : DAFTARBARU#NAMA LENGKAP#TANGGAL LAHIR (HH/BB/TT)#
#KODE POLI#KODE DOKTER#TANGGAL PERIKSA (HH/BB/TT)
Contoh : DAFTARBARU#WADI SETIAWAN#12/03/1980#2#190#13/05/2019

KODE PEMERIKSA & NAMA PEMERIKSA INSTALASI KESEHATAN JIWA ANAK & REMAJA

158 Susi Rutmalem Bangun; 244 Sak Liung; 245 Bayu Soenarsana P; 210
Listianingrum; 216 Bustanul Ardianto; 77 Swastika Wulan Pahlevi; 10 Arum
Widunugrahaeni; 189 Wiwin Widiastuti; 203 Witdayanti; 202 Ika Sovia
Wardani; 205 Kemas Dhira M; 204 Lina April Lifana; 96 Endang Murniyatmi;
95 C.Subekti Trihandayani; 97 Dyah Wahyu Utami; 211 Farida Rahmayani;
183 Relawati

INFO KODE PAKET LAYANAN PENILAIAN KAPASITAS MENTAL

Ketik : INFO#KDKPAKET#NOMOR KODE PAKET
Medical Check Up Jiwa (P01), Medical Check Up Fisik (P02), Pelayanan
Bebas Narkoba (P03), Pelayanan Vaksin Meningitis (P04), Pelayanan Test
Kecerdasan (P05), Pelayanan Test Kepribadian (P06), Pelayanan Test Minat
Bakat Penjurusan (P07), Pelayanan Psikotest (P08), Pelayanan Konseling
(P09), Pelayanan Psikoterapi Psikolog (P10), Pelayanan Paket Medical Check
Up (P11), Pelayanan Paket Penilaian Potensi Lainnya (P12)

Contoh : INFO#KDKPAKET#P01

KIRIM KE **08113639777 (SMS/WA) 081567614401 (SMS)**

Catatan: Nomor Rekam Medis harus 8 digit, tanggal & bulan lahir, tanggal & bulan periksa harus 2 digit

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

www.rsjssoerojo.co.id



ISSN 2086-1656

PENGARAH
Direktur Utama

PELINDUNG
Direktur Pelayanan Medik,
Keperawatan & Penunjang
Direktur Perencanaan, Keuangan & BMN
Direktur SDM, Pendidikan & Umum

PENANGGUNGJAWAB
L. Bambang Dwipoyono, S.H, MM

PEMIMPIN REDAKSI
Imron Fauzi, S.H, M.HKes

REDAKTUR PELAKSANA
dr. Kornelis Ibrawansyah, M.Sc, Sp. KJ
Barkah Sutiyono, SST
Triyana, S.Kep., Ns

EDITOR:
Herman Sayogo, SH
Galuh Novi Wulandari, S.Sos

DESAIN GRAFIS & FOTOGRAFER:
Wahyu Setyawan, AMd
Hario Hendro Baskoro

SEKRETARIAT
Reni Indraswari

PEMBAUT ARTIKEL
dr. Bayu Soenarsana Putra, Sp. KJ
Ni Made Ratna Paramita, M.Psi
Purwono, S.Kep.,Ns.
Ishak, S.Si, Apt
Nita Hartanti, AMK

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

DICETAK OLEH:
Citra Mandiri Utama
Jl. S. Parman (Ngaglik Lama No.72)
Semarang 50231, Telp. (024) 8316727
email : citramandiri2015@gmail.com

Merawat Optimisme

Hingga menjelang akhir tahun ini, efek pandemi memang masih belum berhenti. Perhitungan global Covid-19 hingga Selasa (7/10/2020) siang telah mencapai lebih dari 35,6 juta kasus dan menewaskan lebih dari 1,04 juta orang di seluruh dunia.

Bahkan bagi tenaga kesehatan/ tenaga medis yang merawat pasien Covid-19, mereka berada di garis terdepan dari respons pandemi Covid -19, memiliki risiko yang lebih besar untuk terpajan infeksi. Hal ini membawa dampak risiko tinggi penularan Covid -19 bagi tenaga kesehatan, pegawai dan pekerja lainnya di lingkungan fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk rumah sakit yang menjadi rujukan untuk penanganan kasus Covid -19. Termasuk risiko pada kondisi kelelahan mental mereka.

Itu mengapa upaya promotif dan preventif kesehatan dan keselamatan kerja era pandemi Covid -19 di rumah sakit sangat penting. Di edisi ini, kami sajikan kupasannya untuk Anda, lengkap dengan artikel menarik lainnya, termasuk tentang inovasi pelayanan di RSJS Magelang, bagaimana membangun relisensi keluarga di tengah pandemi, dll.

Fakta lainnya, bagi sebagian besar masyarakat, pandemi menghantam telak kondisi finansial, mental dan sosial. Dan ketika ini berlangsung berkepanjangan, pandemi dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental yang jauh lebih serius. Bahkan kemudian memunculkan kekhawatiran, masalah kesehatan mental yang berkepanjangan, mungkin berlangsung lebih lama dari pandemi itu sendiri.

Bagaimanapun, kondisi ini harus segera disikapi dengan cepat, tepat dan sigap. Strategi sudah dirumuskan dan dilaksanakan, sehingga sistem pelayanan kesehatan di RSJ Prof. Dr. Magelang tetap berjalan sebagaimana komitmen kami untuk terus meningkatkan mutu layanan, juga memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan di era adaptasi kebiasaan baru ini. Sekaligus membangun lagi kepercayaan masyarakat agar tidak takut mengakses pelayanan kesehatan ketika membutuhkan.

Tak lupa, simpati dan rasa duka mendalam kami sampaikan kepada setiap keluarga yang kehilangan orang-orang tersayang. Juga rasa terimakasih dan kebanggaan luar biasa kepada kita, Anda, mereka, dan semua pejuang melawan Covid-19 yang terus setia kebersamaan dan menjadi garda terdepan.

Optimisme kita akan menguatkan harapan, bahwa kondisi kita akan jauh lebih baik di tahun-tahun mendatang.

Salam sehat jiwa.

daftar isi

- 5 KEJIWAAN**
Mengelola Kesehatan Mental Pekerja
- 9 ANAK & REMAJA**
Inovasi Program Klinik Anak Cerdas
- 12 NON JIWA**
Kesehatan & Keselamatan Kerja di Rumah Sakit Era Pandemi Covid-19
- KEPERAWATAN**
Inovasi Keperawatan Aplikasi Penyusunan Nursing Care Plan Masalah Psikososial Berbasis Android
- 15**
- PROFIL**
dr. Ratna Dewi Pangestuti, M.Sc, Sp.KJ, Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan dan Penunjang RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang
- 24**
- KELUARGA**
Membangun Resiliensi Keluarga Selama Masa Pandemi
- 28**
- WARTA**
Kaleidoskop 2020
- 32**
- INFO SEHAT**
Mempraktikkan Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari
- 36**
- PENTHOL KRAMAT**
Harapan Untuk Penghargaan dari BPJS Kesehatan
- 38**



EDISI 56 TAHUN 2020

- 18**
97 TAHUN MENGABDI BERSINERGI UNTUK PELAYANAN BERKUALITAS
Berbagai inovasi pelayanan, menunjukkan bahwa meski di tengah pandemi, dalam usianya yang ke-97, RSJS Magelang adalah rumah sakit spesialisik yang mampu beradaptasi dan responsif, untuk tetap melakukan upaya peningkatan mutu layanan yang terintegrasi dengan adanya pembatasan-pembatasan tertentu.
- 22**
USUNG KONSEP GREEN HOSPITAL RSJS GALAKKAN JUMAT SEHAT - JUMAT BERSIH
Program ini merupakan salah satu contoh dari upaya nyata menuju rumah sakit yang ramah lingkungan (green hospital), dengan selalu mempertimbangkan aspek ekologi, sehingga prinsip pemenuhan konsep pembangunan berkelanjutan (sustainable development) dalam bidang kesehatan akan terpenuhi.



Mengelola KESEHATAN MENTAL PEKERJA

Dengan memperhatikan kesejahteraan psikologis pekerja di lingkungan kerja, organisasi tidak hanya akan membantu individu agar lebih produktif, melainkan juga akan berkontribusi terhadap kinerja organisasi secara keseluruhan.

Pandemi yang berkelanjutan hingga saat ini menyebabkan dampak yang besar terhadap ekonomi, sistem kesehatan dan stres pada masyarakat. Terbatasnya mobilitas dan tidak menentunya keadaan yang diakibatkan oleh pandemi ini, menyebabkan banyak yang merasakan emosi negatif dan tidak stabil yang berpengaruh pada kesehatan mental.

Termasuk juga bagi para pekerja sudah kembali bekerja di kantor pasca WFH (*Work From Home*). Mereka mengalami transisi *new normal*, dimana sebelumnya selama pandemi mengharuskan para pekerja bekerja dari rumah (WFH) dan kembali ke kantor di masa *new normal* menimbulkan banyak kecemasan yang dirasakan karena penularan Covid-19 masih mengintai,

sementara mereka harus kembali menyesuaikan diri dengan ritme kerja yang tinggi, untuk mengejar pekerjaan yang tertunda selama WFH karena kendala terbatasnya akses, dsb.

Salah satunya, Angga (27 tahun), mengaku merasa letih dan cemas setiap hendak berangkat ke kantor. Sebenarnya, ia merasakan ketidaknyamanan itu kurang lebih satu tahun terakhir. Tapi pasca pandemi, kecemasannya jauh lebih besar. Tentu saja, ini berdampak pada performa kerjanya. Bahkan kalau sedang letih-letihnya, menulis email atau membalas *chat* saja ia sudah malas. Ketika pekerjaan satu selesai, hendak berlanjut ke *jobdesc* lain rasanya juga sulit sekali. Susahnya lagi, rasa letih itu juga berpengaruh dan cukup



mengganggu pada kehidupannya di luar pekerjaan, termasuk relasi personalnya dengan orangtua, pacar dan teman-temannya.

Sepertinya di masa sekarang, banyak sekali pekerja/karyawan yang merasa seperti Angga, meskipun kadang reaksinya berbeda. Ada yang suka marah-marah, ada yang merasa sangat cemas sehingga seringkali membuat perut sakit, ada pula yang sampai pekerjaannya pun terbawa mimpi.

Ketika gangguan tersebut mereka alami dalam jangka waktu yang lebih lama, bisa menyebabkan stres kronis yang sering disebut *burnout*. WHO mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom stres kronis yang disebabkan oleh pekerjaan. Dengan kata lain, *burnout* adalah suatu keadaan penurunan kondisi fisik dan emosional akibat paparan diri yang berkepanjangan seperti terhadap lingkungan kerja yang penuh tekanan/stres.

Burnout berbeda dengan stres biasa. *Burnout* adalah hasil dari stres yang telah terpendam lama dan tak pernah diatasi. Gejala *burn-out* menurut WHO terdiri dari: (1) merasa lelah dan kehabisan energi, (2) merasa berjarak dan berpikiran negatif terhadap pekerjaan, dan (3) berkurangnya profesionalitas seseorang.

Burnout tak hanya terjadi pada orang-orang yang bekerja di lingkungan dengan tekanan tinggi, tetapi juga bisa terjadi pada pekerja lain. Stressor pun dapat bertambah karena kondisi yang penuh dengan tekanan seperti adanya konflik dengan teman kerja,

beban kerja dan tuntutan kerja yang tinggi, kurangnya dukungan.

Dan saat pandemi ini, paramedis yang bekerja sebagai garda terdepan penanganan Covid-19, tak hanya menghadapi ancaman kesehatan fisik, tapi juga dapat berefek pada kesehatan mental. Tenaga medis dengan risiko tinggi terpapar virus mendapatkan dampak psikologis yang lebih tinggi. Selama pandemi, tenaga kesehatan bekerja dengan intensitas waktu kerja yang panjang dalam lingkungan yang berat. Banyak potensi trauma yang harus mereka hadapi. Seperti mereka trauma karena pasien atau rekan kerja mereka yang meninggal, kekhawatiran tertular atau menularkan ke keluarga. Ada juga tekanan publik agar mereka memberikan pelayanan terbaik, hingga kurangnya pengalaman atau peralatan.

Mengelola *burnout* dengan positif

Pemaparan stressor berkepanjangan dapat menyebabkan rusaknya sistem biologis yang dapat menghambat mekanisme kompensasi dan antisipasi. Hal-hal tersebut dapat berakibat pada kesehatan memburuk seperti sakit kepala, insomnia, disfungsi sosial dan depresi. *Burnout* secara langsung dapat memengaruhi keluaran kesehatan melalui penurunan sumber daya yang dibutuhkan untuk *coping*. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan, *fatigue*, berbagai keluhan fisik dan penarikan diri dari sosial, yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan berujung terhadap merosotnya produktivitas. Pekerja yang alami masalah kesehatan jiwa, seperti depresi, stres, dan cemas, tentu tidak bisa bekerja dengan maksimal.

Sebelum bertambah buruk, penting bagi kita untuk mengenali diri sendiri, untuk merawat kesehatan mental. Salah satunya dengan teknik *Self Care Apple Techniques* :

- Sadar diri dan mengakui bahwa ada yang tidak wajar dalam diri.
- Jangan dibiarkan dan bertindak layaknya dalam keadaan normal. Cobalah untuk berhenti sejenak dan ambil nafas.
- Beritahu pada diri sendiri bahwa ini hanyalah kekhawatiran yang tidak berdasarkan fakta.
- Lepaskan kekhawatiran tadi dan bayangkan seperti gelembung yang terbang lalu pecah menghilang.
- Jelajahi apa yang Anda lihat dan rasakan keadaan sekitar saat ini. Lakukan seperti ketika sedang yoga atau meditasi.

Selain itu, untuk meminimalisir efeknya, lakukan olahraga secara teratur, makan makanan yang sehat,



tidur cukup dan berkualitas, mengetahui kapan harus meminta dukungan baik dari teman kerja dan atasan serta mencari waktu untuk istirahat sejenak untuk pergi berlibur, menjalankan hobi dan memulihkan diri.

Dan jika ternyata Anda merasa mulai kesulitan fokus pada kegiatan sehari-hari, kecemasan yang berubah menjadi tak terkendali, muncul perasaan yang mengganggu pikiran dan kegiatan sehari-hari, emosi yang sulit dikontrol, muncul perasaan putus asa yang berlebihan, Anda sebaiknya segera meminta bantuan profesional. Karena untuk bisa membedakan antara *burnout* dan stres biasa, penting untuk mengkonsultasikan terlebih dahulu ke psikolog, dan tidak berasumsi dan mendiagnosis diri sendiri.

Kesejahteraan psikologis individu di lingkungan kerja
Sebagai tempat di mana banyak individu

menghabiskan sebagian besar waktunya, perusahaan/ organisasi perlu memperhatikan kondisi lingkungan kerja yang akan mendukung kesejahteraan psikologis seseorang.

Menurut Littlefield, Stitzel, & Giese (2014), terdapat lima pilar dalam tempat kerja yang sehat secara psikologis, yaitu kepemimpinan yang suportif, kejelasan peran, keterlibatan karyawan, pengembangan dan pertumbuhan, dan antusiasme.

➤ **Kepemimpinan yang suportif**

Kepemimpinan yang suportif berarti sejauh mana para pemimpin mengerti kebutuhan-kebutuhan karyawan dan menyediakan sebuah lingkungan yang memicu keterlibatan karyawan, pengembangan dan dukungan.

➤ **Kejelasan peran**

Kejelasan peran berarti sejauh mana karyawan memiliki "sense of purpose" dan mengetahui apa yang diharapkan dari mereka. Hal ini akan membantu karyawan untuk bekerja sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan.

➤ **Keterlibatan karyawan**

Keterlibatan karyawan berarti sejauh mana karyawan berkolaborasi, berbagi ide-ide dan mengatasi persoalan bersama, menuju ke pemahaman bersama dan satu tujuan. Aspek keterlibatan karyawan terdiri dari:

1. Kerja tim, yakni kesempatan untuk staf untuk bekerja bersama-sama.
2. Pemberdayaan, yakni kesempatan untuk terlibat dalam keputusan yang berpengaruh pada kinerja harian.
3. Kepemilikan, yakni menyamakan tujuan karyawan dengan tujuan dan pendekatan tim dan organisasi.

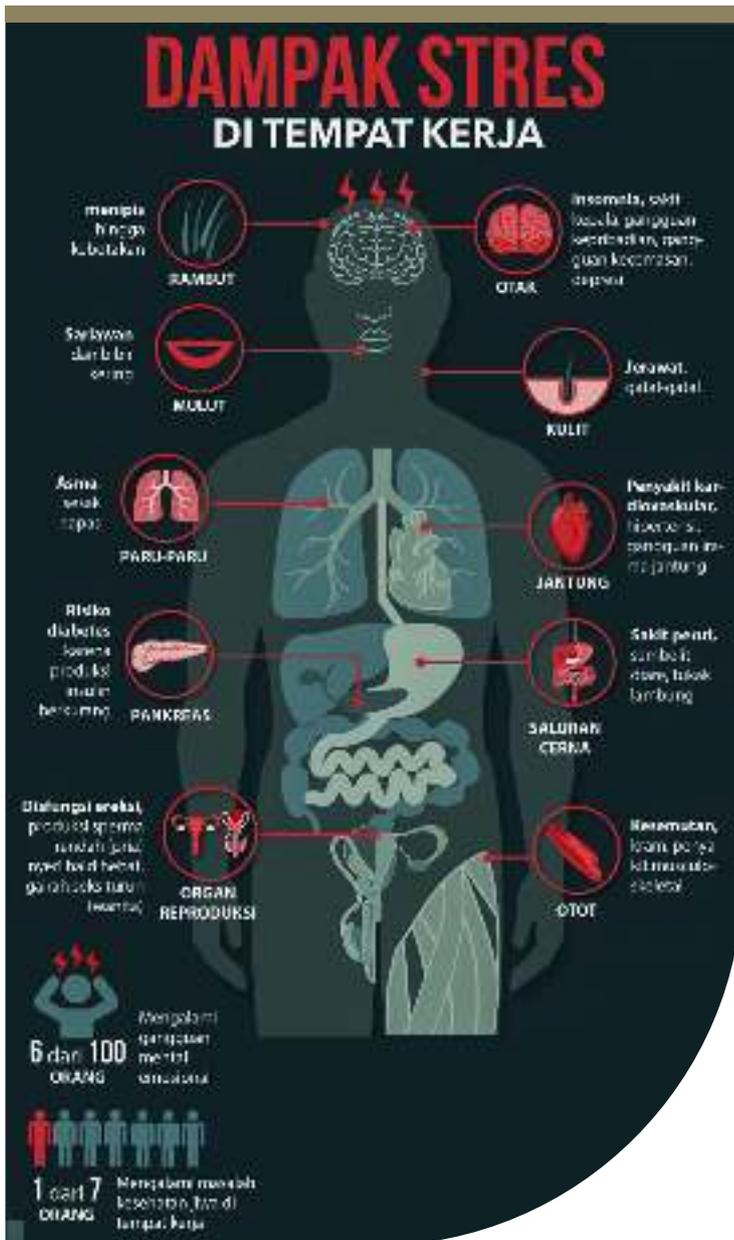
➤ **Pengembangan dan Pertumbuhan**

Pengembangan dan pertumbuhan berarti sejauh mana organisasi menghargai usaha karyawannya dan menyediakan pembelajaran yang sesuai serta kesempatan untuk berkembang, termasuk di antaranya adalah:

1. Umpan balik dan penghargaan, yakni memampukan pegawai untuk menerima umpan balik dari performansi kerja mereka.
2. Pembelajaran dan pengembangan, yakni memampukan pegawai untuk belajar dan berkembang sesuai dengan peran mereka masing-masing.

➤ **Antusiasme**

Antusiasme meliputi elemen emosional karyawan ketika berada di tempat kerja, seperti motivasi dan komitmen mereka, termasuk antusiasme individu dan kerja tim.



- **Proaktif**
Aktifkan semua manajer dan pemimpin untuk menjadi lebih empatik dan penuh perhatian. Sebagian karyawan mungkin akan mengatakan kesehatan mental mereka menurun sejak wabah pandemi. Pertanyaan sederhana seperti “apakah Anda baik-baik saja?” sangat berarti untuk mereka.
- **Menjadi pendengar suportif**
Terkadang tidak harus memberikan solusi, cukup untuk menjadi sosok yang mau mendengarkan keluhan kesah akan sangat membantu. Semakin cepat orang menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam hal ini, semakin baik untuk saling mendukung.
- **Bersikap konsisten**
Komunikasi yang konsisten dari manajer sangat penting untuk memastikan orang merasa mendapat dukungan.
- **Seluruh organisasi dalam satu nadi**
Seluruh anggota organisasi harus dalam satu pandangan dan tujuan. Jadi tidak hanya pemimpin yang bertanggung jawab, para pemimpin juga harus dipastikan dalam keadaan sehat. Dalam artian semua saling menjaga dalam satu tujuan.
- **Komunikasikan sumber informasi tentang kesehatan mental**
Pemimpin dapat memberikan sumber informasi tentang kesehatan mental. Menurut survei jika organisasi aktif dalam memberikan informasi tentang kesehatan mental, 60% karyawan menilai bahwa organisasi mereka peduli dengan kesejahteraan mereka.

Dengan memperhatikan aspek-aspek di atas, organisasi dapat membuat sistem deteksi dini kesehatan jiwa di lingkungan kerja agar orang-orang yang memerlukan pertolongan dapat ditangani sejak dini.

Budaya peduli selama pandemi

Bagaimana sebaiknya manajemen atau korporasi membantu merawat mental pekerja selama pandemi? Ada lima langkah yang harus diambil setiap pemimpin dan manajer untuk menciptakan “Budaya Peduli” selama pandemi:

Dengan memperhatikan kesejahteraan psikologis individu di lingkungan kerja, organisasi tidak hanya akan membantu individu agar lebih produktif, melainkan juga akan berkontribusi terhadap kinerja organisasi secara keseluruhan.***

(dari berbagai sumber)

INOVASI PROGRAM

KLINIK ANAK CERDAS



Anak yang berkebutuhan khusus memerlukan penanganan khusus dari tenaga terlatih, professional serta sarana penunjang khusus. KAC hadir mendampingi orangtua & keluarga agar si kecil dapat mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal.

Pendidikan merupakan hak dasar setiap warga Negara Indonesia, tak terkecuali bagi mereka yang berkebutuhan khusus. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pada Pasal 5 Ayat 1 disebutkan bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu.

Anak berkebutuhan khusus memiliki keunikan yang berbeda dengan anak pada umumnya. Beberapa keunikan yang dipunyai, terlebih pada anak berkebutuhan khusus, seperti kurangnya kontak mata, tidak bisa fokus dan perhatian terhadap segala sesuatu yang dihadapi, kondisi emosional yang berubah-ubah hingga adanya kesulitan bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya. Namun begitu, mereka mempunyai potensi yang harus dikelola dengan baik dan terstruktur.

Keunikan yang dipunya oleh anak tersebut, dinilai tidak mampu hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Hal ini menjadikan anak tersebut menjadi sangat bergantung terhadap orangtua atau orang di sekitarnya.

Atas dasar hal tersebut, RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang memberikan sebuah inovasi melalui Program Klinik Anak Cerdas (KAC). KAC merupakan pelayanan yang diharapkan dapat memberikan hak-hak pada anak berkebutuhan khusus untuk dapat hidup, tumbuh dan berkembang serta berinteraksi sosial di lingkungan keluarga dan masyarakat sesuai dengan minat dan potensi yang dimiliki.

KAC dari RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang



0 ANAK & REMAJA

merupakan sebuah pelayanan yang terintegrasi dengan pendekatan khusus serta dari tenaga yang terlatih dan profesional. KAC nantinya akan membantu anak yang membutuhkan untuk membentuk perilaku baru yang adaptif melalui berbagai modalitas terapi yang disesuaikan dengan masing-masing anak, serta adanya pemantauan kondisi fisik dan mental melalui pemeriksaan fisik, mental dan penunjang lainnya. KAC juga dapat membantu anak dalam membentuk dan memberikan dukungan sosial, emosional, spiritual sehingga anak tersebut dapat mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat dengan keterampilan diri yang lebih baik.

Mari kenal lebih dekat tentang KAC (Klinik Anak Cerdas) RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang.

Siapa saja yang bisa dilayani di KAC (Klinik Anak Cerdas)?

Pasien anak di Unit Rawat Jalan/ Inap yang telah dikaji dan dijumpai adanya masalah gangguan mental maupun sosial yang signifikan sehingga dapat direkomendasikan mengikuti program KAC (bisa mengikuti perintah sederhana, bisa berpisah sementara dengan pengasuh utamanya dan bisa menyampaikan kebutuhan/ verbal dan non verbal terkait toilet training). Serta pasien

anak yang mempunyai dukungan keluarga yang baik sehingga dapat membantu menjamin keberlangsungan KAC sesuai dengan rencana terapi.

Siapa saja yang akan terlibat dalam KAC (Klinik Anak Cerdas)?

Koordinasi dimulai dari pendaftaran melalui unit administrasi di Instalasi Rawat Jalan Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang dan kemudian dengan profesi lain yang saling bekerjasama seperti Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Anak dan Remaja, Dokter Spesialis Anak, Psikolog Anak, Perawat hingga Pekerja Sosial (Peksos).

Bagaimana mekanisme penanganan pasien anak di KAC?

Pasien yang akan menggunakan pelayanan KAC, dapat mendaftar di bagian pendaftaran. Kemudian pasien menuju ruang pelayanan. Pelayanan akan dilakukan oleh terapis yang sudah terlatih, profesional dan memiliki keahlian sesuai bidang terapinya masing-masing.

Dalam 1 siklus paket KAC terdapat 14x kunjungan. Pada pertemuan pertama dilakukan screening terlebih dahulu oleh tim yang terdiri

dari Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Anak dan Remaja, Dokter Spesialis Anak, Psikolog Anak dan Perawat serta Pekerja Sosial untuk membuat planning (IEP: Individual Education Program) mengenai program yang akan dijalani oleh masing-masing pasien. Kegiatan utama baru akan dimulai pada kunjungan ke-2 hingga kunjungan ke-13, dimana saat akhir kunjungan akan ada evaluasi harian yang akan disampaikan ke orangtua/ wali pasien anak. Dan pada kunjungan terakhir (ke-14), tim akan melakukan pertemuan untuk membahas bersama tentang kemajuan terapi yang telah diberikan kepada anak.



Pelayanan akan dilakukan oleh terapis yang sudah terlatih, profesional dan memiliki keahlian sesuai bidang terapinya masing-masing.



Jenis kegiatan apa saja yang akan didapatkan pasien anak di KAC?

Kegiatan akan dijalani sesuai kebutuhan masing-masing anak, yang sebelumnya IEP telah dibuat oleh tim pada saat expert meeting (pertemuan tim pemberi asuhan). Kegiatan yang akan didapat diantaranya adalah keterampilan perawatan diri, keterampilan kemampuan komunikasi dalam keseharian, kemampuan kemandirian hingga adanya sesi seperti story telling, terapi seni, terapi spiritual dan terapi konseling keluarga.

Apakah KAC ini bisa untuk anak normal atau hanya untuk anak berkebutuhan khusus?

Pada dasarnya, KAC ini untuk melatih kemandirian pada anak. Dimana kemandirian merupakan aspek penting dalam kehidupan. Kemandirian ini perlu dilatih sejak dini supaya nantinya anak tidak memiliki ketergantungan yang berlebihan pada orang lain. Penanganan dari KAC terutama bagi anak berkebutuhan khusus yang mengalami kesulitan dalam merawat diri dan dalam hal kemandirian sehingga butuh penanganan yang khusus dari tenaga yang terlatih, professional serta sarana penunjang

husus yang sesuai dengan kemampuan anak agar anak dapat mengembangkan kemampuan dirinya dengan optimal.

KAC juga bisa diperuntukkan bagi anak yang tumbuh kembangnya baik namun kurang mandiri dalam kesehariannya. Sehingga anak nantinya dapat mandiri dalam memenuhi kebutuhan dasarnya serta dapat lebih percaya diri dan sehat jiwa.

Anak dengan kondisi seperti apa yang bisa ditangani di KAC?

KAC ini merupakan program terapi anak fase kedua. Fase pertama yaitu fase terapi individual, yang mana pada fase pertama masih butuh penanganan secara intensif baik melalui medika mentosa, terapi bermain, terapi perilaku maupun terapi rehabilitasi medik seperti terapi wicara, terapi okupasi dan fisioterapi. Setelah fase pertama terlewati dengan baik, kemudian anak dapat lanjut ke fase 2 yaitu fase Klinik Anak Cerdas.

Beberapa diagnosa pada pelaksanaan di KAC diantaranya adalah Retardasi Mental, ADHD (*Attention Defisit and Hiperactivity Disorder*), ASD (*Autism Spectrum Disorder*), Gangguan berbahasa

ekspresif, *selective mutism* dan diagnose lain.

Setelah anak mengikuti KAC, apakah anak bisa kembali seperti anak normal?

Sesuai dengan tujuan KAC yaitu menjadikan anak mandiri dengan modalitas kemampuan yang dimiliki masing-masing anak, sehingga kriteria anak untuk mandiri dan normal akan bersifat individual sesuai dengan diagnose anak yang telah ditentukan sebelumnya oleh dokter penanggungjawab.

Pengembangan kemandirian pada anak diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dan merupakan tahapan penting dalam tumbuh kembang anak sehingga keterampilan anak dalam komunikasi dan interaksi sosial semakin meningkat serta meningkatnya kemampuan ADL (*Activity Daily Living*) dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, dengan kegiatan ini diharapkan pula dapat mengembangkan secara optimal sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan masing-masing anak.***



KESEHATAN & KESELAMATAN KERJA DI RUMAH SAKIT ERA PANDEMI COVID-19

Rumah sakit memiliki urgensi untuk melakukan upaya pengendalian dan pencegahan transmisi covid-19 sebagai bentuk perlindungan terhadap penyakit akibat kerja dan kecelakaan akibat kerja.

Fasilitas pelayanan kesehatan, dalam hal ini rumah sakit, merupakan tempat kerja yang memiliki risiko tinggi terhadap keselamatan dan kesehatan karyawan rumah sakit, pasien, pengunjung dan masyarakat rumah sakit. Rumah sakit mempunyai karakteristik khusus antara lain menyerap banyak tenaga atau padat karya, padat teknologi, padat modal dan tingkat keterlibatan manusia yang sangat tinggi dan berlangsung setiap hari. Rumah sakit mempunyai potensial bahaya yang disebabkan oleh faktor fisik, biologi, faktor kimia, faktor ergonomi, faktor psikososial yang dapat mengakibatkan penyakit dan kecelakaan akibat kerja bagi karyawan, pengunjung, pasien dan masyarakat di lingkungan sekitarnya.

Undang - Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa pengelola tempat kerja wajib melakukan segala bentuk upaya kesehatan melalui upaya pencegahan, peningkatan, pengobatan dan pemulihan bagi tenaga kerja. Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang tenaga kesehatan juga dinyatakan bahwa tenaga kesehatan

dalam menjalankan praktik berhak memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja. Pengelola rumah sakit harus menjamin kesehatan dan keselamatan baik terhadap sumber daya manusia rumah sakit, pasien, pendamping pasien, pengunjung, maupun lingkungan rumah sakit dari berbagai potensi bahaya di rumah sakit. Oleh karena itu, pengelola rumah sakit dituntut untuk melaksanakan upaya kesehatan dan keselamatan kerja yang dilaksanakan secara terintegrasi, menyeluruh, dan berkesinambungan sehingga risiko terjadinya penyakit akibat kerja, kecelakaan kerja serta penyakit menular dan tidak menular lainnya di rumah sakit dapat dihindari.

Berisiko tinggi terpapar infeksi

Akhir Desember tahun 2019 dunia dikagetkan dengan munculnya virus baru dari keluarga virus Corona yang pertama kali terdeteksi di kota Wuhan yang dikenal sebagai Covid -19 yang kemudian oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) dinyatakan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat dan merupakan pandemi yang disebabkan oleh corona virus pada tanggal 11 Maret 2020.

Covid -19 menular antar manusia dengan metode penularan virus melalui droplet atau percikan infeksius yang masuk melalui mukosa yang terdapat pada mulut, hidung dan mata. Virus dikeluarkan bersama sekresi pernapasan ketika orang yang terinfeksi berbicara, batuk atau bersin. Penularan juga terjadi melalui kontak

tidak langsung berupa sentuhan droplet pada berbagai permukaan benda seperti meja, kursi dan benda – benda yang lainnya yang diikuti sentuhan ke bagian mata, hidung dan mulut dari tangan yang memegang permukaan benda yang terdapat droplet virus Corona tersebut.

Orang yang paling berisiko terinfeksi adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien Covid -19 atau yang merawat pasien Covid -19. Petugas kesehatan berada di garis terdepan dari respons pandemi Covid -19, memiliki risiko yang lebih besar untuk terpapar infeksi. Hal ini membawa dampak risiko tinggi penularan Covid -19 bagi tenaga kesehatan, pegawai dan pekerja lainnya di lingkungan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk rumah sakit yang menjadi rujukan untuk penanganan kasus Covid -19. Penularan infeksi yang terjadi di rumah sakit dikenal sebagai infeksi nosokomial atau disebut juga sebagai infeksi di rumah sakit (*Hospital-Acquired Infections/ HAIs*) yang merupakan komplikasi paling sering terjadi di pelayanan kesehatan. Dampak yang diakibatkan infeksi nosokomial (*HAIs*) sangat banyak, diantaranya dapat menimbulkan risiko terpapar infeksi yang tidak hanya dialami oleh pasien tetapi juga untuk petugas kesehatan, keluarga, dan pengunjung. Infeksi ini bisa datang dari tubuh pasien sendiri, kontak dengan petugas kesehatan, peralatan medis yang terkontaminasi dan lingkungan.



Orang yang paling berisiko terinfeksi adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien covid-19 atau yang merawat pasien covid 19.

Urgensi pengendalian dan pencegahan transmisi covid-19 di fasyankes

Upaya pengendalian dan pencegahan transmisi Covid -19 di fasilitas pelayanan kesehatan termasuk rumah sakit wajib dilakukan. Hal ini sebagai bentuk perlindungan rumah sakit terhadap penyakit akibat kerja dan kecelakaan akibat kerja. Pengendalian bahaya transmisi droplet di fasilitas pelayanan kesehatan memerlukan aktivitas pengendalian yang komprehensif dari segala sisi, meliputi pengendalian teknis, pengendalian administratif, dan penggunaan alat pelindung diri (APD). Penggunaan APD merupakan tingkat pengendalian terbawah karena sulit didapat ketika penggunaannya masif, sering tidak tepat pemilihan dan cara penggunaannya, tidak nyaman sehingga membutuhkan supervisi kepatuhan dan ketepatan penggunaan, serta dalam beberapa hal dapat mempengaruhi proses kerja. Oleh karena itu, pengendalian teknis serta administratif terhadap bahaya transmisi droplet di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan pemilihan penggunaan alat pelindung diri.

Berdasarkan hirarki pengendalian risiko pengendalian risiko transmisi Covid -19 di rumah sakit dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. **Eliminasi (menghilangkan risiko):** Untuk mengeliminasi / menghilangkan risiko Covid -19 tidak bisa sepenuhnya dihilangkan. Eliminasi risiko dengan disiplin melakukan protokol kesehatan, melakukan assesmen risiko K3 untuk mengenali sekaligus melakukan upaya pengendalian terhadap risiko yang mengancam keselamatan tenaga kerja.
2. **Substitusi (mengganti):** Walaupun tidak ada control substitusi yang telah diidentifikasi untuk Covid -19, tapi dapat menggunakan etanol (*hand sanitizier*).
3. **Engineering Control (Modifikasi/ Perancangan Alat/ Mesin/ Tempat Kerja yang Lebih Aman) :** modifikasi tempat kerja seperti memasang *barrier* fisik, ruangan isolasi dengan tekanan negatif, penyediaan sarana cuci tangan di setiap fasilitas pelayanan.
4. **Administratif control:** Pengendalian administratif diantaranya memuat kebijakan prosedur, aturan, pelatihan, durasi kerja, tanda bahaya, pemasangan rambu – rambu jalur transportasi pasien Covid, penandaan jaga jarak di ruang tunggu pasien dan sebagainya.
5. **Alat Pelindung Diri (APD):** penggunaan APD disesuaikan dengan risiko transmisi Covid -19.



Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan dan Keselamatan Kerja Karyawan di era Pandemi Covid -19 di rumah sakit sangat berperan penting dalam mencegah rumah sakit sebagai epicentrum baru transmisi Covid -19. Kegiatan promotif dan preventif tersebut diantaranya adalah:

1. Budaya K3

Program kesehatan dan keselamatan kerja (K3RS) bertujuan untuk melindungi keselamatan dan kesehatan serta meningkatkan produktifitas SDM rumah sakit, melindungi pasien, pengunjung, masyarakat dan lingkungan sekitar rumah sakit. Di era pandemi Covid -19 membudayakan perilaku karyawan sesuai dengan protokol kesehatan di fasilitas kesehatan diantaranya dengan cara :

- a. Selalu melakukan *self assessment* pada kondisi kesehatannya sebelum bekerja.
- b. Melakukan perilaku Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) di tempat kerja seperti rajin cuci tangan, menggunakan masker, etika batuk yang benar, jaga jarak dan menjaga imunitas dengan pemenuhan nutrisi serta olah raga.
- c. Memberikan informasi terkait dengan risiko dan bahaya khusus di tempat kerja.
- d. Melakukan modifikasi untuk *new normal* di rumah sakit sebagai bentuk pengendalian secara teknis dan administratif terhadap penyebaran virus Corona.

2. Pelayanan Kesehatan Kerja di Rumah Sakit

Pelayanan K3RS harus dilaksanakan secara terpadu melibatkan semua komponen yang ada di rumah sakit. Bentuk pelayanan kesehatan kerja yang perlu dilakukan sebagai berikut :

- a. Melakukan *assessment* risiko pekerjaan untuk mengetahui area, sumber daya manusia dan sumber bahaya yang berpotensi menjadi penularan virus Covid -19.
- b. Melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum bekerja di area pelayanan Covid -19. Pemeriksaan kesehatan sebagai salah satu syarat kelayakan dalam memberikan pelayanan pasien Covid -19:
 - Pemeriksaan fisik lengkap (ada komorbid atau tidak)
 - Laboratorium darah rutin
 - Pemeriksaan Foto Toraks
 - Pemeriksaan lain yang dianggap perlu
- c. Melakukan pemeriksaan kesehatan berkala bagi SDM rumah sakit yang memberikan layanan Covid -19.

Pemeriksaan kesehatan berkala bagi SDM rumah sakit diprioritaskan kepada karyawan rumah sakit yang bekerja di tempat yang berisiko tinggi terpapar Covid -19 seperti di Instalasi Gawat Darurat, Bangsal Fisik Infeksius (Dewi Ratih 1 dan Dewi Ratih 2), instalasi laboratorium, Instalasi Radiologi, Instalasi Sterilisasi Sentral dan Binatu, Tenaga Driver dan Sanitarian RS. Pemeriksaan berkala bisa dilakukan secara periodik atau apabila SDM yang berada di tempat berisiko tinggi mengalami gejala seperti gejala Covid -19.
- d. Melakukan pemeriksaan kesehatan khusus pada SDM rumah sakit.

Pemeriksaan kesehatan khusus terkait dengan Covid -19 dilakukan kepada karyawan rumah sakit dengan kriteria sebagai berikut:

 - SDM rumah sakit yang terdapat dugaan - dugaan tertentu mengenai gangguan - gangguan kesehatan sehingga perlu dilakukan pemeriksaan khusus sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan analisa dari PPI, K3 RS, dan Bag SDM rumah sakit.
 - Pemeriksaan kesehatan khusus diadakan apabila terdapat keluhan – keluhan yang dirasakan SDM rumah sakit dan atas rekomendasi dari tim PPI, K3RS dan Bag SDM rumah sakit.
 - Pemeriksaan khusus dilakukan berdasarkan hasil tracking kasus terkonfirmasi positif Covid -19. ***

INOVASI KEPERAWATAN

APLIKASI PENYUSUNAN NURSING CARE PLAN

MASALAH PSIKOSOSIAL BERBASIS ANDROID

Fokus utama aplikasi ini yaitu tetap memfasilitasi perawatan standar, berbasis bukti dan holistik.

Rencana asuhan keperawatan merupakan arahan tentang jenis asuhan keperawatan yang dibutuhkan individu, keluarga dan masyarakat. Perencanaan dalam asuhan keperawatan sangat penting dilakukan agar mempermudah perawat dalam melakukan asuhan keperawatan sesuai dengan kebutuhan yang harus dipenuhi terhadap pasien. Sehingga perlu

bagi perawat untuk mempersiapkan segera perencanaan asuhan keperawatan dengan benar dan tepat sesuai dengan kebutuhan pasien. Dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi yang memudahkan pekerjaan, maka perawat dapat dengan mudah dan cepat menentukan rencana asuhan keperawatan dalam genggamannya *smartphone*.

Kondisi ini, memunculkan ide inovasi dalam membuat aplikasi untuk perawat dalam menyusun NCP masalah psikososial berbasis android berdasar penerapan SDKI, SLKI, dan SIKI di bangsal CLP RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Tujuan pembuatan aplikasi ini untuk memudahkan dalam menentukan rencana asuhan keperawatan menggunakan *smartphone* dan sesuai dengan diagnosa gangguan psikososial yang pasien alami. Fokus utama aplikasi ini yaitu tetap memfasilitasi perawatan standar, berbasis bukti dan holistik. Aplikasi ini dirancang untuk dapat digunakan oleh perawat dengan cara menginstal aplikasi pada *smartphone*.

Saat ini, aplikasi NCP Masalah Psikososial masih dalam tahap uji coba, sehingga belum didaftarkan ke dalam *playstore*. Kabar baiknya, kita bisa menginstal aplikasi ini dengan sangat mudah. Pengguna, -dalam hal ini perawat, setelah mendapatkan file aplikasi dengan bentuk APK (*Android Application*



KEPERAWATAN



Package) pada Whatsapp seperti gambar di bawah, maka dengan segera dapat menginstalnya.



Setelah berhasil menginstalnya, akan muncul icon dari aplikasi ini pada layar menu *smartphone* dengan nama NCP Masalah Psikososial. Pilih aplikasi tersebut pada layar *smartphone*, maka akan muncul layar tampilan awal seperti gambar di bawah ini :



Selanjutnya akan muncul tampilan menu dari 6 diagnosa keperawatan masalah psikososial, yang terdiri dari Ansietas, Gangguan Citra Tubuh, HDR Situasional, Ketidakberdayaan, Keputusasaan dan Berduka. Setelah muncul dari 6 diagnosa gangguan psikososial, maka Anda dapat memilih salah satu diagnosa yang sudah tercantum pada layar sesuai masalah psikososial yang pasien alami. Sebagai contoh, kita pilih diagnosa Berduka dan selanjutnya akan muncul menu yang terdiri dari Diagnosa Keperawatan SDKI, SLKI (Luaran) dan SIKI (Intervensi).

Pada Diagnosa Keperawatan terdapat pilihan menu yang terdiri dari Definisi, Penyebab, Gejala dan Tanda Mayor serta Gejala dan Tanda Minor yang dapat dilihat dengan menekan dari menu-menu tersebut.

Pada SLKI (Luaran) terdapat pilihan menu yang terdiri dari Luaran Utama dan Luaran Tambahan, yang membedakan dari Luaran Utama dari 6 diagnosa tersebut yaitu pada diagnosa Ansietas dan Berduka. Dimana yang apabila dipilih maka akan muncul gambaran dari Tingkatan dari Ansietas dan Berduka.

Pada menu SIKI (Intervensi), terdapat pilihan sesuai intervensi dari masing-masing diagnosa baik itu intervensi Observasi, Terapeutik, Edukasi dan Kolaborasi. Jika ingin melihat kembali rencana asuhan keperawatan dari masing-masing diagnosa atau ingin keluar dari aplikasi ini, maka dapat memilih *back* pada layar *smartphone*.

Aplikasi ini dapat digunakan setiap saat, setiap waktu dan dimanapun anda berada dengan berbagai aktivitas untuk



dapat merencanakan asuhan keperawatan kepada pasien dengan gangguan psikososial secara mudah dan cepat berdasarkan kajian SDKI, SLKI dan SIKI. Tidak lupa pada aplikasi ini dicantumkan daftar pustaka yang dimana informasi dan materi aplikasi ini mengacu pada buku SDKI, SLKI dan SIKI yang PPNI terbitkan.

Pelaksanaan ujicoba aplikasi ini dimulai dari 19 Oktober 2020 s/d 26 Oktober 2020 yang diikuti oleh perawat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang pada bangsal di Ruang Rawat Inap Non Jiwa. Hasil uji coba aplikasi, didapatkan persentase dari pertanyaan kuesioner yang disebarkan melalui *google form* dengan tingkat kehandalan yaitu 90,38 (rentang 0 - 100) terkait aplikasi yang mudah digunakan, sesuai dengan kebutuhan, memfasilitasi kebutuhan pekerjaan, suka menggunakan

serta meningkatkan efektifitas kerja. Terkait informasi/materi dari aplikasi yang mudah dipahami dan efisien tingkat kehandalannya 92,30 (rentang 0 - 100), dan kepuasan terkait adanya aplikasi ini sebesar 88,46 (rentang 0 - 100).

Faktor pendukung dari pelaksanaan uji coba aplikasi NCP masalah psikososial yaitu aplikasi mudah digunakan dengan cara menginstal dari file APK terlebih dahulu dan sangat efisien, dapat dibuka tanpa penggunaan kuota atau data seluler dan *wifi*, serta informasi atau materi yang mudah dipahami.

Hanya saja, masih ada faktor pengambatnya yaitu bentuk dari aplikasi ini saat diterima oleh pengguna masih berbentuk file APK, sehingga kadang pengguna ragu untuk menginstalnya karena takut dengan keamanan file. Beda halnya jika aplikasi ini sudah terdaftar pada sistem *Play Store*

yang membuat pengguna lebih aman mengunduhnya. Namun sebenarnya file APK ini merupakan file paket instalasi khusus untuk aplikasi di sistem android yang merupakan awal mula dari aplikasi-aplikasi yang beredar pada *Play Store*. Selain itu terdapat berbagai saran, harapan dan masukan dari responden untuk pengembangan aplikasi NCP masalah psikososial di kemudian hari yang dapat diterapkan juga pada bangsal umum di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang.***

(Disusun oleh: Agus Ari Pratama¹, Laili Nur Hidayati¹, Heri Setiawan²)

(1) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
(2) RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang

97 TAHUN MENGABDI BERSINERGI UNTUK PELAYANAN BERKUALITAS

Berbagai inovasi pelayanan, menunjukkan bahwa meski di tengah pandemi, dalam usianya yang ke-97, RSJS Magelang adalah rumah sakit spesialisik yang mampu beradaptasi dan responsif, untuk tetap melakukan upaya peningkatan mutu layanan yang terintegrasi dengan adanya pembatasan-pembatasan tertentu.

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang sebagai Unit Pelaksana Teknis Vertikal di bawah Kementerian Kesehatan RI telah melayani masyarakat sejak 15 September 1923. Itu artinya, pada tahun 2020 ini RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang memasuki usia 97 tahun.





Prof. Dr. Soerojo Magelang ke-97, dan 2 event penting lainnya yaitu Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, dan Hari Kesehatan Nasional tahun 2020. Diawali dengan program Jumat Sehat Jumat Bersih pada Jumat (11/9), seluruh civitas hospitalia bahu membahu bekerjasama melaksanakan kegiatan bersih lingkungan. Kegiatan ini akan berjalan rutin setiap hari jumat agar RSJS Magelang tetap bersih, rapi dan nyaman.

Yang sangat berbeda pada tahun ini adalah peringatan hari ulang tahun dalam suasana pandemi, sehingga pelaksanaannya

dengan menerapkan protokol kesehatan yang lebih ketat. Berbagai kegiatan terangkai dalam peringatan hari ulang tahun RSJ

Pada hari Selasa (15/9), seluruh jajaran direksi beserta para pejabat struktural RSJS Magelang membagikan masker dan face

LAPORAN UTAMA



shield kepada petugas kesehatan di Instalasi Rawat Jalan disusul dengan membagikan puding sehat jiwa kepada para pengunjung poliklinik rawat jalan. Hal ini merupakan wujud kebahagiaan dan rasa syukur atas kepercayaan yang diberikan masyarakat kepada RSJS Magelang dalam memberikan pelayanan hingga saat ini. Berbagi bingkisan tersebut tak hanya untuk pasien rawat jalan, namun juga pasien rawat inap serta semua pengunjung yang ada di RSJS Magelang.

Selepas menyapa para pelanggan di poliklinik rawat jalan, acara dilanjutkan dengan

ziarah ke makam Prof. Dr. Soerojo yang merupakan direktur pribumi pertama pada waktu itu. Prof. Dr. Soerojo inilah yang namanya diabadikan sebagai nama RSJ Magelang pada saat ini. Ziarah dilanjutkan ke makam Kyai Ponggol yang menyebarkan ajaran Islam pada masa perang Diponegoro di daerah Kramat dan sekitarnya.

Puncak kegiatan dilaksanakan pada Jumat (18/9) dan diikuti oleh seluruh civitas hospitalia RSJS Magelang. Mereka bersama – sama melakukan penanaman pohon yang bertujuan untuk mendukung konsep RSJS Magelang sebagai

green hospital. Sebanyak 256 bibit pohon yang terdiri dari Durian Musang King, Durian Hitam, Kelengkeng, Apokat, Tabebuaya, Buah Kepel, Matoa dan Kopi. Delapan jenis pohon ini ditanam di seluruh area hijau RSJS Magelang. Pada acara tersebut juga dilakukan pengumuman dan penyerahan pemenang lomba foto dan video Nilai Budaya Organisasi yang ditutup dengan pemotongan tumpeng dan makan bersama oleh seluruh civitas hospitalia RSJS Magelang.

Pada hari Rabu (7/10), rangkaian kegiatan dilanjutkan dengan seminar melalui zoom



meeting dengan tema “Apakah Gangguan Tiroid Mendasari Depresi atau Cemas?”. Sebagai penutup rangkaian kegiatan, RSJS Magelang mengundang *stakeholder* dalam koordinasi Penanganan Kesehatan Jiwa Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19 pada hari Jumat (9/10). Acara ini juga sekaligus menjadi peresmian layanan *telemedicine*, layanan *home care* dan *shelter workshop* rehabilitasi. Para *stakeholder* yang hadir juga berkesempatan mengunjungi *shelter workshop* rehabilitasi “Saras Jiwo” untuk berbelanja sayuran, makanan, maupun barang-barang hasil karya rehabilitasi di akhir acara. *** (why)

Semoga dalam 97 tahun pengabdianya kepada masyarakat, RSJS Magelang dapat terus bersinergi untuk terus memberikan pelayanan berkualitas.

Usung Konsep Green Hospital

RSJS Galakkan

JUMAT SEHAT - JUMAT BERSIH

Program ini merupakan salah satu contoh dari upaya nyata menuju rumah sakit yang ramah lingkungan (green hospital), dengan selalu mempertimbangkan aspek ekologi, sehingga prinsip pemenuhan konsep pembangunan berkelanjutan (sustainable development) dalam bidang kesehatan akan terpenuhi.



Jumat (14/8) RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang mengawali program “Jumat Sehat - Jumat Bersih” untuk mensukseskan konsep *green hospital* yang telah lama didengungkan. Seluruh civitas hospitalia RSJS Magelang bersama – sama membersihkan lingkungan dan mengecat pembatas jalan di area unit kerja masing-masing.

Senam Kesehatan juga rutin diselenggarakan setiap hari Jumat sebagai bagian dari program ini. “Program Jumat Sehat-Jumat Bersih” akan rutin dilakukan setiap hari Jumat dimulai pukul 07.00 hingga 09.00 WIB.

Dalam rangkaian peringatan HUT RSJS Magelang ke-97, kegiatan Jumat Sehat - Jumat Bersih dilakukan dengan penanaman pohon. Sebanyak 256 bibit pohon yang ditanam oleh civitas hospital terdiri dari Durian Musang King, Durian Hitam, Kelengkeng, Apokat, Tabebuaya, Buah Kepel, Matoa dan Kopi.



Penanaman pohon ini bertujuan untuk meremajakan pepohonan yang ditebang beberapa waktu yang lalu karena sudah sangat berumur dan berpotensi membahayakan lingkungan. Seluruh bibit pohon yang ditanam ini merupakan

sumbangan dari seluruh civitas hospitalia RSJS Magelang sebagai wujud rasa cinta dan rasa syukur atas ulang tahun RSJS Magelang yang ke-97 tahun.

Green Hospital merupakan konsep baru dalam perancangan

dan manajemen rumah sakit. Konsep *green hospital* ini mengorientasikan rumah sakit sebagai bangunan yang berwawasan lingkungan dan jawaban terhadap tuntutan kebutuhan pelayanan atas pelayanan paripurna serta berbasis kenyamanan dan keamanan lingkungan rumah sakit.

Green merupakan subjek baru dalam konsep perancangan serta manajemen. Munculnya konsep *green* ini merupakan respon dari memburuknya kondisi lingkungan akibat pemanasan global dan pemborosan energi. Ada banyak pendapat mengenai makna dari *green* itu sendiri. Ada yang berpendapat *green* memiliki makna harfiah yaitu hijau atau penghijauan, akan tetapi ada juga yang berpendapat bahwa *green* disini memiliki makna tersirat seperti hemat energi, sehat, ramah lingkungan, dan masih banyak opini-opini tentang *green* lainnya.

Namun dapat kita simpulkan bahwa *green* merupakan sebuah pemikiran baru dalam *enviromental response* demi menciptakan lingkungan yang berkelanjutan (*sustainable*). Dalam konteks rumah sakit dan respon terhadap lingkungan, kata *green* disini dapat kita maknai sebagai usaha untuk memaksimalkan kesehatan, baik itu kesehatan pengguna internal maupun eksternal.

Semoga dengan penanaman pohon yang dilakukan oleh civitas hospitalia RSJS Magelang, dapat membantu mensukseskan program *green hospital* guna menjaga lingkungan tetap bersih, hijau, asri, dan memberikan **dampak positif terhadap lingkungan sekitarnya.** ***
(why)



DIREKTUR PELAYANAN MEDIK, KEPERAWATAN & PENUNJANG
RSJS MAGELANG
dr. RATNA DEWI PANGESTUTI, M.Sc, Sp.KJ

ADAPTIF & INOVATIF SESUAI KEBUTUHAN MASYARAKAT

Kebutuhan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan terkini, termasuk kemudahan aksesnya, membuat rumah sakit harus adaptif dan inovatif melihat kondisi masyarakat dan perkembangannya.

Pasca dilantik sebagai Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan dan Penunjang RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang 5 Agustus lalu, dr. Dr. RATNA DEWI PANGESTUTI, M.Sc, Sp.KJ dihadapkan pada tantangan yang tak mudah. Sebagaimana diketahui, saat dr. Ratna mendapat amanah tersebut,

dalam kondisi pandemi. “Jadi tantangan utama inilah yang harus kita adaptasikan. Alhamdulillah, RSJS Magelang responsif dan fleksibel menghadapi ini. RSJS adalah rumah sakit khusus (rujukan lini kedua), tapi siap punya bangsal untuk Covid. Bahkan Tim Satgas RSJS juga menjadi tempat pelatihan bagi nakes dari luar RSJS karena

kita punya penanganan lebih terintegrasi, dimana pada kondisi pandemi seperti ini, masalah yang terdampak tidak hanya kondisi fisik tapi juga psikologis, kita bisa tangani secara holistik.”

Apakah saat ini kondisi direktorat ini secara ideal?

“Secara umum, saya rasa sudah bagus. Untuk menuju ideal, kami sedang menuju kesitu, tentu sesuai dengan tolok ukur kita masing-



“Salah satunya, adanya indikator kinerja, kemudian untuk kepuasan pasien kami punya alur pengelolaan komplain yang terintegrasi, dan survei kepuasan konsumen. Alhamdulillah, hasil dari survei kepuasan konsumen sangat positif. Termasuk juga survei khusus dari BPJS, dimana konsumen kita hampir 80 – 90 % adalah pengguna BPJS. Bahkan kemarin kita meraih penghargaan sebagai rumah sakit paling berkomitmen dalam memberikan pelayanan terbaik bagi peserta JKN – KIS Kategori RS Kelas A di Wilayah Jateng & DIY,” ungkap dr. Ratna.

Terkait keselamatan pasien, bahkan dari hal kecil, sangat diupayakan agar tak terjadi kelalaian.

“Soal bed, misalnya. Kita akan pastikan kondisi bed dalam keadaan baik sehingga pasien aman dan terhindar dari hal – hal yang tak diinginkan. Contoh lainnya, kami beri tanda untuk lantai yang licin. Pada ruang untuk anak, bagian yang tajam kita perbaiki bentuknya sehingga anak lebih aman, lantai juga kita lapiasi bahan yang lebih lunak, dll. Kemudian di layanan jiwa, ada beberapa pasien jiwa yang akut. Maka ruangan mereka pun kita desain agar tetap save. Untuk ruang akut dinding kita lapiasi spons, untuk mencegah resiko terluka ketika mereka sedang mengalami gaduh gelisah. Juga pada pasien yang direstrasi, kita punya SOP khusus agar tetap aman penanganannya.”

Di masa pandemi Covid-19, tentu ada perubahan terkait pelayanan. Mulai dari skrining pasien, penggunaan ruang tunggu berjarak, menyediakan *hand sanitizer* di berbagai sudut, dll. “Kita juga perlu mengedukasi pasien secara konsisten, supaya menjadi

reflektif/kebiasaan baru. Misalnya memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak,” tambah dr. Ratna.

Selain itu juga dilakukan upaya *medical safety and protection* bagi tenaga medis dan tenaga kesehatan lainnya, untuk meminimalisir risiko tertular virus Covid-19 karena tenaga-tenaga tersebut merupakan aset berharga bagi rumah sakit.

“Kita buat aturan-aturan misalnya di area tertentu menggunakan level APD yang berbeda, juga pengaturan limbah infeksius. Kita juga sediakan beberapa akses, misalnya untuk pelepasan APD, menyesuaikan *air flow* ruang – ruang yang akan digunakan untuk *meeting*, ruang tunggu pasien, dll, dengan kapasitas aman pengguna. Selain itu, untuk mereka yang bertugas di bangsal Covid, akan dirotasi setelah 3 bulan, namun tetap dalam pantauan dan evaluasi jika ada kedaruratan tertentu.”

Meski semua sudah dipersiapkan dengan sangat baik, tantangan pasti ada. Karena kebutuhan masyarakat di era ini sangat berbeda skriningnya. Tak cukup *rapid test*, tapi perlu *swab*.

“Awalnya kita tidak punya alat PCR, tapi alhamdulillah mendapat bantuan pemerintah sehingga akhir tahun ini insyaAllah bisa melakukan PCR *swab* sendiri.”

Rencana strategis

Berbicara soal program strategis, dr. Ratna mengungkapkan, sudah ada *roadmap* RSB (Rencana Strategi Bisnis) jangka pendek maupun jangka panjang. “Itu yang menjadi panduan kita untuk mengawal program yang akan kita lakukan.”

Untuk tahun 2020 ini masih terkonsentrasi pada layanan

masing. Tapi kita harus bergerak dinamis agar bisa terus maju mencapai tolok ukur yang ideal bahkan yang lebih tinggi.

“Pada intinya, pelayanan rumah sakit ujungnya adalah kepuasan konsumen dengan mengutamakan keselamatan pasien. Karena hal tersebut merupakan indikator keberhasilan pelayanan. Dan untuk mewujudkannya, perlu upaya yang konsisten, terus berkelanjutan.

PROFIL

Kesehatan Jiwa Anak & Remaja. “Selain kita punya gedung baru, pelayanan juga harus lebih agresif agar pasien lebih puas dan nyaman. Misalnya psikiater, psikolog, dan spesialis anak duduk bersama bersinergi agar penanganan pasien anak bisa sinkron dan mendapatkan hasil optimal. Kita juga kembangkan layanan baru, misalnya Klinik Anak Cerdas (KAC), dan terapi kelompok untuk remaja, yang ternyata hasilnya lebih bagus daripada terapi individual.”

Sementara untuk rencana jangka panjang, MCU misalnya, harusnya baru *running* tahun depan, tapi ternyata tahun ini sudah banyak klien yang memanfaatkan. Begitu juga dengan layanan geriatri, diantaranya *respite care* dan *home care*. “Jadi kita harus bisa fleksibel menyesuaikan kebutuhan masyarakat.”

Selain itu tentu saja ada pelayanan penunjang, dan banyak program lain yang akan dikembangkan. Termasuk pelayanan *telemedicine*. “Pelayanan ini sudah kita launching. Tapi masih perlu kita tambah promosinya supaya lebih efektif dalam memudahkan masyarakat mengakses layanan medis di kondisi pandemi.”

Agar rencana strategis bisa berjalan sesuai harapan, komunikasi dua arah memegang peran vital. Namun mengingat kondisi sekarang, tidak dimungkinkan mengkoordinasikan semua secara tatap muka. “Komunikasi lewat media grup. Instagram banyak dimanfaatkan untuk menyampaikan program atau tugas yang sifatnya insidental. Tapi kita tetap punya jadwal rapat rutin sehingga bisa melakukan sinkronisasi. Selain itu, kita harus bersinergi dengan direktorat lain karena dalam satu institusi kita tak bisa berdiri sendiri,” tegas dr. Ratna.

Impian

Dalam perjalanan RSJS Magelang di masa mendatang, dr. Ratna punya banyak harapan.

“Kalau di internal, rumah sakit ini benar-benar jadi rujukan nasional bahkan internasional. Dan kita sudah berbenah menuju hal tersebut. Aset-aset kita punya, SDM, sarana prasarana, semua mendukung. Di luar itu, kita punya jejaring yang lebih luas lagi utamanya dengan komunitas-komunitas. Karena rumah sakit itu tidak punya wilayah, jadi untuk menjangkau masyarakat perlu mengajak bersinergi komunitas-komunitas yang sudah ada. Ini penting karena kita sebagai rumah sakit khusus jiwa. Resosialisasi kasus jiwa harus disertai dengan dukungan komunitasnya.”



Hikmah Di Balik Kecelakaan Pesawat

Memenuhi tugas dan jawab sebagai Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan dan Penunjang RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang adalah tantangan baru. “Saya *enjoy* dengan tugas saya sebagai klinisi. Tapi dimanapun ditempatkan, saya harus memenuhi janji sebagai ASN yang akan bekerja secara optimal dimanapun ditempatkan. Supaya nyaman, semua dibuat ikhlas. Kalau kita bekerja dengan ikhlas, pasti lebih nyaman. Saya rasa pada dasarnya setiap profesi itu harus punya kemampuan manajemen, karena hal itu akan terpakai di situasi apapun,” ungkap dr. Ratna.

Tak heran jika lulusan Spesialis Kedokteran Jiwa UGM Yogyakarta ini *enjoy* dengan profesinya sebagai dokter. Karena memang itulah cita-citanya.



“Saat SMA, ada pelajaran anatomi tubuh manusia. Ketika mempelajari bagian otak, saya merasa kok banyak yang enggak tahu. Akhirnya malah tertantang karena banyak ketidaktahuan itu. Setelah praktek menjadi dokter, saya ingin mendaftar ke spesialis syaraf karena banyak mempelajari tentang otak. Tapi ternyata Tuhan berkehendak lain. Sebelum tahapan selesai, saya mengalami kecelakaan pesawat, yang mengharuskan saya off. Di masa off itulah saya berpikir. Kalau kondisi saya seperti ini, tidak mungkin melanjutkan ke syaraf,” kenangnya.

Ketika peristiwa itu terjadi, dr. Ratna bertugas sebagai kepala puskesmas di NTB. Di sana, banyak kasus jiwa yang tidak tertangani. “Akhirnya saya padukan, keinginan untuk belajar tentang otak, dan situasi kasus jiwa di masyarakat banyak yang tidak mendapatkan pertolongan, saya putuskan masuk ke spesialis jiwa. Inilah yang menjadi titik balik yang membuat saya merasa diberi kesempatan luar biasa. Saya harus lebih bermanfaat dalam profesi saya.”

Kedekatan dengan keluarga
Istri dari Taufik Hidayat, M.Kes

ini sadar betul, apa yang dicapainya saat ini tak lepas dari dukungan keluarga. “Sebenarnya, kalau tidak ada ijin suami, saya lebih memilih tidak di posisi sekarang,” kata dr. Ratna sambil tersenyum. “Tapi karena suami memberi ijin, maka disinilah saya,” tambahnya.

Sementara putra-putrinya, Rafidah Fawwazia Hidayat dan Athaya Ramadhan, mendukung dengan melakukan semua peran mereka sebaik-baiknya. Si putri sulung kuliah di Prodi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran UGM, dan si bungsu Athaya di pondok pesantren PPTQ Ibnu Abbas. Sesekali, dr. Ratna meluangkan waktu ke Jogja menjenguk si sulung. Sementara si bungsu, karena tidak boleh pulang & tidak boleh dijenguk selama pandemi, hanya boleh kontak lewat telepon seminggu sekali.

Dari si bungsu, ia menyadari sesuatu. “Ternyata, menulis surat bermakna sekali untuk anak. Ini dicetuskan si bungsu, ketika ditelepon meminta diselipkan surat di setiap paket yang kami kirim supaya bisa dibaca berkali-kali ketika ia merindukan keluarga,” ungkap penghoby renang dan memasak ini tentang pesan Athaya.

Ya, kebersamaan dengan keluarga adalah hal yang paling dirindukan ketika harus terpisah jarak. Maka doa-doa adalah hal terbaik yang mewakili sentuhan kasih sayang.

“Saya ingin mereka bahagia. Menjadi anak-anak yang fleksibel dan adaptif di manapun mereka berada, dengan mengedepankan kemampuan sosial spiritual (ESQ), bukan hanya intelejensia,” harapnya. ***

Nama	: dr. Ratna Dewi Pangestuti, MSc, Sp.KJ
TTL	: Solo, 16 September
Pendidikan	: SD Maria Assumpta Klaten SMP Pangudi Luhur Klaten SMA 1 Klaten S1 Fakultas Kedokteran - UNDIP Semarang Spesialis Kedokteran Jiwa - UGM Yogyakarta
Nama Suami	: Taufik Hidayat, M.Kes (Bapelkes Semarang)
Nama Putra/ Putri	: 1. Rafidah Fawwazia Hidayat (20 Thn/ Prodi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran UGM) 2. Athaya Ramadhan (15 Thn/ PPTQ Ibnu Abbas kelas X)
Hobby	: Memasak
Filosofi kutipan favorit	: Man Jadda Wajada (Siapa yang bersungguh-sungguh, ia akan berhasil)

MEMBANGUN

RESILIENSI KELUARGA SELAMA MASA PANDEMI

Oleh : Ni Made Ratna Paramita, S.Psi, M.Psi (Psikolog)

Sangat penting bagi sebuah keluarga memiliki kemampuan resiliensi sehingga dapat mengintegrasikan secara efektif pengalaman-pengalaman menakutkan dan melanjutkan kehidupannya dengan penuh cinta.

Pandemi covid-19 yang melanda dunia sejak Januari 2020, dan di Indonesia sejak Maret 2020 telah memberikan dampak yang luar biasa dalam kehidupan manusia secara menyeluruh, dan bagi kehidupan berkeluarga khususnya. Dampak pandemi telah mengubah tatanan hidup dan kebiasaan hidup sebagian besar keluarga di Indonesia. Perubahan ini harus dialami sekitar 270 juta penduduk dan 80.844.126 keluarga Indonesia (estimasi BPS 2020).

Belum ada kepastian kapan pandemi berakhir. Kita telah mengalami berbagai proses kebijakan pemerintah dari mengubah perilaku kesehatan hingga proses pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Saat ini kita memasuki fase kehidupan kebiasaan baru, yang sesungguhnya tidak bisa kita anggap sebagai fase normal. Banyak orang berharap segera masuk ke kehidupan normal kembali. Namun, menilik situasi saat

ini memasuki kehidupan normal t
ampaknya masih jauh dari pasti.

Kebijakan pemerintah untuk bekerja di rumah dan sekolah di rumah memiliki dampak besar bagi kehidupan keluarga. Dampak ini bagi keluarga bagaikan dua sisi mata uang yaitu dapat menjadi ancaman bagi sebuah keluarga, namun disisi lainnya dapat sebagai peluang bagi anggota keluarga untuk kembali menguatkan potensi-potensi positif yang dimiliki sebagai sebuah keluarga.

Berbicara tentang bagaimana dinamika kehidupan berkeluarga tentunya melibatkan multidimensi aspek baik itu fisik, psikis, psikologis, spiritual hingga budaya. Namun, disini penulis ingin membatasi bahasan dari sisi psikologis keluarga, khususnya terkait dengan resiliensi keluarga.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk pulih dari krisis dan tantangan yang ditemui sepanjang hidupnya.

Resiliensi keluarga pasti tidak terlepas dari bagaimana resiliensi individual dalam sistem keluarga yang berfokus pada ketahanan relasional dalam keluarga sebagai unit fungsional. Resiliensi keluarga ini dimaknai sebagai bagaimana anggota keluarga saling memberikan dukungan saat terjadinya masalah dalam keluarga, bagaimana pola keluarga menyelesaikan masalahnya, hingga bagaimana keluarga membangun kembali kehidupan setelah terjadi transisi.

Sangat penting bagi sebuah keluarga memiliki kemampuan resiliensi sehingga dapat mengintegrasikan secara efektif pengalaman-pengalaman menakutkan dan melanjutkan kehidupannya dengan penuh cinta. Jadi resiliensi dalam keluarga juga melibatkan transformasi dan pertumbuhan positif dalam proses dinamika kehidupan berkeluarga.

Luthar, dkk (dalam Herdiana,



2020) mengatakan bahwa perspektif mengenai resiliensi keluarga merupakan mengenali kekuatan satu sama lain, mampu berdinamika, menjaga hubungan timbal balik untuk menghadapi konflik yang muncul, hingga masalah tersebut menjadi penguat bagi ketahanan keluarga, dan bukan sebagai perusak. Untuk menghadapi keadaan krisis yang menimpa, keluarga harus memiliki sumber daya yang mendukung antara lain :



- 1) Cara pandang yang positif
Emosi positif seperti rasa kasih sayang, humor, optimisme, solusi yang positif serta sugesti yang menguatkan satu sama lain akan membuat keluarga menjadi lebih kuat.
- 2) Spiritualitas
Keyakinan yang dianut oleh sebuah keluarga dirasa mampu memberikan sugesti terhadap jalan keluar yang positif bagi permasalahan yang dialami keluarga.
- 3) Keterikatan anggota keluarga
Keterikatan satu sama lain menjadikan keluarga mampu bekerjasama dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang ada. Koordinasi yang baik, saling menarik dari keterpurukan satu sama lain memberi dampak yang besar bagi pemulihan dari konflik.
- 4) Fleksibilitas
Fleksibilitas mengacu pada kemampuan keluarga untuk melakukan *rebound* dan *reorganisasi* dalam menghadapi tantangan sambil mempertahankan kontinuitasnya. Mutualitas paling baik dicapai ketika anggota keluarga memiliki pengertian yang jelas tentang diri mereka sendiri, baik di dalam maupun di luar konteks keluarga.
- 5) Komunikasi keluarga
Komunikasi yang harmonis merupakan inti dari bagaimana keluarga menciptakan rasa

- bersama yang bermakna, mengembangkan strategi penanggulangan masalah dan menjaga kesepakatan dan keseimbangan Ada tiga aspek penting dalam komunikasi keluarga yaitu kejelasan, ekspresi emosional yang terbuka dan pemecahan masalah secara kolaboratif.
 - 6) Manajemen keuangan
Pengambilan keputusan yang baik dalam pengelolaan keuangan dengan status ekonomi keluarga dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan keluarga. Tekanan keuangan keluarga juga dapat memunculkan stress dan ketegangan dalam keluarga serta berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional dan hubungan interpersonal.
 - 7) Waktu untuk bersama
Menghabiskan waktu bersama keluarga seperti makan bersama, santai bersama dan mengerjakan tugas bersama merupakan cara untuk menciptakan kontinuitas dan stabilitas dalam kehidupan berkeluarga.
 - 8) Minat terhadap rekreasi
Rekreasi dan menghabiskan waktu luang bersama keluarga berfungsi untuk memfasilitasi kesehatan keluarga. Waktu keluarga yang menyenangkan dapat menghasilkan kelekatan, penghargaan intrinsik, kebahagiaan, pembelajaran, humor, dan kesenangan berbagi pengalaman.
 - 9) Kegiatan ritual dan rutin
Kegiatan rutin atau ritual bersama keluarga memberikan kontribusi mengeratkan hubungan keluarga. Keluarga yang memiliki rutinitas bersama cenderung menghasilkan kebiasaan pola asuh anak yang baik dan dapat menstabilkan keluarga daripada keluarga yang tidak memiliki rutinitas. Rutinitas sering menjadi berhenti saat terjadi krisis keluarga, seperti perceraian atau penyakit.
 - 10) Dukungan sosial
Keluarga yang sehat tidak hanya mendapatkan dukungan sosial dari masyarakat, namun juga dapat memberikan dukungan kembali kepada masyarakat. Sistem dukungan keluarga dan kerabat yang luas dapat berinteraksi secara timbal balik untuk memberikan informasi dan berkontribusi pada kesejahteraan orang lain.
- Lantas bagaimana kita mengetahui bahwa keluarga tersebut memiliki resiliensi yang baik?**
- Ada dua komponen yang menandakan sebuah keluarga memiliki resiliensi yang baik yaitu:
- (a) kemampuan keluarga untuk menjaga pola keberfungsian yang terbangun setelah adanya

● KELUARGA

- kesulitan dan tekanan;
- (b) kemampuan keluarga untuk pulih dengan cepat dari trauma atau kejadian menekan yang menyebabkan perubahan dalam keluarga. Kedua komponen tersebut dalam resiliensi keluarga disebut sebagai karakteristik elastis dan daya mengapung. Jadi keluarga yang resilien adalah keluarga yang menunjukkan interaksi sebagai sesuatu yang dinamis, integrasi antara faktor-faktor protektif dan perbaikan yang meliputi optimisme, spiritualitas, keserasian, fleksibilitas, komunikasi, manajemen keuangan, waktu dan rekreasi, rutinitas, ritual, dukungan sosial, dll.

Oleh karenanya dalam situasi krisis pandemi covid-19 ini merupakan momen titik balik bagi kehidupan keluarga untuk lebih saling mengenal antar anggota keluarga, memahami kebiasaannya dan menyikapi dengan bijak permasalahan yang ada diantara anggota keluarga, mengelola diri sendiri dalam menyikapi anggota keluarga yang lain serta mengatur ulang cara mengelola hubungan dengan anggota keluarga yang lain. Apa saja cara-cara sederhana yang bisa kita lakukan dalam proses membangun ulang hubungan anggota keluarga dalam masa pandemi ini, seperti misalnya (dalam Prodjo, 2020):

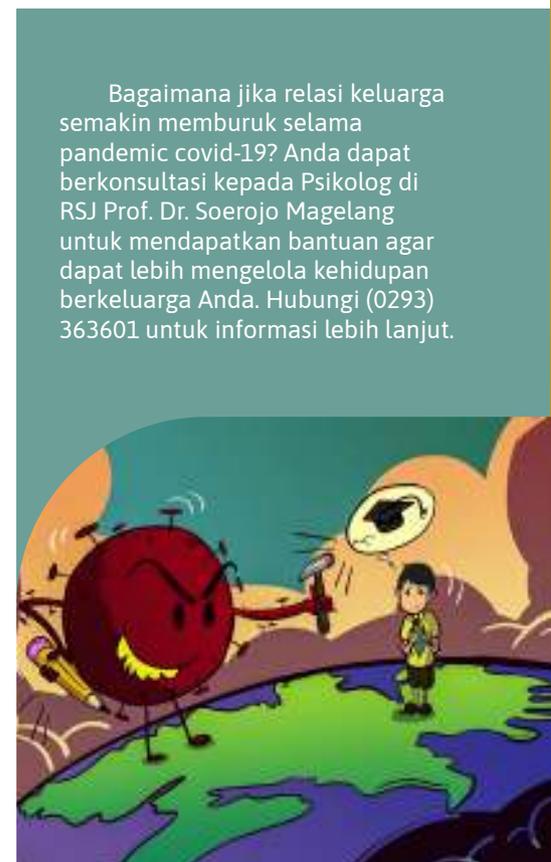
- 1) Menyegarkan, memperbaharui, reorientasi nilai, tujuan, makna dan ikatan keluarga.
- 2) Meningkatkan fungsi agama dan pribadi yang religius; ketaatan dan kepatuhan menjalankan ajaran agama.
- 3) Meningkatkan komunikasi dan interaksi dalam keluarga, mendorong ekspresi saling peduli, menjaga, dan melindungi keluarga agar tidak terpapar corona.
- 4) Mengatur ulang pengelolaan

sumber daya keluarga (waktu, finansial, pengetahuan-keterampilan, energi perhatian) disesuaikan dengan fokus tujuan keluarga selamat dari corona.

- 5) Memperbaharui keputusan keluarga (jika diperlukan), memilih sumber informasi terpercaya tentang corona sebagai dasar perubahan keputusan-keputusan dalam keluarga.
- 6) Internalisasi nilai dan keterampilan hidup dalam sistem keluarga, khususnya kepada anak dan generasi muda.
- 7) Memelihara dan atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, dan tetap produktif di masa *Work From Home* (WFH) dan isolasi mandiri.
- 8) Memprediksi dan mengenali tekanan-tekanan dan masalah yang muncul, dan mengelolanya serta menanggulangnya secara bijaksana dan efektif.
- 9) Mengenali kerentanan dan potensi krisis keluarga dan mencegahnya supaya tidak menjadi krisis.
- 10) Berinvestasi dalam proses membangun kelentingan keluarga sebagai bagian dari upaya meningkatkan kapasitas menurunkan risiko karena pandemi corona.
- 11) Meningkatkan kematangan kepribadian; memelihara, mengembangkan, dan menguatkan konsep diri, sikap, dan perilaku positif.
- 12) Berpartisipasi secara aktif dalam upaya pemutusan penyebaran corona, dan atau berkontribusi materi untuk membantu keluarga rentan dan pihak-pihak lain yang membutuhkan bantuan.
- 13) Memperluas lingkungan yang dapat menjadi aset perlindungan keluarga (*protective factor*); mencari dukungan materi dan sosial

(dari keluarga luas, teman, tetangga) jika keluarga membutuhkan bantuan.

Jadi, penting bagi sebuah keluarga memiliki tindakan berkesadaran dalam mengupayakan sumber daya positif yang dimiliki agar membentuk pola pertumbuhan keluarga yang lebih positif meski keluarga dalam kondisi krisis selama masa pandemic covid-19.



Bagaimana jika relasi keluarga semakin memburuk selama pandemic covid-19? Anda dapat berkonsultasi kepada Psikolog di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang untuk mendapatkan bantuan agar dapat lebih mengelola kehidupan berkeluarga Anda. Hubungi (0293) 363601 untuk informasi lebih lanjut.

Daftar Pustaka :

- Harmadi, B. Harry, S. (2020, Juni 20). *Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi*. <https://mediaindonesia.com/read/detail/323946-ketahanan-keluarga-di-masa-pandemi>.
- Herdiana, I. (2019). *Resiliensi Keluarga : Teori, Aplikasi, Riset*. ISBN : 978-602-60885-1-2 <https://www.researchgate.net/publication/335357818>.
- Prodjo, A.W. (2020, April 16). 13 Tips Menguatkan Ketahanan Keluarga Selama Wabah Pandemi Corona. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/04/16/070000171/13-tips-menguatkan-ketahanan-keluarga-selama-wabah-pandemi-corona>.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience*. Second Edition. New York : The Guilford Press

SHELTER WORKSHOP REHABILITAN



CAFE SAJI

Kembali mengusung tema layanan terapi psikososial, RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang meresmikan Shelter Workshop Rehabilitan yang diberi nama Cafe Saji. Sebuah layanan dengan konsep memberikan kesempatan dan tempat bagi pasien, untuk menampilkan karya keterampilannya dan berlatih melakukan interaksi dengan calon pelanggan. Kegiatan ini ditujukan untuk menjembatani pembekalan ketrampilan sosial dan produksi yang didapatkan melalui program pelatihan keterampilan One Day Care. Melalui sarana ini, diharapkan ODGJ semakin percaya diri untuk lebih produktif dan berdaya guna saat kembali bermasyarakat. ***



WARTA

Tahun ini, dunia kesehatan khususnya, dihadapkan pada sebuah hantaman besar. Dimana tepatnya pada 11 Maret 2020, World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Global Pandemic. Maka semua fasilitas pelayanan kesehatan pun harus segera melakukan tindakan tanggap darurat dengan cepat, tepat dan akurat. Begitu juga di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Di saat bersamaan, selain fokus utamanya pasien jiwa, juga memberikan pelayanan kepada pasien non jiwa/umum dengan risiko penularan seminimal mungkin, sebagai balancing act. RSJS telah berkomitmen, "meski di tengah pandemi, kami tak gentar mengabdikan". Berikut ini adalah sedikit catatan perjalanan RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang sepanjang tahun ini.

12
JAN



20
FEB

SUKSES SURVEI VERIFIKASI 1 AKREDITASI SNARS EDISI 1

SEMINAR KEPERAWATAN TERKINI

Seminar Asuhan Keperawatan Jiwa Terkini dan Strategi Peningkatan Pelayanan Keperawatan Jiwa Berbasis Safeward Intervention dan WHO QR Sesuai Standar SNARS Edisi 1.1 sukses digelar RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang pada Kamis (23/1). Secara umum seminar ini memberikan gambaran kepada peserta agar mampu memahami dan dapat mengimplementasikan asuhan

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang telah menjalani Survei Verifikasi tahun 1 Akreditasi SNARS Edisi 1 pada tanggal 18 - 19 Februari 2020. Survei Verifikasi Akreditasi ini bertujuan untuk memastikan mutu pelayanan kesehatan yang mengutamakan keselamatan pasien terus dilaksanakan seperti yang diamanatkan oleh undang-undang nomor 44 tahun 2009 tentang Rumah Sakit pasal 40 ayat 1. Diharapkan dengan survei verifikasi akreditasi ini, rumah sakit dapat terus meningkatkan kepercayaan masyarakat bahwa rumah sakit menitikberatkan sasarannya pada keselamatan pasien dan mutu pelayanan, memastikan lingkungan kerja yang aman dan efisien sehingga staf merasa nyaman dalam bekerja. Selain itu rumah sakit juga harus mampu mendengarkan pasien dan keluarga mereka, menghormati hak-hak mereka, dan melibatkan mereka sebagai mitra dalam proses pelayanan. Menciptakan budaya mau belajar dari laporan insiden keselamatan pasien. Rumah sakit harus mampu membangun kepemimpinan yang mengutamakan kerja sama, demi terciptanya kepemimpinan yang berkelanjutan untuk meraih kualitas dan keselamatan pasien pada semua tingkatan.

25
FEB



PILOT PROJECT INA CBGS NASIONAL

Workshop Pendampingan Penyusunan Data Costing dengan narasumber anggota penyusun tarif INA CBGs di P2JK Kementerian Kesehatan, diadakan sebagai persiapan RSJS Magelang menjadi pilot project penerapan INA CBGs nasional. Dengan adanya workshop ini diharapkan RSJS Magelang mampu meng-update tarif pelayanan agar dapat merealisasikannya secara valid sebagai tarif kontribusi pendapatan rumah sakit, dan dapat memberikan pertanggungjawaban dengan jelas akan tarif pelayanan bagi pelanggan.



5
MAR

KBIH PERTAMA PENGGUNA KLINIK HAJI & UMROH NURUL QOLBI

Klinik Haji & Umroh Nurul Qolbi RSJS Magelang yang diresmikan oleh Kepala Pusat Kesehatan Haji Indonesia pada Oktober 2019 lalu, digunakan oleh Kelompok Bimbingan Ibadah Haji Walisongo, yang menjadi KBIH pertama pengguna fasilitas ini pada Minggu, 12 Januari 2020. Tanggal 14 Januari, Klinik Haji & Umroh RSJS Magelang kembali menerima rombongan jamaah dari biro perjalanan Indo Citra Tamasya untuk melaksanakan manasik umroh dan vaksinasi meningitis. Sebagaimana diketahui, selain menyediakan tempat untuk manasik haji dan umroh, Klinik Haji & Umroh Nurul Qolbi juga melayani vaksinasi internasional serta bimbingan kesehatan sebelum melakukan ibadah haji maupun umroh.

21
JAN

PERINGATAN HARI GIZI NASIONAL KE-60

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang memperingati Hari Gizi Nasional ke-60 dengan tema “Gizi Optimal Untuk Generasi Milenial” bersama para lansia pada Selasa (21/1). Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi pentingnya gizi bagi generasi milenial yang dilanjutkan dengan senam sehat lansia, konsultasi gizi serta pengukuran Indeks Masa Tubuh. Acara ditutup sarapan bersama dengan menu sehat olahan Instalasi Gizi RSJS Magelang.

23
JAN

keperawatan secara profesional dengan menerapkan perilaku caring, memahami conflict dan containment pasien gangguan jiwa, memahami implementasi 10 intervensi safeguards di Ruang Ranap Psikiatri, serta memahami tentang bentuk kegiatan dalam pemenuhan WHO QR pasien gangguan jiwa.

SARASEHAN CAREGIVER ODGJ

Sarasehan bagi Caregiver dan Kader Kesehatan Jiwa digelar di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang pada Selasa (25/2). Sarasehan ini merupakan salah satu bentuk kepedulian RSJ Prof Dr SOEROJO Magelang kepada para caregiver dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan bagaimana merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa di rumah. Kader Kesehatan Jiwa yang hadir juga mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana melakukan supervisi dan support terhadap kondisi Orang Dengan Gangguan Jiwa yang ada di wilayahnya. Ketua Komunitas Peduli Skizofren Indonesia, Bagus Utomo, juga turut hadir memberikan motivasi dan semangat kepada para caregiver dan kader kesehatan jiwa dalam mendampingi Orang Dengan Gangguan Jiwa.

27
FEB

SIAP LAYANI KONSULTASI ONLINE VIA SEHATPEDIA

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang mengadakan Workshop Aplikasi Sehatpedia milik Kementerian Kesehatan pada Kamis (27/2). Dengan moto “Kemudahan Konsultasi Kesehatan dalam Genggaman”, aplikasi Sehatpedia disambut dengan antusias oleh civitas hospitalia karena sesuai dengan harapan RSJS untuk mendekatkan layanan kesehatan bagi masyarakat, sesuai era kemajuan digital dan kemudahan akses informasi. Kebutuhan terhadap model layanan yang cepat, mudah, dan terjangkau dengan memanfaatkan aksesibilitas sebuah perangkat smartphone (ponsel pintar), terjawab dengan hadirnya layanan mobileapp Sehatpedia.

KALEIDOSKOP 2020

25
MAR

SIAPKAN SDM TERLATIH TANGANI COVID-19

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang siapkan tenaga kesehatan yang terlatih untuk menghadapi Covid-19 dengan menyelenggarakan kegiatan In House Training (IHT) Penanganan Covid-19 di Rumah Sakit pada tanggal 25-26 Maret 2020. Peserta terdiri dari dokter spesialis, dokter umum, perawat dan tenaga kesehatan lainnya yang bertugas dalam menangani Covid-19. Selama pelatihan peserta mendapatkan bekal pengetahuan tentang Covid-19, alur masuk pasien (ODP, PDP dan Positif Covid-19), manajemen Covid-19 pada dewasa, manajemen Covid-19 pada anak-anak, asesment stres menghadapi Covid-19 dan keterlibatan CLP, skrining laboratorium Covid-19 dan serologi, gambaran radiologi Covid-19, manajemen airway dan kagawatan saluran nafas akibat Covid-19, tatalaksana total care Covid-19, protokol pemasang-lepasan APD, Manajemen PPI di bangsal bagi perawat dan manajemen linen, sistem keamanan pada petugas kesehatan menghadapi Covid-19, dan manajemen pelaporan ODP dan PDP.



PENILAIAN WBBM OLEH TIM PENILAI INTERNAL KEMENKES RI

Penilaian Wilayah Birokrasi Bersih & Melayani dilakukan oleh Tim Penilaian Internal Kementerian Kesehatan terhadap RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang di masa pandemi Covid-19 secara daring selama dua hari (14-15/5) melalui teleconference. Penilaian dilakukan oleh 6 orang dari unsur Inspektorat Jenderal, Balitbangkes serta Biro Kepegawaian. Yang dinilai ada 6 Sub Tim Kerja Pembangunan Zona Integritas yang terdiri dari Sub Timja Manajemen Perubahan, Sub Timja Penataan Tata laksana, Sub Timja Penataan Sistem Manajemen SDM, Sub Timja Penguatan Akuntabilitas Kinerja, Sub Timja Penguatan Pengawasan, Sub Timja Penguatan Kualitas Pelayanan Publik.

14
MEI

JUNI
2020

Di era pembatasan sosial, RSJS juga menjangkau masyarakat melalui webinar. Bulan Juni ini, dalam rangka hari kesadaran skizofrenia sedunia RSJS magelang mengadakan free webinar dengan tema "Tetap Terhubung, Tetap Saling Mendukung" (18/6). Selain itu, mengingat bahwa gangguan tumbuh kembang pada anak remaja dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup sehingga diperlukan penanganan yang holistik dan integratif, RSJS juga mengajak masyarakat untuk memperkaya pengetahuan melalui Webinar Series dengan tema "Tata Laksana Gangguan Tumbuh Kembang Anak & Remaja Secara Holistik – Integratif" sebanyak 4 seri. Tgl 9 Juni (seri 1) dengan topik "Manajemen Tata Laksana Gangguan Berbahasa pada Anak & Remaja". Tgl 23 Juni (seri 2) dengan topik "Manajemen Tata Laksana Gangguan Perilaku – Emosi pada Anak & Remaja".



RANGKAIAN HUT RSJS, HKJS, HKN

HUT RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang yang ke-97, dirangkai dengan 2 event penting lainnya yaitu Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, dan Hari Kesehatan Nasional tahun 2020. Diawali dengan program Jumat Sehat Jumat Bersih pada Jumat (11/9), seluruh civitas hospitalia melaksanakan kegiatan bersih lingkungan, yang akan dilakukan rutin. Berikutnya, seluruh jajaran direksi beserta para pejabat struktural RSJS Magelang membagikan masker dan face shield kepada petugas kesehatan di Instalasi Rawat Jalan (15/9), disusul dengan

SEP -
OKT

STRUKTUR ORGANISASI BARU RSJS MAGELANG

Pelantikan Pejabat Pimpinan Tinggi Pratama di lingkungan Kementerian Kesehatan RI (5/8) telah melengkapi jabatan struktural di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Seiring dilantikanya Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan dan Penunjang, Direktur Perencanaan Keuangan dan BMN, juga Direktur SDM, Pendidikan dan Umum. Sebelum pelantikan direksi, Kementerian Kesehatan RI telah melakukan pelantikan 19 orang yang menduduki jabatan Administrator dan Pengawas pada Senin, (18/5). Pelantikan pejabat eselon 3 & 4 tersebut untuk menduduki jabatan Kepala Bidang, Kepala Bagian, Kepala Seksi, dan Kepala Sub Bagian.

membagikan puding sehat jiwa kepada para pengunjung poliklinik rawat jalan. Acara dilanjutkan dengan ziarah ke makam Prof. Dr. Soerojo. Puncak kegiatan dilakukan dengan penanaman pohon (18/9) yang bertujuan untuk mendukung konsep RSJS Magelang sebagai green hospital. Dilanjutkan dengan pengumuman dan penyerahan pemenang

20
APR

RS MERAH PUTIH BERLATIH PENANGANAN COVID-19 DI RSJS MAGELANG

Sebanyak 49 tenaga medis dan tenaga kesehatan Rumah Sakit Daerah Merah Putih Kabupaten Magelang mengikuti pelatihan penanganan pasien Covid-19 di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang Magelang (20/4). Pelatihan berlangsung selama 4 hari dengan peserta dari berbagai profesi yang tergabung dalam tim Satgas Covid-19 RSD MERAH PUTIH. Tak hanya mendapatkan materi berupa teori, peserta juga berkesempatan melihat secara langsung pelaksanaan penanganan Covid-19 di RSJS Magelang.



21
APR

DUKUNGAN BAGI PENANGANAN COVID-19 DI RSJS MAGELANG

Jajaran Muspida Kota Magelang mengunjungi RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang Magelang untuk memberikan dukungan kepada seluruh civitas hospitalia RSJS Magelang dalam menjalankan tugas penanganan Covid-19 (21/4). Dalam kunjungan itu juga diserahkan donasi berupa nutrisi tambahan bagi tenaga medis dan tenaga kesehatan RSJS Magelang agar selalu terjaga daya tahan tubuhnya dalam menjalankan tugas. Selain itu, kepedulian dan dukungan juga datang dari semua donatur yang memberikan donasi dalam berbagai bentuk seperti Alat Pelindung Diri (APD), sembako dan bantuan lainnya yang sangat dibutuhkan dalam memerangi pandemi Covid-19.



6
JULI

PENGHARGAAN KEPADA PEMBERI PELAYANAN COVID-19 RSJS MAGELANG

Sejumlah tenaga medis dan tenaga kesehatan lainnya di RSJS Magelang menerima penghargaan dari pemerintah pusat melalui Kementerian Kesehatan RI. Penyerahan penghargaan ini dilakukan oleh Direktur Utama RSJS Magelang, dr. Eniarti, M.Sc.,Sp.KJ.,MMR didampingi oleh Ketua Satgas Covid-19 RSJS Magelang, dr. Harli Amir Mahmudji, Sp.PD-KEMD (6/7). Penghargaan ini merupakan bentuk apresiasi pemerintah atas kinerja para pemberi pelayanan Covid-19 di RSJS Magelang selama periode bulan Maret - Juni 2020.



5
AGUST



lomba foto dan video Nilai Budaya Organisasi, ditutup dengan pemotongan tumpeng dan makan bersama. Pada hari Rabu (7/10), dilanjutkan seminar melalui zoom meeting dengan tema "Apakah Gangguan Tiroid Mendasari Depresi atau Cemas?".

Sebagai penutup rangkaian kegiatan, RSJS Magelang mengundang stakeholder dalam koordinasi Penanganan Kesehatan Jiwa Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19 (9/10), sekaligus menjadi persmian layanan telemedicine, layanan home care dan shelter workshop rehabilitan.

Mempraktikkan **Mindfulness** Dalam Kehidupan Sehari-hari

Mindfulness memungkinkan kita menjadi lebih sadar akan diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar

Di tengah kondisi dunia seperti sekarang, wabah mengharuskan manusia hidup dalam segala bentuk keterbatasan. Hal ini sedikit-banyak mempengaruhi kondisi mental. Banyak orang stres, depresi, kebingungan, rendahnya motivasi, serta rasa malas adalah beberapa akibat buruk yang dirasakan. Dengan memperhatikan *mindfulness*, seseorang dapat terhindar dari kondisi-kondisi tersebut. Dalam praktik *mindfulness*, seseorang dengan sengaja memusatkan perhatiannya pada apa yang dirasa dan terjadi saat itu juga, serta berlatih menerimanya tanpa melawannya. Sejumlah penelitian ilmiah telah menemukan bahwa *mindfulness* jadi elemen kunci dalam menangani stress dan kecemasan.

Mindfulness merupakan momen kesadaran saat di mana Anda berlatih membawa perhatian penuh untuk apa pun yang dilakukan pada saat itu. Praktik *mindfulness* bisa dilakukan hanya dengan melibatkan kesadaran saat melangkah, bernafas, atau menyuap makanan. Hal tersebut adalah contoh dari praktik *mindfulness* masa kini.

Apa itu *mindfulness*?

Berdasarkan pendapat

beberapa ahli, definisi *mindfulness* dapat disimpulkan sebagai kesadaran seseorang terhadap keadaan saat ini (*present moment*). Dengan kata lain, seseorang dikatakan memiliki keadaan *mindfulness* yang baik adalah ketika ia sadar sepenuhnya terhadap apa yang ia lakukan di saat ini, tanpa memikirkan sesuatu baik itu terkait dengan masa lalu ataupun sesuatu di masa depan.

Manfaat *mindfulness*

Mindfulness adalah cara penting untuk mendukung perbaikan mental dan fokus. *Mindfulness* juga memungkinkan Anda menjadi lebih sadar akan diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar. Jadi, Anda dapat belajar untuk sepenuhnya hadir dan terhubung dengan sekitar Anda.

Mindfulness dalam kehidupan-sehari

Mindfulness adalah suatu sikap kesadaran penuh akan diri Anda saat ini, tidak mengawang ke masa lalu ataupun masa depan. Berfokus pada apa yang sedang dijalani saat ini dan melakukan yang terbaik untuk menuai timbal balik yang memuaskan di masa depan. Cobalah untuk menerapkan *mindfulness* dengan tindakan sederhana berikut:



Berpikir Positif

Keraguan hanya sebuah dinding yang menghalangi Anda untuk bertindak. Tanamkan bahwa Anda dapat melakukan yang terbaik, hasil akhirnya entah itu bagus atau mengecewakan adalah urusan nanti.

Suka menolong dan toleransi
Membantu sesama ketika

di jalan, kelas, atau dimanapun termasuk dari sikap *mindfulness*. Menyangkut tentang toleransi, contohnya berbeda keyakinan, bukan hanya berbeda tentang kepercayaan agama. Biarkan orang di sekitarmu berekspresi sesuai pikiran mereka, pahami bahwa keberagaman dalam kehidupan bermasyarakat itu penting.

Menerima kenyataan

Terima dengan pemikiran terbuka bahwa apa yang sedang dialami saat ini adalah bentuk kesadaran penuh atas diri Anda. Kenyataan baik akan membuat Anda bersyukur, dan kenyataan buruk akan membuat Anda bersikap sabar.

Berpikiran terbuka

Berpikiran terbuka akan suatu kejadian atau fenomena pada saat ini akan membuat diri Anda tidak menilai kejadian secara subyektif.

Mengapresiasi hasil usaha

Beri apresiasi pada diri sendiri atau orang lain atas usaha dan hasil yang sudah dilakukan, sebab baik Anda maupun orang lain sudah menjadi versi terbaik dan berusaha.

Fokus pada saat ini

Fokuskan pikiran Anda pada saat ini, sadarkan diri secara penuh bahwa sedang menjalani hidup pada saat ini juga. Melakukan yang terbaik saat ini tentu akan membawa dampak yang baik juga untuk masa depannya.

Praktik Mindfulness di Tempat Kerja

Mempraktekkan *mindfulness* di tempat kerja juga menjadi hal penting untuk menghilangkan stress dan meningkatkan produktivitas.

Berikut adalah beberapa contoh untuk mempraktekkan *mindfulness* di tempat kerja:

Beristirahat saat makan siang. Sebab setelah istirahat, Anda akan menghasilkan kinerja yang lebih baik dan stabil.

Jangan tergesa-gesa menanggapi *email*. Sebaliknya, tinggalkan balasan di kotak *draft* dan balas email tersebut saat Anda merasa lebih tenang. Mempraktekkan *mindfulness* bisa juga dengan tidak sibuk dengan ponsel saat bicara dengan orang lain, makan, atau bersantai.

Mindfulness Dalam Agama dan Tradisi Tertentu

Mindfulness merupakan suatu pendekatan yang termasuk dalam intervensi kesehatan holistik yang kemudian dapat diterapkan sesuai dengan kebutuhan budaya atau keyakinan masyarakat. *Mindfulness* tidak berdiri pada suatu agama atau tradisi tertentu. Karena *mindfulness* yang di dalamnya terkandung konsep *living in the present moment* ada di berbagai agama maupun tradisi dunia. Bahkan dalam tradisi Jawa, *mindfulness* merupakan ajaran luhur yang telah mengakar di tengah-tengah pusran masyarakat Jawa, yaitu *eling* alias sadar. Maka konsep sadar di sini yaitu menyadari setiap gerak – gerak pikiran, perasaan, dan perilaku diri. Sebelum dapat menyadari ketiganya perlu adanya proses mengamati, mengecek, atau memperhatikan.

Harapannya, kita dapat mempraktekkan *mindfulness* ini dalam kehidupan sehari – hari, mulai dari selalu sadar apa yang kita lakukan/fokus dan melakukan yang terbaik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang di sekitar sehingga menjadikan diri kita sehat secara fisik dan mental. *** (PW – dari berbagai sumber)





RSJS TERIMA PENGHARGAAN DARI BPJS KESEHATAN



Terimakasih kepada seluruh civitas hospitalia atas kerja keras dan semangat pengabdianya, juga kepada seluruh masyarakat atas kerjasama dan kepercayaan terhadap rumah sakit ini.

Apa komentar dan harapan Civitas Hospitalia atas capaian tersebut?

1. Nominator Rumah Sakit Berkomitmen Dalam Memberikan Pelayanan Terbaik Bagi Peserta JKN-KIS Kategori RS Kelas A
2. Rumah Sakit Paling Berkomitmen Dalam Memberikan Pelayanan Terbaik Bagi Peserta JKN-KIS Kategori RS Kelas A Tingkat Kedepujian Wilayah Jawa Tengah dan DIY
3. Rumah Sakit Paling Berkomitmen Dalam Memberikan Pelayanan Terbaik Bagi Peserta JKN-KIS Kategori RS Kelas A Tingkat Kantor Cabang Magelang

Ns. Siswanto, S.Kep., M.Kes

"Alhamdulillah...Wow keren... RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang telah mampu memberikan pelayanan dengan baik kepada masyarakat pengguna JKN-KIS, semoga senantiasa progresif dalam mengupayakan peningkatan mutu layanan sehingga bernilai manfaat di tengah masyarakat. Amiin."

Fist Anto Yuli Pihono, SE.

"Selamat atas prestasi yang telah diraih. Sukses selalu dan tetap memberikan inovasi untuk meningkatkan pelayanan kepada peserta JKN-KIS."



Vina Puji Rahayu, AMD

"Semoga kedepannya pelayanan di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang semakin optimal, pelayanan kepada pasien dipermudah."



Moh Yunus

"Bangga dan keren banget dapat penghargaan atas pelayanan kepada peserta JKN-KIS ini. Harapan saya, kita dapat mempertahankan bahkan meningkatkan di level nasional, biar tambah keren lagi."



dr. Rahayu Reni Utami

"Semua pasien kami layani tanpa membeda bedakan jenis pembayaran, baik JKN maupun cash, pelayanan terhadap pasien di rumah sakit kami sesuai dengan panduan praktek klinis dan standar prosedur operasional yang ada di rumah sakit."



Hesti Santoso, S.Kep.,Ns dan Sri Murdiningsih, S.Kep., Ns

"Senang mendapat prestasi ini yang kita raih dengan kesabaran terutama dalam mengatasi komplain pelanggan. Mari kita jaga kepercayaan ini dengan menjaga dan meningkatkan sinergi dan akselerasi dalam melayani pelanggan. Lebih respek dan responsif dalam menanggapi setiap keluhan pelanggan. Selamat untuk kita semua, civitas RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang."



SELAMAT HARI RAYA
NATAL
& TAHUN BARU
2021





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

1. Instalasi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja
2. Instalasi Rawat Jalan
3. Instalasi Rawat Inap
4. Instalasi Gawat Darurat
5. Instalasi Rehabilitasi Medik
6. Instalasi Laboratorium
7. Instalasi Radiologi
8. Instalasi Farmasi
9. Instalasi Rekam Medik
10. Instalasi Medical Check Up Terpadu
11. Instalasi Gizi
12. Instalasi Pendidikan & Pelatihan
13. Instalasi Sistem Informasi Rumah Sakit
14. Instalasi Kesehatan Lingkungan dan K3RS
15. Instalasi Sterilisasi Sentral dan Binatu
16. Instalasi Pemeliharaan Sarana Rumah Sakit

Produk Layanan

1. Pelayanan Kesehatan Jiwa
 - Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja
 - Kesehatan Jiwa Dewasa / Psikiatri Umum
 - Kesehatan Jiwa Usia Lanjut / Psikogeriatric
 - Kesehatan Jiwa Foreksi & NAPZA
 - Rehabilitasi Sosial
 - *Cultulation Liaison Psychiatry*
2. Pelayanan Kesehatan Saraf Terpadu
3. Pelayanan Psikologi
4. Pelayanan Pengobatan Penyakit Dalam Terpadu
 - Pelayanan *Diabetes Militus & Thyroid* Terpadu
5. Pelayanan Kesehatan Kebidanan dan Kandungan Terpadu (*Obsgyn*)
6. Pelayanan Kesehatan Gigi dan Mulut Terpadu
7. Pelayanan Kesehatan Anak Terpadu
8. Pelayanan Bedah Terpadu
9. Pelayanan Penilaian Kapasitas Mental
10. Pelayanan *General Check Up* Fisik
11. Pelayanan Kesehatan Kulit dan Kelamin
12. Pelayanan Kesehatan Fisik dan Rehabilitasi
13. Pelayanan VCT
14. *Intensive Care Unit (ICU)*
15. Pelayanan THT KL
16. Pelayanan Orthopedi & Traumatologi
17. Pelayanan Haji dan Umroh (Klinik Nurul Qolbi)
18. Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi (Klinik Kemuning)
19. *Telemedicine*
20. *Home care*
21. Selter rehabilitan

