

MAKALAH

Optimalisasi Kesejahteraan Fisik dan Mental Tenaga Medis dengan SEHAT AMINO (skrining kesehatan jasmani dan mental RSJD Dr Amino Gondohutomo)



Tahun
2024 / 2025

Disusun Oleh:

dr. Erwin Prasetyo Ardy
dr. Selvi Risma Amalia

RINGKASAN

Pegawai rumah sakit sebagian besar merupakan tenaga kesehatan (nakes). Kesejahteraan fisik dan mental nakes harus selalu dijaga dalam kondisi prima karena dapat secara langsung memengaruhi kinerja, yang akhirnya memengaruhi kualitas pelayanan pasien. Beban kerja tinggi, stres, kelelahan, kejenuhan, gaya hidup *sedentary*, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, merokok, kurangnya waktu istirahat berpotensi meningkatkan terjadinya gangguan fisik dan mental. Program SEHAT AMINO (skrining kesehatan jasmani dan mental RSJD Dr Amino Gondohutomo), dilaksanakan setahun sekali, diharapkan dapat membantu pegawai khususnya nakes untuk dapat memantau status kesehatan masing-masing serta untuk melakukan deteksi dini dan penanganan segera apabila ditemukan masalah kesehatan fisik dan mental.

LATAR BELAKANG

Kesejahteraan fisik dan mental tenaga medis (nakes) akhir-akhir ini banyak menjadi perhatian, terutama saat pandemi COVID-19, dimana banyak ditemukan adanya fenomena kejenuhan (*burn-out*) diantara para nakes diseluruh dunia. Efek gabungan dari tingginya morbiditas dan mortalitas COVID-19, lonjakan pasien, kekurangan staf dan alat pelindung diri, peningkatan beban kerja, kebijakan dan prosedur yang terus berubah, risiko paparan penyakit yang tinggi baik pada diri sendiri maupun ke keluarga dan maraknya stigma “meng-COVID”kan pada masyarakat terhadap tenaga medis merupakan rentetan stresor psikososial tambahan disamping stresor lain yang biasa terjadi dalam profesi medis. Banyak penelitian ilmiah diseluruh dunia menunjukkan adanya peningkatan gangguan mental pada nakes seperti gangguan stres pascatrauma, gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan kejenuhan. Meskipun COVID-19 saat ini sudah tidak mendominasi, namun dampak samping pandemi, seperti inflasi, kekurangan staf, dan masalah rantai

pasokan, masih dapat memunculkan berbagai masalah dalam industri kesehatan.

Tenaga kesehatan merupakan tulang punggung pelayanan kesehatan, dan berperan penting dalam proses penyelamatan nyawa dan peningkatan kesehatan masyarakat. Kesejahteraan fisik dan mental nakes harus selalu dijaga dalam kondisi prima karena dapat secara langsung memengaruhi kinerja, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas perawatan pasien. Beban kerja yang tinggi, stres, kelelahan dan kejenuhan dapat mengganggu pengambilan keputusan, menurunkan produktivitas, mengurangi empati, dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan, yang berpotensi membahayakan keselamatan pasien. Meskipun sangat penting, akan tetapi, banyak tenaga medis yang cenderung abai terhadap kesehatan dan perawatan diri mereka sendiri. Gaya hidup sedentary, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, merokok, kurangnya waktu tidur/istirahat, sering dijumpai di banyak tenaga medis. Rasa tanggung jawab dan komitmen tinggi terhadap pekerjaan dan pasien seringkali menyebabkan para nakes mendahulukan kebutuhan pasien dibandingkan kebutuhannya sendiri. Hal ini kemudian berkontribusi terhadap munculnya penyakit tidak menular dan gangguan mental. Oleh karena itu, skrining kesejahteraan fisik dan mental nakes perlu dilakukan untuk memastikan terjadinya perawatan pasien berkualitas tinggi serta meningkatkan ketahanan sistem layanan kesehatan secara keseluruhan.

TUJUAN ATAU TARGET SPESIFIK

Program Optimalisasi Kesejahteraan Fisik dan Mental Pegawai dengan SEHAT AMINO (skrining kesehatan jasmani dan mental RSJD Dr Amino Gondohutomo) dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Melakukan deteksi dini dan tatalaksana secepat mungkin apabila ditemukan adanya gangguan baik masalah fisik maupun mental. Deteksi dini memungkinkan intervensi tepat waktu, mencegah perburukan dan meningkatkan hasil luaran jangka panjang.
2. Pemeriksaan rutin mendorong nakes untuk mengetahui status kesehatan terkini sehingga dapat memprioritaskan kesehatan dan melakukan pencegahan dini.
3. Pemeriksaan kesehatan secara rutin menumbuhkan budaya kepedulian di tempat kerja, yang menunjukkan bahwa rumah sakit menghargai dan mendukung kesejahteraan pegawainya.
4. Penanganan kesehatan secara proaktif dapat mengurangi jumlah tidak masuk kerja dan peluang bekerja dengan kondisi tidak sehat, yang dapat berdampak negatif pada produktivitas dan perawatan pasien. Manajemen kondisi kesehatan yang efektif memastikan petugas layanan kesehatan dapat menjalankan tugasnya secara efektif dan efisien yang pada akhirnya akan meningkatkan kepuasan pasien.

LANGKAH-LANGKAH

Program Optimalisasi Kesejahteraan Fisik dan Mental Pegawai dengan SEHAT AMINO (skrining kesehatan jasmani dan mental RSJD Dr Amino Gondohutomo) dilakukan sebagai bagian dari tugas Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit (K3RS) dalam melakukan pemantauan kesehatan seluruh pegawai di lingkungan kerja RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Program skrining pemeriksaan kesehatan fisik dan mental ini dilakukan secara rutin setiap tahunnya dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tanda vital, pengukuran indeks massa tubuh (IMT), pemeriksaan kebugaran dengan Tes Rockport, skrining kesehatan mental dengan kuesioner Self-Report Questionnaire (SRQ), serta pemeriksaan laboratorium untuk mendeteksi secara dini penyakit tidak menular dan

kemungkinan munculnya gangguan mental pegawai di lingkungan kerja RSJD
Dr. Amino Gondohutomo Semarang.

1. Pemeriksaan Tanda Vital

Pemeriksaan tanda vital meliputi pengukuran tekanan darah, denyut jantung, frekuensi napas, dan suhu tubuh. Parameter ini memberikan informasi dasar mengenai kesehatan jantung dan sistem peredaran darah, fungsi pernapasan, serta adanya kemungkinan infeksi atau peradangan. Pemeriksaan tanda vital juga dapat mendeteksi kemungkinan adanya penyakit tidak menular yaitu hipertensi.

2. Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat sesuai dengan tinggi badan mereka. IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Hasil pengukuran ini membantu menentukan kategori berat badan seperti kekurangan berat badan, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas. Pemantauan IMT secara berkala dapat membantu pegawai menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi risiko penyakit terkait obesitas.

3. Pemeriksaan Kebugaran dengan Tes Rockport

Pemeriksaan kebugaran metode Rockport adalah tes kebugaran kardiovaskular dengan cara berjalan cepat sejauh 1 mil (1,6 km) di permukaan datar. Setelah melakukan tes, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan jarak tersebut dan detak jantung akan dilakukan pencatatan, kemudian dihitung dengan rumus. Hasil dari tes ini menunjukkan kapasitas aerobik dan tingkat kebugaran kardiovaskular seseorang.

4. Pemeriksaan Skrining Status Mental dengan *Self Report Questionnaire* (SRQ)

Kuesioner *Self Report Questionnaire* (SRQ) adalah kuesioner yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai alat skrining gangguan psikiatri untuk keperluan penelitian. Alat skrining ini memungkinkan individu untuk menilai kondisi mental mereka sendiri. Melalui kuesioner ini, pegawai dapat mengidentifikasi gejala yang dialami dan mencari bantuan lebih lanjut apabila diperlukan. Pemeriksaan skrining status mental penting untuk mendeteksi masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, atau kecemasan yang mungkin dialami oleh pegawai secara dini dan dapat digunakan untuk membantu memastikan bahwa masalah kesehatan mental dapat diatasi secara tepat dan efektif.

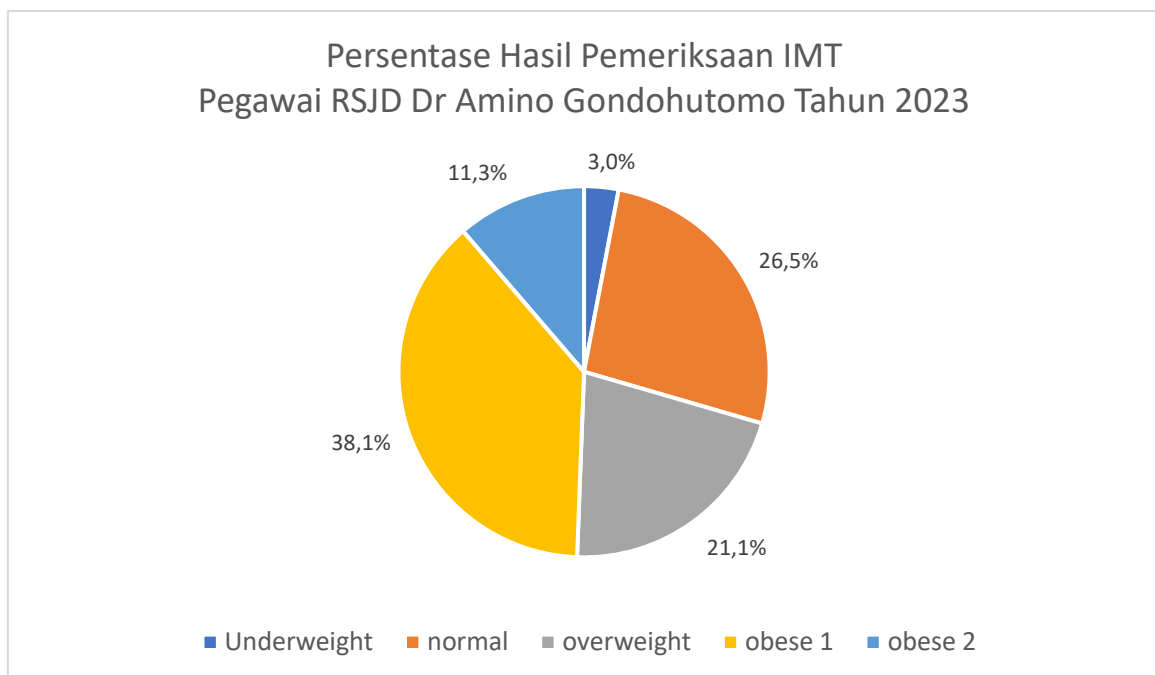
5. Pemeriksaan Laboratorium

Pemeriksaan laboratorium yang dilakukan meliputi pemeriksaan gula darah puasa (GDP), gula darah dua jam setelah makan (GD2PP), pemeriksaan fungsi hati (SGOT dan SGPT) serta pemeriksaan fungsi ginjal (ureum dan creatinine). Pemeriksaan gula darah dapat digunakan untuk mendeteksi kemungkinan pegawai menderita penyakit diabetes mellitus. Pemeriksaan fungsi hati dapat digunakan untuk memantau kesehatan liver dan kemungkinan adanya penyakit menular hepatitis. Pemeriksaan fungsi ginjal dapat digunakan untuk memantau fungsi ginjal.

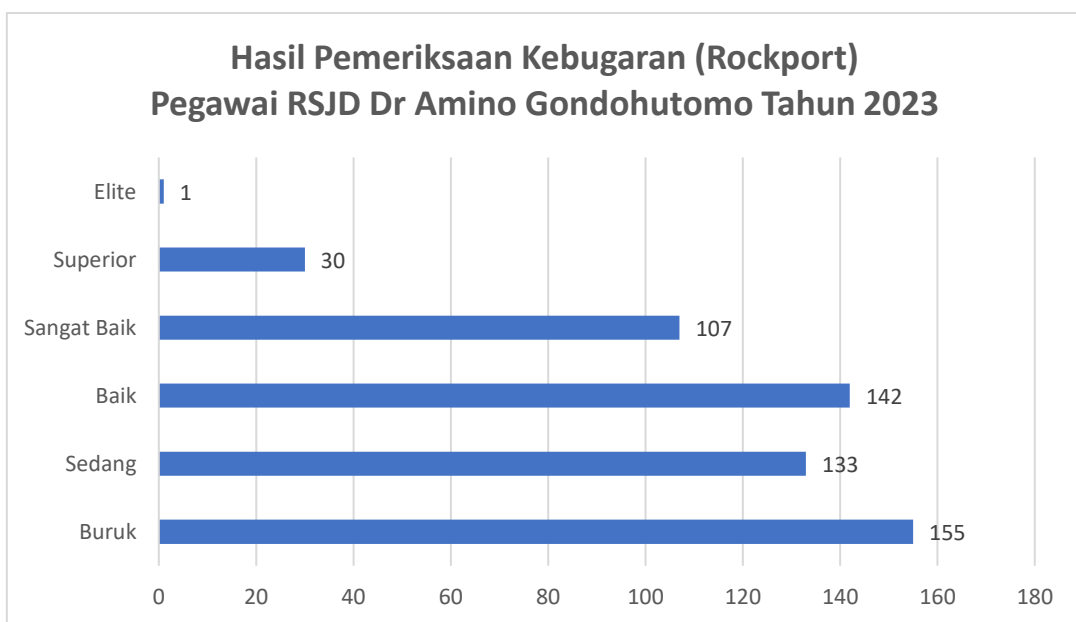
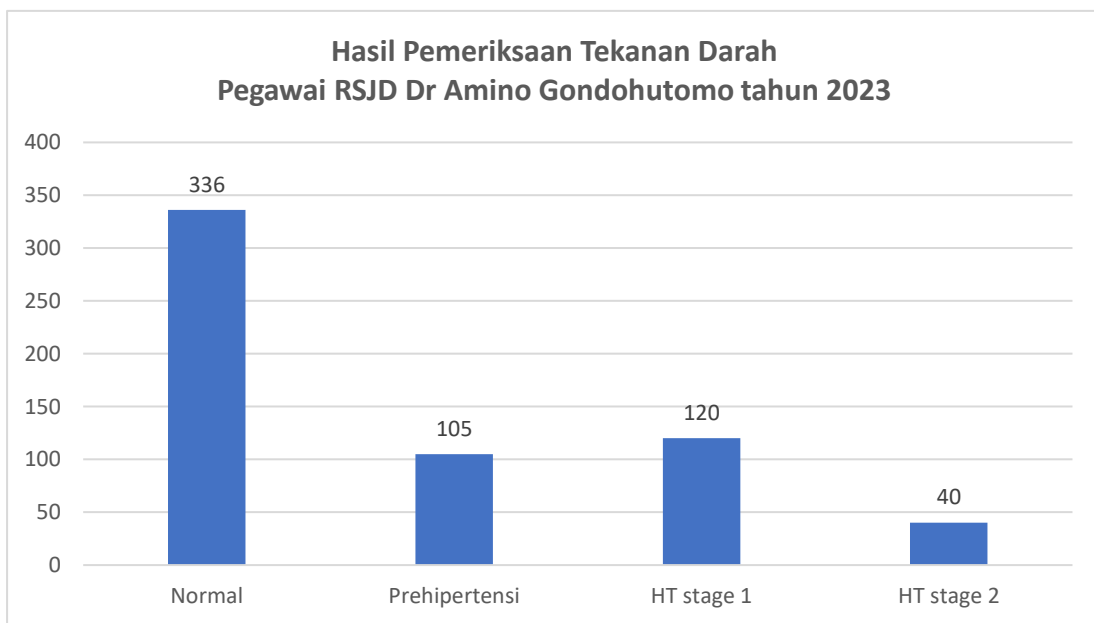
HASIL INOVASI

Program Optimalisasi Kesejahteraan Fisik dan Mental Pegawai dengan SEHAT AMINO (skrining kesehatan jasmani dan mental RSJD Dr Amino Gondohutomo) dilakukan setiap akhir tahun. Program SEHAT AMINO terakhir dilakukan pada tahun 2023 dengan peserta sebanyak 601 orang. Dari 601 orang yang dilakukan pemeriksaan, hanya 100 pegawai (16.63%) yang dinyatakan sehat dan bugar sedangkan 501 pegawai diketahui mulai mengalami berbagai gangguan kesehatan.

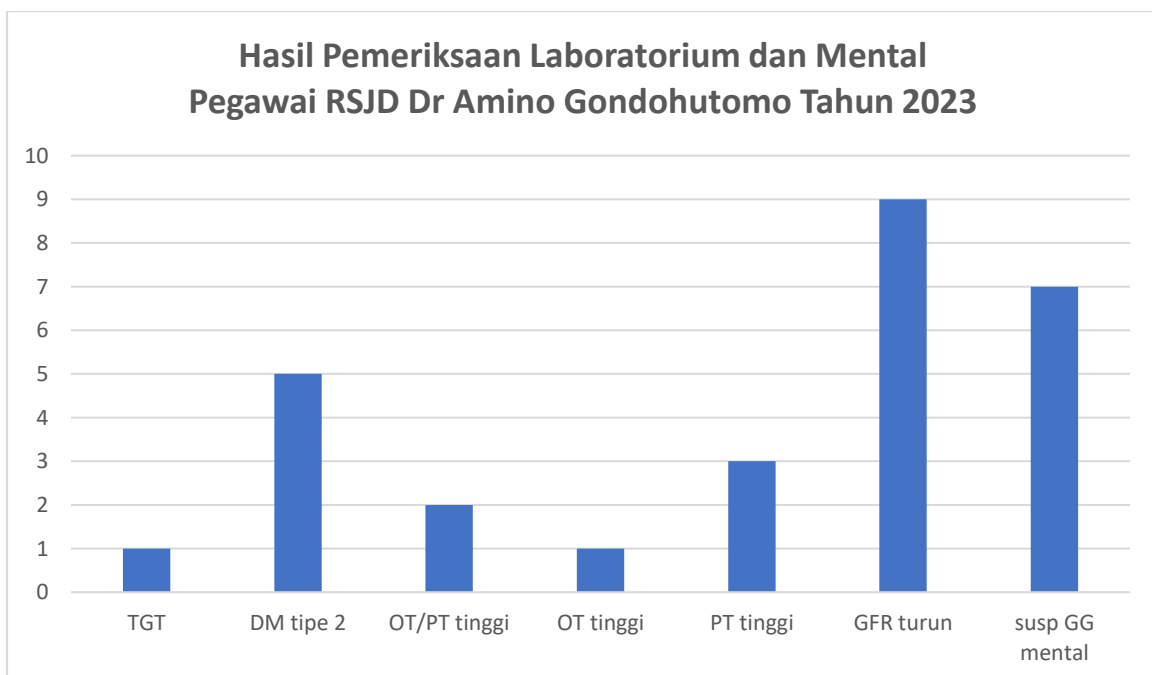
Berdasarkan hasil analisis program SEHAT AMINO tahun 2023, ditemukan bahwa sebagian besar pegawai RSJD Dr Amino Gondohutomo memiliki penghitungan Index Masa Tubuh (IMT), jumlah pegawai dengan kelebihan berat badan dan obesitas sebanyak 70.5%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai memiliki potensi atau berisiko lebih tinggi untuk menderita berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung, yang mana seringkali dipicu kebiasaan makan yang kurang baik dan gaya hidup sedentary.




Pada pemeriksaan tekanan darah Sebagian besar pegawai memiliki tekanan darah normal, dan beberapa pegawai mulai memasuki fase prehipertensi (105 orang) dan hipertensi (160 orang). Tingkat kebugaran pegawai berdasarkan pemeriksaan Rockport, dibagi menjadi 6 kategori (buruk, sedang, baik, sangat baik, superior dan elite). Ditemukan 155 peserta dengan tingkat kebugaran buruk, 133 peserta dengan tingkat kebugaran sedang, 142 peserta dengan tingkat kebugaran baik, 107 peserta dengan tingkat kebugaran sangat baik, 30 peserta dengan tingkat kebugaran superior, dan 1 peserta dengan tingkat kebugaran elite.




Pemeriksaan screening Kesehatan mental dilakukan dengan menggunakan kuesioner self-rating questionnaire (SRQ) yang terdiri dari 20 pertanyaan. Hasil pemeriksaan didapatkan 7 pegawai yang diduga mengalami gangguan mental (skor SRQ>8). Pemeriksaan laboratorium dilakukan melalui pemeriksaan darah dengan parameter pemeriksaan GDP, GD2PP, Ureum, Kreatinin, SGOT dan SGPT. Berdasarkan analisis sebagian besar pegawai memiliki kadar gula darah normal, 1 pasien prediabetes tipe toleransi glukosa terganggu (TGT), dan 5 pasien dengan diabetes tipe 2. Analisis kadar enzim transaminase menunjukkan sebagian besar hasil normal, 2 orang dengan peningkatan kedua kadar enzim transaminase, 1 orang mengalami peningkatan enzim SGOT saja dan 3 orang mengalami peningkatan enzim SGPT saja. Pada pemeriksaan fungsi ginjal, sebagian besar peserta memiliki fungsi ginjal yang baik, Hasil pemeriksaan kadar ureum didapatkan semuanya normal, sedangkan hasil pemeriksaan kadar kreatinin didapatkan 6 orang mengalami peningkatan. Pada penghitungan GFR, didapatkan 9 pegawai dengan penurunan nilai GFR. Seluruh pegawai dengan kecurigaan gangguan kesehatan baik fisik maupun mental disarankan untuk dapat melakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan dokter spesialis penyakit dalam dan spesialis kesehatan jiwa.





Sebagai rumah sakit jiwa kelas A, RSJD Dr Amino Gondohutomo memiliki kelebihan dibandingkan dengan rumah sakit umum yaitu adanya pelayanan jiwa yang komprehensif dengan fasilitas dan sumber daya yang memadai untuk diagnosis dan penatalaksanaan gangguan mental secara mendalam, termasuk tim multidisiplin seperti psikiater, psikolog, terapis, dan pekerja sosial. Adanya kelebihan ini dapat sangat membantu pegawai yang mengalami gangguan mental dibandingkan dengan pegawai yang bekerja di rumah sakit umum non jiwa.



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Makalah : OPTIMALISASI KESEJAHTERAAN FISIK DAN MENTAL TENAGA MEDIS DENGAN SEHAT AMINO (SKRINING KESEHATAN JASMANI DAN MENTAL RSJD DR AMINO GONDOHUTOMO)


(Disusun guna mengikuti Lomba PERSI AWARD 2024)

Penulis :
Nama : dr. Erwin Prasetyo Ardy
NIP : 19930202 202012 1 005
Jabatan : Dokter Ahli Pertama

Semarang, September 2024
Penulis

Menyetujui dan Mengesahkan,
Direktur RSJD Dr. Amino Gondohutomo
Provinsi Jawa Tengah


dr. ALEK JUSRAN, M.Kes
Pembina Tingkat I
NIP 196902112007011007


dr. ERWIN PRASETYO ARDY
Penata Muda Tingkat I
NIP 19930202 202012 1 005