

Healthcare Workers Wellbeing

BRAGA

“Bareng-bareng Kita Yoga”

Rumah Sakit Khusus Gigi dan Mulut Kota Bandung

Makalah ini disusun untuk diikutsertakan
pada PERSI AWARD Tahun 2024

#RumahSakitTumbuh,TangguhDanBerkualitasUntukSemua





RINGKASAN

Yoga di RSKGM ini merupakan inovasi instalasi Promkes dalam upaya meningkatkan kesejahteraan, kesehatan dan kesenangan pegawai. Program ini dilakukan secara rutin dengan sesi selama 60 menit. Yoga memberikan manfaat seperti pengurangan stres, peningkatan konsentrasi, dan perbaikan kesehatan fisik. Pegawai diajarkan berbagai teknik pernapasan, peregangan dan meditasi yang dapat diterapkan ditempat kerja untuk mengurangi ketegangan otot dan kelelahan. Program ini juga mendorong kebersamaan dan meningkatkan semangat kerja pegawai. RSKGM konsisten melaksanakan program ini dengan menyediakan fasilitas bagi pegawai untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif dalam melayani pasien guna meningkatkan mutu serta berorientasi terhadap keselamatan pegawai maupun pasien.

Latar Belakang



Beban Kerja yang tinggi di Rumah Sakit sering kali diakibatkan karena volume pasien yang tinggi, terutama karena Rumah Sakit Khusus Gigi dan Mulut (RSKGM) Kota Bandung merupakan salah satu rumah sakit pemerintah yang bekerjasama dengan BPJS sehingga banyaknya kunjungan pasien yang menggunakan BPJS dan merupakan Rumah Sakit Khusus yang menangani dibidang Kesehatan Gigi dan Mulut sehingga RSKGM menjadi Rujukan utama bagi pasien yang mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut.

Latar Belakang



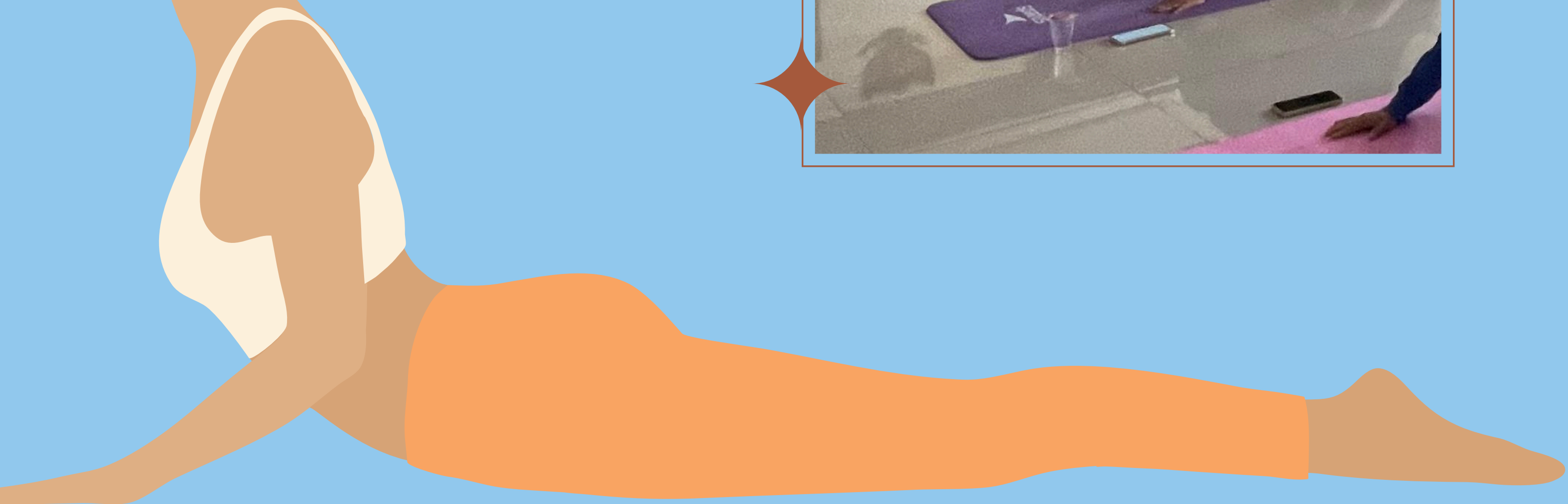
Para profesional yang bekerja di bidang ini, termasuk dokter gigi, perawat gigi, dan tenaga medis lainnya, sering kali menghadapi kondisi kerja yang penuh tekanan yang berdampak signifikan pada kesejahteraan mereka. Beban kerja yang padat ini juga memaksa tenaga medis untuk menangani banyak pasien dalam waktu yang singkat, sehingga menimbulkan Low back pain karena posisi kerja dokter gigi yang tidak ergonomis, tekanan pekerjaan menghadapi berbagai tipe psikologis Pasien yang pada akhirnya menimbulkan gejala stress. Stres di tempat kerja bisa mengakibatkan ketidakseimbangan fisik dan mental, yang berdampak pada suasana hati, pola pikir, dan suasana lingkungan kerja.

Yoga adalah suatu bentuk latihan fisik yang menggabungkan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Yoga, yang berasal dari tradisi kuno India, bertujuan untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam tubuh dan pikiran melalui berbagai latihan dan teknik.

Yoga dapat membantu tenaga medis memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka. Berdasarkan artikel The Good Trade tentang pose yoga yang meningkatkan kekebalan, menjaga pasokan oksigen yang konsisten adalah kunci untuk kesehatan yang optimal. Oksigen memberikan energi bagi organ tubuh dan mendukung pertumbuhan sel, sehingga latihan yang berfokus pada pernapasan yang disengaja dapat meningkatkan aliran oksigen dalam tubuh. Karena pernapasan yang terkontrol merupakan komponen penting dalam asana, yoga menawarkan latihan-latihan yang sangat efektif untuk tujuan ini. Dengan demikian, yoga merupakan metode yang ampuh untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh para profesional kesehatan.



TUJUAN ATAU TARGET SPESIFIK





Meningkatkan Kesehatan Fisik

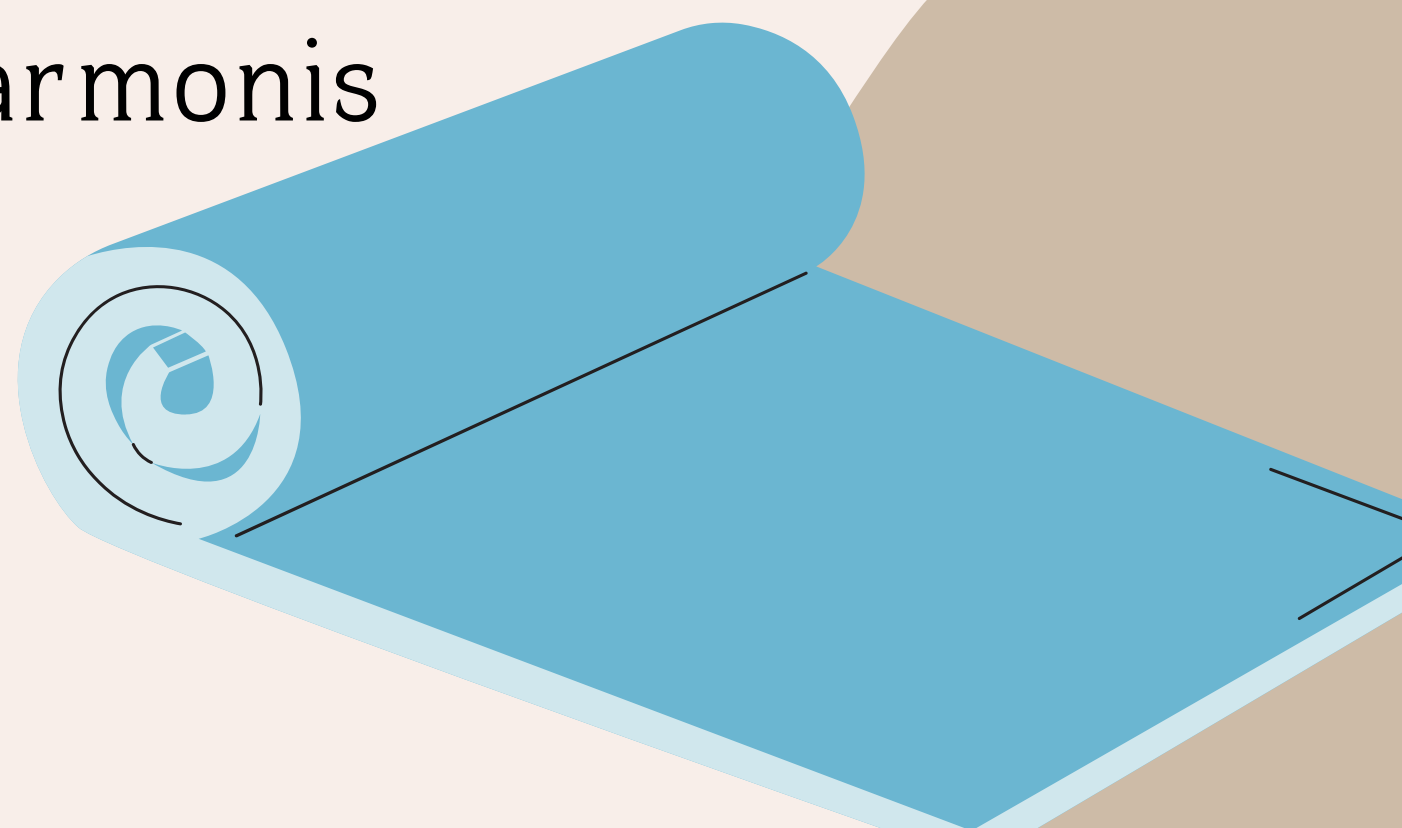
Yoga dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Maka dari itu program ini sangat cocok dan penting untuk pegawai rumah sakit yang sering bekerja dalam posisi statis.

Mengurangi Stres dan Kecemasan

Pegawai RSKGM setiap harinya menghadapi situasi yang menekan dengan banyaknya pasien sehingga menimbulkan stres. Yoga memiliki teknik pernapasan dan meditasi yang bisa membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental, meningkatkan mood, dan mengurangi resiko burnout.

Fostering Team Building

Sesi yoga kelompok bisa memperkuat ikatan antar pegawai dan menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis



LANGKAH LANGKAH TAHAPAN

1) Identifikasi dan Pembentukan Tujuan

Team PKRS melakukan survei kepada beberapa pegawai untuk mengetahui keluhan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka, selain itu juga mencari tau minat terhadap olahraga senam yoga. Tujuan program yoga ini merupakan salah satu bentuk olahraga yang manfaatnya itu dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental untuk para pegawai RSKGM.

2) Perencanaan Program

Team PKRS menentukan penanggung jawab program senam yoga untuk mengelola dan mendukung program. Kemudian menentukan dan menyusun jadwal senam yoga yang sesuai dengan jam kerja pegawai agar program dapat terlaksana dengan lancar. Kemudian, Team PKRS juga mencari instruktur yoga untuk yang sesuai dengan kriteria yaitu berpengalaman dibidangnya dan memiliki sertifikasi agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3) Implementasi Program

Kegiatan Senam Yoga dilakukan setiap hari Sabtu yaitu pukul 11.00 dan yoga dilakukan selama 60 menit. Penyebaran informasi kegiatan dilakukan satu hari sebelum kegiatan dilaksanakan melalui Whatsapp Grup RSKGM. Pada saat sedang dilaksanakannya senam yoga penanggung jawab dari team PKRS memastikan pegawai nyaman dengan instruktur dan memastikan instruktur memberikan instruksi yang jelas dan menyesuaikan latihan untuk berbagai tingkat keterampilan.



LANGKAH LANGKAH TAHAPAN

4) Evaluasi Program

Team PKRS secara rutin akan menayakan umpan balik dari peserta tentang sesi yoga, termasuk kenyamanan, kepuasan, dan efektivitas. Berdasarkan umpan balik dan hasil evaluasi yang didapatkan, didapatkan evaluasi bahwa harus terus dilakukan penyesuaian jadwal dengan kegiatan-kegiatan di RS.

5) Dokumentasi dan Pelaporan

Team melakukan pelaporan setiap sesi kegiatan dan juga melakukan dokumentasi selama kegiatan berlangsung sebagai bahan evaluasi dan bentuk pertanggungjawaban program terhadap Direktur RS.

6) Peningkatan Keberlanjutan Program

Team PKRS terus mendorong pegawai untuk dapat berpartisipasi dengan memberikan informasi-informasi dari manfaat mengikuti senam yoga. Selain itu, team PKRS juga selalu melibatkan pegawai RSKGM dalam pengembangan program atau untuk memberikan ide untuk sesi baru atau perbaikan, sehingga dapat ikut melibatkan seluruh bagian RS dan meningkatkan komitmen pegawai untuk hidup sehat.





HASI: KEGIATAN / PROGRAM / LAYANAN

Inovasi dari program senam yoga di rumah sakit gigi dan mulut dapat menghasilkan berbagai hasil positif yang signifikan, baik dari segi kesehatan pegawai maupun lingkungan kerja yaitu penurunan tingkat nyeri setelah melakukan pelayanan, mencegah gejala stress akibat kerja dan Meningkatkan rasa kebersamaan team dalam berorganisasi.



YOGA CLASS

Yoga improves strength, balance, and flexibility. Give more energy and brighter moods.



Pegawai RSKGM yang sehat secara jasmani dan rohani dapat melayani pasien dengan baik dan memberikan service excellent. dengan ini mutu dan keselamatan pasien di RSKGM Kota Bandung akan terus meningkat.

Kegiatan yoga ini akan terus dikembangkan dengan membuat kelas untuk pasien dengan keluhan kelainan sendi rahang, gangguan bruxsism, Lichen Planus, dangguan aliran saliva dan orofacial pain

PENYUSUN

Mayyasaini
Rizqa Septianoly Pratiwi



PEMERINTAH KOTA BANDUNG
DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT KHUSUS GIGI DAN MULUT
JALAN L.L.R.E. MARTADINATA NO. 45 TELP. 4234058 BANDUNG

LEMBAR PENGESAHAN

Makalah ini berjudul :

"BRAGA Bareng-bareng kita Yoga"

Disusun oleh :

Nama : Mayyasa'aini, SKM

Jabatan : Ahli Pertama Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

NIP : 1995030920232112003

Unit : Kepala Instalasi PKRS

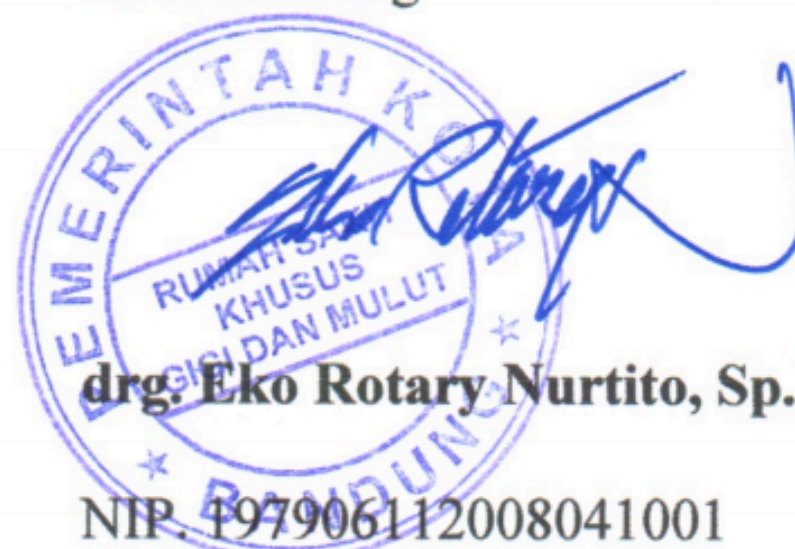
Telah diperiksa, disetujui dan disahkan sebagai bagian dari laporan inovasi di Rumah Sakit Khusus Gigi dan Mulut (RSKGM Kota Bandung) untuk diikutsertakan dalam kegiatan PERSI Award Tahun 2024 kategori *Healthcare Workers Wellbeing*.

Bandung, 03 September 2024

Menyetujui,

Plt. Direktur Rumah Sakit Khusus Gigi dan Mulut

Kota Bandung


drg. Eko Rotary Nurtito, Sp.PM
NIP. 197906112008041001