

## THE Impact Rankings Questionnaire

Faculty : Faculty of Medicine  
 University : Universitas Indonesia  
 Web address : <https://fk.ui.ac.id/sustainable-development-goals-sdgs.html>

### [3] SDG3: GOOD HEALTH AND WELLBEING [3.3] Collaborations and Health Services [3.3.5] Mental Health Support

Provide students and staff with access to mental health support.

#### Active Promotion of Good Mental Health

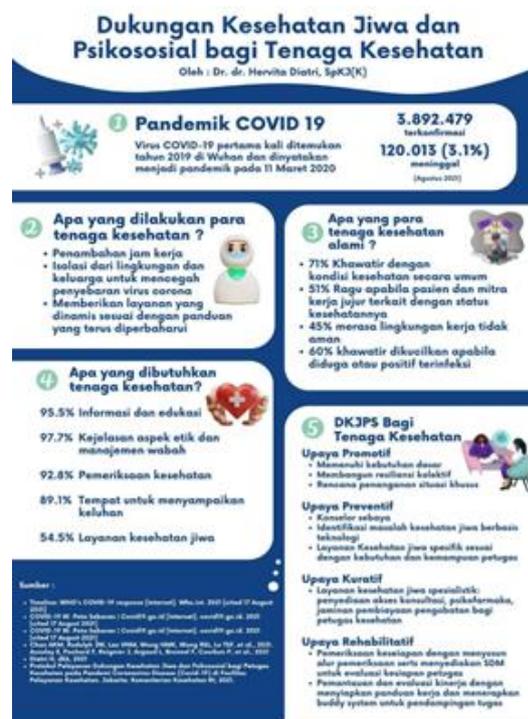
##### 1. Psychological Well Being for Health Workers (2023)



**5 CARA UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) TENAGA KESEHATAN**

- 1. Menjalin Relasi**  
Membina hubungan baik dengan orang di sekitar Anda (keluarga, teman, rekan kerja) Relasi yang dilatih dapat menjadi alat buktai untuk mengatasi yang diklat dengan Anda.
- 2. Melakukan Aktivitas Fisik**  
Meyakinkan diri melakukan hal di tingkat kesehatan di rumah saat reporti melakukan program. Lebih banyak menggunakan tangga dibandingkan lift, atau berjalan-jalan di luar yang diklat untuk melepaskan energi.
- 3. Mindful**  
Hal ini dapat dilakukan dengan melihat dan mendengar lingkungan sekitar Anda sendiri. Melakukan proses yang ada, misalnya saat berjalan masuk tempat kerja, makan siang, ataupun saat berbicara dengan teman. Ketika Anda menyadari bahwa muncul perasaan "sakit" nyaman, saat berada di situasi tersebut, maka Anda memiliki kesempatan untuk memusatkan pikiran yang rasional untuk dilakukan saat itu.
- 4. Mempelajari Hal Baru**  
Mempelajari hal baru dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memantulkan kemampuan. Menambahkan diri pada kursus tertentu, membaca mengenai masalah kesehatan, belajar alat makan, belajar alat atau keterampilan baru untuk menunjang pekerjaan sehari-hari di pekerjaan/keluarga pribadi. Terkadang hal ini dilakukan dapat meningkatkan kepercayaan diri yang akan meningkatkan kesehatan.
- 5. Melakukan Aktivitas yang Disukai**  
Dapat lakukan aktivitas yang disukai seperti bermain dengan anak, menonton film, makan bersama teman, bermain dengan hewan peliharaan, membaca novel, dll. Melakukan aktivitas yang menyenangkan secara terus-menerus di antara aktivitas pekerjaan dapat meningkatkan kepercayaan diri.
- 6. Berbagi dan mencari bantuan dari orang terdekat termasuk keluarga, teman, rekan kerja maupun tenaga profesional kesehatan**

KEM Kesehatan Jiwa RSCM-FKUI



**Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial bagi Tenaga Kesehatan**  
Oleh : Dr. dr. Heriwa Dwiarti, SpK3(K)

**1. Pandemi COVID 19**  
Virus COVID-19 pertama kali ditemukan tahun 2019 di Wuhan dan dinyatakan menjadi pandemi pada 11 Maret 2020

**3.892.479** terkonfirmasi  
**120.013 (3.1%)** meninggal  
(Agustus 2022)

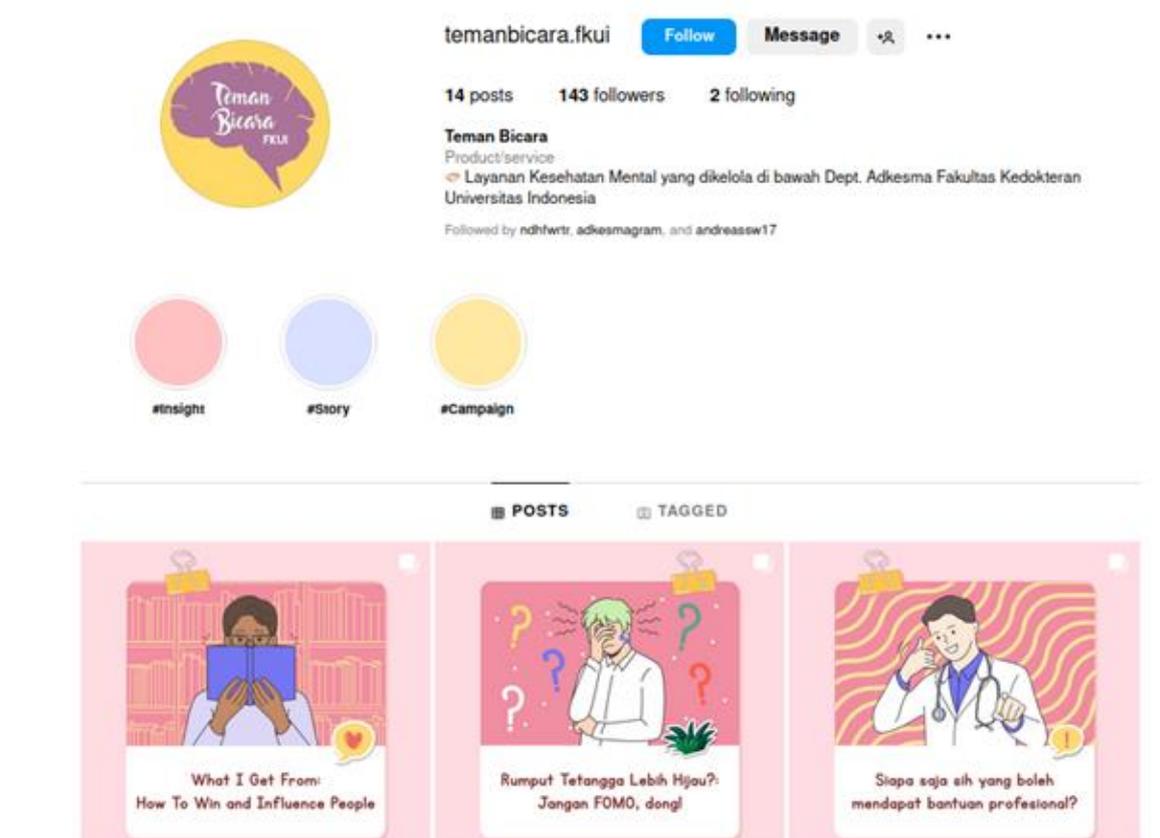
- 2. Apa yang dilakukan para tenaga kesehatan ?**
  - Penambahan jam kerja
  - Isolasi diri lingkungan dan keluarga untuk mencegah penyebaran virus corona
  - Memberikan layanan yang dinamis sesuai dengan panduan yang terus diperbaharui
- 3. Apa yang para tenaga kesehatan alami ?**
  - 71% Khawatir dengan kondisi kesehatan secara umum
  - 51% Ragu apabila pasien dan mitra kerja jujur terkait dengan status kesehatannya
  - 45% merasa lingkungan kerja tidak aman
  - 60% khawatir dikucilkan apabila diduga atau positif terinfeksi
- 4. Apa yang dibutuhkan tenaga kesehatan?**
  - 95.5% Informasi dan edukasi
  - 97.7% Kejelasan aspek etik dan manajemen wabah
  - 92.8% Pemeriksaan kesehatan
  - 89.1% Tempat untuk menyampaikan keluhan
  - 54.5% Layanan kesehatan jiwa
- 5. DKJPS Bagi Tenaga Kesehatan**
  - Upaya Promotif**
    - Memenuhi kebutuhan dasar
    - Membangun realisasi keaktif
    - Pemenuhan pemenuhan situasi khusus
  - Upaya Preventif**
    - Kampanye edukasi
    - Identifikasi masalah kesehatan jiwa berbasis teknologi
    - Layanan kesehatan jiwa spesifik sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan petugas
  - Upaya Kuratif**
    - Layanan kesehatan jiwa spesialisasi
    - penyediaan akses kesehatan, pelaksanaan, jaminan pembiayaan pengobatan bagi petugas kesehatan
  - Upaya Rehabilitatif**
    - Pemeriksaan kesiapan dengan menyusun atau pemenuhan serta menyediakan SDM untuk evaluasi kesiapan petugas
    - Pemantauan dan evaluasi kinerja dengan menyediakan panduan kerja dan membangun body system untuk pendampingan tugas

**Sumber :**

- Statistik WHO, COVID-19 update (Jurnal), WHO, 10 (Jurnal 17 April 2022)
- COVID-19, dr. Anis Sahroni | COVID-19 di Indonesia | esai011 | p. 41, 2021
- Jurnal 17 April 2022
- COVID-19, dr. Anis Sahroni | COVID-19 di Indonesia | esai011 | p. 41, 2021
- Jurnal 17 April 2022
- Statistik WHO, COVID-19 update (Jurnal), WHO, 10 (Jurnal 17 April 2022)
- Statistik WHO, COVID-19 update (Jurnal), WHO, 10 (Jurnal 17 April 2022)
- Statistik WHO, COVID-19 update (Jurnal), WHO, 10 (Jurnal 17 April 2022)
- Statistik WHO, COVID-19 update (Jurnal), WHO, 10 (Jurnal 17 April 2022)
- Statistik WHO, COVID-19 update (Jurnal), WHO, 10 (Jurnal 17 April 2022)

Faculty of Medicine Universitas Indonesia has conducted seminars/webinars regarding psychological well-being. These activities have targets including health workers, medical students, and for public.

## 2. Teman Bicara FKUI



The screenshot shows the Instagram profile for 'temanbicara.fkui'. The profile picture is a yellow speech bubble with the text 'Teman Bicara FKUI'. The bio states: 'Teman Bicara Product/service Layanan Kesehatan Mental yang dikelola di bawah Dept. Adkesma Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia'. It is followed by 'ndhtwtr, adkesmagram, and addressw17'. Below the bio are three colored circles representing different content types: a pink circle for '#insight', a blue circle for '#story', and a yellow circle for '#campaign'. The main feed shows three posts:

- Post 1: An illustration of a person reading a book in a library. Text: "What I Get From: How To Win and Influence People".
- Post 2: An illustration of a person looking stressed with question marks around them. Text: "Rumput Tetangga Lebih Hijau?: Jangan FOMO, dong!".
- Post 3: An illustration of a doctor on a phone. Text: "Siapa saja sih yang boleh mendapat bantuan profesional?".

FMUI has “Teman Bicara FKUI.” Teman Bicara FKUI is one of community for supporting medical student’s mental health. It includes buddies to help each other medical student’s

problem. It is also supervised by our psychiatrist. Teman Bicara FKUI has campaigns about mental health and also helps medical students that need psychiatrist help.

### 3. Mental Health Campaign by Medical Students in Psychiatry Clinical Rotation

Medical Students who are currently in psychiatry clinical rotation regularly make mental health campaign via social media.



#### Evidence links:

- [https://www.instagram.com/unity\\_4mentalhealth/?igshid=MmJiY2I4NDBkZg%3D%3D](https://www.instagram.com/unity_4mentalhealth/?igshid=MmJiY2I4NDBkZg%3D%3D)
- <https://www.instagram.com/temanbicara.fkui/?hl=en>
- <https://www.instagram.com/modulpraktikklinikpsikiatri/?hl=en>
- [https://www.instagram.com/p/CuoxWwMyDLC/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/CuoxWwMyDLC/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
- <https://www.instagram.com/p/CnyO1IFJXe1/>

Jenis Kegiatan	Tahun	Link
Main Event PLD PUMP “Psikoterapi dan Peningkatan Kesejahteraan Mental bagi Masyarakat Indonesia”	2023	<a href="https://www.instagram.com/p/CnyO1IFJXe1/">https://www.instagram.com/p/CnyO1IFJXe1/</a>