

**LAPORAN PELAKSANAAN MAGANG  
DI RUMAH SAKIT JIWA MENUR PROVINSI JAWA TIMUR**

**PROGRAM PROMOSI KESEHATAN TERKAIT PENCEGAHAN KECEMASAN  
BERLEBIHAN PADA REMAJA DENGAN “STOP OVERTHINKING” DI RUMAH  
SAKIT JIWA MENUR PROVINSI JAWA TIMUR**



**Oleh:  
Fercindilia  
Nim. 101811133020**

**DEPARTEMEN EPIDEMIOLOGI, BIostatISTIKA KEPENDUDUKAN,  
DAN PROMOSI KESEHATAN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2022**

**LAPORAN PELAKSANAAN MAGANG  
DI RUMAH SAKIT JIWA MENUR PROVINSI JAWA TIMUR**

**PROGRAM PROMOSI KESEHATAN TERKAIT PENCEGAHAN KECEMASAN  
BERLEBIHAN PADA REMAJA DENGAN “STOP OVERTHINKING” DI RUMAH  
SAKIT JIWA MENUR PROVINSI JAWA TIMUR**



Oleh:  
Fercindilia  
Nim. 101811133020

**DEPARTEMEN EPIDEMIOLOGI, BIostatISTIKA KEPENDUDUKAN,  
DAN PROMOSI KESEHATAN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN KEGIATAN MAGANG  
DI RUMAH SAKIT JIWA MENUR PROVINSI JAWA TIMUR**

**Disusun Oleh:**  
**FERCINDILIA**  
**NIM. 101811133020**

Telah disahkan dan diterima dengan baik oleh:

Pembimbing Departemen,

Surabaya, 31 Maret 2022



Dr. Sri Widati, S.Sos., M.Si

NIP.197701162005012002

Pembimbing Klinik PKRS RSJ Menur Provinsi Jawa Timur

Surabaya, 31 Maret 2022



Herlina Astutik, S.KM

NIP. 19940111 201903 019

Mengetahui,

Surabaya, 31 Maret 2022

Ketua Departemen Epidemiologi, Biostatistika

Kependudukan dan Promosi Kesehatan,



Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes

NIP. 196902101994032002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan berkah-Nya sehingga dapat terselesaikan laporan magang di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur ini yang berjudul “PENGEMBANGAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN KECEMASAN BERLEBIHAN PADA REMAJA DENGAN “STOP *OVERTHINKING*”” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan kepada terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Dr. Sri Widati, S.Sos., M.Si, selaku Pembimbing Departemen.
5. Herlina Astutik, S.KM selaku Pembimbing Klinik Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.
6. dr. Grace Devina Kandinata selaku kepala instalasi PKRS Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.
7. dr. Ivana Sajogo, Sp.Kj (K) selaku dokter spesialis Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.
8. Nata, shahira, indah, dan afina sebagai teman kelompok magang yang selalu membantu dan mendukung.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala yang telah diberikan dan semoga laporan magang ini dapat bermanfaat baik bagi saya maupun bagi pihak lain yang memanfaatkannya.

Surabaya, 31 Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Tujuan.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3 Manfaat.....</b>	<b>3</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Promosi Kesehatan.....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 <i>Overthinking</i>.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB III METODE KEGIATAN MAGANG <i>ONLINE</i> .....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Lokasi Magang.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Waktu Pelaksanaan Magang .....</b>	<b>14</b>
<b>3.3 Metode Pelaksanaan magang.....</b>	<b>16</b>
<b>3.4 Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>17</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Gambaran Umum Rumah Sakit Jiwa Menur .....</b>	<b>18</b>
<b>4.2 Analisis Masalah.....</b>	<b>21</b>
<b>4.3 Analisis Kebutuhan Media Promosi kesehatan.....</b>	<b>22</b>
<b>4.4 Identifikasi Program Promosi Kesehatan Terkait <i>Overthinking</i> di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur berdasarkan <i>Ottawa Charter</i> .....</b>	<b>23</b>
<b>4.5 Rencana Intervensi.....</b>	<b>33</b>
<b>4.6 Implementasi.....</b>	<b>36</b>
<b>4.7 Evaluasi.....</b>	<b>36</b>
<b>4.8 Kegiatan Magang di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>41</b>

<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>41</b>
<b>5.2 Saran.....</b>	<b>42</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

**DAFTAR TABEL**

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Rincian Rangkaian Kegiatan Magang di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.....	14
4.1	Identifikasi program promosi kesehatan berdasarkan <i>Ottawa Charter</i> .....	23
4.2	Rencana evaluasi.....	35
4.3	Evaluasi kegiatan.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
4.1	Gambaran Rumah Sakit Jiwa Menur.....	18
4.2	Struktur organisasi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.....	20



**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Balasan dari rumah Sakit jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.....	45
2.	Presensi Magang.....	46
3.	Dokumentasi Kegiatan Magang.....	49
4.	KAK dan SAP.....	52
5.	Media Promosi Kesehatan.....	72
6.	Publikasi Media.....	81

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, serta adanya perubahan pada aspek fisik seperti peningkatan tekanan darah, berkeringat, gemetar, pusing, ataupun denyut jantung berdetak dengan cepat (*American Psychological Association, 2020* dalam *Christianto et al., 2020*). Depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan (WHO, 2017). Di Indonesia, hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur >15 tahun terdapat sebanyak 9,8% atau sekitar 14 juta orang. Prevalensi tersebut meningkat dibandingkan pada tahun 2013 yang hanya 6%.

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan seseorang yang berada pada rentang usia remaja ialah 10-19 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja ialah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Bawenta, 2019). Disebut sebagai masa peralihan atau transisi karena pada masa ini terjadi banyak perubahan di dalam diri remaja baik secara aspek fisik, emosional, dan kognitif. Masa remaja sering juga disebut masa topan dan badai karena banyak gejolak yang akan dialami remaja ketika menghadapi perubahan yang ada di dalam kehidupannya. Perubahan yang dialami remaja dapat menimbulkan kecemasan di dalam diri remaja yang untuk pertama kalinya mengalami perubahan di berbagai aspek kehidupan.

Kecemasan pada remaja dapat menyebabkan remaja menjadi *overthinking* terhadap segala sesuatu yang dialami. Namun, *overthinking* juga dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan jika tidak segera dikendalikan. Beberapa *scientist* juga mengatakan bahwa *overthinking* mengaktifkan bagian-bagian otak yang dapat memproduksi rasa takut dan cemas (Petric, Domina. 2018). Hal ini tentu tidak boleh dianggap sepele karena kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh yakni dapat menyebabkan gejala psikologis yang lebih serius seperti perubahan mood secara drastis, stres, hingga depresi yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Cara yang dapat dilakukan untuk mencegah hal tersebut adalah dengan melakukan upaya promosi kesehatan yang dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *overthinking* dan pencegahannya sehingga remaja tidak akan mengalami kecemasan berlebihan. Namun karena pandemi Covid-19, pelaksanaan observasi dan indentifikasi dalam proses penyusunan upaya promosi kesehatan terdapat keterbatasan, sehingga pada kegiatan magang ini, upaya promosi kesehatan yang akan dilakukan secara *online* dan berbasis internet.

## 1.2 Tujuan

### 1.2.1. Tujuan Umum

Mengembangkan upaya promosi kesehatan mengenai *overthinking* untuk mencegah kecemasan berlebihan pada remaja di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

### 1.2.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran umum Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur

- b. Mengidentifikasi permasalahan kecemasan maupun *overthinking* pada remaja di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur
- c. Mengidentifikasi kebutuhan media promosi kesehatan mengenai *overthinking* untuk mencegah kecemasan berlebihan pada remaja di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.
- d. Mengidentifikasi Program Promosi Kesehatan terkait *overthinking* di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur berdasarkan *Ottawa Charter*.

### **1.3 Manfaat**

#### 1.3.1 Bagi Peserta Magang

- a. Menambah pengalaman dalam menerapkan teori yang didapat di perkuliahan dalam bidang promosi kesehatan.
- b. Menambah pengalaman dan keterampilan kerja praktis untuk mempersiapkan diri dalam memasuki dunia kerja.
- c. Melatih kemampuan komunikasi dan kerja sama dalam tim kerja.
- d. Mampu memahami kondisi di lapangan atau tempat kerja sesuai dengan formasi struktural dan fungsional yang ditetapkan.
- e. Melatih untuk berkerjasama dan memecahkan masalah bersama dalam sebuah kelompok tim.

#### 1.3.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

- a. Sebagai bahan masukan dan evaluasi bagi pelaksanaan program belajar mengajar.

- b. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan atau referensi ruang baca Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga tentang pengalaman belajar dan bekerja di lapangan.
- c. Sebagai bahan evaluasi dan acuan untuk pelaksanaan program magang selanjutnya.
- d. Melatih *hard skill* dan *soft skill* sehingga dapat meningkatkan kualitas lulusan.

### 1.3.3 Bagi Rumah Sakit Jiwa Menur

- a. Memberikan masukan terhadap permasalahan mengenai *overthinking* untuk mencegah kecemasan berlebihan pada remaja di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya sebagai pengembangan keilmuan di perguruan tinggi.
- b. Menciptakan kerjasama yang saling menguntungkan dan bermanfaat antara Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya dengan Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- c. Memperoleh gambaran kemampuan dan keterampilan mahasiswa magang, terutama mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga sehingga dapat dijadikan sebagai rekomendasi rekrutmen sumber daya manusia

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Promosi Kesehatan

##### 2.1.1 Pengertian

Menurut WHO, berdasarkan *Ottawa charter* (1986) “*Health promotion is the process of enabling people to control over and improve their health. To reach a state of complete physical, mental, and social-well being, an individual or group must be able to identify and realize aspiration, to satisfy needs, and to change or cope with or cope with the environment*” (Proses yang memungkinkan orang untuk mengontrol dan meningkatkan kesehatan mereka. Untuk mencapai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, individu atau kelompok harus mampu mengidentifikasi dan mewujudkan aspirasi, memenuhi kebutuhan, dan mengubah atau mengatasi lingkungan).

##### 2.1.2 Tujuan

Tujuan promosi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber masyarakat serta terwujudnya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut (Notoatmodjo, 2012).

##### 2.1.3 Strategi Promosi Kesehatan

Berdasarkan Piagam Ottawa (1984), misi promosi kesehatan dapat dilakukan menggunakan 3 strategi yaitu:

1. Advokasi (*Advocate*)

Advokasi merupakan pendekatan kepada penentu kebijakan sehingga mau mendukung ide yang disampaikan. Tujuan advokasi adalah untuk meyakinkan para pemangku kebijakan bahwa program kesehatan yang akan dijalankan tersebut penting dan membutuhkan dukungan kebijakan atau keputusan dari pejabat tersebut. Kegiatan advokasi tidak hanya dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, tetapi juga dapat dilakukan oleh masyarakat sasaran.

## 2. Mediasi (*Mediate*)

Promosi kesehatan juga mempunyai misi sebagai mediator atau menjembatani antara sektor kesehatan dengan sektor yang lain sebagai mitra. Hal ini dikarenakan faktor yang memengaruhi kesehatan tidak hanya menjadi tanggungjawab sektor kesehatan saja melainkan membutuhkan upaya bersama dari semua pihak baik dari pemerintah, sektor kesehatan, sektor ekonomi, lembaga nonprofit, industri, dan media. Dengan kata lain promosi kesehatan merupakan perekat kemitraan di bidang pelayanan kesehatan.

## 3. Memampukan (*Enable*)

Sesuai dengan visi promosi kesehatan yaitu mau dan mampu memelihara serta meningkatkan kesehatannya, promosi kesehatan mempunyai misi utama untuk memampukan masyarakat. Hal ini berarti, dalam kegiatan promosi kesehatan harus dapat memberikan keterampilan-keterampilan kepada masyarakat agar mereka mampu mandiri di bidang kesehatan baik secara langsung atau melalui tokoh-tokoh masyarakat.

### **2.1.4 Sarana Aksi Promosi Kesehatan**

Terdapat 5 sarana aksi promosi kesehatan dalam *Ottawa Charter*, yaitu:

1. Pembangunan Kebijakan Berwawasan Kesehatan (*Building Health Public Policy*)  
Ditujukan kepada penentu kebijakan agar mengeluarkan kebijakan-kebijakan publik yang mendukung kesehatan.
2. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung (*Create Supportive Environment*)  
Ditujukan kepada para pengelola tempat umum termasuk pemerintah kota, agar menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung terciptanya perilaku sehat bagi masyarakat.
3. Reorientasi Pelayanan Kesehatan (*Reorient Health Service*)  
Pemahaman mengenai penyedia (*provider*) pelayanan kesehatan adalah pemerintah dan swasta sedangkan masyarakat adalah sebagai pengguna (*customers*) pelayanan kesehatan harus diubah. Karena masyarakat tidak sekedar pengguna tetapi bisa sebagai penyelenggara dalam batas-batas tertentu melalui upaya pemberdayaan.
4. Mengembangkan Keterampilan Individu (*Develop Personnal Skill*)  
Keterampilan individu sangat diperlukan, karena apabila individu sudah terampil dalam menjaga kesehatannya sendiri, maka akan meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat.
5. Memperkuat Gerakan Masyarakat (*Strengthen Community Action*)  
Adanya gerakan-gerakan atau kegiatan-kegiatan di masyarakat yang mendukung kesehatan agar terwujud perilaku yang kondusif dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka.



## 2.2 *Overthinking*

### 2.2.1 Pengertian

*Overthinking* berasal dari kata “*over*” dan “*thinking*” yang artinya berpikir berlebihan. *Overthinking* merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. *Overthinking* juga sering disebut *paralysys analysys*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi (Fakhir, 2019).

### 2.2.2 Dampak *Overthinking*

*Overthinking* dapat berdampak pada kesehatan remaja, baik dari kesehatan mental maupun fisik. *Overthinking* mempengaruhi kesehatan mental remaja karena membuat seseorang tenggelam dalam pemikirannya sendiri sehingga menimbulkan kelelahan. Rasa kelelahan terasa karena kita mengalami insomnia dan terbangun di malam hari karena *anxiety dreams* atau mimpi buruk karena memiliki perasaan negatif dari diri sendiri. Jika tidak segera diatasi lama-kelamaan dapat menyebabkan stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi. Akibatnya, aktivitas menjadi terganggu dan terhambat. Padahal di usia remaja, kita memiliki segudang aktivitas yang harus dilakukan. Remaja tidak dapat mengendalikan emosi, menjadi pribadi yang tertutup, mengurung diri, panik dan *insecure*. Dalam bidang pendidikan, remaja akan kesulitan berkonsentrasi, tidak fokus, bahkan kesulitan dalam berkomunikasi. Kebiasaan *overthinking* juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Menyebabkan timbulnya penyakit dari yang ringan hingga fatal. Contohnya demam, sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, hingga tekanan darah tinggi dan kasus terparah *overthinking* dapat

meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke serta serangan jantung.

### **2.2.3 Tanda-tanda Seseorang yang *Overthinking***

1. Fokus pada masalah bukan pada solusi

Seseorang yang *overthinking* selalu hanya terfokus dengan masalah itu sendiri dan memikirkan kemungkinan atau hal-hal buruk yang belum tentu akan terjadi. Padahal masalah akan selesai jika kita memikirkan solusi atau jalan keluar dari masalah tersebut untuk meringankan beban yang dihadapi.

2. Merenungkan hal yang sama berulang-ulang

Seseorang yang *overthinking* akan berpikir repetitif atau merenungkan hal yang sama berulang kali. Pikiran berulang ini lebih cenderung pada masalah, kesalahan yang dilakukan, atau kekurangan yang dimiliki. Akibatnya, remaja akan mendapati dirinya membayangkan sesuatu yang buruk terjadi berkali-kali.

3. Kesulitan tidur nyenyak

Berpikiran secara berlebihan terhadap suatu masalah dapat menimbulkan kecemasan dan membuat otak menjadi terus aktif. Sehingga, ketika menjelang tidur, pikiran tidak bisa tenang dan akhirnya membuat kita susah untuk memejamkan mata.

4. Kesulitan membuat keputusan

Berpikir sebelum mengambil keputusan memanglah penting, namun orang yang banyak berpikir terlalu fokus menganalisis masalah. Akibatnya, pengambilan keputusan akan semakin sulit dilakukan, terlebih juga membuang waktu.

5. Menyalahkan diri sendiri ketika salah mengambil keputusan

Seseorang yang *overthinking* sulit sekali *move on* dari keputusan yang dibuat.

Terutama, jika keputusan yang diambil tidak tepat alias salah langkah. Bukannya beranjak dan belajar dari kesalahan tersebut, justru malah sibuk memikirkan berbagai kemungkinan yang bisa terjadi jika tidak salah dalam mengambil keputusan dan terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

#### **2.2.4 Penyebab *Overthinking* Pada Remaja**

##### 1. *Insecure*

Banyak remaja saat ini yang merasa *insecure* karena kurang percaya diri terhadap dirinya sendiri. Sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dirasa lebih sempurna sehingga remaja selalu berambisi ingin seperti mereka. Pikiran ini terus memaksa remaja untuk berpikir bahwa dirinya tidak cukup baik dan kurang bersyukur atas apa yang dimiliki saat ini.

##### 2. Rasa takut dan cemas yang berlebihan

Banyak remaja yang merasa takut dan cemas terhadap suatu hal baik yang sudah terjadi maupun di masa depan. Padahal apa yang dipikirkan belum tentu terjadi. Hal ini harus dikendalikan. *Overthinking* ini tentu akan sangat berpengaruh pada pola pikir dan perilaku remaja.

##### 3. Terlalu memikirkan pendapat orang lain

Sebagai makhluk sosial, wajar jika remaja ingin menjaga *image* atau citra diri yang baik di depan orang-orang. Karena itu, timbul kecemasan dan ketakutan akan pendapat orang lain mengenai dirinya. Hal ini sebenarnya merupakan pertanda kematangan pola pikir untuk menyesuaikan diri dan berperilaku di lingkungan masyarakat. Akan tetapi, jika berlebihan maka justru remaja akan dikendalikan oleh kecemasan dipikirkannya.

#### 4. Hubungan asmara remaja

Banyak remaja sekarang yang menjalin hubungan asmara yang menjerumus ke gangguan psikis di remaja. Seperti sifat yang terlalu overprotektif terhadap pasangan. Hal ini dapat menimbulkan pemikiran bahwa apa yang dilakukan harus sesuai dengan keinginannya sehingga lama-kelamaan dapat menimbulkan kekerasan dalam hubungan asmara yang akan mengganggu kondisi kejiwaan korban.

#### 5. Terlalu berekspektasi yang tinggi

Umumnya, orang yang memiliki ekspektasi tinggi tampak optimis dan bersemangat dalam menjalani kehidupan. Namun ternyata, memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi tidaklah selalu baik. Hal tersebut membuat seseorang tidak pernah puas dengan apa yang sudah ia dapatkan selalu merasa kurang, bahkan jadi memiliki ambisi yang tidak masuk akal. Hal ini menyebabkan mereka *overthinking* dan menjadi depresi. Di saat kondisi seperti ini, remaja akan selalu menyalahkan dirinya sendiri jika ekspektasi mereka tidak sesuai dengan kenyataan.

#### 6. Suasana hening saat ingin tidur

Suasana hening saat malam hari membuat remaja *overthinking* dan sulit untuk tidur, sebab otak terus dipaksa untuk berpikir. Suasana hening juga dapat membuat pikiran semakin berlarut-larut memikirkan sesuatu yang negatif.

### 2.2.5 Cara Mengurangi *Overthinking*

#### 1. Temukan apa yang menyebabkan *overthinking*

Cari tahu permasalahan apa yang membuat kita *overthinking* dan melihat semuanya

dengan sudut pandang yang lebih luas sehingga kita dapat lebih berpikir secara jernih dan positif.

2. Mengucapkan afirmasi positif pada diri sendiri

Mengucapkan kalimat yang positif kepada diri sendiri akan membantu kita untuk berhenti *overthinking* seperti “Aku harus percaya dengan penilaianku”, “Aku tidak seburuk yang aku pikirkan”, “Jangan terlalu khawatir kepada masa depan”, dan “Aku akan baik-baik saja”. Ucapkan kalimat tersebut pada saat malam hari sebelum tidur dan pagi sesaat setelah bangun. Efek afirmasi tersebut dapat memaksimalkan energi positif yang ada di dalam diri.

3. Bercerita kepada seseorang yang dipercaya

Dengan berbagi cerita kepada orang yang dipercaya, dapat lebih melegakan hati, pikiran, dan perasaan. Kita juga bisa meminta masukan dan saran mengenai permasalahan yang sedang dihadapi sehingga kita tidak merasa sendirian. Jika merasa tidak nyaman berbagi cerita secara langsung kepada orang lain, maka bisa menuangkannya dalam tulisan.

4. Melakukan aktivitas fisik

Menyibukkan diri dengan beraktifitas fisik seperti olahraga, melakukan hobi, meditasi, dan lain-lain, dapat mendistraksikan atau mengalihkan pikiran kita dari *overthinking*.

5. Mendekatkan diri kepada Tuhan

Beribadah dan mendekatkan diri kepada tuhan dapat membuat kita lebih tenang serta memasrahkan segala sesuatu kepada tuhan akan meringankan beban kita.

## 2.2.6 Pengobatan

Jika *overthinking* yang di alami telah menyebabkan kecemasan berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya periksakan atau konsultasikan dengan psikiatri atau dokter ahli kesehatan mental. Terdapat dua pengobatan utama untuk mengatasi kecemasan berlebihan/gangguan kecemasan yaitu psikoterapi dan obat-obatan.

### 1. Psikoterapi

Psikoterapi juga dikenal sebagai terapi bicara atau konseling psikologis merupakan pengobatan untuk gangguan kecemasan. Psikoterapi yang paling sering digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan adalah terapi perilaku kognitif (CBT). Terapi ini berfokus pada hubungan antara masalah, pola pikir, dan perilaku. Dalam terapi ini, pasien akan diminta untuk membuka diri dan bercerita tentang semua keluhan untuk mencari akar masalah yang ingin diselesaikan dan tujuan akhir yang ingin dicapai.. Tidak perlu merasa malu atau cemas, terapis yang menangani tidak akan menghakimi dan pasti menjaga semua rahasia.

### 2. Obat-obatan

Dokter akan meresepkan beberapa obat-obatan tertentu untuk meringankan gejala kecemasan yang dialami. Berikut beberapa jenis obat yang sering diresepkan dokter untuk mengatasi gangguan kecemasan, yaitu Antidepresan, seperti escitalopram, paroxetine, sertraline, fluoxetine, dan citalopram. Antikecemasan, seperti benzodiazepine, alprazolam (Xanax), chlordiazepoxide (Librium), clonazepam (Klonopin), diazepam (Valium), dan lorazepam. Dokter mungkin akan meresepkan obat lainnya sesuai dengan kondisi pasien.

**BAB III****METODE KEGIATAN MAGANG *ONLINE*****3.1 Lokasi Magang**

Kegiatan magang ini dilaksanakan di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur yang beralamatkan di Jl. Raya Menur No.120, RT.009/RW.01, Kertajaya, Kec. Gubeng, Kota Surabaya.

**3.2 Waktu Pelaksanaan Magang**

Kegiatan magang Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana (S1) Tahun Akademik 2021/2022 dilaksanakan pada:

Tanggal : 7 Februari - 7 Maret 2022

Jam kerja : 07.00 – 15.30 (d disesuaikan dengan waktu kerja Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur). Berikut ini adalah tabel rincian dari rangkaian kegiatan magang di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur:

Tabel 3.1 Rincian Rangkaian Kegiatan Magang di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur

No.	Kegiatan	Januari				Februari				Maret			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Persiapan, Penyusunan Proposal Magang, dan Konsultasi ke Dosen Pembimbing	■	■										
2.	Perizinan Magang		■	■	■								
3.	Pembekalan pra magang dan koordinasi dengan pembimbing instansi dibidang Promosi Kesehatan Rumah Sakit					■							

4.	Pembuatan timeline kegiatan magang per minggu																		
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiskusi terkait dengan program RSJ penyuluhan protokol 5M dan program mandiri (pencegahan kecemasan)</li> <li>- Menyusun KAK dan SAP program 5M</li> <li>- Membuat media <i>x-banner</i> program 5M</li> </ul>																		
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi media <i>x-banner</i> program 5M</li> <li>- Melanjutkan menyusun KAK dan SAP</li> <li>- Membuat desain leaflet panduan isolasi mandiri dirumah pasien Covid-19</li> </ul>																		
7.	Penyuluhan program 5M secara <i>offline</i>																		
8.	Observasi mandiri secara <i>online</i> terkait dengan pencegahan kecemasan																		
9.	Melakukan pertemuan secara <i>online</i> untuk membahas rencana kegiatan magang yang dialihkan menjadi magang <i>online</i>																		
10.	Melakukan analisis masalah dengan wawancara mendalam bersama dr.Ivana Sajogo, Sp.KJ (K) selaku kepala poli KESWARA mengenai pencegahan kecemasan pada remaja																		





- a. Melakukan perizinan dan proses administrasi dengan menyerahkan surat pengantar dan proposal kegiatan pada pihak Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur yang akan ditindak lanjuti oleh petugas Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.
- b. Melakukan diskusi dengan petugas Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur terkait kegiatan magang yang akan dilakukan secara rinci dan memperoleh alur kerja magang yang akan dilakukan di bidang terkait.
- c. Partisipasi aktif mahasiswa dalam proses magang berperan aktif membantu pelaksanaan kegiatan di instalasi PKRS Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur sehingga kegiatan utama yang dilakukan adalah melakukan upaya promosi kesehatan dengan mengembangkan media.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan pada program magang ini adalah data primer. Data primer diperoleh dengan metode diskusi, *indepth interview*, serta partisipasi aktif. sumber data primer berasal dari pembimbing magang dari Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur, petugas di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur, serta kegiatan lainnya. Semua teknik pengumpulan data dilakukan secara *online*.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Umum Rumah Sakit Jiwa Menur



Gambar 4.1 Gambaran Rumah Sakit Jiwa Menur

Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu rumah sakit yang berfokus menyediakan pelayanan pada bidang kesehatan jiwa. Rumah Sakit Jiwa Menur diresmikan pada tanggal 24 Maret 1977 oleh Gubernur KDH TK I Jawa Timur (Bapak Soenandar Prijosoedarmo) dengan nama Pusat Kesehatan Jiwa Masyarakat/Rumah Sakit Jiwa Menur dengan status Unit Pelaksana Teknis Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Tingkat I Jawa Timur. Saat ini Rumah Sakit Jiwa Menur beralamatkan di Jl. Raya Menur No.120, RT.009/RW.01, Kertajaya, Kec. Gubeng, Kota Surabaya.

##### 4.1.1 Visi dan Misi

**Visi :** Terwujudnya Rumah Sakit Jiwa kelas A pendidikan dengan pelayanan prima.

**Misi:**

1. Mewujudkan pelayanan kesehatan jiwa subspecialistik yang prima dan paripurna serta pelayanan kesehatan non jiwa sebagai penunjang pelayanan kesehatan jiwa.

2. Mewujudkan pelayanan pendidikan, pelatihan, dan penelitian kesehatan jiwa yang bermutu dan beretika.

#### **4.1.2 Tugas dan Fungsi**

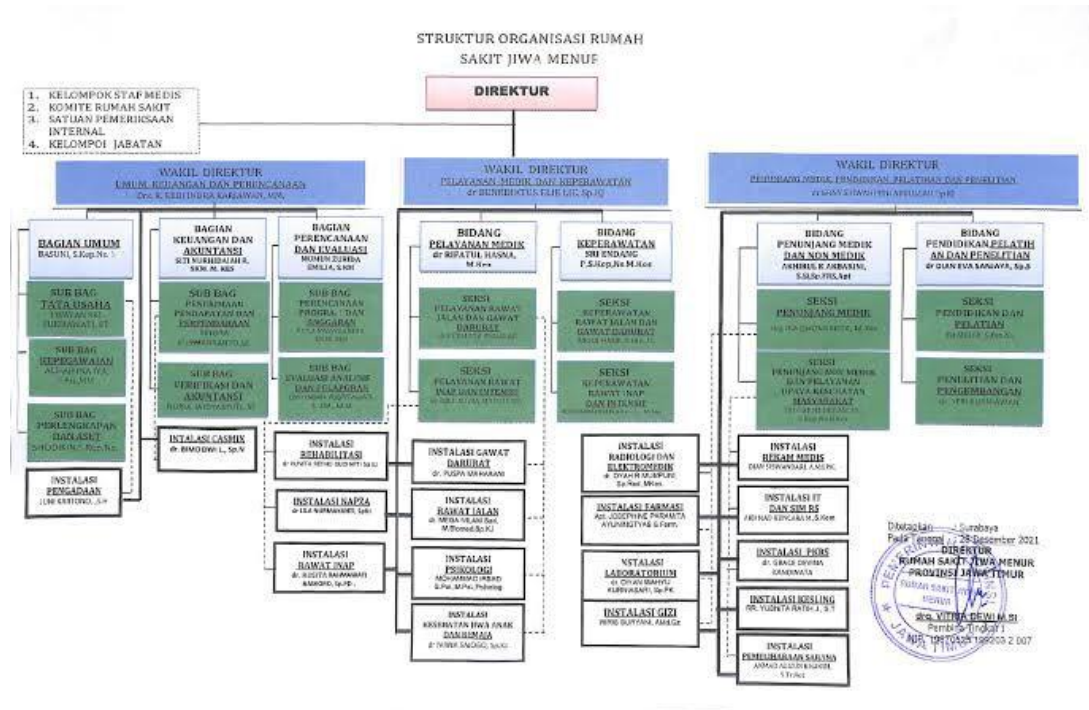
**Tugas pokok:** Melaksanakan upaya kesehatan jiwa secara berdayaguna dan berhasilguna dengan mengutamakan upaya penyembuhan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara serasi dan terpadu dengan upaya promotif, pencegahan dan pelayanan rujukan kesehatan jiwa serta penyelenggaraan pendidikan, pelatihan tenaga kesehatan, penelitian dan pengembangan dibidang kesehatan jiwa.

**Fungsi:**

1. Penyelenggaraan pelayanan medik
2. Penyelenggaraan pelayanan penunjang medik dan non medik
3. Penyelenggaraan pelayanan asuhan keperawatan
4. Penyelenggaraan pelayanan rujukan
5. Penyelenggaraan usaha pendidikan dan pelatihan
6. Pelaksanaan fasilitas penyelenggaraan pendidikan bagi calon dokter, dokter spesialis, sub spesialis dan tenaga kesehatan lainnya.
7. Penyelenggaraan penelitian dan pengembangan kesehatan
8. Penyelenggaraan kegiatan ketatausahaan
9. Penyelenggaraan tugas – tugas lain yang diberikan oleh Gubernur Jawa Timur sesuai dengan bidang tugasnya.

### 4.1.3 Struktur Organisasi

Adapun struktur organisasi dari Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur, sebagai berikut:



Gambar 4.2 Struktur organisasi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur

### 4.1.4 Fasilitas Pelayanan

Beberapa fasilitas layanan kesehatan di Rumah Sakit Jiwa Menur yaitu:

1. IGD (Instalasi Gawat Darurat)
2. Rawat jalan
3. Rawat inap
4. Rehabilitasi medik dan mental psikososial
5. Instalasi NAPZA
6. Instalasi Diklat-Lit dan asrama
7. Layanan penunjang lainnya

## 4.2 Analisis Masalah

Berdasarkan hasil *indepth interview* dengan dokter spesialis Kesehatan jiwa anak dan remaja yakni dr. Ivana Sajogo, Sp.Kj (K) menyatakan bahwa di Rumah Sakit Jiwa Menur remaja yang mengalami kecemasan cukup banyak, namun kecemasan yang dialami sudah menjadi gangguan. Kecemasan sendiri merupakan gejala awal yang dirasakan oleh seseorang sebelum dinyatakan sakit. Oleh sebab itu perlu adanya pencegahan sebelum gejala yang dirasakan semakin parah bahkan menjadi penyakit kejiwaan. Beliau juga menyarankan bahwa upaya promosi kesehatan dalam mencegah hal tersebut lebih baik spesifik terhadap satu topik, seperti *overthinking* mengingat bahwa remaja pada saat ini banyak mengalami *overthinking* yang menyebabkan remaja menjadi cemas.

*Overthinking* adalah sebuah respon yang bisa terjadi pada siapa saja tak memandang ras, jenis kelamin, dan juga kelompok umur tertentu. *Overthinking* per individu tidak dibedakan menurut usia, jenis kelamin ataupun etnis. *Overthinking* semestinya tidak teramat buruk, karena berpikir adalah khas dan kelebihan manusia. Namun, kalau seseorang terlalu banyak berpikir malah dapat merugikan karena dapat menghambat seseorang untuk bertindak, membuang energi dan menyulitkan seseorang untuk membuat keputusan, karena terjadi terus menerus dan berulang-ulang berpikir. Sehingga hal ini dapat membuat remaja terjebak dalam *anxiety* atau mengalami kecemasan yang dapat menyebabkan permasalahan kesehatan mental maupun fisik yang lebih serius jika tidak segera dikendalikan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Faizah dan Purnomo (2019), menunjukkan bahwa *overthinking* dalam usia remaja berpengaruh lebih tinggi daripada usia dewasa, hal ini menyatakan bahwa remaja sering berpikir negatif secara berulang ulang, serta masih

trauma akan pengalaman buruk di masa lalu. Perbedaan lain juga diketahui pada tiap tiap dimensi, yaitu *brooding* (merenung) pada remaja lebih tinggi daripada dewasa, dapat dilihat adanya rata rata terjadinya *overthinking* pada usia remaja sebesar 24,62, sedangkan usia dewasa yang hanya sebesar 22,22, hal ini menunjukkan bahwa *overthinking* yang terjadi pada kelompok usia remaja jauh lebih tinggi daripada kelompok usia dewasa.

Menurut data *Global School-based Student Survey* (2015) yang dilakukan di Indonesia, diketahui sebanyak 4,57% siswa SMP dan SMA di Indonesia merasa khawatir dan cemas sehingga tidak bisa tidur pada malam hari. Kekhawatiran dan kecemasan remaja di malam hari ini menyebabkan remaja menjadi *overthinking* sehingga sulit untuk tidur. Berdasarkan masalah tersebut, perlu adanya upaya promosi kesehatan mengenai pencegahan terhadap kecemasan berlebihan dengan “*stop overthinking*” pada remaja. Mengingat bahwa meningkatnya jumlah kasus Covid-19 selama kegiatan magang, maka upaya promosi kesehatan akan dilakukan secara *online* dengan menyebarkan media promosi kesehatan yang dibuat.

#### **4.3 Analisis Kebutuhan Media Promosi kesehatan**

Berdasarkan hasil *indepth interview* dengan dokter spesialis Kesehatan jiwa anak dan remaja yakni dr. Ivana Sajogo, Sp.Kj (K) menyatakan bahwa di Rumah Sakit Jiwa Menur belum ada media promosi kesehatan mengenai *overthinking* pada remaja serta terdapat pengurangan media *offline* seperti poster, x-banner, dll selama Pandemi COVID-19 karena justru dapat menimbulkan penumpukan virus. Oleh sebab itu, beliau menyarankan untuk membuat media *online* yang lebih mudah diakses sebagai upaya promosi kesehatan.

Rumah Sakit Jiwa Menur sendiri memiliki beberapa platform sosial media seperti *Instagram, Facebook, Youtube, dan Website* yang dapat digunakan sebagai penyebaran media kepada sasaran. Berdasarkan pembagian yang telah dilakukan media promosi kesehatan yang akan dibuat yaitu *Instagram carousel* dan *Website article* mengenai *overthinking* pada remaja akan disebarakan melalui sosial media *Instagram* dan *Website* resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

#### **4.4 Identifikasi Program Promosi Kesehatan Terkait *Overthinking* di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur berdasarkan *Ottawa Charter***

Kegiatan wawancara dilaksanakan bersama tenaga kesehatan PKRS RSJ Menur, yakni Ibu Herlina Astutik, S.KM.

Tabel 4.1 Identifikasi program promosi kesehatan berdasarkan *Ottawa Charter*

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Peraturan/Pedoman wawancara</b>
<b><i>Build Health Public Policy</i></b>		
1. Apakah RSJ Menur telah memiliki dan membuat standart, pedoman, dan rencana aksi untuk penyelenggaraan promosi kesehatan mengenai <i>overthinking</i> ?	Tidak ada, namun jika kebijakan terkait dengan PKRS sudah ada.	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit pasal 18 Unit kerja fungsional



		PKRS sebagaimana dimaksud dalam Pasal 18 point e.
2. Adakah sistem rujukan untuk pelayanan kesehatan terkait <i>overthinking</i> di RSJ Menur, baik rujukan medis, rujukan sosial, maupun rujukan hukum? Dan apakah sudah berjalan dengan baik?	RSJ Menur tidak merujuk pasien ke rumah sakit lain, namun dari pelayanan kesehatan lain yang merujuk ke RSJ Menur. Dan sistem rujukan berjalan dengan baik	Berdasarkan hasil wawancara, sistem rujukan di RSJ Menur sudah memenuhi kriteria.
3. Apakah ada peran petugas dalam advokasi pembentukan program kesehatan terkait <i>overthinking</i> ?	Ada, setiap mengadakan kegiatan promosi kesehatan, melakukan advokasi terlebih dahulu ke direktur rumah sakit. Jika berkolaborasi dengan instansi lain, maka diambil jalan tengahnya sesuai dengan dua peraturan dari instansi.	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit pasal 18 Unit kerja fungsional PKRS sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 point b.
<b><i>Create Supportive Environment</i></b>		

<p>1. Apa saja fasilitas yang diperlukan dalam melaksanakan program promosi kesehatan?</p>	<p>Sebelum pandemi fasilitas untuk promosi kesehatan menggunakan speaker, mic, TV, laptop, LCD, dengan media seperti <i>X-banner, leaflet, roll banner, spanduk dan Power Point</i>. Sedangkan, selama pandemi media yang digunakan <i>leaflet, flipchart</i>, dan media <i>online</i> karena penyuluhan lebih banyak dilakukan secara <i>online</i> melalui media sosial RSJ Menur.</p>	<p>Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit pasal 18 Unit kerja fungsional PKRS sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 point f.</p>
<p>2. Sudahkah fasilitas atau sarana/prasarana RSJ Menur terkait <i>overthinking</i> sudah terpenuhi dan berjalan dengan baik?</p>	<p>Untuk fasilitas atau sarana/prasarana khusus program <i>overthinking</i> tidak ada. Namun untuk fasilitas PKRS RSJ Menur ada beberapa yang kurang berfungsi dengan baik, seperti TV dan <i>speaker</i> yang digunakan untuk penyuluhan.</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara, tidak ada fasilitas khusus pada program <i>overthinking</i>, untuk fasilitas promosi kesehatan secara umum sudah lengkap namun masih ada beberapa yang perlu dilakukan perbaikan.</p>

3. Bagaimana peran petugas promosi kesehatan?	Peran petugas berkaitan dengan komunikasi, informasi, dan edukasi kesehatan.	Berdasarkan hasil wawancara, peran petugas sudah terpenuhi.
4. Apakah RSJ Menur sudah memiliki metode dan instrument evaluasi diri, supervise, dan pemantauan terkait penyelenggaraan pelayanan maupun promosi kesehatan mengenai <i>overthinking</i> ?	Ada lembar evaluasi dan pemantauan yang dibuat oleh PKRS sendiri, namun untuk pelayanan dan promosi kesehatan terkait <i>overthinking</i> di RSJ Menur belum ada.	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit pasal 18 Unit kerja fungsional PKRS sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 point h.
<b><i>Reorient Helth Service</i></b>		
1. Apakah PKRS RSJ Menur sudah memiliki sistem pencatatan dan pelaporan program promosi kesehatan terkait <i>overthinking</i> ?	Setiap kegiatan promosi kesehatan ada pelaporan dan pencatatan seperti KAK dan SAP. Namun, jika ada narasumber yang berkolaborasi seperti instalasi NAPZA, maka tanggung jawab laporan kepada instalasi NAPZA.	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit pasal 18 Unit kerja fungsional PKRS sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 point f.

2. Apakah RSJ Menur memiliki kegiatan khusus sebagai pemantauan kesehatan pasien dalam program terkait <i>overthinking</i> ?	Belum ada pemantauan khusus, tetapi ada edukasi mandiri kepada pasien oleh psikiater, dan yang disampaikan disesuaikan dengan kondisi pasien.	Berdasarkan hasil wawancara, sudah terpenuhi.
3. Bagaimana cara meningkatkan partisipasi aktif dari pasien dan keluarga pasien?	Partisipasi aktif saat penyuluhan tergantung dengan psikiater yang menyampaikan dan lebih memahami kondisi pasien.	Berdasarkan hasil wawancara, sudah terpenuhi.
<b><i>Develop Personal Skill</i></b>		
1. Apakah petugas RSJ Menur menyelenggarakan pelatihan untuk SDM terkait <i>overthinking</i> ?	Tidak ada pelatihan khusus terkait dengan <i>overthinking</i> . Pelatihan hanya tentang komunikasi efektif, K3, yang dilaksanakan pada triwulan ke 3 setiap tahunnya.	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Bab IV Standar Promosi Kesehatan Rumah Sakit poin c.
2. Apakah RSJ Menur melakukan KIE terkait <i>overthinking</i> pada pasien	RSJ Menur belum pernah melakukan KIE terkait <i>overthinking</i> .	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi

baik sebelum maupun saat pandemi?		Kesehatan Rumah Sakit Bab IV Standar Promosi Kesehatan Rumah Sakit poin c.
3. Apakah ada peran Dinas Kesehatan dalam pembinaan program pada RSJ Menur baik sebelum maupun selama masa pandemi?	Kalau dari dinkes dengan PKRS hanya terkait dengan laporan GERMAS (penyuluhan, senam pagi), dan PHBS.	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Bab VII pembinaan dan Pengawasan pasal 20 no 1.
<b><i>Strength Community Action</i></b>		
1. Sudah adakah jejaring yang tergabung di RSJ Menur terkait <i>overthinking</i> ?	Tidak ada jejaring atau kerjasama khusus dengan pihak terkait <i>overthinking</i> . Namun, biasanya PKRS bekerja sama dengan sekolah sekolah (SMP-SMA) dan panti jompo	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit pasal 18 Unit kerja fungsional PKRS sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 point d.
2. Kegiatan apa yang dilakukan dalam	Sebelum pandemi, RSJ Menur melakukan promosi kesehatan	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor

pelaksanaan gerakan masyarakat yang dilakukan di sekitar RSJ Menur?	ke sekolah. Sedangkan, selama pandemi RSJ Menur melakukan tracing dan memberikan informasi terkait proses di lingkungan sekitar. Dan tidak ada gerakan masyarakat khusus terkait <i>overthinking</i> .	44 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Bab IV Standar Promosi Kesehatan Rumah Sakit poin b.
3. Siapa saja yang terlibat dalam menggerakkan masyarakat?	Semuanya terlibat seperti RT dan RW dilingkungan sekitar.	Berdasarkan hasil wawancara, semua yang terlibat dalam gerakan masyarakat telah terpenuhi.

**Ringkasan Hasil Wawancara di PKRS Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur:**

**1. Pembangunan Kebijakan Berwawasan Kesehatan (*Building Health Public Policy*)**

Berdasarkan hasil wawancara bersama pembimbing lapangan PKRS RSJ Menur yakni Ibu Herlina Astutik, S.KM, menunjukkan bahwa Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur ini telah memiliki dan membuat standar, pedoman, dan rencana aksi untuk program PKRS sesuai dengan kebijakan PERMENKES No 44 Tahun 2018. Namun tidak ada program promosi kesehatan terkait *overthinking*.

Pada keberadaan sistem rujukan, Rumah Sakit Jiwa Menur menjadi salah satu Rumah Sakit Rujukan yang sudah memenuhi kriteria untuk rujukan bagi rumah sakit

lain maupun faskes tingkat 1, khususnya pada rujukan gangguan kesehatan jiwa anak dan remaja. Sistem rujukan yang dijalankan juga sudah berjalan dengan baik.

Dalam kegiatan promosi kesehatan di PKRS RSJ Menur juga selalu melakukan advokasi terlebih dahulu kepada direktur rumah sakit, dan sudah tercantum dalam SK wajib. Apabila kegiatan promosi kesehatan dilakukan secara kolaborasi dengan institusi lain, maka keputusan dalam kedua peraturan instusi akan diambil jalan tengahnya secara adil.

Berdasarkan beberapa hal di atas, dapat disimpulkan bahwa perlu adanya advokasi kepada direktur Rumah Sakit dari tenaga kesehatan khususnya instalasi PKRS untuk membentuk program promosi kesehatan terkait *overthinking*.

## **2. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung (*Create Supportive Environment*)**

Berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan bahwa sejauh ini masih belum ada fasilitas berupa media atau pun sejenisnya terkait dengan *overthinking*. Namun pada yang tersedia adalah fasilitas umum saat melakukan upaya promosi kesehatan, fasilitas yang disediakan jika sebelum pandemi menggunakan *speaker, mic, TV, laptop, LCD*, dengan media seperti *X-banner, leaflet, roll banner, spanduk dan Power Point*. Sedangkan, selama pandemi media yang digunakan *leaflet, flipchart*, dan media *online* karena penyuluhan lebih banyak dilakukan secara *online* melalui media sosial RSJ Menur. Se jauh ini fasilitas untuk menunjang promosi kesehatan juga masih terbilang kurang, karena TV dan *speaker* yang biasanya digunakan sebagai media promosi kesehatan rusak.

Terkait dengan instrument evaluasi diri, supervise, dan pemantauan, program promosi kesehatan terkait *overthinking* dari PKRS RSJ Menur juga masih belum ada.

Program promosi kesehatan juga diikuti oleh seluruh tenaga kesehatan dari tenaga kesehatan PKRS, Psikiater, maupun perawat. Sehingga program dapat berjalan dengan baik.

Berdasarkan beberapa hal di atas, dapat disimpulkan bahwa Rumah Sakit Jiwa Menur perlu memberikan fasilitas atau sarana prasarana untuk mendukung program promosi kesehatan terkait *overthinking*.

### **3. Reorientasi pelayanan kesehatan (*Reorient Health Service*)**

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa Rumah Sakit Jiwa Menur memiliki sistem pencatatan dan pelaporan di setiap kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan. Terkait pada program promosi kesehatan mengenai *overthinking*, sejauh ini di PKRS RSJ Menur sendiri, belum pernah dilakukan promosi kesehatan maupun pembuatan media mengenai *overthinking* pada remaja.

Kegiatan pemantauan khusus mengenai kesehatan pada pasien merupakan tanggung jawab psikiater, dan pemantauan khusus berupa komunikasi, informasi, dan edukasi dilakukan pada setiap pasien yang melakukan konsultasi atau perawatan. Edukasi yang diberikan pun sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien.

Berdasarkan beberapa hal di atas, dapat disimpulkan bahwa tenaga kesehatan Rumah sakit Jiwa Menur perlu memberdayakan baik individu maupun keluarga pasien untuk ikut serta dalam upaya promosi kesehatan terkait *overthinking*.

### **4. Mengembangkan keterampilan individu (*Develop personal skill*)**

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa, di Rumah Sakit Jiwa Menur belum ada program promosi kesehatan terkait *overthinking* pada remaja maupun pelatihan SDM khusus terkait dengan *overthinking*. Namun ada beberapa pelatihan



yang memang dilakukan dan menjadi rutin oleh seluruh tenaga kesehatan yakni pelatihan tentang komunikasi efektif, k3, dan lain sebagainya. Pelatihan dilaksanakan pada triwulan ke 3 setiap tahunnya, dan dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam seminggu secara runtut. PKRS Rumah Sakit Jiwa Menur juga melibatkan peran Dinas Kesehatan dalam program pembinaan selama masa pandemi. Selain itu PKRS RSJ Menur juga melibatkan dalam hal pelaporan kegiatan GERMAS (Gerakan Masyarakat).

Berdasarkan beberapa hal di atas, dapat disimpulkan bahwa tenaga kesehatan Rumah sakit Jiwa Menur perlu memberikan keterampilan-keterampilan baik individu maupun keluarga pasien terkait *overthinking*.

#### **5. Memperkuat Gerakan Masyarakat (*Strengthen Community Action*)**

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa, tidak ada jejaring atau kerja sama yang tergabung dengan PKRS Rumah Sakit Jiwa Menur terkait *overthinking* pada remaja. Namun, secara umum Rumah Sakit jiwa Menur melakukan upaya memperkuat gerakan masyarakat biasanya di sekolah sekolah khususnya pada anak SMP dan SMA. Media edukasi yang digunakan bisa berupa PPT (*Power Point*) dan *leaflet*. Selain itu, PKRS RSJ Menur juga bekerjasama dengan panti jompo.

PKRS RSJ Menur juga melakukan gerakan masyarakat di sekitar lingkungan RSJ Menur selama masa pandemi, yakni *tracing* baik kepada SDM di sekitar lingkungan RSJ Menur maupun masyarakat perkampungan yang juga diselingi dengan edukasi terkait dengan protokol kesehatan 5M.

Berdasarkan beberapa hal di atas, dapat disimpulkan bahwa Rumah sakit Jiwa Menur perlu melakukan kerjasama dengan komunitas atau masyarakat sekitar dalam

memperkuat gerakan masyarakat terkait pencegahan kecemasan berlebihan dengan “*Stop Overthinking*”.

#### **4.5 Rencana Intervensi**

##### **Plan of Action**

##### **1. Nama Program**

Pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*”.

##### **2. Deskripsi program**

Program promosi kesehatan terkait pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*” merupakan program promosi kesehatan yang dilakukan secara *online* melalui publikasi media dan dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan atau masyarakat mengenai pengertian *overthinking*, dampak *overthinking*, tanda-tanda *overthinking*, penyebab *overthinking*, cara mencegah atau mengurangi *overthinking*, dan pengobatan kecemasan berlebihan akibat *overthinking*.

##### **3. Kegiatan**

Melakukan upaya promosi kesehatan dengan publikasi media secara *online* melalui sosial media (*Instagram* dan *Website*) resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.

##### **4. Tujuan**

###### **Tujuan Umum:**

Tujuan dari promosi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*”.

###### **Tujuan Khusus:**

- a. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai pengertian *overthinking*.
- b. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai dampak *overthinking*.
- c. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai tanda-tanda *overthinking*.
- d. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai penyebab *overthinking* pada remaja.
- e. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai cara mencegah dan mengurangi *overthinking*.
- f. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai pengobatan kecemasan berlebihan akibat dari *overthinking*.

## **5. Sasaran**

Remaja dan atau masyarakat pengguna media sosial (instagram dan website) yang mengunjungi platform media sosial Rumah Sakit jiwa Menur Surabaya Provinsi Jawa Timur.

## **6. Rencana Implementasi**

Rencana implementasi program promosi kesehatan terkait pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*” akan dilakukan secara *online* dengan mempublikasikan media promosi kesehatan yang telah dibuat sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Media berupa *Instagram carousel* akan dipublikasikan di *Instagram* resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur yaitu (rs.jiwamenur)

dan media berupa *Website article* akan dipublikasikan di *Website* resmi Rumah Sakit Jiwa menur ([rsjmenur.jatimprov.go.id](http://rsjmenur.jatimprov.go.id)).

## 7. Rencana Evaluasi

Tabel 4.2 Rencana evaluasi

<b>Media</b>	<b>Indikator</b>	<b>Target</b>	<b>Cara Pengukuran</b>
<i>Instagram Carousel</i>	Media diupload pada akun sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Media diupload pada akun resmi <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Melihat akun <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.
	Media yang telah dipublikasi mendapat <i>like</i> dan komentar dari sasaran.	Mendapat jumlah <i>like</i> minimal 50 orang dan komentar minimal 5 orang.	Melihat jumlah <i>like</i> dan komentar pada media yang telah di publikasi di <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.
Artikel	Media diupload pada sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Media berhasil diupload pada <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Melihat <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.

## 4.6 Implementasi

Adanya peningkatan kasus Covid-19 selama kegiatan magang, maka implementasi promosi kesehatan dilakukan secara *online* melalui publikasi atau penyebaran media promosi kesehatan berupa *Instagram carousel* dan artikel pada sosial media *Instagram* resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur yaitu (rs.jiwamenur) dan website resmi Rumah Sakit Jiwa menur (rsjmenur.jatimprov.go.id). Publikasi artikel melalui *Website* dilakukan pada tanggal 9 Maret 2022, sedangkan publikasi media melalui *Instagram* dilakukan pada tanggal 3 Maret 2022 dan caption yang dituliskan:

#StopOverthinking #SalamSehat Jiwa Raga

*Overthinking* membuat seseorang tenggelam dalam pemikirannya sendiri sehingga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dan kekhawatiran berlebihan. *Overthinking* juga dapat menguras tenaga, waktu, remaja menjadi tidak produktif, dan berpikir jauh dari realita.

Apa saja dampak bahaya lainnya??

Bagaimana tanda-tanda orang yg *overthinking*??

Gimana cara kita mengontrol diri dan manajemen pikiran kita sehingga tidak sampai *overthinking*??

Yukk!!! Simak info berikut ini *healthies*

## 4.7 Evaluasi

Tabel 4.3 Evaluasi kegiatan

Media	Indikator	Target	Hasil	Ketercapaian	Keterangan
<i>Instagram Carousel</i>	Media yang dibuat diupload	Media yang dibuat diupload melalui	Media berhasil diupload pada akun <i>Instagram</i>	Tercapai	Berhasil

	melalui sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Instagram resmi Rumah Sakit Jiwa Menur. (rs.jiwamenur)	resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.		
	Media yang telah dipublikasi mendapat <i>like</i> dan komentar dari sasaran.	Mendapat jumlah <i>likes</i> minimal 50 orang dan komentar minimal 5 orang.	Melihat jumlah <i>like</i> dan komentar pada media yang telah di publikasi di <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Tercapai	Media yang dipublikasi telah mendapat 82 <i>likes</i> dan 6 komentar diantaranya yaitu “ <i>It helps a lot , keep it up</i> ”, “ <i>Keren</i> ”, “ <i>Thankyou for sharing, jadi lebih paham sepanjang apa dampak overthinking dan cara controlling diri lebih baik. Salam sehat</i> ”

					<i>jiwa dan raga”, “Keren ulasannya”, dan dua lainnya mengmentari dengan memberikan emoticon.</i>
Artikel	Artikel diupload melalui sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Artikel diupload melalui <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur (rsjmenur.jatim prov.go.id).	Artikel berhasil diupload pada <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Tercapai	Berhasil

## 4.8 Kegiatan Magang di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur

### 4.8.1 Kegiatan Wawancara

Kegiatan observasi dan analisis masalah dilakukan dengan mewawancarai kepala poli KESWARA (Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja) secara *online* yakni dr. Ivana Sajogo, Sp.Kj (K) terkait kecemasan pada remaja di Rumah Sakit jiwa Menur dan kebutuhan media promosi kesehatan yang akan digunakan. Kegiatan wawancara yang kedua dilakukan kepada Ibu Herlina Astutik, S.KM selaku pembimbing lapangan di

PKRS mengenai Promosi Kesehatan Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur berdasarkan *Ottawa Charter*.

#### **4.8.1 Kegiatan Pembuatan Media**

Pembuatan media yang dilakukan saat magang di Rumah Sakit Jiwa Menur khususnya di Intalasi PKRS meliputi pembuatan media visual mengenai informasi layanan klinik jantung yang di upload pada instagram resmi Rumah Sakit Jiwa Menur, pembuatan leaflet panduan isolasi mandiri dirumah pasien Covid-19, Pembuatan *x-banner* protokol kesehatan 5M, pembuatan *leaflet* panduan isolasi mandiri pasien Covid-19, pembuatan media visual berupa *Instagram carousel* dan *Website article* mengenai pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*”.

#### **4.8.2 Kegiatan Penyusunan KAK dan SAP**

Penyusunan KAK (Kerangka Acuan Kerja) dan SAP (Satuan Acara Penyuluhan) mengenai protokol kesehatan 5M dan topik individu pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*” digunakan sebagai kerangka acuan dalam pembuatan media dan proses kegiatan saat penyuluhan berlangsung. Selain itu dapat digunakan sebagai bahan pembuatan laporan penyuluhan ketika penyuluhan telah selesai dilaksanakan.

#### **4.8.3 Kegiatan Penyuluhan**

Kegiatan penyuluhan secara *offline* mengenai protokol kesehatan 5M dilakukan pada pasien di Poli Rawat Jalan. Penyuluhan dilaksanakan pada hari jum'at pagi dikarenakan adanya kegiatan senam pegawai sehingga jam operasional mundur dan lebih banyak pasien yang menunggu. Selain itu kegiatan penyuluhan secara *online* juga



dilakukan dengan penyebaran atau publikasi media promosi kesehatan pada media sosial (*Instagram* dan *Website*) resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur mengenai topik individu yaitu pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*”.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai promosi kesehatan terkait pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*stop overthinking*” di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu rumah sakit yang berfokus menyediakan pelayanan pada bidang kesehatan jiwa dengan mengutamakan upaya penyembuhan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara serasi dan terpadu dengan upaya promotif, pencegahan dan pelayanan rujukan kesehatan jiwa serta penyelenggaraan pendidikan, pelatihan tenaga kesehatan, penelitian dan pengembangan dibidang kesehatan jiwa.
2. Remaja yang mengalami kecemasan di Rumah Sakit Jiwa Menur cukup banyak, namun kecemasan yang dialami sudah menjadi gangguan. Penelitian menunjukkan bahwa, kelompok usia remaja di Indonesia lebih sering mengalami *overthinking* daripada kelompok usia dewasa. Jika remaja tidak segera mengendalikan *overthinking*nya akan menyebabkan remaja mengalami kecemasan berlebihan hingga penyakit mental maupun fisik yang lebih serius.
3. Adanya Pandemi Covid-19 menyebabkan promosi kesehatan dilakukan secara *online* sehingga membutuhkan media yang dapat diakses dengan mudah. Media tersebut yaitu media visual berupa *Instagram carousel* dan artikel.
4. Identifikasi program promosi kesehatan dilaksanakan secara bertahap berdasarkan teori *Ottawa Charter*. Secara keseluruhan menunjukkan bahwa, di Rumah Sakit Jiwa menur

belum ada program promosi kesehatan terkait *overthinking* dalam mencegah kecemasan berlebihan pada remaja. Oleh sebab itu, dibentuklah program promosi kesehatan pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja dengan “*Stop Overthinking*”. Pelaksanaan program dilakukan secara *online* melalui publikasi media promosi kesehatan yang dibuat di sosial media (*Instagram* dan *website*) resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur. Diharapkan media promosi kesehatan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai *overthinking* sehingga kecemasan yang berlebihan dapat dicegah.

## 5.2 Saran

*Overthinking* pada remaja perlu mendapat perhatian lebih karena pada saat ini banyak remaja yang mengalami *overthinking* namun hanya disimpan sendiri. Dukungan dari keluarga, teman, maupun orang sekitar dibutuhkan agar remaja tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan dan menjadi *overthinking*. Selain itu, perlu adanya pengoptimalan promosi kesehatan terkait *overthinking* sebagai upaya pencegahan kecemasan pada remaja baik secara *online* maupun *offline*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, Fathan. 2020. Arti *Overthinking*: Penyebab dan Cara Mengatasinya. <https://satupersen.net/blog/mengatasi-overthinking>. (Diakses pada 25 Februari 2022).
- Divani, Zanella Angelica. *Stop Overthinking* Demi Mental dan Fisik Remaja yang Lebih Sehat. <https://kumparan.com/angelicazanella07/stop-overthinking-demi-mental-dan-fisik-remaja-yang-lebih-sehat-1uqHD0T9eqr/full>. (Diakses pada 1 Maret 2022).
- Domina, Petric. 2018. *Emotional knots and overthinking*. [https://www.researchgate.net/publication/325742568\\_Emotional\\_knots\\_and\\_overthinking](https://www.researchgate.net/publication/325742568_Emotional_knots_and_overthinking). (Diakses pada 25 Februari 2022).
- Eti Ben Simon, Aubrey Rossi, Allison G. Harvey, Matthew P. Walker. *Overanxious and underslept. Nature Human Behaviour*, 2019.
- Faizah dan Purnomo.N. Ruminasi Antara Usia Remaja Dan Dewasa, *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Vol. 15, No. 2, Oktober 2019.
- Hapsari, Annisa. *Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan)*. 2021. <https://helohehat.com/mental/gangguan-kecemasan/anxiety-disorder/>. (Diakses pada 4 April 2022).
- Hurst, Ketherine. *How To Stop Overthinking And Overcome Anxiety Now*. 2019, <https://www.thelawofattraction.com/stop-overthinking-overcome-anxiety/> (Diakses pada 25 Februari 2022).
- Profil Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur. <https://rsjmenur.jatimprov.go.id>. (Diakses pada 25 Februari 2022).
- Puji, Aprinda. Mengenali Tanda-tanda *Overthinking*, Serta Alasan Anda Perlu Menghindarinya. <https://helohehat.com/mental/stres/overthinking/>. (Diakses pada 1 Maret 2022).
- Ries, Julia. 2020. *Here's What Happens To Your Body When You Overthink*. [https://www.huffpost.com/entry/overthinkingeffects\\_1\\_5dd2bd67e4b0d2e79f90fe1b](https://www.huffpost.com/entry/overthinkingeffects_1_5dd2bd67e4b0d2e79f90fe1b). (Diakses pada 25 Februari 2022).
- Rustam, M. Z. A. and Nurlala, L. (2021) 'Gangguan Kecemasan Dengan Menggunakan Self

Reporting Questionnaire (SRQ-29) di', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1), pp. 39–47. Available at: <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>.


Sakinah, Nafiatus. 2021. Tren *Overthinking* Di Kalangan Remaja. <https://www.kompasiana.com/nafiatussakinah/61ad810906310e1a2c0433d4/tren-overthinking-di-kalangan-remaja?page=all#section1>. (Diakses pada 25 Februari 2022).

Sofia, Lisda, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa Putri, As`liyanti Nor. Mengelola *Overthinking* untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *Jurnal Plakat*, Volume 2 No. 2 Desember 2020.

Surfatiyah, Laura. 2021. Penyebab *Overthinking* di Kalangan Remaja. <https://www.kompasiana.com/laurasurfatiyah01/60810ba3952ccc600c75fa62/penyebab-overthinking-di-kalangan-remaja?page=all#section2>. (Diakses pada 25 Februari 2022).

## LAMPIRAN

## 1. Surat Balasan dari Rumah Sakit jiwa Menur Provinsi Jawa Timur



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR**  
**RUMAH SAKIT JIWA MENUR**  
Jl. Raya Menur No. 120 Telp. 5021635 – 5021637 Surabaya

---

Surabaya, 14 Februari 2022

Nomor : 072/2117/102.8/2022  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Magang


Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Airlangga  
di  
Surabaya

Menindaklanjuti surat Saudara tertanggal 01 Desember 2021 nomor 7231/UN3.1.10/PK/2021 perihal seperti pada pokok surat, bersama ini disampaikan dengan hormat bahwa Kami dapat menerima mahasiswa Saudara Prodi S1 Jurusan Kesehatan Masyarakat sebanyak 05 mahasiswa untuk melakukan Magang di RS Jawa Menur Provinsi Jawa Timur pada tanggal 07 Februari s.d 07 Maret 2022.

Dalam pelaksanaan dimaksud, ada beberapa hal yang perlu Kami informasikan sebagai berikut ini:

1. Mahasiswa wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di RS Jawa Menur Provinsi Jawa Timur;
2. Biaya administrasi (terlampir);
3. Menyerahkan laporan hasil Praktik sejumlah 1 (satu) eksemplar.

Demikian untuk menjadi perhatian dan kerja sama yang baik Kami sampaikan terima kasih.



Direktur  
Rumah Sakit Jiwa Menur  
Provinsi Jawa Timur  
**dr. Yulia Dewi, M.Si**  
Pembina Tingkat I  
NIP.19670525 199203 2 007

**BIDANG PENDIDIKAN, PELATIHAN DAN PENELITIAN**  
**RUMAH SAKIT JIWA MENUR**  
**PROVINSI JAWA TIMUR**

---

**RINCIAN BIAYA PRKATEK KERJA LAPANGAN**  
**SI JURUSAN PROMOSI KESEHATAN FKM UNAIR SURABAYA**

No	Uraian	Mahasiswa	Biaya Satuan		Jumlah
1	Lahan Praktek , (07-02-2022 s/d 08-03-2022 )	5	Rp	15,000.00	20 Rp 1,500,000.00
Jumlah					Rp 1,500,000.00

Surabaya, 14 Februari 2022

Kepala Bagian  
Pendidikan , Pelatihan dan Penelitian



**dr. Dian Eva Sanjaya, Sp.S**  
NIP. 19791210 201001 2 022







NB:

1. Biaya Praktek Kerja Lapanagan ditransfer ke rekening berikut:  
\* Bank Jatim a.n RS Jiwa Menur No. Rek : 0011184570
2. Bukti transfer, di kolom keterangan mohon diisi : Pembayaran Diklat
3. Mohon bila sudah transfer, konfirmasi dan bukti transfer bisa di emailkan ke alamat : diklatitl.rsjmenur@gmail.com

## 2. Presensi Kegiatan Magang








### Lembar Catatan Kegiatan dan Presensi Magang

Nama Mahasiswa : Fercindilia  
 NIM : 101811133020  
 Tempat Magang : Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya

Tanggal	Kegiatan	Paraf Pembimbing Instansi
<b>Minggu ke -1</b>		
07 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perkenalan diri</li> <li>- Pembekalan pra magang</li> <li>- Menghadap dan koordinasi kepada pembimbing instansi dibidang Promosi Kesehatan Rumah Sakit</li> </ul>	
08 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat timeline kegiatan magang per minggu</li> </ul>	
09 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiskusi terkait dengan program RSJ penyuluhan protokol 5M dan program mandiri mengenai kecemasan atau <i>anxiety</i></li> <li>- Menyusun KAK dan SAP program 5M</li> <li>- Membuat media x banner program 5M</li> </ul>	
10 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi media x banner program 5M</li> <li>- Melanjutkan menyusun KAK dan SAP</li> <li>- Berdiskusi dengan pembimbing instansi terkait program penyuluhan mandiri mengenai kecemasan atau <i>anxiety</i></li> <li>- Membuat desain leaflet panduan isolasi mandiri dirumah pasien covid-19</li> </ul>	
11 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyuluhan program 5M</li> </ul>	
<b>Minggu ke - 2</b>		
14 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi mandiri secara online terkait dengan kecemasan atau <i>anxiety</i></li> </ul>	

15 Februari 2022	(Peralihan magang offline menjadi magang online dari fakultas ke RSJ Menur karena kasus corona virus yang mengalami kenaikan)	
16 Februari 2022	(Peralihan magang offline menjadi magang online dari fakultas ke RSJ Menur karena kasus corona virus yang mengalami kenaikan)	
17 Februari 2022	Observasi mandiri secara online terkait dengan kecemasan atau <i>anxiety</i>	
18 Februari 2022	Menyusun rencana media tentang kecemasan atau <i>anxiety</i>	
<b>Minggu ke - 3</b>		
21 Februari 2022	Melakukan pertemuan secara <i>online</i> untuk membahas rencana kegiatan magang yang dialihkankan menjadi magang <i>online</i>	
22 Februari 2022	Melakukan konfirmasi dengan dr. Ivana SpKJ untuk melakukan wawancara	
23 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan analisis masalah dengan wawancara mendalam bersama dr. Ivanna SpKJ selaku kepala poli KESWARA</li> <li>- Menentukan topik yang akan dibahas sebagai media komunikasi dalam promosi kesehatan (Pencegahan Kecemasan Berlebihan Pada Remaja dengan "Stop Overthinking")</li> </ul>	
24 Februari 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyusun materi terkait <i>overthinking</i></li> <li>- Menyusun SAP program penyuluhan <i>online</i> tentang <i>overthinking</i></li> </ul>	



25 Februari 2022	Membuat media berupa <i>Instagram carousel</i> dan artikel tentang <i>overthinking</i> sebagai media promosi kesehatan yang akan di upload di <i>Instagram</i> dan <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya	
<b>Minggu ke - 4</b>		
28 Februari 2022	Memberikan hasil susunan SAP dan media yang sudah dibuat kepada dosen pembimbing lapangan terkait isi dan media	
01 Maret 2022	Dosen Pembimbing lapangan memberikan arahan revisi terkait susunan rancangan SAP dan media yang telah dibuat	
02 Maret 2022	Melakukan revisi terkait isi konten dan media promosi kesehatan	
03 Maret 2022	Mengunggah media online di <i>Instagram</i> dan <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya	
04 Maret 2022	Membagikan postingan kepada khalayak umum melalui <i>Instagram story</i> dan <i>WhatsApp</i>	
<b>Minggu ke - 5</b>		
07 Maret 2022	- Evaluasi dengan melihat jumlah <i>like</i> dan komentar hasil sebaran media <i>online</i> - Penyusunan Laporan Magang	

### 3. Dokumentasi Kegiatan Magang



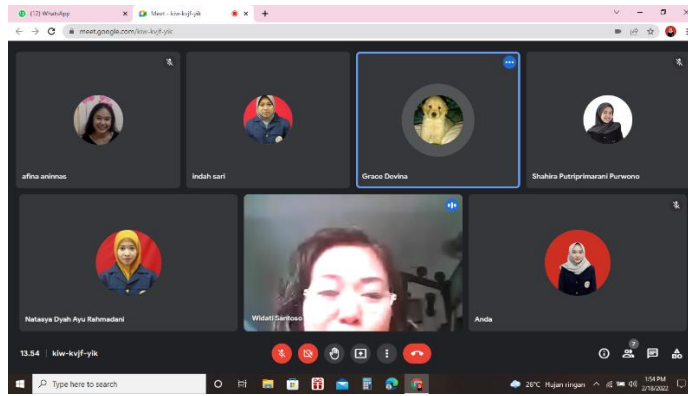
Pertemuan pertama dan pembekalan magang



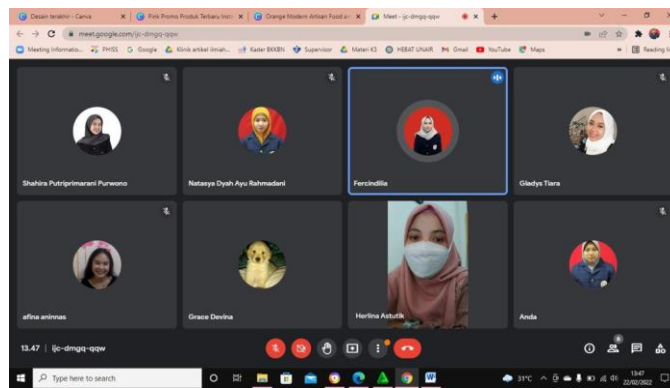
Berdiskusi mengenai pembuatan timeline magang per minggu



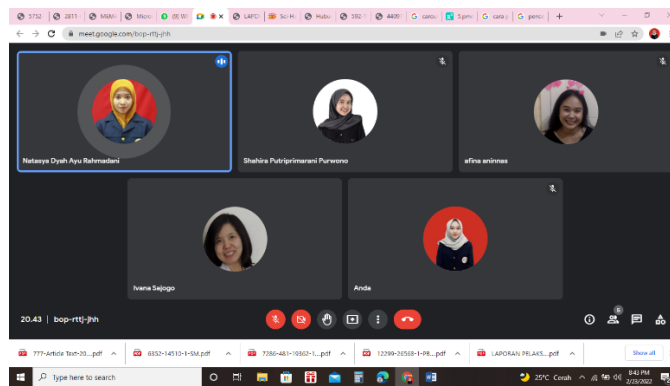
Penyuluhan protokol kesehatan 5M



Perizinan perubahan metode pelaksanaan magang



Pembahasan tugas magang *online* bersama pembimbing instansi



Wawancara dengan dokter spesialis kesehatan jiwa anak dan remaja



Wawancara program promosi kesehatan dengan pembimbing di PKRS

#### 4. KAK dan SAP

Topik : Pencegahan Kecemasan Berlebihan Pada Remaja dengan “*Stop Overthinking*”

Kegiatan : Penyuluhan *Online*

Tempat : Media sosial *Instagram* dan *Website* resmi RSJ Menur

### I. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan seseorang yang berada pada rentang usia remaja ialah 10-19 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja ialah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Bawenta, 2019). Disebut sebagai masa peralihan atau transisi karena pada masa ini terjadi banyak perubahan di dalam diri remaja baik secara aspek fisik, emosional, dan kognitif. Masa remaja sering juga disebut masa topan dan badai karena banyak gejolak yang akan dialami remaja ketika menghadapi

perubahan yang ada di dalam kehidupannya. Perubahan yang dialami remaja dapat menimbulkan kecemasan di dalam diri remaja yang untuk pertama kalinya mengalami perubahan di berbagai aspek kehidupan.

Kecemasan dapat menjadi salah satu penyebab remaja mengalami *overthinking*. Namun, *overthinking* juga dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan jika tidak segera dikendalikan. Beberapa *scientist* juga mengatakan bahwa *overthinking* mengaktifkan bagian-bagian otak yang dapat memproduksi rasa takut dan cemas (Petric, Domina. 2018). Hal ini tentu tidak boleh dianggap sepele karena kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh yakni dapat menyebabkan gejala psikologis yang lebih serius seperti perubahan *mood* secara drastis, stres, hingga depresi.

## II. TUJUAN INSTRUKSIONAL

Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai *overthinking*.

## III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

1. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai pengertian *overthinking*.
2. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai dampak *overthinking*.
3. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai tanda-tanda *overthinking*.
4. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai penyebab *overthinking* pada remaja.
5. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai cara mencegah dan mengurangi *overthinking*.

6. Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat mengenai pengobatan kecemasan berlebihan akibat dari *overthinking*.

#### **IV. SASARAN**

Remaja dan atau masyarakat pengguna media sosial (instagram dan website) yang mengunjungi platform media sosial Rumah Sakit jiwa Menur Surabaya Provinsi Jawa Timur.

#### **V. MATERI (TERLAMPIR)**

Berikut ini adalah isi konten yang akan disampaikan kepada sasaran:

1. Pengertian *overthinking*
2. Dampak *overthinking*
3. Tanda-tanda seseorang yang *overthinking*
4. Penyebab *overthinking* pada remaja
5. Cara untuk mengurangi *overthinking*

#### **VI. METODE**

1. Publikasi artikel pada website resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya Jawa Timur.
2. Publikasi media promosi kesehatan pada instagram resmi Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya Jawa Timur.

#### **VII. MEDIA**

1. Artikel
2. *Instagram carousel*

**VIII. KEGIATAN PENYULUHAN**

No.	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Waktu
1.	Pelaksanaan: Penyuluhan dilaksanakan secara <i>online</i> dengan menyebarkan artikel pada <i>Website</i> dan <i>Instagram carousel</i> pada <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Membaca	5 menit
2.	Evaluasi: Melihat <i>feedback</i> yang diterima dari sasaran terkait media penyuluhan.	<i>Like</i> dan komentar	5 menit

**IX. SETTING TEMPAT**

Setting tempat dalam penyuluhan ini yaitu penyuluh akan menyebarkan media penyuluhan melalui website resmi Rumah Sakit Jiwa Menur dan pada instagram resmi Rumah Sakit Jiwa Menur. Sedangkan, sasaran dapat mengakses media penyuluhan dari rumah masing-masing.

**X. PENGORGANISASIAN**

Pembimbing Instalasi PKRS : Herlina Astutik, S.KM

Penyusun : Fercindilia (Mahasiswa)

**XI. INDIKATOR KEBERHASILAN**

<b>Media</b>	<b>Indikator</b>	<b>Target</b>	<b>Cara Pengukuran</b>
<i>Instagram Carousel</i>	Media diupload pada akun sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Media diupload pada akun <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Melihat akun <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.
	Media yang telah dipublikasi mendapat <i>like</i> dan komentar dari sasaran.	Mendapat jumlah <i>like</i> minimal 50 orang dan komentar minimal 5 orang.	Melihat jumlah <i>like</i> dan komentar pada media yang telah di publikasi di <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.
Artikel	Media diupload pada sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Media berhasil diupload pada <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Melihat <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.

**XII. EVALUASI HASIL**

<b>Media</b>	<b>Indikator</b>	<b>Target</b>	<b>Hasil</b>	<b>Ketercapaian</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Instagram Carousel</i>	Media yang dibuat diupload	Media yang dibuat diupload melalui	Media berhasil diupload pada akun <i>Instagram</i>	Tercapai	Berhasil



	melalui sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Instagram resmi Rumah Sakit Jiwa Menur (rs.jiwamenur)	resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.		
	Media yang telah dipublikasi mendapat <i>like</i> dan komentar dari sasaran.	Mendapat jumlah <i>likes</i> minimal 50 orang dan komentar minimal 5 orang.	Melihat jumlah <i>like</i> dan komentar pada media yang telah di publikasi di <i>Instagram</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Tercapai	Media yang dipublikasi telah mendapat 82 <i>likes</i> dan 6 komentar.
Artikel	Artikel diupload melalui sosial media resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Artikel diupload melalui <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur (rsjmenur.jatim prov.go.id).	Artikel berhasil diupload pada <i>Website</i> resmi Rumah Sakit Jiwa Menur.	Tercapai	Berhasil

## MATERI PENYULUHAN

### PENCEGAHAN KECEMASAN BERLEBIHAN PADA REMAJA DENGAN “STOP *OVERTHINKING*”

#### 1. Pengertian *Overthinking*

*Overthinking* berasal dari kata “*over*” dan “*thinking*” yang artinya berpikir berlebihan. *Overthinking* merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. *Overthinking* juga sering disebut *paralysys analysys*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi (Fakhir, 2019).

#### 2. Dampak *Overthinking*

*Overthinking* dapat berdampak pada kesehatan remaja, baik dari kesehatan mental maupun fisik. *Overthinking* mempengaruhi kesehatan mental remaja karena membuat seseorang tenggelam dalam pemikirannya sendiri sehingga menimbulkan kelelahan. Rasa kelelahan terasa karena kita mengalami insomnia dan terbangun di malam hari karena *anxiety dreams* atau mimpi buruk karena memiliki perasaan negatif dari diri sendiri. Jika tidak segera diatasi lama-kelamaan dapat menyebabkan stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi. Akibatnya, aktivitas menjadi terganggu dan terhambat. Padahal di usia remaja, kita memiliki segudang aktivitas yang harus dilakukan. Remaja tidak dapat mengendalikan emosi, menjadi pribadi yang tertutup, mengurung diri, panik dan *insecure*. Dalam bidang pendidikan, remaja akan kesulitan berkonsentrasi, tidak fokus, bahkan kesulitan dalam berkomunikasi. Kebiasaan *overthinking* juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Menyebabkan timbulkan penyakit dari yang ringan hingga fatal. Contohnya demam, sakit kepala, nyeri dada, jantung

berdebar, sesak napas, hingga tekanan darah tinggi dan kasus terparah *overthinking* dapat meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke serta serangan jantung.

### 3. Tanda-tanda Seseorang yang *Overthinking*

#### 1. Fokus pada masalah bukan pada solusi

Seseorang yang *overthinking* selalu hanya terfokus dengan masalah itu sendiri dan memikirkan kemungkinan atau hal-hal buruk yang belum tentu akan terjadi. Padahal masalah akan selesai jika kita memikirkan solusi atau jalan keluar dari masalah tersebut untuk meringankan beban yang dihadapi.

#### 2. Merenungkan hal yang sama berulang-ulang

Seseorang yang *overthinking* akan berpikir repetitif atau merenungkan hal yang sama berulang kali. Pikiran berulang ini lebih cenderung pada masalah, kesalahan yang dilakukan, atau kekurangan yang dimiliki. Akibatnya, remaja akan mendapati dirinya membayangkan sesuatu yang buruk terjadi berkali-kali.

#### 3. Kesulitan tidur nyenyak

Berpikiran secara berlebihan terhadap suatu masalah dapat menimbulkan kecemasan dan membuat otak menjadi terus aktif. Sehingga, ketika menjelang tidur, pikiran tidak bisa tenang dan akhirnya membuat kita susah untuk memejamkan mata.

#### 4. Kesulitan membuat keputusan

Berpikir sebelum mengambil keputusan memanglah penting, namun orang yang banyak berpikir terlalu fokus menganalisis masalah. Akibatnya, pengambilan keputusan akan semakin sulit dilakukan, terlebih juga membuang waktu.

#### 5. Menyalahkan diri sendiri ketika salah mengambil keputusan

Seseorang yang *overthinking* sulit sekali move on dari keputusan yang dibuat. Terutama,

jika keputusan yang diambil tidak tepat alias salah langkah. Bukannya beranjak dan belajar dari kesalahan tersebut, justru malah sibuk memikirkan berbagai kemungkinan yang bisa terjadi jika tidak salah dalam mengambil keputusan dan terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

#### 4. Penyebab *Overthinking* Pada Remaja

##### 1. *Insecure*

Banyak remaja saat ini yang merasa *insecure* karena kurang percaya diri terhadap dirinya sendiri. Sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dirasa lebih sempurna sehingga remaja selalu berambisi ingin seperti mereka. Pikiran ini terus memaksa remaja untuk berpikir bahwa dirinya tidak cukup baik dan kurang bersyukur atas apa yang dimiliki saat ini.

##### 2. Rasa takut dan cemas yang berlebihan

Banyak remaja yang merasa takut dan cemas terhadap suatu hal baik yang sudah terjadi maupun di masa depan. Padahal apa yang dipikirkan belum tentu terjadi. Hal ini harus dikendalikan. *Overthinking* ini tentu akan sangat berpengaruh pada pola pikir dan perilaku remaja.

##### 3. Terlalu memikirkan pendapat orang lain

Sebagai makhluk sosial, wajar jika remaja ingin menjaga *image* atau citra diri yang baik di depan orang-orang. Karena itu, timbul kecemasan dan ketakutan akan pendapat orang lain mengenai dirinya. Hal ini sebenarnya merupakan pertanda kematangan pola pikir untuk menyesuaikan diri dan berperilaku di lingkungan masyarakat. Akan tetapi, jika berlebihan maka justru remaja akan dikendalikan oleh kecemasan dipikirkannya.

#### 4. Hubungan asmara remaja

Banyak remaja sekarang yang menjalin hubungan asmara yang menjerumus ke gangguan psikis di remaja. Seperti sifat yang terlalu overprotektif terhadap pasangan. Hal ini dapat menimbulkan pemikiran bahwa apa yang dilakukan harus sesuai dengan keinginannya. Sehingga lama-kelamaan dapat menimbulkan kekerasan dalam hubungan asmara yang akan mengganggu kondisi kejiwaan korban.

#### 5. Terlalu berekspektasi yang tinggi

Umumnya, orang yang memiliki ekspektasi tinggi tampak optimis dan bersemangat dalam menjalani kehidupan. Namun ternyata, memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi tidaklah selalu baik. Sebab, hal tersebut membuat seseorang tidak pernah puas dengan apa yang sudah ia dapatkan selalu merasa kurang, bahkan jadi memiliki ambisi yang tidak masuk akal. Hal ini menyebabkan mereka *overthinking* dan menjadi depresi. Di saat kondisi seperti ini, remaja akan selalu menyalahkan dirinya sendiri jika ekspektasi mereka tidak sesuai dengan kenyataan.

#### 6. Suasana hening saat ingin tidur

Suasana hening saat malam hari membuat remaja *overthinking* dan sulit untuk tidur, sebab otak terus dipaksa untuk berpikir. Suasana hening juga dapat membuat pikiran semakin berlarut-larut memikirkan sesuatu yang negatif.

### 5. Cara Mencegah dan Mengurangi *Overthinking*

#### 1. Temukan apa yang menyebabkan *overthinking*

Cari tahu permasalahan apa yang membuat kita *overthinking* dan melihat semuanya dengan sudut pandang yang lebih luas, sehingga kita dapat lebih berpikir secara jernih dan positif.

2. Mengucapkan afirmasi positif pada diri sendiri

Mengucapkan kalimat yang positif kepada diri sendiri akan membantu kita untuk berhenti *overthinking* seperti “Aku harus percaya dengan penilaianku”, “Aku tidak seburuk yang aku pikirkan”, “Jangan terlalu khawatir kepada masa depan”, dan “Aku akan baik-baik saja”. Ucapkan kalimat tersebut pada saat malam hari sebelum tidur dan pagi sesaat setelah bangun. Efek afirmasi tersebut dapat memaksimalkan energi positif yang ada di dalam diri.

3. Bercerita kepada seseorang yang dipercaya

Dengan berbagi cerita kepada orang yang dipercaya, dapat lebih melegakan hati, pikiran, dan perasaan. Kita juga bisa meminta masukan dan saran mengenai permasalahan yang sedang dihadapi sehingga kita tidak merasakan sendirian. Jika merasa tidak nyaman berbagi cerita secara langsung kepada orang lain, maka bisa menuangkannya dalam tulisan.

4. Melakukan aktivitas fisik

Menyibukkan diri dengan beraktifitas fisik seperti olahraga, melakukan hobby, meditasi, dan lain-lain, dapat mendistraksikan atau mengalihkan pikiran kita dari *overthinking*.

5. Mendekatkan diri kepada Tuhan

Beribadah dan mendekatkan diri kepada tuhan dapat membuat kita lebih tenang serta memasrahkan segala sesuatu kepada tuhan akan meringankan beban kita.

## 6. Pengobatan

Jika *overthinking* yang di alami telah menyebabkan kecemasan berlebihan hingga

mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya periksakan atau konsultasikan dengan psikiatri atau dokter ahli kesehatan mental. Terdapat dua pengobatan utama untuk mengatasi kecemasan berlebihan/gangguan kecemasan yaitu psikoterapi dan obat-obatan.

#### 1. Psikoterapi

Psikoterapi juga dikenal sebagai terapi bicara atau konseling psikologis merupakan pengobatan untuk gangguan kecemasan. Psikoterapi yang paling sering digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan adalah terapi perilaku kognitif (CBT). Terapi ini berfokus pada hubungan antara masalah, pola pikir, dan perilaku. Dalam terapi ini, pasien akan diminta untuk membuka diri dan bercerita tentang semua keluhan untuk mencari akar masalah yang ingin diselesaikan dan tujuan akhir yang ingin dicapai.. Tidak perlu merasa malu atau cemas, terapis yang menangani tidak akan menghakimi dan pasti menjaga semua rahasia.

#### 2. Obat-obatan

Dokter akan meresepkan beberapa obat-obatan tertentu untuk meringankan gejala kecemasan yang dialami. Berikut beberapa jenis obat yang sering diresepkan dokter untuk mengatasi gangguan kecemasan, yaitu Antidepresan, seperti escitalopram, paroxetine, sertraline, fluoxetine, dan citalopram. Antikecemasan, seperti benzodiazepine, alprazolam (Xanax), chlordiazepoxide (Librium), clonazepam (Klonopin), diazepam (Valium), dan lorazepam. Dokter mungkin akan meresepkan obat lainnya sesuai dengan kondisi pasien.

Topik : Protokol Kesehatan Dengan 5M  
Waktu : 1 x 25 menit  
Tempat : Poli Jiwa Rumah Sakit jiwa Menur Jawa Timur  
Hari/Tanggal : Jumat, 11 Februari 2022

## **I. PENDAHULUAN**

Rumah Sakit Jiwa Menur merupakan Rumah Sakit Jiwa yang terletak di Kota Surabaya tepatnya pada Jalan Raya Menur No.120, RT.009/RW.01, Kertajaya, Kec. Gubeng, Kota Surabaya. Rumah Sakit Jiwa Menur telah berdiri sejak tahun 1923. Kemudian pada tanggal 17 Pebruari 2012, Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan Rumah Sakit Jiwa Menur sebagai Rumah Sakit khusus dengan Klasifikasi Kelas A. Rumah Sakit Jiwa Menur juga telah berhasil melakukan Re-Sertifikasi ISO 9001 : 2008 oleh TUV Nord pada tanggal 10 - 12 April 2012 dan dinyatakan lulus.

Rumah Sakit jiwa berdiri sebagai Rumah Sakit Khusus Type A Pendidikan. Rumah Sakit Jiwa Menur memiliki visi yaitu Terwujudnya Masyarakat Jawa Timur yang Adil, Sejahtera, Unggul, dan Berakhlak dengan Tata Kelola Pemerintahan yang Partisipatoris Inklusif Melalui Kerja Bersama dan Semangat Gotong Royong. Dan untuk mencapai misi tersebut Rumah Sakit Jiwa Menur melakukan misi Terciptanya Kesejahteraan yang Berkeadilan Sosial, Pemenuhan Kebutuhan Dasar Terutama Kesehatan dan Pendidikan, Penyediaan Lapangan Kerja dengan Memperhatikan Kelompok Rentan.

## **II. TUJUAN INSTRUKSIONAL**

Setelah diberikan penyuluhan selama 1 x 25 menit, diharapkan keluarga dapat memahami dan melaksanakan protokol kesehatan 5M.



**III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah diberikan penyuluhan selama 1 x 25 menit, diharapkan keluarga dapat memahami:

1. Pengertian Protokol Kesehatan
2. Langkah-Langkah Penerapan Protokol kesehatan 5M

**IV. SASARAN**

Pasien dan atau keluarga pasien, pengunjung atau masyarakat yang mampu mengikuti kegiatan penyuluhan dan berada di Poli Jiwa Rumah Sakit jiwa Menur Jawa Timur.

**V. MATERI (TERLAMPIR)**

Berikut ini adalah materi yang akan disampaikan kepada sasaran:

1. Pengertian Protokol Kesehatan
2. Langkah-Langkah Penerapan Protokol kesehatan 5M

**VI. METODE**

1. Ceramah
2. Diskusi

**VII. MEDIA**

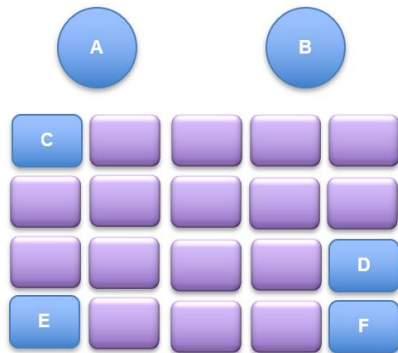
1. X Banner

**VIII. KEGIATAN PENYULUHAN**

No	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Waktu
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengucapkan salam</li> <li>● Memperkenal diri</li> <li>● Menjelaskan tujuan dan topik</li> </ul>	Mendengarkan	5 menit

2.	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyuluhan menjelaskan tentang protokol kesehatan</li> <li>• Tanya jawab</li> </ul>	Mendengarkan dan mengajukan tanya jawab	15 menit
3.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dengan membagikan lembar kuesioner</li> <li>• mengucapkan salam</li> <li>• melihat dan memancing feedback secara verbal terkait penyuluhan yang telah dilaksanakan</li> </ul>	Mengisi kuesioner	5 menit

### IX. SETTING TEMPAT



Keterangan :



: Sasaran

- Penyuluh
- Penyuluh
- Bag. Evaluasi
- Bag. Evaluasi
- Bag. Time Keeper
- Bag. Dokumentasi

## X. PENGORGANISASIAN

Kepala Poli Jiwa	: Sri Sundari, S.Kep.,Ns.	
Pembimbing Instalasi PKRS	: Herlina Astutik, S.KM	
Pemateri	: Fercindilia	(Mahasiswa)
	Natasya Dyah Ayu	(Mahasiswa)
Moderator	: Natasya Dyah Ayu	(Mahasiswa)
Observer	: Afina Aninnas	(Mahasiswa)
	Indah Sari	(Mahasiswa)
	Shahira Putriprimarani	(Mahasiswa)
Dokumentasi	: Gladys Tiara	(Mahasiswa)
Fasilitator	: Afina Aninnas	(Mahasiswa)
	Shahira Putriprimarani	(Mahasiswa)
	Indah Sari	(Mahasiswa)

## XI. KRITERIA EVALUASI

a. Kriteria struktur :

1. Kehadiran peserta
2. Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan sebelum dan saat penyuluhan.

Berikut ini adalah pembagian *jobdesk* mahasiswa dalam penyuluhan:

Penyaji	: Menyampaikan materi.
Moderator	: Membuka acara, menghidupkan suasana penyuluhan, memegang kendali acara dan menutup acara.
Observer	: Melakukan pengamatan dan menilai keberhasilan penyuluhan.

Dokumentasi : Mendokumentasikan kegiatan penyuluhan.

Fasilitator : Mendampingi peserta dan memandu agar peserta dapat mengikuti acara hingga selesai.

b. Kriteria Proses:

1. Antusiasme peserta penyuluhan
2. Konsentrasi peserta terhadap kegiatan penyuluhan
3. Keaktifan peserta terhadap materi-materi yang disajikan

c. Kriteria Hasil :

1. Kemampuan peserta dalam mengisi lembar evaluasi yang diberikan

## **MATERI PENYULUHAN**

### **PROTOKOL KESEHATAN 5M**

#### **1. Pengertian Protokol Kesehatan**

Protokol kesehatan 5M merupakan langkah-langkah yang dibuat oleh Pemerintah dalam mengatasi kasus penyebaran COVID-19 di Indonesia seperti memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Kemenkes RI, 2021).

#### **2. Langkah-Langkah Penerapan Protokol kesehatan 5M**

##### **a. Memakai masker**

- Bersihkan tangan pakai sabun atau hand sanitizer
- Bagian berwarna berada di depan Jangan menyentuh bagian depan dan dalam masker
- Pastikan Masker menutup rapat bagian hidung, mulut, dan dagu
- Ganti masker ketika lembab/ basah (pemakaian maksimal 4 jam).

##### **b. Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir**

Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir sesuai dengan 6 langkah cuci tangan WHO dan selama 40 - 60 detik atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (*handsanitizer*) minimal 20 – 30 detik.

##### **c. Menjaga Jarak**

Menjaga jarak minimal 1-2 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin.

##### **d. Menjauhi Kerumunan**

Menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan yang juga harus dilakukan. Menurut

Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Apabila semakin banyak dan sering kamu bertemu orang dan berkomunikasi dengan orang banyak, maka kemungkinan terinfeksi virus Covid-19 pun semakin tinggi. Sehingga kita harus bisa lebih hati-hati saat berada di luar rumah dan hindari tempat keramaian terutama saat sedang sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia).

e. Mengurangi Mobilitas

Mengurangi mobilitas merupakan salah satu protokol kesehatan yang perlu dilakukan yaitu untuk tidak keluar rumah kecuali terdapat keadaan yang mendesak, semakin banyak dirimu menghabiskan waktu di luar rumah, maka semakin tinggi pula terpapar virus Covid-19. Oleh karena itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah. Penerapan aturan kerja secara WFH dan WFO juga merupakan salah contoh penerapan untuk mengurangi mobilitas di luar rumah karena bekerja juga dapat dilakukan dirumah secara daring. mengurangi mobilitas seperti sedia kala, dan kita berharap agar pandemi segera berlalu dan covid-19 menjadi masalah kita bersama demi mengurangi dampak dari wabah Covid-19 saat ini.

**LEMBAR OBSERVASI**

<b>Kriteria Struktur</b>	<b>Kriteria Proses</b>	<b>Kriteria Hasil</b>
1. Peserta hadir di tempat penyuluhan 5 menit sebelum acara dimulai ( ✓ ) 2. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya ( ✓ ) 3. Pengorganisasian dilaksanakan sebelum penyuluhan ( ✓ )	1. Masing-masing anggota tim bekerja sesuai tugas yang telah dibagi a. Penyuluh - Membuka kegiatan ( ✓ ) - Susunan acara jelas ( ✓ ) - Tidak berbelit-belit ( ✓ ) - Komunikatif ( ✓ ) - Tepat waktu ( ✓ ) - Pesan yang disampaikan jelas ( ✓ ) b. Fasilitator - Membantu menyiapkan perlengkapan ( ✓ ) - Membantu mengkondisikan audiens ( ✓ ) - Membantu mengarahkan audiens ( ✓ ) 2. Peserta kondusif, dan memperhatikan penyuluhan yang diberikan ( ✓ ) 3. Peserta tidak meninggalkan penyuluhan yang berlangsung di Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya ( ✓ )	1. Peserta kondusif dan kooperatif selama kegiatan penyuluhan berlangsung 2. Peserta memahami pesan yang disampaikan 3. Peserta mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir

Surabaya, 11 Februari 2022

Observer


Indah Sari

NIM. 101811133008

## Evaluasi Kegiatan PKRS di Poli Jiwa

### Evaluasi Kegiatan

Telah dilaksanakan penyuluhan kesehatan pada pasien di Poli Jiwa Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya dengan judul "Protokol Kesehatan 5M" pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 11 Februari 2022

Jam : 07.25 - 07.45 WIB

Tempat : Poli Jiwa Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya

### Data Umum

a. Jumlah Peserta

Jumlah peserta yakni pasien, keluarga pasien, dan pengunjung yang mampu mengikuti kegiatan penyuluhan dan berada di Poli Jiwa Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya.

b. Jumlah Peserta Hadir

Terdapat 22 peserta yang dapat mengikuti kegiatan penyuluhan di Poli Jiwa Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya.

### Keterangan Evaluasi

1. Peserta hadir dalam acara penyuluhan di Poli Jiwa Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya pada pukul 07.25 WIB sesuai jam undangan.
2. Persiapan pelaksanaan penyuluhan membutuhkan waktu kurang lebih 25 menit.
3. Berakhirnya penyuluhan sekitar pukul 07.45 WIB.
4. Peserta yang hadir sekitar 22 orang dan acara penyuluhan berlangsung dengan kondusif.
5. Peserta memperhatikan terhadap kegiatan penyuluhan di Poli Jiwa Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya.
6. Peserta konsentrasi terhadap materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan di Poli Jiwa Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya.



## 5. Media Promosi Kesehatan

### a. X-Banner



### b. Leaflet

**stop!** dengan **5M**  
**COVID 19**

- 1. Memakai Masker**  
Selalu menggunakan masker saat keluar rumah
- 2. Mencuci Tangan**  
Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*.
- 3. Menjaga Jarak**  
Menjaga jarak sekitar 1.5m - 2m dengan teman.
- 4. Membatasi Mobilitas**  
Membatasi interaksi dan mengurangi mobilitas.
- 5. Menjauhi Keramaian**  
Menghindari tempat keramaian atau menjauhi kerumunan.

**Gejala Keparahan Covid Menurut WHO Terbagi Menjadi :**

- 1. Tanpa gejala**
- 2. Gejala Ringan**  
Memiliki gejala seperti demam, batuk, fatigue, nyeri otot, napas pendek dan hilangnya nafsu makan.
- 3. Gejala Sedang**  
Memiliki tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) dengan saturasi oksigen >93%.
- 4. Gejala Berat**  
Memiliki tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) ditambah satu dari :
  - Frekuensi napas > 30x/menit
  - Distres pernapasan berat
  - Saturasi oksigen <93%
- 5. Kritis**  
Pasien dengan ARDS, sepsis dan syok sepsid atau kondisi lainnya yang membutuhkan alat penunjang.

Varian omicron menjadi varian yang perlu diwaspadai karena memiliki jumlah mutasi yang tinggi.



**Panduan Isolasi Mandiri Pasien COVID-19**

Instalasi Keswamas & PKRS  
Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya  
2022

### PASIHEN



- 1 Selalu menggunakan masker jika keluar kamar atau berinteraksi dengan keluarga
- 2 Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau handsanitizer
- 3 Jaga jarak dengan keluarga
- 4 Upayakan kamar tidur sendiri
- 5 Upayakan kamar tidur sendiri
- 6 Berjemur minimal 10-15 menit setiap harinya jam 09.00-15.00
- 7 Pakaian yang telah dipakai dimasukkan dalam wadah tertutup yang terpisah dengan pakaian kotor keluarga
- 8 Ukur dan catat suhu tubuh 2x sehari (pagi dan malam)
- 9 Segera beri informasi ke petugas pemantau jika terjadi peningkatan suhu >38 C

### RUANGAN ISOLASI

- Perhatikan ventilasi, cahaya dan ruangan
- Membuka jendela kamar secara berkala
- Bila memungkinkan menggunakan APD saat membersihkan kamar (Masker, sarung tangan dan goggle bila memungkinkan).
- Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer sesering mungkin.
- Bersihkan kamar setiap hari, bisa dengan air sabun atau bahan disinfektan lainnya.

 [rsjiwamenur](#)  
 [RsJiwa Menur](#)  
 [RSJ Menur](#)  
 [rsjmenur.jatimprov.go.id](#)

### KELUARGA



- 1 Bagi anggota keluarga yang berkontak erat dengan pasien sebaiknya memeriksakan diri ke puskesmas setempat.
- 2 Anggota keluarga senantiasa pakai masker.
- 3 Jaga jarak minimal 1 meter dari pasien.
- 4 Senantiasa mencuci tangan
- 5 Jangan sentuh daerah wajah kalau tidak yakin tangan bersih
- 6 Ingat senantiasa membuka jendela rumah agar sirkulasi udara tertukar
- 7 Bersihkan sesering mungkin daerah yg mungkin tersentuh pasien misalnya gagang pintu, dll.

c. *Instagram*



**STOP OVERTHINKING !**  
Pikiran kita dapat merusak kesehatan mental kita

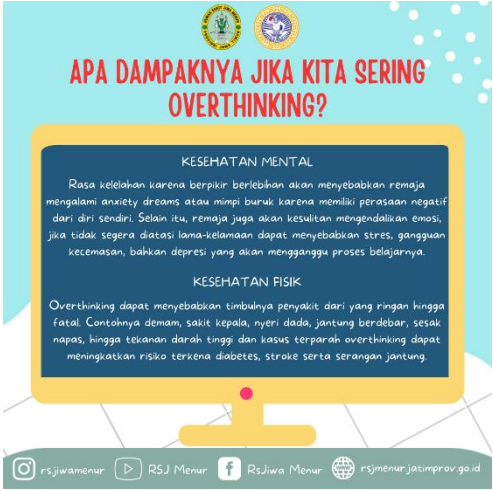
rsjiwamenur RSJ Menur RsJiwa Menur rsjmenur.jatimprov.go.id



**Siapa sih yang nggak pernah overthinking?**  
Bercicara tentang overthinking, pasti udah nggak asing lagi dan sering banget dialami oleh remaja saat ini. Seperti memikirkan masa lalu, maupun memikirkan masa depan yang nggak pasti. Padahal, apa yang kita pikirkan belum tentu akan terjadi.

- Overthinking berasal dari kata "over" dan "thinking" yang artinya berpikir berlebihan.
- Overthinking merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi.
- Overthinking membuat seseorang tenggelam dalam pemikirannya sendiri yang dapat menguras tenaga, waktu, remaja menjadi tidak produktif, dan berpikir jauh dari realita.

rsjiwamenur RSJ Menur RsJiwa Menur rsjmenur.jatimprov.go.id



**APA DAMPAKNYA JIKA KITA SERING OVERTHINKING?**

**KESEHATAN MENTAL**  
Rasa kelelahan karena berpikir berlebihan akan menyebabkan remaja mengalami anxiety dreams atau mimpi buruk karena memiliki perasaan negatif dari diri sendiri. Selain itu, remaja juga akan kesulitan mengendalikan emosi, jika tidak segera diatasi lama-kelamaan dapat menyebabkan stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi yang akan mengganggu proses belajarnya.

**KESEHATAN FISIK**  
Overthinking dapat menyebabkan timbulnya penyakit dari yang ringan hingga fatal. Contohnya demam, sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, hingga tekanan darah tinggi dan kasus terparah overthinking dapat meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke serta serangan jantung.

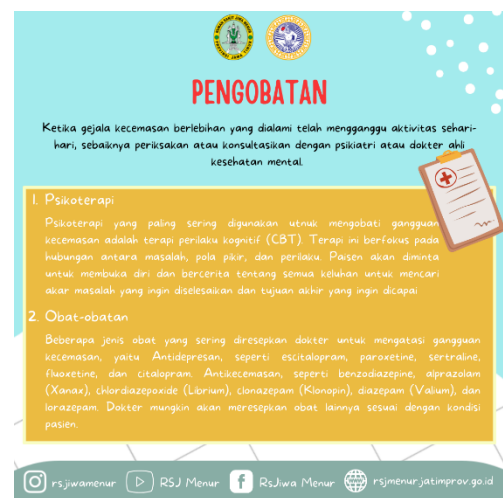
rsjiwamenur RSJ Menur RsJiwa Menur rsjmenur.jatimprov.go.id



**TANDA-TANDA SESEORANG YANG OVERTHINKING**

- Fokus pada masalah bukan pada solusi
- Merenungkan hal yang sama berulang-ulang
- Kesulitan tidur nyenyak
- Kesulitan membuat keputusan
- Menyalahkan diri sendiri ketika salah mengambil keputusan

rsjiwamenur RSJ Menur RsJiwa Menur rsjmenur.jatimprov.go.id



d. Website Article

**PENCEGAHAN KECEMASAN BERLEBIHAN PADA REMAJA DENGAN “STOP OVERTHINKING”**

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan seseorang yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja ialah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Bawenta, 2019). Disebut sebagai masa peralihan atau transisi karena pada masa ini terjadi banyak

perubahan di dalam diri remaja baik secara aspek fisik, emosional, dan kognitif. Perubahan yang dialami remaja dapat menimbulkan kecemasan di dalam diri remaja. Kecemasan dapat menjadi salah satu penyebab remaja mengalami *overthinking*. Namun, *overthinking* juga dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan jika tidak segera dikendalikan. Beberapa scientist mengatakan bahwa *overthinking* mengaktifkan bagian-bagian otak yang dapat memproduksi rasa takut dan cemas (Petric, Domina. 2018).

Apa yang dimaksud dengan *overthinking*?

*Overthinking* berasal dari kata “*over*” dan “*thinking*” yang artinya berpikir berlebihan. *Overthinking* merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. *Overthinking* membuat seseorang tenggelam dalam pemikirannya sendiri sehingga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dan kekhawatiran berlebihan. *Overthinking* juga dapat menguras tenaga, waktu, remaja menjadi tidak produktif, dan berpikir jauh dari realita.

Apa saja dampak yang dapat ditimbulkan dari *overthinking*?

*Overthinking* dapat berdampak pada kesehatan remaja, baik dari kesehatan mental maupun fisik. *Overthinking* mempengaruhi kesehatan mental remaja karena membuat seseorang tenggelam dalam pemikirannya sendiri sehingga menimbulkan kelelahan. Rasa kelelahan terasa karena kita mengalami insomnia dan terbangun di malam hari karena anxiety dreams atau mimpi buruk karena memiliki perasaan negatif dari diri sendiri. Jika tidak segera diatasi lama-kelamaan dapat menyebabkan stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi. Remaja tidak dapat mengendalikan emosi, menjadi pribadi yang tertutup, mengurung diri,

panik dan insecure. Dalam bidang pendidikan, remaja akan kesulitan berkonsentrasi, tidak fokus, bahkan kesulitan dalam berkomunikasi. Kebiasaan *overthinking* juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Menyebabkan timbulkan penyakit dari yang ringan hingga fatal. Contohnya demam, sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, hingga tekanan darah tinggi dan kasus terparah *overthinking* dapat meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke serta serangan jantung.

Bagaimana tanda-tanda seseorang yang *overthinking*?

1. Fokus pada masalah bukan pada solusi

Seseorang yang *overthinking* selalu hanya terfokus dengan masalah itu sendiri dan memikirkan kemungkinan atau hal-hal buruk yang belum tentu akan terjadi.

2. Merenungkan hal yang sama berulang-ulang

Seseorang yang *overthinking* akan berpikir repetitif atau merenungkan hal yang sama berulang kali.

3. Kesulitan tidur nyenyak

Berpikiran secara berlebihan terhadap suatu masalah dapat menimbulkan kecemasan dan membuat otak menjadi terus aktif.

4. Kesulitan membuat keputusan

Berpikir sebelum mengambil keputusan memanglah penting, namun orang yang banyak berpikir terlalu fokus menganalisis masalah.

5. Menyalahkan diri sendiri ketika salah mengambil keputusan

Seseorang yang *overthinking* sulit sekali move on dari keputusan yang dibuat. Terutama, jika keputusan yang diambil tidak tepat alias salah langkah.

Beberapa penyebab *overthinking* pada remaja

1. *Insecure*

Banyak remaja saat ini yang merasa insecure karena kurang percaya diri terhadap dirinya sendiri. Sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dirasa lebih sempurna sehingga remaja selalu berambisi ingin seperti mereka. Pikiran ini terus memaksa remaja untuk berpikir bahwa dirinya tidak cukup baik dan kurang bersyukur atas apa yang dimiliki saat ini.

2. Rasa takut dan cemas yang berlebihan

Banyak remaja yang merasa takut dan cemas terhadap suatu hal baik yang sudah terjadi maupun di masa depan. Padahal apa yang dipikirkan belum tentu terjadi. Hal ini harus dikendalikan. *Overthinking* ini tentu akan sangat berpengaruh pada pola pikir dan perilaku remaja.

3. Terlalu memikirkan pendapat orang lain

Sebagai makhluk sosial, wajar jika remaja ingin menjaga image atau citra diri yang baik di depan orang-orang. Karena itu, timbul kecemasan dan ketakutan akan pendapat orang lain mengenai dirinya. Hal ini sebenarnya merupakan pertanda kematangan pola pikir untuk menyesuaikan diri dan berperilaku di lingkungan masyarakat. Akan tetapi, jika berlebihan maka justru remaja akan dikendalikan oleh kecemasan dipikirkannya.

4. Hubungan asmara remaja

Banyak remaja sekarang yang menjalin hubungan asmara yang menjerumus ke gangguan psikis di remaja. Seperti sifat yang terlalu *overprotektif* terhadap pasangan. Hal ini dapat menimbulkan pemikiran bahwa apa yang dilakukan harus sesuai dengan keinginannya.



Sehingga lama-kelamaan dapat menimbulkan kekerasan dalam hubungan asmara yang akan mengganggu kondisi kejiwaan korban.

5. Terlalu berekspektasi yang tinggi

Umumnya, orang yang memiliki ekspektasi tinggi tampak optimis dan bersemangat dalam menjalani kehidupan. Namun ternyata, memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi tidaklah selalu baik. Sebab, hal tersebut membuat seseorang tidak pernah puas dengan apa yang sudah ia dapatkan selalu merasa kurang, bahkan jadi memiliki ambisi yang tidak masuk akal. Hal ini menyebabkan mereka *overthinking* dan menjadi depresi. Di saat kondisi seperti ini, remaja akan selalu menyalahkan dirinya sendiri jika ekspektasi mereka tidak sesuai dengan kenyataan.

6. Suasana hening saat ingin tidur

Suasana hening saat malam hari membuat remaja *overthinking* dan sulit untuk tidur, sebab otak terus dipaksa untuk berpikir. Suasana hening juga dapat membuat pikiran semakin berlarut-larut memikirkan sesuatu yang negatif.

Berikut cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *overthinking*:

1. Temukan apa yang menyebabkan *overthinking*

Cari tahu permasalahan apa yang membuat kita *overthinking* dan melihat semuanya dengan sudut pandang yang lebih luas, sehingga kita dapat lebih berpikir secara jernih dan positif.

2. Mengucapkan afirmasi positif pada diri sendiri

Mengucapkan kalimat yang positif kepada diri sendiri akan membantu kita untuk berhenti *overthinking* seperti “Aku harus percaya dengan penilaianku”, “Aku tidak

seburuk yang aku pikirkan”, “Jangan terlalu khawatir kepada masa depan”, dan “Aku akan baik-baik saja”. Ucapkan kalimat tersebut pada saat malam hari sebelum tidur dan pagi sesaat setelah bangun. Efek afirmasi tersebut dapat memaksimalkan energi positif yang ada di dalam diri.

3. Bercerita kepada seseorang yang dipercaya

Dengan berbagi cerita kepada orang yang dipercaya, dapat lebih melegakan hati, pikiran, dan perasaan. Kita juga bisa meminta masukan dan saran mengenai permasalahan yang sedang dihadapi sehingga kita tidak merasakan sendirian. Jika merasa tidak nyaman berbagi cerita secara langsung kepada orang lain, maka bisa menuangkannya dalam tulisan.

4. Melakukan aktivitas fisik

Menyibukkan diri dengan beraktifitas fisik seperti olahraga, melakukan hobi, meditasi, dan lain-lain, dapat mendistraksikan atau mengalihkan pikiran kita dari *overthinking*.

5. Mendekatkan diri kepada Tuhan

Beribadah dan mendekatkan diri kepada tuhan dapat membuat kita lebih tenang serta memasrahkan segala sesuatu kepada tuhan akan meringankan beban kita.

Bagaimana pengobatan yang dapat dilakukan jika *overthinking* yang dialami telah menyebabkan kecemasan berlebihan?

Ketika gejala kecemasan berlebihan yang dialami telah mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya periksakan atau konsultasikan dengan psikiatri atau dokter ahli kesehatan mental.

Terdapat dua pengobatan utama untuk mengatasi kecemasan berlebihan/gangguan kecemasan yaitu psikoterapi dan obat-obatan.



## 1. Psikoterapi

Psikoterapi juga dikenal sebagai terapi bicara atau konseling psikologis merupakan pengobatan untuk gangguan kecemasan. Psikoterapi yang paling sering digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan adalah terapi perilaku kognitif (CBT). Terapi ini berfokus pada hubungan antara masalah, pola pikir, dan perilaku. Dalam terapi ini, pasien akan diminta untuk membuka diri dan bercerita tentang semua keluhan untuk mencari akar masalah yang ingin diselesaikan dan tujuan akhir yang ingin dicapai. Tidak perlu merasa malu atau cemas, terapis yang menangani tidak akan menghakimi dan pasti menjaga semua rahasia.

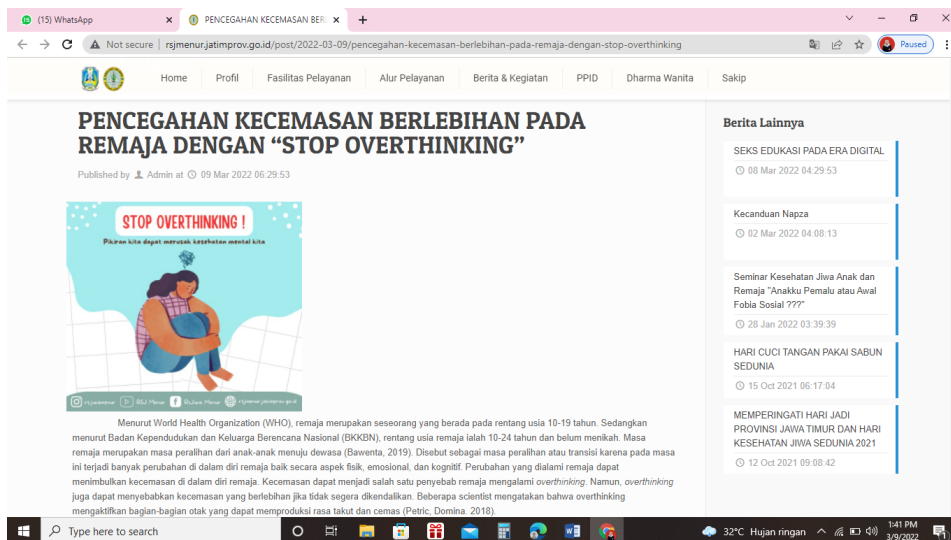
## 2. Obat-obatan

Dokter akan meresepkan beberapa obat-obatan tertentu untuk meringankan gejala kecemasan yang dialami. Berikut beberapa jenis obat yang sering diresepkan dokter untuk mengatasi gangguan kecemasan, yaitu Antidepresan, seperti escitalopram, paroxetine, sertraline, fluoxetine, dan citalopram. Antikecemasan, seperti benzodiazepine, alprazolam (Xanax), chlordiazepoxide (Librium), clonazepam (Klonopin), diazepam (Valium), dan lorazepam. Dokter mungkin akan meresepkan obat lainnya sesuai dengan kondisi pasien.

## 6. Publikasi Media



Publikasi media *Instagram Carousel*



Publikasi media artikel pada *Website*