



bulletin

K o m i t e

Highlight

- Lebih dekat dengan Komite Medik
- Apakah Anda mengalami *burnout* di tempat kerja?

” Lihat Lebih Dekat dengan Komite Medik ”

Komite Medik merupakan organisasi non struktural yang membantu Direktur Utama rumah sakit dengan tugas pokok dan fungsi meningkatkan profesionalisme staf medis melalui pelaksanaan kredensial seluruh staf

medis yang akan melaksanakan pelayanan medis di rumah sakit; memelihara mutu profesi staf medis; menjaga disiplin, etika dan perilaku profesi staf medis.

Salam Redaksi

Assalamu'alaikum wr. wb.

Hai Sahabat Komite...

Jumpa lagi di edisi 04. Di edisi ini kita akan mengenal lebih dekat dengan Komite Medik, apa saja sih tugas dan fungsinya?

Tema edisi 04 kali ini adalah “**professional wellbeing**”. Seperti kita ketahui, bahwa di balik organisasi yang maju ada para karyawan yang sejahtera. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat sejahtera seorang karyawan, mulai dari pendapatan, budaya kerja, hingga lingkungan kerja. Rumah sakit merupakan tempat kerja yang kompleks yang melibatkan banyak layanan dan profesi. Saat ini kebutuhan layanan kesehatan semakin meningkat yang sebanding dengan pertumbuhan penduduk dan kesadaran pentingnya kesehatan, tetapi di sisi lain jumlah tenaga medis yang terbatas yang berdampak pada meningkatnya beban kerja, belum lagi target kinerja yang tinggi serta pola kerja yang menuntut jam kerja yang panjang dan *shift* malam, hal tersebut tentu saja bisa mengakibatkan **burnout syndrome**. Nah, apa itu **burnout syndrome**? Bagaimana cara mengatasinya?

Apakah Anda Mengalami *Burnout* di tempat kerja?

Professional wellbeing merupakan harapan setiap karyawan. Apa itu profesional *wellbeing* ? **Profesional wellbeing** didefinisikan sebagai cerminan dari kepuasan kerja, bahagia dalam pekerjaan yang mencakup kesehatan fisik dan mental, serta kepuasan secara keseluruhan dalam karier. Bila hal tersebut tidak terpenuhi, maka akan berisiko terjadi **burnout syndrome**.

Lokasi Komite Medik :

- 📍 Kantor Komite Bersama Gd IRJ Lt 5
- ☎ Ext 1672
- ✉ komitemedik.sardjito23@gmail.com

Faktor Risiko *Burnout* Di Tempat Kerja



1. Meningkatnya tuntutan pekerjaan yang berkaitan dengan dokumen
Haduh... kapan selesainya ini
2. Permasalahan keuangan yang tidak sesuai
-\$ -\$ -\$ -\$
3. Kekurangan tenaga pekerja
Pasien banyak banget
belum sempat istirahat saya
4. Kekhawatiran tuntutan hukum pada tuduhan malpraktek
denda berapa ya ? atau masuk bui ?
5. Lingkungan dan intensitas beban kerja yg mengalami perubahan besar
Saya capek ini, Dok semalam belum tidur banyak yg harus di operasi
Istirahat dulu, Dok...
6. Teknologi mutakhir terkini yang menimbulkan tantangan baru
MRI dengan AI? belajar lagi nih...
Teknologi mutakhir terkini yang menimbulkan tantangan baru
7. Meningkatnya tekanan dan kasus sulit
Gak paham saya..... kasus sulit ini
paham gak ? di apain ini pasiennya?
8. Meningkatnya persaingan finansial
Tunjangan kinerja kita turun ya Dok ?
Di bagian lain malah naik lho.. gimana ini?

Karakteristik *Burnout* Di Tempat Kerja

1. Kelelahan emosional

Kelelahan secara emosional pada pekerjaan

karena sering menghadapi orang sakit

sering menghadapi kejadian kematian

sering menghadapi kejadian kemarahan

sering menghadapi kejadian pelecehan seksual

2. Depersonalisasi

Kondisi tidak dapat berempati pada pasien & anggota keluarga, bermanifestasi menjadi apatis

Pasien bed 1 nangis terus itu Bu

Ah.. manja saja itu

Biarin ajalah...

Dok, bapak saya kesakitan tolong, Dok

Biasa itu Buk. sudah jangan lapor2 terus.

3. Berkurangnya pencapaian pribadi

Kehilangan semangat berkompetisi dan meraih kesuksesan pada hasil kerja

Laporan kegiatan sudah jadi ini

Eh, ngapain sih kamu rajin-rajin? Mau cari apa ?

Kerja tu *simple* ajah. pagi datang sore pulang, ngapain juga capek2, orang begini2 saja



Pencegahan *Burnout* Di Tempat Kerja



Di area tempat kerja

- Jam kerja realistis
- Adanya hari libur
- Adanya liburan untuk karyawan
- Dukungan terhadap tenaga medis dengan tidak membebani tugas-tugas non medis
- Mengurangi jadwal *on call*

Di area personal

- Rutin melakukan pemeriksaan , jangan melakukan *self treatment*
- Rutin berolahraga
- Temukan ketertarikan lain di luar dunia kesehatan : Hobi, karier alternatif
- Membaca buku nonmedis secara rutin
- Meningkatkan sisi rohani
- Meditasi
- Menemukan kembali kebahagiaan dari dunia kedokteran/kesehatan. (tanya kembali pada diri kita, mengapa dulu kita memutuskan memasuki dunia kedokteran/kesehatan?)
- Menerima sanjungan dari pasien
- Menomorsatukan keluarga
- Menerapkan tujuan keuangan yang realistis, uang tidak selalu menyebabkan kebahagiaan

Bila mengalami *Burnout* melapor kemana ?

Jika civitas hospitalia RSUP Dr. Sardjito mengalami gangguan kesehatan, termasuk kondisi *burnout*, dapat melapor ke Hotline K3 (+6285229088900)

Tercapainya profesional *wellbeing* dapat membantu mencegah *stress* dan menciptakan lingkungan kerja yang positif di mana individu dan komunitas/tempat kerja dapat berkembang. Pada dunia kesehatan tentu akan berdampak positif bagi pelayanan terhadap pasien.

Kontributor :

Komite Medik RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta