

PT Pelindo Husada Citra

PT PHC mengoperasikan jaringan Rumah Sakit PHC,
Klinik Medis PHC dan Klinik First Aid dan K3 PHC



Jalan Prapat Kurung Selatan No. 1
Tanjung Perak, Surabaya (60165)
(031) 3294801-03
ihc.pelindohusadacitra
phc.co.id

PHC NEWSLETTER

milestone

Media Internal

Edisi 4 Tahun 2024



Pengukuhan Jajaran Manajemen di Lingkungan PT PHC



dr. Rony Kurniawan
Hospital Director
Rumah Sakit PHC Surabaya



dr. Ikawati
Vice Director Medical Service
Rumah Sakit PHC Surabaya



Afifah Ariyani
SEVP Business Support
PT Pelindo Husada Citra

PT Pelindo Husada Citra ("PT PHC") mengumumkan pengukuhan jabatan pada Hospital Director dan Vice Director Medical Service RS PHC Surabaya, serta Senior Executive Vice President (SEVP) Business Support PT PHC. Dalam keputusan tersebut, Perusahaan mengesahkan dr. Rony Kurniawan, M.Kes sebagai Pjs. Hospital Director dan dr. Ikawati sebagai Vice Director Medical Service Terhitung Mulai Tanggal (TMT) 01 Oktober 2024, serta mengesahkan

Afifah Ariyani S.E., M.A., Ak sebagai SEVP Business Support yang akan membawahi fungsi yang mendukung kegiatan operasional Perusahaan TMT 17 Oktober 2024.

PT PHC berkomitmen untuk terus meningkatkan kualitas layanan kesehatan serta memperkuat posisi sebagai salah satu anggota Holding RS BUMN yang terdepan untuk mewujudkan visi Menjadi Perusahaan Kesehatan Terkemuka untuk Mendukung Ketahanan Kesehatan Nasional.

Apresiasi Kepercayaan dan Loyalitas Pelanggan, PHC Gelar Customer Gathering

Sebagai bentuk apresiasi dan terimakasih kepada Mitra Kerja, PT PHC menggelar agenda Customer Gathering yang diselenggarakan di Hotel Vasa Surabaya pada Rabu (09/10) dengan mengundang perwakilan Perusahaan yang telah setia menggunakan jasa layanan OHIH PHC.

D agenda yang dihadiri 38 orang dari 19 perwakilan Perusahaan tersebut, beragam acara menarik diberikan mulai dari Talkshow, Refreshment dan Simulasi Training P3K hingga pemberian doorprize.

Direktur Utama PT Pelindo Husada Citra dr. Henny Veirawati dalam sambutannya mengatakan, "Tujuan dari diselenggarakannya Customer Gathering ini untuk memberikan apresiasi kepada para Perusahaan yang telah senantiasa memercayakan program kesehatan kerjanya melalui Occupational Health and Industrial Hygiene (OHIH) Clinic nya kepada PHC".

Layanan OHIH Clinic yang juga merupakan layanan unggulan dalam program OHS Center tersebut menawarkan layanan kesehatan komprehensif

Talkshow Healthy Life for Higher Productivity juga diberikan kepada undangan dengan narasumber dr. Dewa Ayu Liona Dewi, M.Kes., Sp.GK dan Refreshment Basif Life Support oleh dr. Izzatul Abadiyyah, Sp.Ok dari Tim Dokter Spesialis RS PHC Surabaya.

Dalam kesempatan yang sama, PHC juga mengenalkan layanan medSoS (Medical Solution Service), suatu unit usaha dari PHC yang memberikan pelayanan yang sama dengan asuransi melalui layanan Administrative Service Only (ASO).

Fokus ASO-medSoS ini adalah pada kebutuhan dan kemampuan Perusahaan dalam pengelolaan biaya kesehatan pegawai dengan dukungan jaringan provider yang tersebar diseluruh Indonesia dan sistem informasi yang memberikan analisa data secara periodik kepada Perusahaan secara periodik.





PHC Salurkan Beasiswa PHC Berpijar untuk Pelajar SMA Sederajat di Kecamatan Pabean Cantian Surabaya

Sebagai bentuk nyata komitmen PT Pelindo Husada Citra (PHC) untuk turut mencerdaskan anak bangsa dan meningkatkan kualitas SDM khususnya di Kota Surabaya, PHC terus berkolaborasi dengan berbagai pihak untuk menciptakan program-program unggulan khususnya dibidang Pendidikan.

Salah satunya ialah program Beasiswa PHC Berpijar yang masuk dalam program Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL) PT PHC yang ditujukan bagi pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat yang memiliki potensi akademik baik, tetapi memiliki keterbatasan ekonomi.

"Selain selaras juga dengan visi Indonesia Emas 2045, program Beasiswa PHC Berpijar juga selaras dengan pencapaian poin Sustainability Development Goals (SDG's) ke-4 pendidikan yang berkualitas dan poin ke-13 penanganan perubahan iklim," ujar dr. Henny Veirawati Direktur Utama PT Pelindo Husada Citra saat memberikan sambutan dalam serah terima bantuan beasiswa PHC Berpijar di Kantor Kecamatan Pabean Cantian Kota Surabaya, Kamis (03/10).

Dalam kegiatan ini juga turut dihadiri oleh Perwakilan Bangsa Surabaya Peduli (BSP), Camat Pabean Cantian, Kepala Sekolah, Wali Murid dan penerima Beasiswa (Awardee) 5 Pelajar terpilih dari SMA atau sederajat yang berdomisili di Kelurahan Tanjung Perak.

"Kami berharap nantinya para penerima beasiswa (awardee) menjadi lulusan yang mandiri, produktif dan memiliki kepedulian sosial, sehingga mampu berperan dalam upaya pemutusan mata rantai kemiskinan dan pemberdayaan masyarakat," ujar dr. Henny.

Dalam kesempatan yang sama, M. Januar Rizal Camat Pabean Cantian juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih atas bantuan Program Beasiswa PHC Berpijar ini.

"Melalui program kolaborasi seperti ini, Pemerintah Kota Surabaya ingin mempercepat pengentaskan kemiskinan dan memberikan akses pendidikan yang seluas-luasnya bagi anak-anak di Surabaya serta akan bisa membantu mengurangi beban biaya pendidikan yang berasal dari keluarga kurang mampu," ujarnya.

Ia juga menuturkan program ini selaras dengan Program Gotong Royong Pemerintah Kota Surabaya Bersama Tetangga Pasti Sejahtera (Bestie).

Nayla Putri Handina, Siswi Kelas 12 SMK Muhammadiyah 1 Surabaya sebagai salah satu awardee mengaku senang dan bersyukur atas beasiswa yang diterimanya dari PHC. "Terimakasih PHC sudah diberikan Beasiswa PHC Berpijar" ungkapnya

Cakupan Program Beasiswa PHC Berpijar bukan hanya pemberian bantuan iuran Sekolah selama 1 tahun penuh, disisi lain awardee juga mendapatkan benefit mendapatkan 1 buku inspiratif, dana Personal Development Plan untuk peningkatan knowledge dan skill sebesar Rp 500 ribu serta Capacity Building bidang pelestarian lingkungan.



RS PHC Surabaya Raih Penghargaan Rumah Sakit Tipe B Terbaik Pelaporan INM dan IKP RS

Sebagai salah satu Rumah Sakit yang tergabung dalam Holding RS BUMN dibawah naungan Pertamedika IHC, RS PHC Surabaya senantiasa berkomitmen meningkatkan mutu pelayanan kesehatan berkesinambungan.

Fokus pengukuran dan evaluasi mutu pelayanan tersebut diantaranya meliputi 13 indikator yakni kepatuhan kebersihan tangan, kepatuhan penggunaan alat pelindung diri, kepatuhan identifikasi pasien, waktu tanggap operasi seksio sesarea emergensi, waktu tunggu rawat jalan.

Kemudian penundaan operasi elektif, kepatuhan waktu visite dokter, pelaporan hasil kritis laboratorium, kepatuhan penggunaan formularium nasional, kepatuhan terhadap alur klinis (clinical pathway), kepatuhan upaya pencegahan risiko pasien jatuh, kecepatan waktu tanggap komplain dan kepuasan pasien.

Atas komitmen peningkatan mutu pelayanan kesehatan yang telah diimplementasikan tersebut, RS PHC Surabaya berhasil memperoleh Penghargaan Rumah Sakit Kelas B Terbaik dalam Melakukan Pelaporan INM dan IKP Rumah Sakit Semester I Tahun 2024.

Penyerahan penghargaan digelar di Hotel Mercure Grand Mirama Surabaya, Rabu (25/9) saat acara Diseminasi Pelaporan INM dan IKP Rumah Sakit Provinsi Jawa Timur oleh Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Jawa Timur.

Direktur Operasional PT Pelindo Husada Citra dr. Pudji Djanuartono yang mewakili RS PHC Surabaya mengatakan penghargaan ini sebagai bentuk apresiasi atas komitmen RS PHC Surabaya dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan berkesinambungan.

Sebelumnya, RS PHC Surabaya juga telah mendapatkan Sertifikasi Sistem Manajemen Mutu ISO 9001:2015 yang diberikan oleh Perwakilan Badan Sertifikasi Worldwide Quality Assurance Ltd (WQA) yang berkantor pusat di Inggris.

"Hal ini sekaligus menandakan bahwa penjaminan mutu dalam bidang sistem manajemen kesehatan atas layanan kesehatan yang diberikan oleh RS PHC Surabaya sudah dievaluasi sesuai best practice yang berlaku sesuai standar nasional dan internasional," ujar dr. Pudji.





Inisiatif Green Hospital, RS PHC Surabaya Raih Penghargaan First Winner Kategori Green Hospital PERSI Awards 2024

RS PHC Surabaya berhasil meraih 1st Winner kategori Green Hospital pada PERSI Award 2024 yang penganugerahannya diselenggarakan oleh Perhimpunan Rumah Sakit Seluruh Indonesia (PERSI) di Jakarta, Sabtu (19/10). Plt. Hospital Director RS PHC Surabaya, dr. Rony Kurniawan, M.Kes mengungkapkan bahwa penghargaan tersebut mengapresiasi komitmen dan implementasi Green Hospital yang diterapkan di RS PHC Surabaya.

"Kami di RS PHC Surabaya percaya, implementasi green hospital akan mendukung praktik bisnis yang berkelanjutan sekaligus menciptakan dampak positif dan manfaat jangka panjang baik untuk sesama manusia dan Bumi" ujar dr. Rony.

Inisiatif tersebut dilakukan RS PHC Surabaya berkolaborasi dengan individu, komunitas dan mitra hijau guna menjawab permasalahan dan isu-isu global seperti peningkatan emisi Gas Rumah Kaca (GRK), transisi energi baru terbarukan, potensi bencana hingga penyerapan karbon.

Beberapa isu signifikan tersebut kemudian menjadi dasar atas lahirnya program-program yang berorientasi pada green hospital seperti pemanfaatan Pembangkit Listrik Tenaga Surya (PLTS) on Grid, pembangunan long storage di area rumah sakit hingga program menghijaukan pesisir Kota Surabaya dengan penanaman 10.000 pohon mangrove.

Selama 1 tahun terakhir, kontribusi PLTS On Grid berkapasitas 148 kWp di RS PHC Surabaya telah memproduksi 188.424 kWh listrik hijau atau setara menyumbang 4-5% kebutuhan energi listrik rumah

sakit. Hal ini juga ekuivalen dengan membantu potensi penurunan emisi CO2 sebesar 73,8 Ton CO2e/MWH per tahun.

Sementara itu, adanya long storage di area rumah sakit berfungsi sebagai media menyimpan air, mencegah banjir hingga meningkatkan cadangan air irigasi. "Kapasitasnya bisa menampung 1 juta liter air" ungkap dr. Rony.

Kemudian, RS PHC Surabaya juga berkolaborasi dengan berbagai pihak untuk membantu mewujudkan mimpi menghijaukan pesisir Kota Surabaya dengan penanaman 10.000 pohon mangrove selama 5 tahun kedepan sebagai misi penguatan green belt atau sabuk hijau. Dimana green belt ini berfungsi melindungi pantai dari erosi/abrasi, intrusi air laut dan gelombang badai.

"Tahun 2024 ini kami telah merealisasikan penanaman sebanyak 1.000 pohon mangrove dan akan terus meningkat setiap tahunnya. Dimana dari setiap penanaman 1.000 pohon mangrove, berdasarkan penelitian yang ada dapat membantu menyerap Emisi CO2 sebesar 3,34 hingga 4,70 Ton CO2e per tahun" tutur dr. Rony.

Penghargaan First Winner Kategori Green Hospital dalam PERSI Award 2024 yang diterima dan diwakili Manager Public Relation RS PHC Surabaya Irvan Prayogo ini juga bertepatan dengan acara puncak Kongres PERSI XVI, Seminar Tahunan ERSI XX, Seminar Tahunan Patient Safety XVIII dan Hospital Expo XXXVI yang digelar di Jakarta Convention Center pada 16-19 Oktober 2024.

RS PHC Berikan MCU Gratis Bagi 29 Guru, Pelaku UMKM dan Mitra Kerja PHC

RS PHC Surabaya menggelar program Medical Check Up (MCU) gratis kepada guru dan pelaku Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) dalam rangka Hari Ulang Tahun (HUT) Ke-27 Pertamedika IHC selaku Holding RS BUMN yang diperingati setiap tanggal 21 Oktober.

Direktur Utama PHC, dr. Henny Veirawati menjelaskan, "PHC sebagai bagian dari Holding RS BUMN menyambut baik program MCU Gratis yang diberikan kepada 27 orang terdiri dari unsur guru dan pelaku UMKM. Hal ini juga selaras dengan Program PHC SEHATI Sehat Sejahtera Ayah, Ibu dan Buah Hati bersama PHC".

Pemeriksaan MCU yang diberikan meliputi pemeriksaan fisik oleh Dokter Umum, gula darah puasa, asam urat, kolesterol total dan foto thorax. "MCU ini bertujuan mendeteksi gangguan kesehatan atau penyakit secara dini, sehingga dapat ditangani lebih awal. Disisi lain, dengan mengetahui kondisi kesehatan kita juga dapat merencanakan metode pengobatan atau peningkatan kesehatan yang tepat," ujar dr. Henny

Dalam program tersebut, RS PHC Surabaya juga memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya mencegah penularan HIV/AIDS dan Infeksi Menular Seksual (IMS), mengingat sepanjang 2023 hingga Oktober sebanyak 1.122 orang di Surabaya terjangkit HIV.

"Saat ini, HIV belum dapat disembuhkan. Namun dengan pengobatan yang adekuat, pasien memiliki kesempatan untuk tetap hidup sehat serta mencegah kerusakan tubuh lebih lanjut," ungkap dr. Yakubus Wanusukhy, Dokter Umum RS PHC Surabaya yang menjadi pembicara dalam sesi Health Talk.

Menurutnya, masih banyak yang menganggap bahwa edukasi tentang HIV/AIDS merupakan sebuah hal tabu. Padahal, dengan memberikan edukasi dengan cara yang tepat, bisa menjadi pemutus rantai penyebaran virus HIV/AIDS di lingkungan tempatnya tinggal dan bergaul.

Ida Nurdiana, Pelaku UMKM Binaan PT Pertamina Patra Niaga Integrated (Fuel & LGP) Terminal Surabaya menyampaikan apresiasi dan terimakasih atas MCU Gratis dan Edukasi yang diberikan. "Tadi juga dapat tips dari dokter bagaimana cara mencegah penularan Infeksi Menular Seksual (IMS), salah satunya be faithful, yaitu setia pada satu pasangan, tidak bergonta-ganti pasangan."





Kolaborasi IHC x Koseindo

Gowes Jakarta - Surabaya hingga Tanam Mangrove di Kawasan Lindung Pamurbaya

Semangat untuk ikut mengambil peran aktif dalam mengakselerasi Indonesia Net Zero Emission 2050, PT Pertamina Bina Medika IHC (Pertamedika IHC) berkolaborasi dengan Klub Gowes Komunitas Kesehatan Indonesia (Koseindo) menginisiasi kegiatan gowes sejauh 782 kilometer dengan rute Jakarta – Surabaya.

Gowes yang diikuti oleh 12 pesepeda dari berbagai profesi kesehatan ini mengambil titik keberangkatan di Grha Pertamina Gambir pada 10 Desember 2024 dan titik finish di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hangtuh Surabaya pada 14 Desember 2024.

Direktur Medis Pertamedika IHC Dr. dr. Lia Gardenia Partakusuma, SpPK(K), MM, MARS, FAMM menjelaskan tema pada kegiatan gowes ini menarik yaitu Pedal For Change. "Pedal for Change ini dianggap sebagai social enterprise yang bertujuan untuk membuat lingkungan menjadi lebih bersih, sehat, dan berkelanjutan dengan mempromosikan penggunaan sepeda itu sendiri".

Ia menuturkan dalam rangkaian gowes Jakarta-Surabaya ini juga diiringi dengan kegiatan yang berkaitan dengan pelestarian lingkungan, diantaranya penanaman 1.212 bibit pohon mangrove jenis Rhizophora sp. bersama PT Pertamina EP Regional 2 Zona 7 Cirebon, 500 bibit pohon mangrove jenis Rhizophora sp. dan 30 pohon Mangga bersama Pertamedika IHC, 600 bibit pohon Trembesi dan 30 pohon Fikus bersama PT Trans-Pacific Petrochemical Indotama (TPPI).

"Secara total, bersamaan dengan gowes ini kami telah melakukan 2.372 penanaman berbagai jenis pohon, dimana salah satunya untuk yang 500 bibit mangrove berjenis Rhizophora mucronata dan Bruguiera gymnorhiza ditanam di Kawasan

Lindung Pantai Timur Surabaya (Pamurbaya) pada hari ini. Dimana kawasan ini memang ditetapkan sebagai Ruang Terbuka Hijau (RTH) dan kawasan lindung/konservasi dengan zona ruang terbuka hijau oleh Pemerintah Kota Surabaya", ujarnya dalam agenda Penanaman 500 Mangrove Jenis Rhizophora sp. di Kebun Raya Mangrove Wonorejo Surabaya (14/12).

Adapun untuk Pamurbaya sendiri merupakan kawasan yang terletak di pantai timur Surabaya dan memiliki fungsi utama untuk melindungi kelestarian kemampuan lingkungan hidup, termasuk sumber daya alam dan ekosistem pantai.

Berdasarkan penelitian yang ada, setiap pohon mangrove diperkirakan mampu menyerap 3,35-4,7 kg CO₂e per tahun. Hutan mangrove yang terbentuk dapat menyerap karbon biru (blue carbon) serta dapat meningkatkan biodiversitas di kawasan pesisir, yang mendukung keberlanjutan ekonomi petani lokal.

Sementara itu Ketua Umum Klub Gowes KOSEINDO yang saat ini juga menjabat sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hang Tuah Surabaya Laksamana Pertama TNI (Purn) Dr. drg. R.A. Nora Lelyana, M.HKes., FICD., menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi tinggi kepada Pertamedika IHC khususnya RS Pertamina Cirebon, RS PHC Surabaya, RS Hermina Pandanaran Semarang hingga RSPAL dr. Ramelan Surabaya atas partisipasi aktifnya pada kegiatan tersebut.

"Selain untuk menjaga kesehatan, melalui kegiatan ini kami juga berharap dapat menjadi ajang silaturahmi antar insan kesehatan, baik di lingkup TNI/Polri, maupun stakeholder dan instansi kesehatan swasta lainnya", ungkap drg. R.A. Nora Lelyana



Libur Sekolah, 30 Anak Dapat Khitan Massal Gratis dari RS PHC



Sebagai bentuk pelayanan kesehatan dan aksi sosial kepada masyarakat, RS PHC Surabaya menggelar aksi sosial dengan mengadakan kegiatan CSR Khitan Massal Gratis kepada masyarakat. Sebanyak 30 peserta yang berasal dari masyarakat kurang mampu disekitar Panti Asuhan Al Fatih Kecamatan Asemrowo Surabaya mendapat pelayanan khitan massal secara gratis ini.

Plt. Direktur RS PHC Surabaya dr. Rony Kurniawan dalam sambutannya mengatakan acara ini tidak hanya sekedar khitan massal, tetapi juga merupakan momen edukasi. "Melalui khitan ini, kita berusaha meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, kebersihan, dan kesejahteraan anak-anak kita. Kami juga berharap kegiatan ini dapat memberikan dampak positif bagi para peserta dan keluarga" ujarnya.

Adapun untuk laki-laki, memang dianjurkan untuk melakukan khitan karena memiliki berbagai bermanfaat bagi kesehatan, seperti menjaga kebersihan penis, mengurangi risiko infeksi saluran kemih hingga mencegah penularan seksual.

Sementara itu, Ketua Panti Asuhan Al Fatih Surabaya Wiknyo Kurnianto menyampaikan apresiasi dan terimakasih atas keberlanjutan program CSR Khitan Massal Gratis yang dilakukan diwilayahnya sebanyak 3 kali ini. "Keberadaan RS PHC Surabaya akan semakin dirasakan manfaatnya tidak hanya dapat memberikan pelayanan kesehatan mumpuni di Rumah Sakit, melainkan juga hadir lebih dekat di masyarakat sekitar."

Dalam kegiatan ini, para peserta yang berusia mulai 2 hingga 13 tahun juga mendapatkan fasilitas berupa uang saku, perlengkapan sekolah hingga perlengkapan ibadah.



Vendor Day 2024, Momen PT PHC Launching E-Procurement bersama Mitra Kerja

Dalam rangka mendukung pertumbuhan bisnis dan penguatan tata kelola perusahaan dengan sinergi positif bersama mitra perusahaan dalam hal pengadaan barang dan jasa, PT Pelindo Husada Citra (PHC) menggelar acara Vendor Day 2024 bertempat di Multipurpose Hall PHC.

Lebih dari 45 perusahaan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia turut berpartisipasi dalam kegiatan tahunan ini. Dimana hal ini dilakukan sebagai bentuk komitmen perusahaan dalam menjalin komunikasi dan memperkuat kemitraan Perusahaan.

"Tema yang diangkat dalam PHC Vendor Day 2024 ini adalah Elevating Partnership and Transforming Procurement Process. Kami percaya dengan melakukan transformasi digital pada proses pengadaan barang dan jasa, akan mendorong kinerja yang produktif, efisien dan transparan bagi pemangku kepentingan," ujar dr. Henny Veirawati Direktur Utama PT PHC.

Lebih lanjut, dr. Henny mengatakan upaya-upaya perusahaan dalam rangka menghadapi perubahan dunia terkait digitalisasi kegiatan pengadaan barang dan jasa telah diantisipasi dengan sebuah

sistem dan best practices global, seperti implementasi ISO Sistem Manajemen Mutu dan ISO Sistem Manajemen Anti Penyuaan.

"Hari ini juga kesempatan bagi kami melaunching E-Procurement, dimana prosedur pengadaan barang dan jasa di lingkungan PT PHC per 1 Januari 2025 akan sudah terdigitalisasi. Harapannya, kami ingin dikenal juga sebagai perusahaan yang environmentally friendly company, socially responsible company dan good corporate company," jelasnya.

Tak hanya itu, PHC juga memberikan apresiasi penghargaan kepada 4 mitra perusahaan terbaik di kategorinya masing-masing, seperti Best Performance Obat Alat Kesehatan, Best Performance Alat Medis, Best Performance Kontraktor/Konstruksi dan Best Performance Non Medis.

Refreshment juga dilakukan dengan melakukan sosialisasi Good Corporate Governance (GCG), Gratifikasi dan Whistle Blowing System (WBS), Health Safety Security and Environment (HSSE) hingga Contractor Safety Management System (CSMS) oleh Fungsi Compliance dan Fungsi Risk and Quality Management.

Kenali Stres Kerja Sebelum Alami Burnout!

Olahraga juga bisa menjadi penyebab terjadinya henti jantung mendadak.
Apa sih yang menyebabkan henti jantung saat berolahraga?

Kesehatan mental menjadi prioritas di tempat kerja karena setiap harinya pekerja akan mendapatkan tuntutan dan tantangan, sehingga **diharapkan bisa agile** terhadap perubahan. Ketika seseorang tidak dapat mengelola stres maka akan terjadi **burnout** dimana burnout adalah **stres kerja berlebih** pada karyawan sehingga kesehatan mental tentunya sangat penting untuk diperhatikan.



Meutia Ananda, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Psikolog Rumah Sakit PHC Surabaya

Jam Praktik : Kamis 13.00 - 15.00 WIB | Sabtu 08.00 - 12.00 WIB

Poli Psikolog (Gedung PMC Lantai 2)

5 Ciri-ciri Stres Kerja



1
Cemas & Gelisah



2
Penurunan Konsentrasi



3
Mudah Emosi



4
Berpikir yang Tidak-tidak



5
Muncul Gejala Fisik
(gangguan pencernaan, gangguan tidur, sakit kepala)

Tips Mencegah Stres Kerja



Berpikir Mindfulness, yaitu fokus kepada apa yang menjadi pekerjaan kita saat ini,
Lakukan Relaksasi dengan mengatur pola pernafasan,
Lakukan hal-hal yang menyenangkan di keseharian,
Berhenti sejenak saat penat sebelum bekerja kembali,
Mengatur istirahat dengan jam tidur yang baik, dan
Lakukan olahraga agar metabolisme tubuh kita lebih sehat.