



## **SURAT TUGAS**

Nomor : 1347/SPs/TU/2024

Pimpinan Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberikan tugas kepada:

Nama : **Dr. apt. Numlil Khaira Rusdi, M.Si.**

Tugas : Sebagai **Narasumber** Kegiatan Kuliah Umum dengan tema "Perkembangan Terapi Gangguan Kesehatan Jiwa dan Manajemen Stress untuk Menghadapi Dinamika Perkuliahan Farmasi" yang diselenggarakan oleh Program Studi S1 Farmasi STIKES Mitra Keluarga.

Hari, tanggal : Rabu, 7 Agustus 2024

Tempat : STIKES Mitra Keluarga

Catatan : 1. Setelah melaksanakan tugas diharapkan membuat laporan secara tertulis kepada yang memberi tugas  
2. Semua biaya dan akomodasi selama kegiatan berlangsung ditanggung oleh instansi yang mengundang

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala.

Jakarta, 1 Shafar 1446 H  
6 Agustus 2024 M

a.n. Direktur  
Sekretaris Bidang I,



**Prof. Dr. H. Abd. Rahman A. Ghani, M.Pd.**

**Tembusan Yth.:**

Direktur SPs UHAMKA (sebagai laporan)

**Visi : Sekolah Pascasarjana Profetik dalam mendidik sumberdaya manusia yang memiliki kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial**





# SERTIFIKAT PENGHARGAAN

Nomor: 002/STIKes.MK/Far./Sert-KU/VIII/2024

diberikan kepada:

**Dr. Apt. Numlil Khaira Rusdi, M.Si**

Sebagai **Pemateri** pada Kuliah Umum “Perkembangan Terapi Gangguan Kesehatan Jiwa dan Manajemen Stress Untuk Menghadapi Dinamika Perkuliahan Farmasi”

Program Studi S1 Farmasi STIKes Mitra Keluarga

Tahun Akademik 2023/2024

Ketua STIKes Mitra Keluarga



Dr. Susi Hartati., S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.An

Bekasi, 7 Agustus 2024  
Koor. Program Studi S1 Farmasi

Melania Perwitasari, M.Sc., Apt

# **Perkembangan Terapi Gangguan Kesehatan Jiwa dan Manajemen Stress untuk Menghadapi Dinamika Perkuliahan Farmasi**

---

Dr. apt. Numlil Khaira Rusdi, S.Farm, M.Si

Sekolah Pasca Sarjana Program Studi Magister Ilmu Farmasi UHAMKA

# MATERI

---

- Definisi dan klasifikasi gangguan kesehatan jiwa
- Gangguan Kesehatan Jiwa yang Umum Ditemui (pada Mahasiswa Farmasi)
- Terapi gangguan kesehatan jiwa (farmakologi dan psikoterapi)
- Sumber dan Dampak Stress (pada Mahasiswa Farmasi)
- Strategi Manajemen Stress (untuk Mahasiswa Farmasi)
- Tips dan Trik untuk Menjaga Kesehatan Mental (selama Kuliah Farmasi)

# Konsep Kesehatan dan Kesehatan Jiwa

---

- Memiliki tubuh yang kuat dan sehat,
- Perkembangan intelektual yang mencakup kapasitas untuk belajar dan pertumbuhan kognitif → gagasan, ide, pemecahan masalah
- Perkembangan emosional yang positif → kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dan mempertahankan keseimbangan emosional yang stabil,
- Kesejahteraan fisik, mental, dan sosial.



# Kesehatan Jiwa/ Mental Health



---

Kesehatan jiwa:

→ kondisi dimana seorang individu dapat **berkembang** secara **fisik, mental, spiritual, dan sosial** sehingga individu tersebut mampu menyadari kemampuan dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi positif untuk komunitasnya (Kurniawati, 2023).

# Gangguan Jiwa

---

- Perubahan yang mencolok dalam pemikiran, perasaan, dan tindakan individu, yang mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, hubungan keluarga, dan kesejahteraan fisik seseorang.
- Dipicu oleh **respons maladaptif** terhadap berbagai stresor yang berasal dari lingkungan, baik yang berasal dari luar (eksternal) maupun yang berasal dari dalam diri individu (internal).



# **GANGGUAN JIWA**





# Gangguan Kesehatan Jiwa yang Umum Ditemui

---

The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders 2018→

- Surveys in 19 colleges across eight countries, 35% of whom screened positive for at least one of the common lifetime disorders assessed (major depression, mania/hypomania, generalized anxiety disorder, panic disorder, alcohol use disorder, and substance use disorder) and 31% screened positive for at least one 12-month disorder.

# Gangguan Kesehatan Jiwa yang Umum Ditemui

---

- *The Conversation* melakukan kolaborasi dengan lembaga lainnya untuk melakukan penelitian kesehatan mental di Indonesia pada tahun 2022. Hasilnya, **1 dari 20 remaja Indonesia atau sekitar 2,45 juta jiwa pada rentang usia 10-19 tahun didiagnosis mengalami gangguan mental.**
- [Kemdikbud.go.id](http://Kemdikbud.go.id)
  - Gangguan mental kerap terjadi pada **kelompok usia 18-25 tahun** → mahasiswa?
  - Sebanyak 64% generasi muda mengalami masalah **kecemasan**, sedangkan 61,5% diantaranya sudah mengarah pada gejala **depresi**.
  - Beberapa tanda gangguan kesehatan mental yang kerap dialami generasi muda, antara lain **cemas berlebihan, kemampuan interaksi sosial terganggu, serta gangguan tidur dan selera makan.**

# Gangguan Kesehatan Jiwa yang Umum Ditemui

---

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), Menunjukkan 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah:

- Gangguan **cemas/ Ansietas** (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%,
- Gangguan **depresi** mayor (1,0%),
- Gangguan perilaku (0,9%),
- Gangguan **stres pasca-trauma** (PTSD) dan Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%.

# Gangguan Kesehatan Jiwa yang Umum Ditemui

---

Menurut Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia, 2016: Terdapat 4 penyakit dibidang psikiatri dengan kriteria memiliki prevalensi tinggi (high volume), mempunyai risiko tinggi (high risk), dan mempunyai beban biaya tinggi (high impact). Dibidang psikiatri, penyakit tersebut antara lain:

- Gangguan cemas
- Insomnia
- Depresi
- Psikosomatis

# GANGGUAN CEMAS/ anxiety



## GANGGUAN CEMAS



BELENGGU JIWA-JIWA YANG INGIN BEBAS

>264  
JUTA



Penduduk dunia mengalami gangguan cemas (WHO, 2015)

*Kecemasan merupakan sebuah kondisi emosional yang dirasakan sebagai antisipasi akan ancaman di kemudian waktu*

Ada juga gejala kognitif seperti:

- Gelisah
- Mudah lelah
- Sulit konsentrasi
- Mudah gemetar
- Sulit tidur

Contoh lain yang termasuk gangguan cemas:

- PTSD (stres pasca trauma)
- OCD (obsesif-kompulsif)
- Kecemasan sosial
- Gangguan panik
- Fobia



# GANGGUAN CEMAS

## ETIOLOGI..

- Lingkungan dan kondisi stress
- Penyakit lain yang berhubungan dengan tanda dan gejala anxiety

### **Cardiovascular**

- Angina, arrhythmias, cardiomyopathy, congestive heart failure, hypertension, ischemic heart disease, mitral valve prolapse, myocardial infarction

### **Endocrine and metabolic**

- Cushing disease, diabetes, hyperparathyroidism, hyperthyroidism, hypothyroidism, hypoglycemia, hyponatremia, hyperkalemia, pheochromocytoma, vitamin B<sub>12</sub> or folate deficiencies

### **Gastrointestinal**

- Crohn's disease, irritable bowel syndrome, ulcerative colitis, peptic ulcer disease

### **Neurologic**

- Migraine, seizures, stroke, neoplasms, poor pain control

### **Respiratory system**

- Asthma, chronic obstructive pulmonary disease, pulmonary embolism, pneumonia

### **Others**

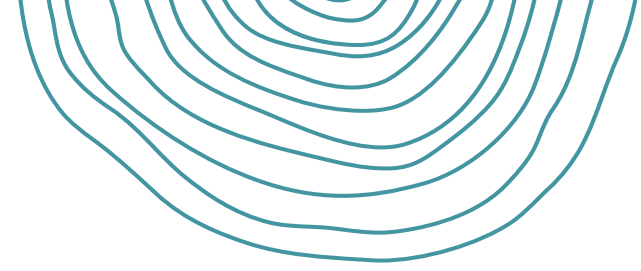
- Anemias, cancer, systemic lupus erythematosus, vestibular dysfunction





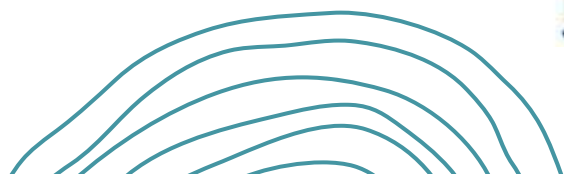
# GANGGUAN CEMAS

## ETIOLOGI..



- Obat-obatan yang menimbulkan gejala anxiety

**Anticonvulsants:** Carbamazepine, phenytoin  
**Antidepressants:** Bupropion, selective serotonin reuptake inhibitors, serotonin-norepinephrine reuptake inhibitors  
**Antihypertensives:** Clonidine, felodipine  
**Antibiotics:** Quinolones, isoniazid  
**Bronchodilators:** Albuterol, theophylline  
**Corticosteroids:** Prednisone  
**Dopamine agonists:** Amantadine, levodopa  
**Herbals:** Ma huang, ginseng, ephedra  
**Illicit substances:** Ecstasy, marijuana  
**Nonsteroidal anti-inflammatory drugs:** Ibuprofen, indomethacin  
**Stimulants:** Amphetamines, caffeine, cocaine, methylphenidate, nicotine  
**Sympathomimetics:** Pseudoephedrine, phenylephrine  
**Thyroid hormones:** Levothyroxine  
**Toxicity:** Anticholinergics, antihistamines, digoxin



# INSOMNIA

---



Gangguan tidur/ kesulitan tidur, terjadi dalam jangka pendek (akut) atau jangka panjang (kronis).

- Occupies 20 – 40% of everyday
- Socially driven: When, Where, With Whom
- Increased of mortality for short sleep (< 6 hours/ night) and long sleep (> 9 hours/ night)

**Sleep is important for health**





# Penyebab Insomnia

**TABLE 89-1 Common Etiologies of Insomnia**

## **Situational**

- Work or financial stress, major life events, interpersonal conflicts
- Jet lag or shift work

## **Medical**

- Cardiovascular (angina, arrhythmias, heart failure)
- Respiratory (asthma, sleep apnea)
- Chronic pain
- Endocrine disorders (diabetes, hyperthyroidism)
- Gastrointestinal (gastroesophageal reflux disease, ulcers)
- Neurologic (delirium, epilepsy, Parkinson's disease)
- Pregnancy

## **Psychiatric**

- Mood disorders (depression, mania)
- Anxiety disorders (eg, generalized anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder)
- Substance abuse (alcohol or sedative-hypnotic withdrawal)

## **Pharmacologically induced**

- Anticonvulsants
- Central adrenergic blockers
- Diuretics
- Selective serotonin reuptake inhibitors
- Steroids
- Stimulants

## Apa itu Gangguan Psikosomatis?

Gangguan Psikosomatis adalah kondisi yang menyebabkan pengidapnya merasa sakit atau mengalami gangguan fungsi tubuh. Namun, saat dilakukan pemeriksaan tidak ada keanehan yang terjadi dalam tubuh

### Gejala Psikosomatis

1. Jantung Berdebar
2. Sesak Nafas
3. Lemas
4. Nyeri ulu hati
5. Tidak ada nafsu makan
6. Susah tidur
7. Nyeri kepala dan seluruh tubuh
8. Demam, batuk dan pilek



# Mengenal Depresi

Depresi merupakan suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, merasa kurang berenergi, memiliki perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan makan atau tidur, dan konsentrasi yang rendah.

## Faktor Penyebab Depresi

- Adanya stressor (penyebab stress)
- Psikososial berat yang menimpa seseorang yang mengakibatkan orang tersebut tidak mampu mengatasinya.



## Faktor Penyebab Stress

- Kehilangan ataupun kematian dari seseorang yang sangat dicintainya seperti kehilangan orang tua, keluarga, kerabat, maupun sahabat
- Kehilangan benda berharga maupun status sosial, sehingga seseorang mengalami perubahan yang besar dalam hidupnya juga dapat menjadi faktor penyebab stress, hingga akhirnya seseorang mengalami depresi
- Memiliki riwayat penyakit kronis sehingga orang tersebut tidak mampu menerima keadaanya
- Terdapat riwayat dari keluarganya, bahwa ada anggota keluarga yang mengalami depresi sehingga mempengaruhi kondisi mental orang tersebut.

## Upaya Penanganan dan Pencegahan Depresi

- Mengonsumsi obat antidepresan
- Melakukan psikoterapi yang suportif
- Menjalankan terapi cognitiv behavioral
- Serta dukungan dari orang-orang terdekat yang memiliki pengaruh besar terhadap penderita.

# Gejala Stres

Jika Stres dibiarkan dapat menumpuk

Sulit tidur  
atau tidur  
tidak nyenyak

Sulit  
konsentrasi

Nafsu makan  
berkurang  
atau makan  
berlebih

Gelisah,  
muka pucat,  
Jantung  
berdebar-debar

**KELOLA  
STRES**

Ada keluhan  
seperti sakit  
kepala, sakit  
perut, sakit maag,  
keringat berlebih

Mudah  
tersinggung

Walaupun kita terbiasa terhadap tingkat stres yang tinggi, bukan berarti kita bisa menghadapi stres tersebut

Setiap orang memiliki batas kritis dalam menghadapi suatu stres. Batas kritis tiap orang berbeda dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan sehat kita, keluarga, kehidupan, tuntutan pekerjaan, dan lain sebagainya.

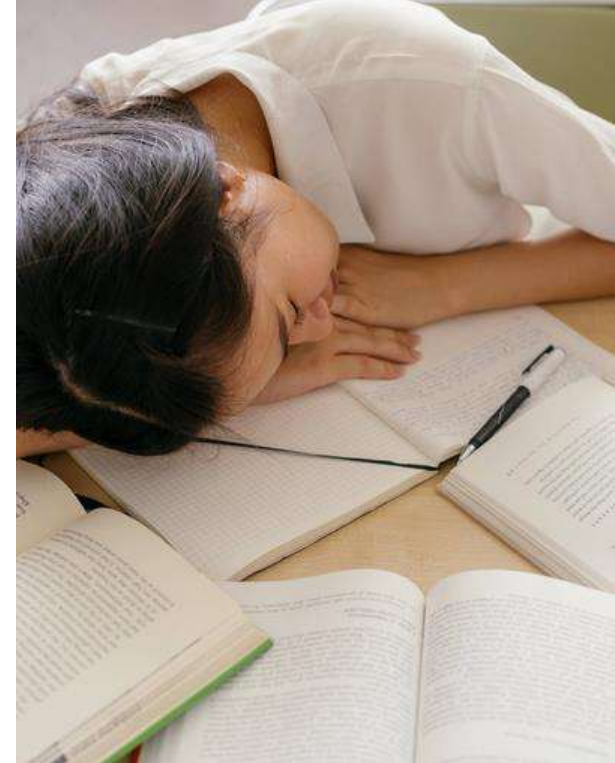
Stres yang menumpuk dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa.

Sumber: Leaflet Kesehatan Jiwa

# Sumber dan Dampak Stress (pada mahasiswa farmasi)

## Sumber..

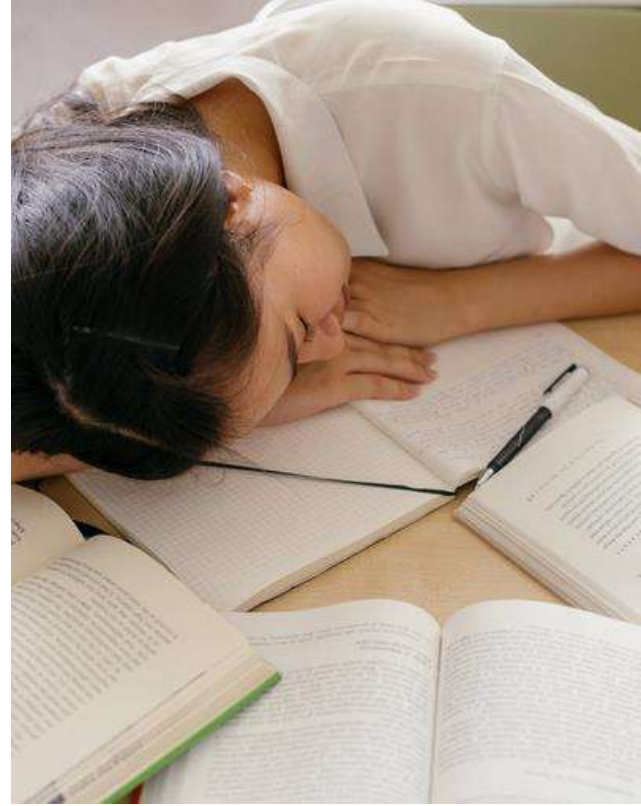
- **Excessive workload:** An excessive workload or unrealistic expectations can create significant stress.
- **Poor work-life balance:** All work and no time to relax can affect our mental and physical well-being, causing chronically stressed out.
- **Negative relationships:** Conflict with our colleagues can increase our stress levels.
- **Environment:** A toxic or unsupportive environment can heighten stress levels. Issues like bullying, harassment, or a lack of collaboration can contribute to a stressful and unhealthy atmosphere.



# Sumber dan Dampak Stress (pada mahasiswa farmasi)

## Dampak stress...

- **Decreased productivity:** Stress can impair our focus, concentration, and decision-making abilities, leading to lower productivity.
- **Increased errors:** When we're stressed, we're more prone to making mistakes and oversights, affecting the quality of our work.
- **Poor communication:** Stress can make us irritable and less empathetic, hindering collaboration and teamwork.
- **Burnout:** Chronic stress can lead to burnout, which is characterized by extreme exhaustion, reduced motivation, and an inability to function.
- **Absenteeism:** Physical and mental health issues caused by stress can lead to increased sick days.



# Strategi Manajemen Stress (untuk Mahasiswa Farmasi)


---

- **Create a schedule:** Plan your day with specific time blocks for each task. Include short breaks for rest and recharge.
- **Prioritize:** List your tasks in order of priority and focus on the most critical tasks first. You'll feel less stressed when the more urgent stuff is out of the way.
- **Break it down:** Divide larger tasks into smaller, more manageable chunks to make your workload feel less overwhelming. Completing smaller tasks and progressing steadily toward your goal will help boost your confidence.
- **Establish deadlines:** Set realistic deadlines to avoid procrastination and stay on track.
- **Manage your time:** Use time-management techniques like the Pomodoro Technique to help you get things done efficiently.



# MANAJEMEN WAKTU: TEKNIK PODOMORO

Here's how to practice the Pomodoro Technique:<sup>[2]</sup>

- Select your task.
  - Set a 25-minute timer.
  - Work on the task until the timer goes off.
  - Take a 5-minute break.
  - Repeat this format.
  - Take a longer 15- to 30-minute break every four pomodoro intervals.
- 



# Strategi Manajemen Stress (untuk Mahasiswa Farmasi)

---

- **Avoid multitasking:** Focus on one task at a time. Avoid multitasking as trying to do too many things at once can bump up your stress levels and reduce your efficiency.
- **Declutter:** Keeping your workspace neat, organized, and uncluttered can reduce distractions and improve your focus.
- **Delegate tasks:** Don't be afraid to delegate tasks to colleagues or team members when possible. This can help reduce your workload.
- **Take a break:** If you see your work quality decreasing, it's time to take a break, breaks can refresh your mind and give you renewed focus.
- **Take a mental health day:** If your stress levels are too high and you can't function, take a mental health day to relax and recharge your batteries.

# Strategies to Calm Down Quickly

---

- **Deep breathing:** Take slow, deep breaths. Inhale through your nose for a count of four, hold for four counts, and exhale through your mouth for another four. Repeat this a few times to lower your heart rate and relax your mind.
- **Counting:** Distract your mind by counting backward from 100 by sevens.
- **Meditation:** Spend a few minutes meditating. Close your eyes and focus on breathing, putting aside any intrusive thoughts.
- **Music:** Listen to soothing music that calms you down. Choose something instrumental or with a slow tempo.
- **Muscle relaxation:** Progressive muscle relaxation helps release stored stress in the body. Tense and release different muscle groups, starting from your toes and working your way up.

# Strategies to Calm Down Quickly

---

- **Grounding:** Anchor yourself in the present moment with the 5-4-3-2-1 technique. This involves looking around you and identifying five things you can see, four things you can touch, three things you can hear, two things you can smell, and one thing you can taste.
- **Mindful observation:** Pick an object and spend a few minutes observing it closely. Notice its shape, color, texture, and any other details.
- **Visualization:** Close your eyes and visualize a place where you feel calm and happy, such as a beach, forest, or a cozy room. Imagine yourself there, focusing on the sights, sounds, and feelings associated with that place.
- **Walking:** Leave your desk and take a short walk, preferably outside. A change of scenery and a little fresh air goes a long way.
- **Aromatherapy:** If possible, use a few drops of calming essential oils like lavender or chamomile on a tissue or diffuser. The soothing scent can help you relax.

# If You Need to Relax

Taking a mental health day often means taking time out to relax. That can mean watching TV in pajamas for hours, or puttering around the house and doing nothing. As long as this isn't an everyday thing, that's fine. Some activities can take a little front-end effort and feel immensely relaxing once they're completed.

---

## Some things you can try include:

- Attending a yoga class
- Getting a massage
- Swimming laps
- Taking a walk in nature

The key is to spend time doing an activity that you find relaxing, whether it's taking a hike, exploring a museum, or just spending some time immersed in a good book.

## Things to Avoid

- Other people, if they interfere with your need to recharge
- Smoking, drinking, or other substances
- Overeating unhealthy foods
- Ruminating or wallowing in negative emotions
- **Spending all day reading posts on social media**

# Tips dan Trik untuk Menjaga Kesehatan Mental (selama Kuliah Farmasi)

---

## 1. Belajar mengelola waktu secara efektif → Teknik Podomoro

Membagi waktu untuk kegiatan kampus: pencapaian prestasi dikampus dan kegiatan diluar kampus serta Luangkan *me time* agar lebih rileks

## 2. Jaga kesehatan fisik

Olahraga rutin (meningkatkan O<sub>2</sub> di tubuh dan meningkatkan fungsi otak), konsumsi makanan bergizi, dan istirahat dan tidur yang cukup → siap menghadapi berbagai tantangan.

## 3. Bersosialisasi dan menjalin relasi melalui himpunan mahasiswa → Menjalinkan hubungan yang harmonis dengan orang lain

## 4. Meningkatkan kemampuan ADAPTASI

## 5. Jika tugas menumpuk, hindari mengerjakan banyak tugas sekaligus, tetapkan yang Prioritas, dan maju terus untuk menyelesaikan tugas-tugas.

# Tips dan Trik untuk Menjaga Kesehatan Mental (selama Kuliah Farmasi) cont...

Jika mengalami masalah/ stress/ perasaan marah, kesal, sedih, cemas, gelisah yang tidak hilang:

- Atur nafas dan **Deep breathing**
- Hilangkan stress dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan: melakukan hobi, menonton film atau tayangan lucu, berkeliling kota, berolahraga ringan, membaca buku, bertemu dengan teman-teman
- **Ceritakan keluh kesah** kepada orang terdekat yang di percaya/ dikampus kepada Dosen PA (masalah Akademik atau non akademik dan jangan mengurung diri. Jika tidak ingin mengungkapkan keluh kesah dengan orang lain, maka dapat melakukan *journaling*.
- **GROUNDING**
- Jika masalah masih tidak teratasi lakukan pemeriksaan dan konseling ke psikolog/ psikiater jika dibutuhkan (**Fisioterapi CBT, IPT, Psikoedukasi/ Non Farmakologi**) → perlu **Terapi FARMAKOLOGI?**

# GROUNDING

## Langkah-Langkah teknik 5-4-3-2-1 :

- Ketahui perasaan dan pikiran saat ini
- Atur pernapasan dengan menarik napas dalam, tahan dan mengembuskannya perlahan
- Tekan telapak kaki ke lantai secara perlahan
- Rentangkan lengan ke kiri dan kanan secara perlahan kemudian kepalkan di depan dada

# GROUNDING

## Langkah-Langkah teknik 5-4-3-2-1 : cont ...

---

- LIHAT 5 benda yang ada di sekitar, fokus dan beri nama benda tersebut
- SENTUH 4 benda yang ada di sekitar, fokus dan deskripsikan seperti apa bentuk, tekstur, keras lunaknya dan permukaannya
- DENGAR 3 suara yang ada di sekitar, fokus dan beri nama suara apa itu
- KECAP 2 rasa dari makanan/minuman yang ada di mulut, deskripsikan rasa, panas dinginnya
- CIUM 1 aroma/bau yang tercium, deskripsikan aroma/bau yang dirasakan tersebut
- Setelah itu fokus dan lakukan kembali kegiatan yang sedang dikerjakan.



# TATALAKSANA GANGGUAN MENTAL HEALTH



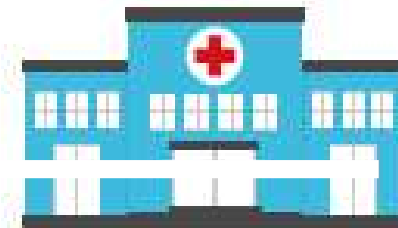
**PENGOBATAN**  
yang tepat  
dan rutin



**HUBUNGAN SOSIAL**  
yang supportif



**PENERIMAAN**  
penuh dari  
keluarga dan  
masyarakat



**PENGELOLAAN**  
oleh Psikolog  
atau Psikiater  
di Pusat Kesehatan  
Terdekat



**AKTIVITAS**  
yang bermanfaat

# TUJUAN TERAPI FARMAKOLOGI

1

**Mengurangi keparahan, durasi dan frekuensi dari gejala**

2

Mencegah keadaan bertambah parah

3

Meningkatkan kepatuhan pasien dalam pengobatan

4

Menghindari stressor yang dapat memicu gangguan mental

5

Memfasilitasi pasien untuk Kembali ke keadaan normal

6

Meningkatkan kualitas hidup pasien

# TERAPI FARMAKOLOGI ANSIETAS

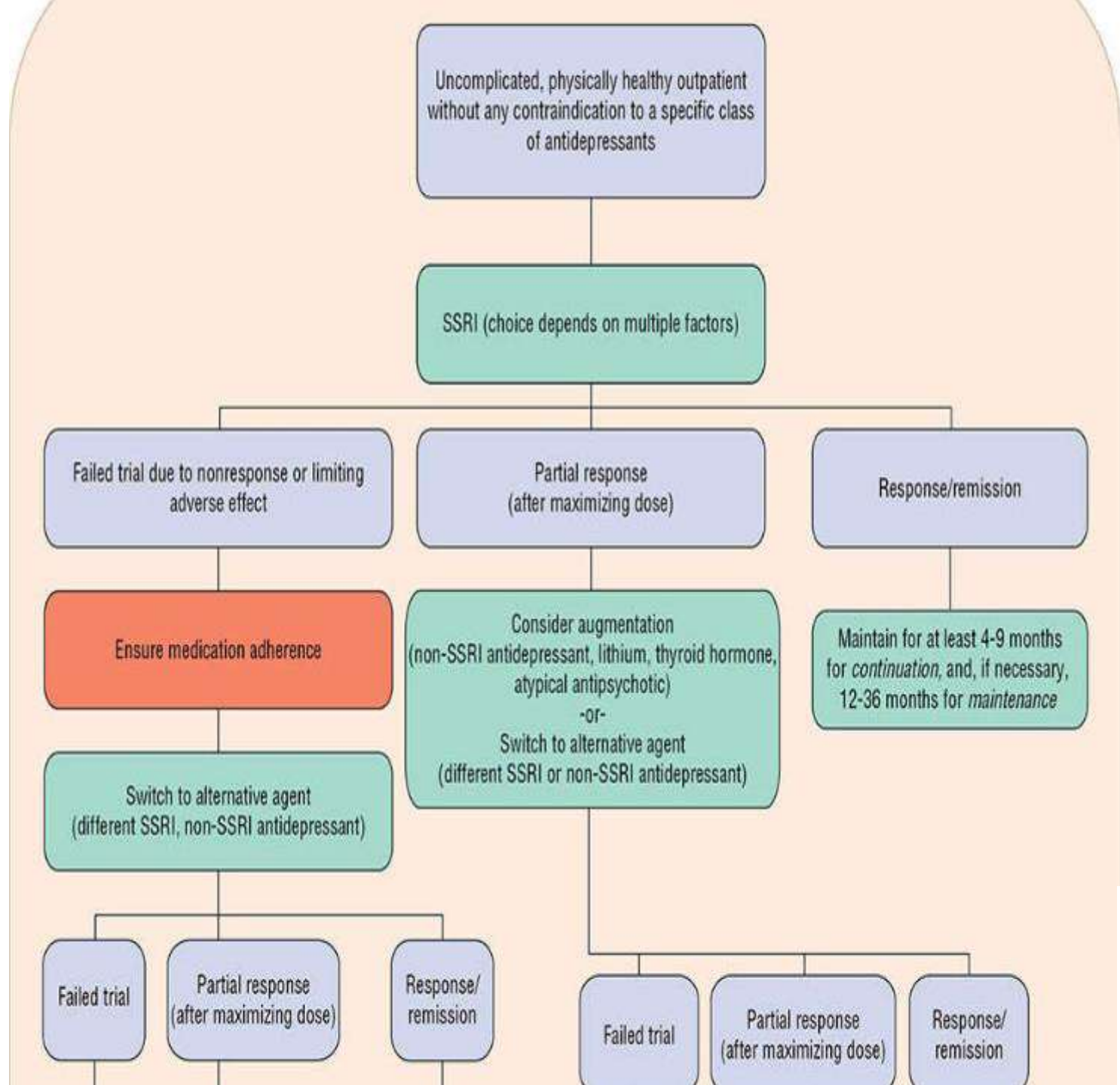
**TABLE 87-3 Drug Choices for Anxiety Disorders**

Anxiety Disorder	First-Line Drugs	Second-Line Drugs	Alternatives
Generalized anxiety disorder	Duloxetine Escitalopram Paroxetine Sertraline Venlafaxine XR	Benzodiazepines Buspirone Imipramine Pregabalin	Hydroxyzine Quetiapine
Panic disorder	SSRIs Venlafaxine XR	Alprazolam Citalopram Clomipramine Clonazepam Imipramine	Phenelzine
Social anxiety disorder	Escitalopram Fluvoxamine CR Paroxetine Sertraline Venlafaxine XR	Clonazepam Citalopram	Gabapentin Phenelzine Pregabalin

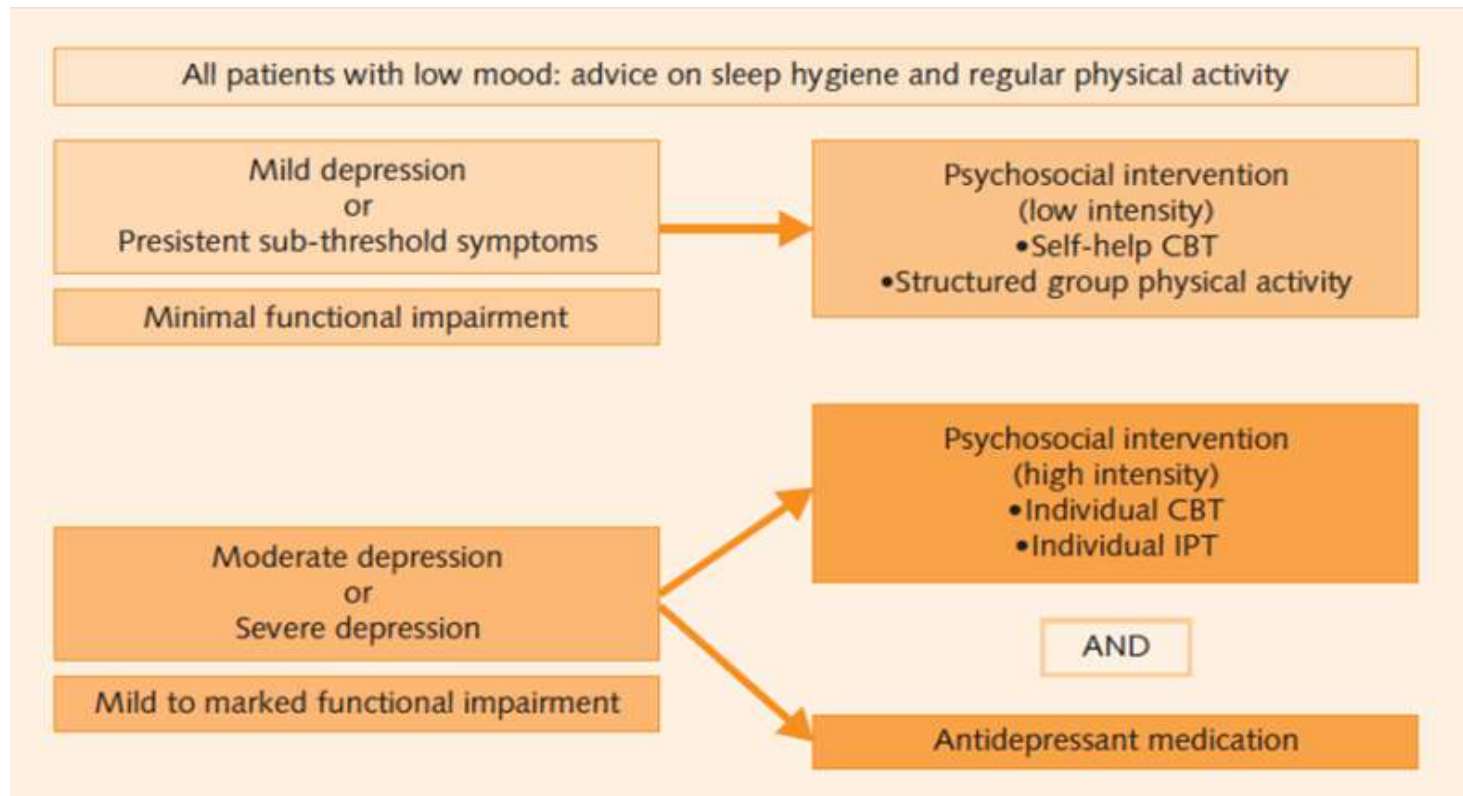
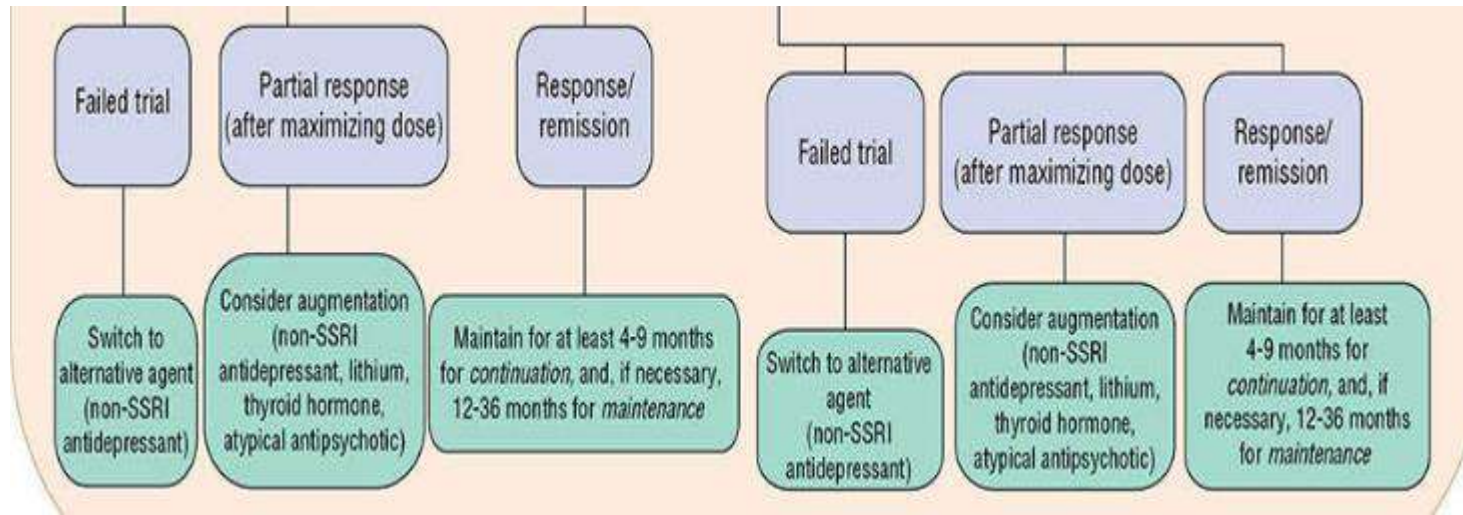
CR, controlled-release; SSRI, selective serotonin reuptake inhibitor; XR, extended-release.

*Data from References 2, and 20 to 22.*

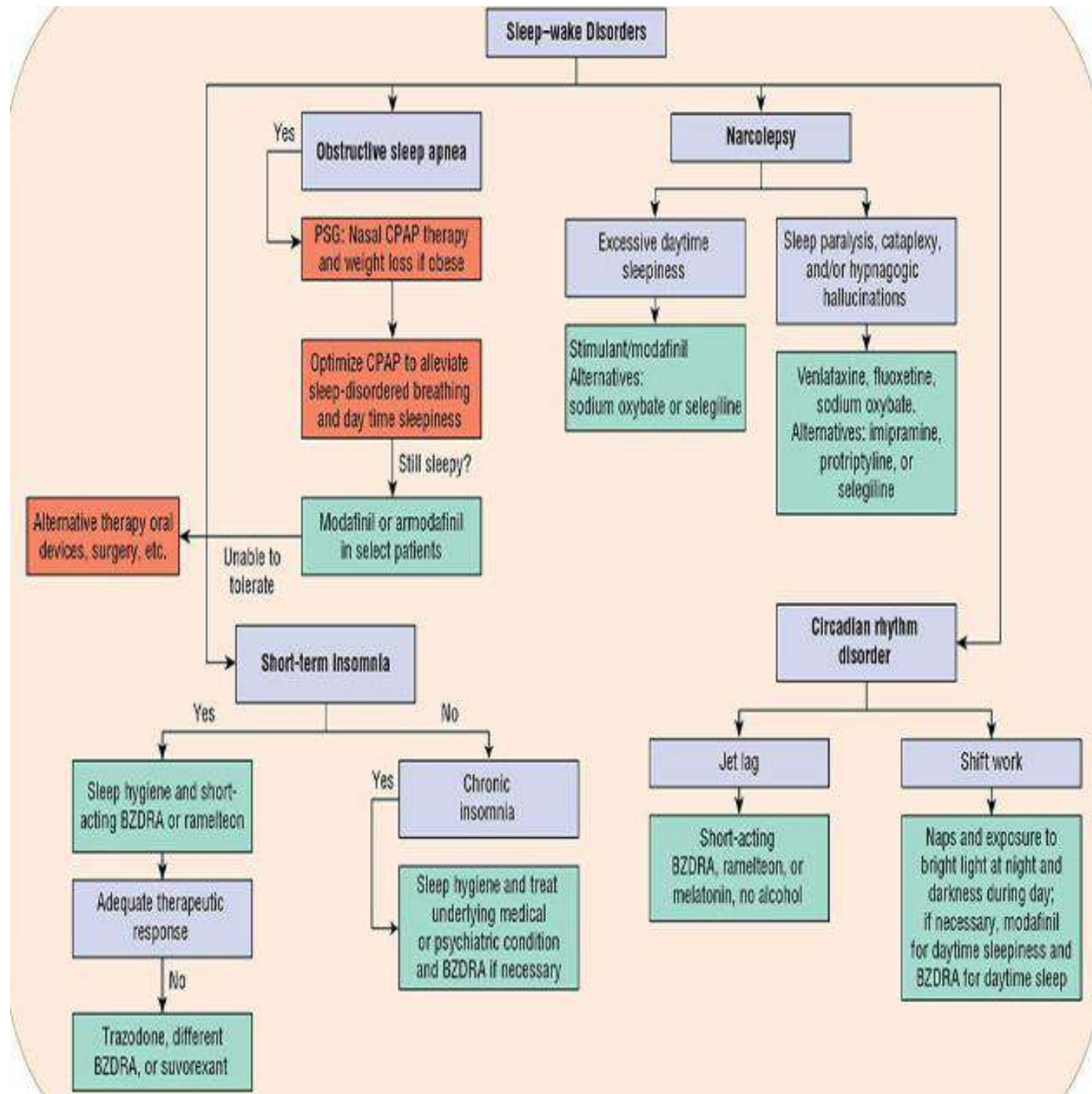
# TERAPI FARMAKOLOGI DEPRESI



# TERAPI DEPRESI cont..



# TERAPI FARMAKOLOGI INSOMNIA



# Terapi Non Farmakologi

---

- ❑ Psikoterapi: terapi pengembangan yang digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi keluhan – keluhan serta mencegah kambuhnya gangguan pola perilaku maladaptif
  - Terapi perilaku kognitif/ Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
  - Terapi interpersonal/ interpersonal therapy (IPT)
  - Terapi untuk pemecahan sebuah masalah.
- ❑ Manajemen Stres
- ❑ Meditasi, Yoga
- ❑ Olahraga

# Terapi Non Farmakologi

## Insomnia

---

### Stimulus control procedures

1. Establish regular time to wake up and to go to sleep (including weekends).
2. Sleep only as much as necessary to feel rested.
3. Go to bed only when sleepy. Avoid long periods of wakefulness in bed. Use the bed only for sleep or intimacy; do not read or watch television in bed.
4. Avoid trying to force sleep; if you do not fall asleep within 20-30 minutes, leave the bed and perform a relaxing activity (eg, read, listen to music) until drowsy. Repeat this as often as necessary.
5. Avoid blue spectrum light from television, smart phones, tablets, and other mobile devices
6. Avoid daytime naps.
7. Schedule worry time during the day. Do not take your troubles to bed.

### Sleep hygiene recommendations

1. Exercise routinely (three to four times weekly) but not close to bedtime because this can increase wakefulness.
2. Create a comfortable sleep environment by avoiding temperature extremes, loud noises, and illuminated clocks in the bedroom.
3. Discontinue or reduce the use of alcohol, caffeine, and nicotine.
4. Avoid drinking large quantities of liquids in the evening to prevent nighttime trips to the restroom.
5. Do something relaxing and enjoyable before bedtime.



# HINDARI

---

- Hindari mengonsumsi kafein dan produk gula tinggi.
- Hindari kebiasaan makan tidak teratur atau berlebihan.
- Tidak mengonsumsi alkohol dan narkoba, karena hal ini dapat membuat ketergantungan dan menyebabkan stres yang lebih berat dan berkepanjangan.
- Hindari menjauhi teman dan keluarga. Karena sangat penting untuk dapat berbicara dengan orang lain.
- **Hindari menghabiskan terlalu banyak waktu di komputer atau menonton TV, media sosial juga dapat menjadi sumber stres.**

**TERIMA KASIH**

The background features three large, overlapping geometric shapes: a yellow triangle pointing downwards in the top right, a green triangle pointing downwards in the top right corner, and a teal parallelogram pointing downwards in the middle right.