



**PANITIA PELAKSANA
SEMINAR KESEHATAN
HIMPUNAN MAHASISWA ADMINISTRASI KESEHATAN
(HIMAKES)
UNIVERSITAS BANTEN JAYA**

Jl. Syekh Moh. Nawawi Albantani No.2, Kp. Boru Kec. Curug, Kota Serang, Banten
CP: Euis Fitria (08878835181), Uswatun Hasanah (085893756225)



Nomor : 05/Panpel-SK/HIMAKES/10/2023
Lampiran : 1 (satu) Lampiran
Perihal : **Permohonan Pemateri**

Serang, 25 Oktober 2023

Kepada Yth,
dr. Yuda Nabella Prameswari., M.Biomed

Di-
Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat.

Teriring salam dan do'a dari kami, semoga Tuhan yang maha esa senantiasa memberikan kemudahan kepada kita dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, Aamiin.

Dalam Rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya Kesehatan Mental, Himpunan Mahasiswa Administrasi Kesehatan (HIMAKES) Universitas Banten Jaya mengadakan kegiatan **Seminar Kesehatan**, yang akan diselenggarakan pada:

Hari, Tanggal : Selasa, 21 November 2023
Waktu : 08.00 s/d Selesai
Tempat : Teras Meeting Room Kampus 1 UNBAJA
Tema : *Mental Health Matters: 'its ok not to be ok. Let's Talk!'*

Dengan hal ini, Kami memohon ketersediaan Ibu sebagai pembicara pada acara **Seminar Kesehatan** yang akan kami selenggarakan.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Ketua Pelaksana

Yeni Ismawati
NPM: 4302221008

Sekretaris Pelaksana

Putri Anjani
NPM: 4302221009

Mengetahui;

Ketua Umum

Euis Fitria
NPM: 4302211003



**PANITIA PELAKSANA
SEMINAR KESEHATAN
HIMPUNAN MAHASISWA ADMINISTRASI KESEHATAN
(HIMAKES)
UNIVERSITAS BANTEN JAYA**

Jl. Syekh Moh. Nawawi Albantani No.2, Kp. Boru Kec. Curug, Kota Serang, Banten
CP: Euis Fitria (08878835181), Uswatun Hasanah (085893756225)



Lampiran I

**ROUNDOWN ACARA
SEMINAR KESEHATAN
HIMPUNAN MAHASISWA ADMINISTRASI KESEHATAN
UNIVERSITAS BANTEN JAYA
2023**

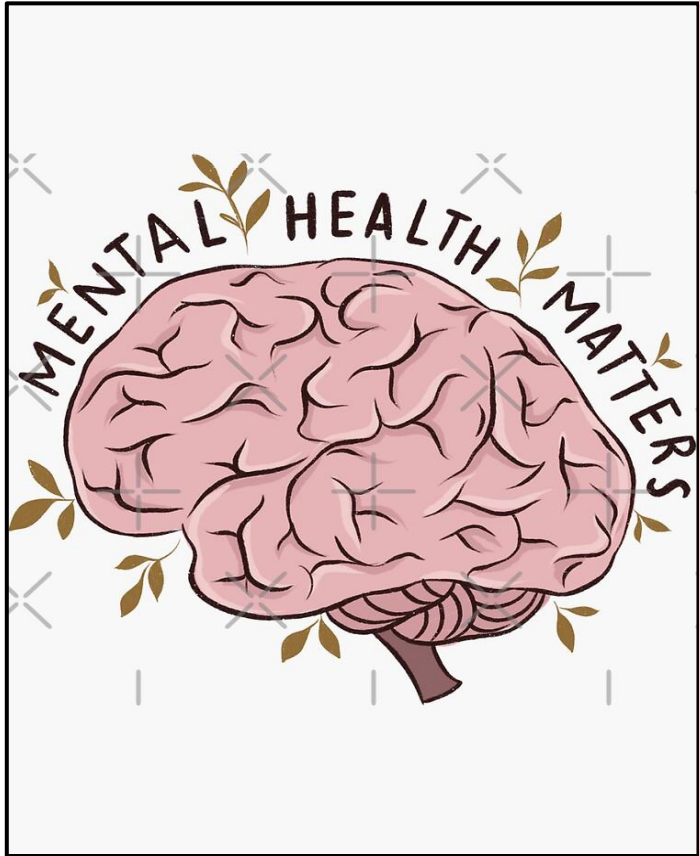
Hari Selasa, 21 November 2023

Waktu	Kegiatan	Keterangan
08.00 - 08.10	Check in peserta	Sie. Acara
08.10 - 08.30	<i>Master of ceremony</i> 1. Pembukaan 2. Gema kalam Ilahi 3. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya 4. Sambutan-sambutan - Rektor Universitas Banten Jaya - Kabag Kemahasiswaan - Dekan Fakultas Ekonomi Dan Bisnis - Kaprodi Administrasi Kesehatan - Presiden Mahasiswa - Ketua Umum HIMAKES - Laporan ketua pelaksana 5. Do'a	MC Saum suargana Ratu Sephi Prof. Dr.Drs.H. Muhammad Syadeli Hanafi, M.Pd Anggi Putra Pamungkas, ST Dr. Anis Masyruroh, MT Linardita Ferial ST.,M.Km Agung Purnama Euis Fitria Yeni Ismawati Iim Zaelani
08.30 - 08.35	Pembacaan CV Moderator	MC
08.35 - 08.40	Pembacaan CV Pemateri	Moderator
08.40 - 09.40	Pemaparan Materi 1	dr. Yuda Nabella Prameswari., M.Biomed
09.40 - 09.45	Pembacaan CV Pemateri	Moderator
09.45 - 10.45	Pemaparan Materi 2	Anita Fahrani, S.Psi
10.40 - 11.15	<i>Discuss Mental Health</i>	Peserta Seminar
11.15 - 11.30	<i>Reward</i>	Sie. Acara
11.30 - Selesai	Penutup	MC



Mental Health **(Mental Health Matters: *It's*** ***ok not to be ok. Lets talk!*)**

dr. Yuda Nabella Prameswari, M.Biomed



UU No. 17/2023 Tentang Kesehatan

Pasal 74 Kesehatan Jiwa

Kesehatan Jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara **fisik**, **mental**, **spiritual**, dan **sosial** sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri dalam mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.



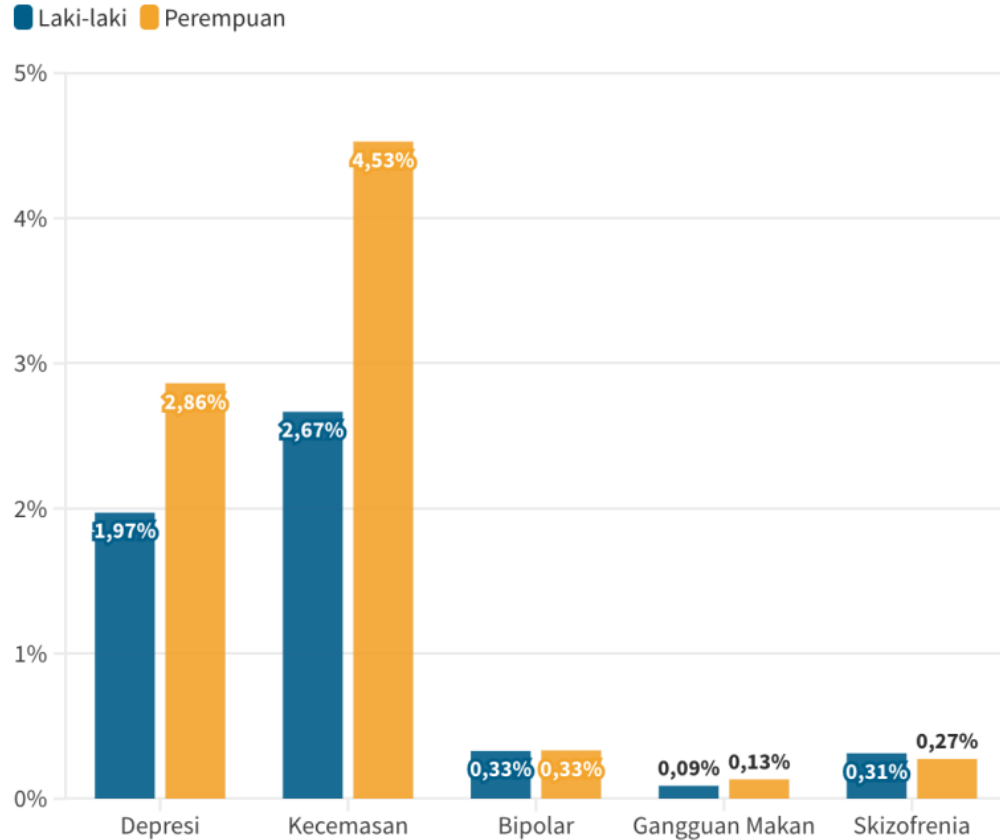
KONSEP MENTAL HEALTH MENURUT WHO

Keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta mampu berkontribusi pada komunitasnya sebagai dasar untuk individu tersebut mengambil keputusan, membangun hubungan dengan lingkungannya dan membentuk dunianya.

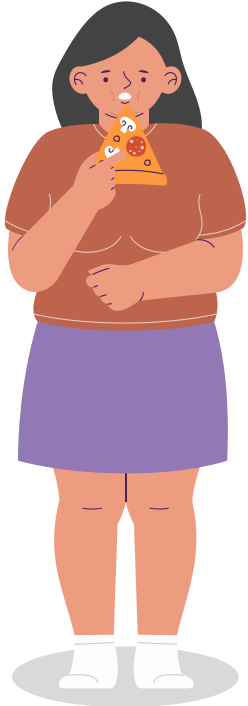
KESEHATAN JIWA DALAM CONTINUUM OF CARE LIFE CYCLE



Prevalensi Kesehatan Jiwa pada Remaja di Indonesia tahun 2019



Source: Our World In Data, Global Burden of Disease (GBD)



SURVEI KESEHATAN MENTAL NASIONAL

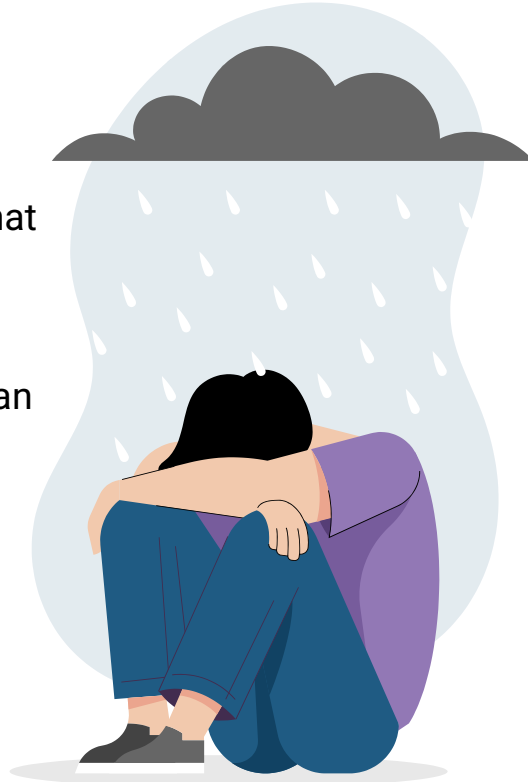
Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)

15.5 juta remaja

- Sulit fokus
- Kehilangan semangat dan minat untuk melakukan aktivitas seperti biasa
- Kesulitan mengatasi stress
- Mudah emosi secara berlebihan

2.45 juta remaja

- Menarik diri dari lingkungan sosial
- Mood swing
- Paranoid atau halusinasi
- Munculnya pikiran untuk bunuh diri



Masalah Kesehatan Mental

Kondisi Kesehatan yang berkaitan dengan kejiwaan, psikis dan emosi seseorang



1/3

Gangguan Kesehatan Mental

Menunjukkan gejala yang berbeda, tergantung dari jenis penyakit mental yang dideritanya



1/20

Diagnosis ODMK

(Orang Dengan Masalah Kejiwaan)



**Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders, Fifth Edition
(DSM-5)**



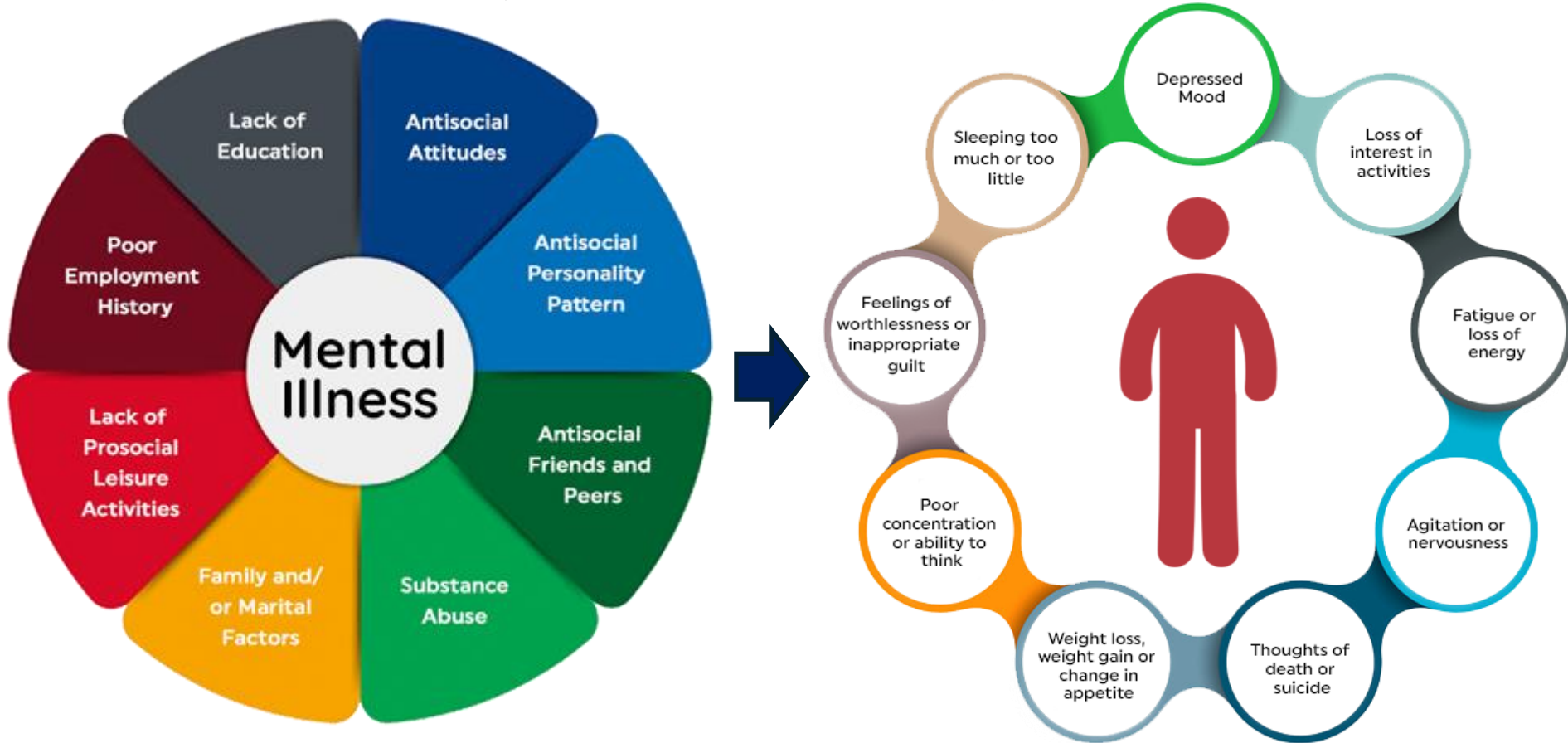
Berdasarkan wawancara dengan instrumen
Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20)

cut-off score optimum SRQ-20 adalah 6

Apabila memiliki skor SRQ-20 adalah
 ≥ 6 dapat diklasifikasikan memiliki gejala
yang mengarah pada diagnosis ODMK



Penyebab Masalah Kejiwaan



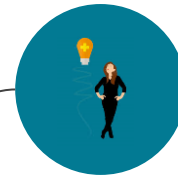
KEKUATAN MENTAL

- Mengatur emosi
- Mengelola pikiran
- Mengambil langkah positif dan produktif terlepas apapun kondisinya



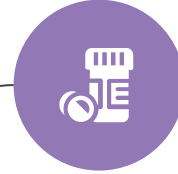
Rasa Percaya Diri

Semua akan baik-baik saja



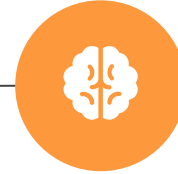
Ketangguhan

Semangat menghadapi tantangan



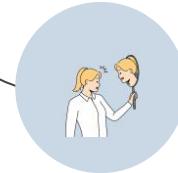
Ketekunan

Kemauan untuk selalu terus maju, meskipun sulit dilakukan



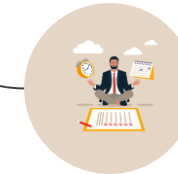
Kesadaran Diri

Penting untuk mengenali diri sendiri



Disiplin Diri

Tahan terhadap godaan & mampu menunda kepuasan



Mencintai Diri Sendiri



Cinta Diri

Bukan narsisme, tidak menganggap dirinya paling benar dan tidak egois

Step

03

Dengarkan suara yang menenangkan untuk hidup kita

Step

02

Bisa bersahabat dengan diri sendiri

Tidak merasa bergantung dengan orang lain

Step

01

Menghargai Diri Sendiri

Menjadi individu yang lebih baik untuk diri sendiri & orang lain

Memaafkan



Mengambil keputusan secara sadar dan sengaja untuk melepaskan energi negatif, seperti perasaan dendam, kemarahan atau kebencian terhadap seseorang atau kelompok yang telah menyakiti.





TERIMA KASIH

LAMPIRAN KEGIATAN





