



# MENJAGA KESEHATAN MENTAL PEKERJA DENGAN EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM

dr. Nino Susanto, B.Eng, MM  
Medika Plaza, PJK3 Kesehatan

**P**roduktivitas kerja menurun akibat stress? Masalah keluarga menyebabkan pekerja sering tidak masuk kerja? Seorang *rising-star* muda di perusahaan tiba-tiba menjadi berkurang prestasinya karena konflik dengan orang tua? Apakah anda sudah siap dalam memasuki masa pensiun? Beban pekerjaan yang berat membuat anda menjadi sering mengeluh, sering nyeri kepala, nyeri perut, berdebar-debar atau nyeri bahu?

*Employee Assistance Program (EAP)* merupakan sebuah pelayanan profesional yang seyogianya disediakan perusahaan bagi karyawan dan pensiunan beserta tanggungannya, terutama dalam menghadapi masalah pribadi atau yang berhubungan langsung dengan pekerjaannya. Secara umum, EAP merupakan bagian dari kedokteran preventif dan kesehatan kerja untuk memastikan kesehatan jasmani dan rohani dari karyawan, pensiunan, beserta tanggungan mereka. Salah satu bahaya yang ada di tempat kerja (*occupational hazard*) adalah aspek psikososial, seperti stress kerja, beban kerja, konflik dengan rekan kerja, dan lain sebagainya. Program EAP ini bermanfaat untuk mengurasi risiko kecelakaan kerja, mengurangi biaya kesehatan karyawan, serta meningkatkan produktivitas karyawan.

Contoh promosi kesehatan EAP dapat berupa kelas olahraga dan relaksasi, manajemen berat badan dan asupan kalori. Pelayanan EAP juga dapat berupa bimbingan dan konseling dari tenaga profesional agar karyawan, pensiunan, beserta keluarganya dapat menyelesaikan masalah pribadi maupun masalah psikis terkait pekerjaan mereka. Jika masalah-masalah ini dapat dideteksi secara dini dan dilakukan penanganan segera, masalah mental dan psikis diharapkan tidak bermanifestasi menjadi masalah medis yang bersifat fisik.

Sebanyak 68% dari karyawan dalam masa kerjanya akan mengalami masalah pekerjaan, atau masalah yang terkait pekerjaan yang dapat mengurangi produktivitas mereka. Penelitian menyebutkan bahwa 70% penyakit yang diderita karyawan (penyakit jantung, paru, tukak

lambung, kecelakaan lalu lintas, sirosis, serta bunuh diri) terkait dengan stres terkait pekerjaan.<sup>1,2</sup> EAP diharapkan dapat memberikan dukungan bagi karyawan dalam menyelesaikan masalah mereka dan menciptakan suasana kerja yang sehat, positif, enerjik, dan produktif.

Konseling dalam EAP secara umum mencakup promosi kesehatan, manajemen stres terkait pekerjaan, penyelesaian konflik, manajemen perubahan, masalah yang ditimbulkan karena restrukturisasi pekerjaan, kekerasan di tempat kerja, serta persiapan pensiun. EAP juga diharapkan dapat memberikan pelayanan paripurna dengan membantu klien menyelesaikan masalah psikis diluar kantor seperti konflik dengan anak dan keluarga, kekerasan rumah tangga, konflik antara keluarga dan pekerjaan, depresi, trauma psikis, kedukaan, masalah dalam hubungan interpersonal, perceraian, kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang, serta ketergantungan judi dan adiksi lainnya.

Program-program EAP biasanya dijalankan oleh penyedia jasa kesehatan pihak ketiga (*third party assistance*) agar program ini dapat berjalan dengan netral (*independent*), rahasia (*confidential*), dan membuka akses terus-menerus selama 24 jam / 7 hari. Pihak ketiga lalu akan mengatur konseling yang dapat diberikan oleh psikolog, tenaga medis seperti dokter, dokter spesialis kesehatan jiwa, atau perawat, maupun tenaga penunjang medis seperti ahli gizi atau terapis fisik. Program EAP dapat diberikan oleh tenaga profesional melalui konsultasi melalui telepon maupun tatap muka.

Semua konsultasi EAP bersifat pribadi dan rahasia. Konselor tidak

diperkenankan memberikan data hasil konseling kepada pihak manapun tanpa seizin karyawan yang bersangkutan. Apabila masalah dalam konsultasi berupa masalah yang menyangkut pekerjaan, karyawan dapat mengizinkan konselor untuk mendiskusikan isi konseling dengan manajer terkait atau pihak-pihak terkait yang mungkin dapat memberikan jalan keluar terhadap masalah yang ada. Harus digarisbawahi bahwa catatan konsultasi EAP tidak akan masuk ke dalam rekam

jejak karyawan dan tidak akan mempengaruhi status kepegawaian maupun kesempatan promosi karyawan.

Di Amerika Serikat, General Motors berhasil menghemat 3700 AS dollar per karyawan yang diikutkan EAP setiap tahunnya pada tahun 1990. Di Indonesia, beberapa perusahaan sudah memulai untuk menerapkan EAP, salah satunya adalah Unliever Indonesia (ULI) melalui program *mental health & wellbeing*.

Dengan adanya EAP, ekspektasi WHO & ILO untuk menyediakan

keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan di tempat kerja, diharapkan dapat tercapai. Perusahaan juga akan mendapatkan keuntungan dari produktifitas dan efisiensi kerja. **MD**

1. Salleh MR. Life Event, Stress and Illness. *Malays J Med Sci.* 2008 Oct; 15(4): 9-18.
2. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. STRESS AND HEALTH: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005; 1: 607-628.

**Your Essential Partner for Hypertension Control**

- Hypertension remains a difficult disease to control.<sup>1</sup>
- Nebilet's unique nitric-oxide-mediated vasodilating properties and high cardioselectivity enables you to take back control by effectively lowering blood pressure.<sup>2-7</sup>
- Nebilet can also be easily added to an existing antihypertensive treatment regimen, or used as monotherapy in a broad range of hypertensive and chronic heart failure patients.<sup>8-14</sup>

**REFERENCES:** 1. Rafteran AB, et al. *Asia Pac J Clin Med* 2015;14:2. 2. Bivins K, et al. *Br J Pharmacol* 2001; 133: 1320-1330. 3. Ignatius LJ, et al. *Alims Clin* 2002; 7:75-81. 4. *Indonesia "Nebilet" (nebivolol) pending information* 2015. 5. Murguía E, et al. *J Am Coll Cardiol* 2000; 34:1491-1499. 6. Wenzel D, et al. *Diabetologia* 2009; 32 Suppl 2: S174-S177. 7. Wojcchowski D, et al. *Expert Rev Cardiovasc Ther* 2008; 6: 1149-1158. 8. Gasparski K, et al. *Can J Clin Oncol* 2014; 32: 488-492. 9. Fobes L, et al. *Eur J Heart Fail* 2008; 7: 631-639. 10. Rafteran AB, et al. *Eur Heart J* 2005; 26: 315-325. 11. Jurek PA, et al. *JAMA* 2014; 311: 507-520. 12. Manolis G, et al. *Hypertens* 2013; 31: 1181-1252. 13. National Institute for Health and Care Excellence. *Hypertension in adults: diagnosis and management*, 2016. Available at: <http://www.nice.org.uk/guidance/CG127/sections/hypertension-in-adults-diagnosis-and-management-3310345461651> (November 2014). 14. Wetan MA, et al. *J Clin Hypertens (Greenwich)* 2014; 16: 14-20.

PT. Transfarma Medica Indah  
Unit 602, 8th Fl., Wisma Pondok Indah 2  
Jl. Sultan Iskandar Muda Kav. V-TA  
Pondok Indah, Jakarta 12310, Indonesia

**MENARINI**

TRANSFARMA MEDICA INDAH

LEBIH BANYAK PILIHAN MAKANAN SEHAT

**Nebilet**  
nebivolol hydrochloride  
One treatment. Dual action.