

## **BMI CHALLENGE : TANTANGAN MENURUNKAN INDEKS MASSA TUBUH KARYAWAN RSU KARTINI KUPANG**

Putu Stefanni Mauren Wirawan  
Kepala Seksi Keperawatan RSU Kartini Kupang

### **RINGKASAN**

Obesitas atau kegemukan merupakan *trending topic* sepanjang masa, yang kerap kali menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat dunia. Sebagai karyawan yang bekerja di rumah sakit, tentunya memiliki peran penting dalam promosi kesehatan dalam hal ini promosi pencegahan dan pengendalian obesitas. Namun, menjadi 'pekerjaan rumah' tersendiri bagi fasilitas kesehatan apabila ada staf yang juga ternyata berada dalam kondisi obesitas.

RSU Kartini Kupang kemudian menggagas program *BMI Challenge*, yang merupakan suatu tantangan kepada karyawan dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT)/*Body Mass Index (BMI)*  $\geq 25$  untuk menurunkan nilai IMT mendekati nilai normal dengan harapan karyawan termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat bebas dari obesitas.

### **LATAR BELAKANG**

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Obesitas telah menjadi masalah dunia sejak lama. Menurut *World Population Review*, angka obesitas tahun 2023 meningkat tiga kali lipat jika dibandingkan dengan tahun 1975. Sekitar 13% orang dewasa mengalami obesitas dan 39% lainnya mengalami kelebihan berat badan.

Di Indonesia sendiri, angka obesitas mengalami peningkatan yang signifikan, dimana data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 mencatat prevalensi obesitas dewasa menunjukkan angka 21,8% dimana angka tersebut meningkat dari data sebelumnya yaitu 14,8% di tahun 2013. Hal yang sama juga terjadi di Nusa Tenggara Timur, prevalensi angka obesitas pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun di awal 2016 menunjukkan angka 44,8%.

RSU Kartini Kupang sebagai rumah sakit dengan layanan unggulan diabetes yang salah satu pemicunya adalah obesitas, merasa penting untuk mempromosikan hidup sehat tanpa obesitas. Menyikapi bahaya obesitas dikalangan karyawan, RSU Kartini Kupang mengadakan tantangan menurunkan Indeks Masa Tubuh/*BMI Challenge* sebagai salah satu program untuk menjaga kesehatan karyawan.

Indeks massa tubuh merupakan parameter dalam menentukan seseorang mengalami obesitas atau tidak, parameter ini sering digunakan karena mudah diterapkan, cepat dan memiliki hasil yang tepat. Karyawan dengan IMT  $\geq 25$  keatas telah masuk dalam kategori Obesitas I sehingga apabila karyawan tersebut ingin merubah statusnya menjadi normal maka karyawan tersebut perlu menurunkan berat badan.



Target penurunan IMT dalam *BMI Challenge* ini tentunya tidak mudah. Oleh karena itu peserta diberikan waktu selama 6 bulan dengan harapan karyawan dapat termotivasi untuk memperbaiki pola hidup. Selain target yang ditetapkan RSU Kartini Kupang juga memfasilitasi karyawan dengan mengadakan sesi '*Ask the Expert*' sebagai bekal bagi karyawan untuk menurunkan nilai IMT.

Dalam tantangan ini tidak ada kata menang ataupun kalah, RSU Kartini Kupang mengapresiasi seluruh karyawan yang berhasil dengan pencapaian minimal penurunan 1 poin IMT sebagai motivasi untuk merubah pola hidup menjadi lebih baik.

## **TUJUAN**

Sesuai dengan motto RSU Kartini Kupang yaitu 'Bersama Menuju Sehat' tujuan dari program *BMI Challenge* ini adalah untuk mendorong karyawan agar menerapkan pola hidup sehat dengan target penurunan angka BMI menuju angka normal.

Selama program *BMI Challenge*, tersedia juga sesi '*Ask The Expert*' dimana RSU Kartini Kupang menghadirkan para ahli seperti psikolog, dokter spesialis kedokteran olahraga, dokter spesialis gizi klinis dan para ahli lainnya untuk membagikan tips menurunkan IMT sesuai dengan keahliannya masing-masing. Sesi '*Ask The Expert*' ini bertujuan agar para peserta dibekali dengan pengetahuan yang cukup sehingga bukan hanya tantangan saja yang disiapkan melainkan solusi mengatasi masalah obesitas tersebut.

## **LANGKAH-LANGKAH**

Adapun Program *BMI Challenge* bagi karyawan RSU Kartini Kupang dimulai sejak 1 Agustus 2023 dan berakhir pada 31 Januari 2023 (6 bulan) dengan tahapan sebagai berikut :

1. Proses skrining dan registrasi peserta *BMI Challenge* dimulai pada 21 Juli 2023 - 1 Agustus 2023. Pada tahapan skrining, semua karyawan RSU Kartini Kupang melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan sebagai data awal yang digunakan untuk pengukuran Indeks Massa Tubuh(IMT)/*Body Mass Index(BMI)* di awal periode tantangan. Peserta dengan nilai IMT/BMI 25 keatas secara otomatis menjadi peserta *BMI Challenge*.
2. Peserta akan melakukan evaluasi berupa pengukuran berat badan secara serentak setiap tanggal 1 selama periode tantangan. Hasil pengukuran berat badan dan nilai IMT setiap bulannya akan didokumentasikan dalam format monitoring dan evaluasi yang tersedia.
3. Setiap bulannya setelah jadwal penimbangan, RSU Kartini Kupang memfasilitasi para peserta dengan mengadakan sesi "*Ask The Expert*" yang merupakan bagian dari tantangan *BMI Challenge*, dimana para peserta akan mengikuti sesi webinar yang mengangkat topik seputar kiat menurunkan nilai IMT sesuai dengan keahlian masing masing narasumber. Adapun narasumber yang menyampaikan materi diantaranya psikolog, dokter spesialis kedokteran olahraga, dokter spesialis gizi klinis, dan spesialis rehabilitasi medik. Pada Sesi ini para peserta



mendapatkan kesempatan untuk bertanya pada para 'expert' ataupun berbagi pengalaman dengan peserta lainnya sehingga bisa saling berbagi tips & memotivasi agar dapat bersama mencapai target yaitu penurunan IMT.

4. Pada sesi 'Ask the expert' panitia akan mengumumkan ringkasan hasil capaian target para peserta secara umum dan juga peserta dengan pencapaian bulanan terbaik sebagai motivasi bagi peserta yang lain untuk tetap menjaga pola hidup sehat dan tetap semangat menjalani tantangan ini
5. Diakhir periode tantangan, peserta yang berhasil menurunkan nilai BMI akan diberikan apresiasi berupa uang tunai sebesar Rp.200.000,- setiap penurunan 1 poin IMT (berlaku kelipatan)

## HASIL

Dari proses skrining terhadap 195 karyawan RSUD Kartini Kupang, didapati ada 49 karyawan (25%) yang memiliki nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) 25 keatas. Karyawan dengan IMT 25 keatas secara otomatis menjadi peserta tantangan menurunkan nilai IMT/BMI Challenge selama 6 bulan. Berdasarkan klasifikasi obesitas menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dari 49 peserta 77% diantaranya masuk klasifikasi Obesitas I dan 23% lainnya masuk klasifikasi Obesitas II.

Diawal periode tantangan, para peserta sangat antusias mengikuti tantangan ini, terbukti dengan keaktifan peserta dalam mengikuti sesi 'Ask the Expert' setiap bulannya. Selain manfaat kesehatan dalam penerapan pola hidup sehat selama mengikuti tantangan ini, para peserta juga termotivasi karena hadiah yang ditawarkan cukup menarik. Hal ini terbukti dengan pencapaian para peserta disesi penimbangan bulan pertama. 67% dari total peserta mengalami penurunan berat badan dengan pencapaian terbaik turun 3,2 kg dan penurunan 1 poin IMT. Pada bulan ke-2, 52% dari peserta BMI Challenge juga mengalami penurunan berat badan dengan pencapaian terbaik turun 2 kg dan penurunan 1 poin IMT.

Meskipun tantangan ini baru memasuki bulan ke-3 dari total 6 bulan periode tantangan, dan belum mendapatkan hasil akhir namun tantangan menurunkan nilai IMT ini sudah memotivasi karyawan untuk terus menjaga pola hidup sehat dan menghindari obesitas atau kegemukan. Harapannya, dengan BMI challenge yang dilakukan oleh karyawan RSUD Kartini Kupang sebagai salah satu program kesehatan karyawan, dapat juga menjadi program promosi kesehatan bagi masyarakat berupa penerapan pola hidup sehat dengan menghindari kegemukan/obesitas dan mendorong masyarakat untuk maju bersama menuju sehat.

LAMPIRAN

LEMBAR PENGESAHAN

BMI CHALLENGE : TANTANGAN MENURUNKAN INDEKS MASSA TUBUH  
KARYAWAN RSU KARTINI KUPANG

KUPANG, 5 OKTOBER 2023  
DIREKTUR RSU KARTINI KUPANG



dr. Yudith Marieta Kota, M.Kes  
*Bersama Menuju Sehat*