



**RS. ISLAM JAKARTA
CEMPAKA PUTIH**
rsijpusat@rsl.co.id / www.rsl.co.id



★★★★★
PARIPURNA
LEMBAGA AKREDITASI
RUMAH SAKIT INDONESIA

PERSI AWARD 2023

**PROGRAM WELLNESS “LIGHT WEIGHT
CHALLENGE” UNTUK PERUBAHAN STATUS GIZI
(IMT), BODY FAT DAN VISCERAL FAT PADA
PEGAWAI RAWAT INAP
RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA CEMPAKA PUTIH**

Kategori : *Healthcare Workers’ Wellbeing*



X rsislamjakarta

🎵 📷 @rsijcempakaputih

f 📺 rsijcempakaputihofficial

**PROGRAM *WELLNESS* “*LIGHT WEIGHT CHALLENGE*” UNTUK PERUBAHAN STATUS GIZI
(IMT), *BODY FAT* DAN *VISCERAL FAT* PADA
PEGAWAI RAWAT INAP
RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA CEMPAKA PUTIH**

KATAGORI :
Healthcare Workers’ Wellbeing

RINGKASAN

PROGRAM *WELLNESS* “*LIGHT WEIGHT CHALLENGE*” UNTUK PERUBAHAN STATUS GIZI (IMT), *BODY FAT* DAN *VISCERAL FAT* PADA PEGAWAI RAWAT INAP RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA CEMPAKA PUTIH

Penelitian ini mengulas tentang program *wellness* “*Light Weight Challenge*” untuk perubahan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), *Body fat* dan *Visceral Fat* pada pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih (RSIJ CP). Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan memperbaiki gaya hidup pegawai sehingga dapat mengaplikasikannya secara mandiri setelah program selesai. Jenis penelitian ini adalah Pre Eksperimen Design dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sumber data penelitian ini adalah hasil pengukuran antropometri dan komposisi tubuh. Adapun hasilnya adalah terdapat penurunan hasil IMT, *Body fat* serta *Visceral fat* pada pegawai rawat inap RSIJ CP mendekati standar normal.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| RINGKASAN | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Tujuan | 2 |
| 1.2.1 Tujuan Umum..... | 2 |
| 1.2.2 Tujuan Khusus | 2 |
| BAB 2 LANGKAH – LANGKAH | 4 |
| 2.1 MCU Pegawai RSIJ CP | 4 |
| 2.2 Terbitnya Surat Tugas tentang Tim Corporate Wellness..... | 4 |
| 2.3 Terbitnya Surat Tugas tentang Peserta Program LWC..... | 4 |
| 2.4 Kick Off Program LWC..... | 4 |
| 2.5 Pelaksanaan Program LWC..... | 5 |
| 2.6 Closing Program LWC..... | 5 |
| BAB 3 HASIL KEGIATAN | 6 |
| 3.1 Gambaran IMT Pegawai Rawat Inap RSIJCP sebelum dan sesudah diadakannya program LWC | 6 |
| 3.2 Gambaran Body Fat Pegawai Rawat Inap RSIJCP sebelum dan sesudah diadakannya program LWC | 6 |
| 3.3 Gambaran Visceral Fat Pegawai Rawat Inap RSIJCP sebelum dan sesudah diadakannya program LWC | 6 |
| 3.4 Pengaruh Program LWC terhadap perubahan IMT Pegawai Rawat Inap RSIJCP | 6 |
| 3.5 Pengaruh Program LWC terhadap perubahan body fat pada Pegawai Rawat Inap RSIJCP | 6 |
| 3.6 Pengaruh Program LWC terhadap perubahan visveral fat pada Perawat Rawat Inap RSIJCP | 7 |
| Lampiran: Surat Pengesahan Direktur RS | 8 |

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas adalah kondisi penimbunan atau akumulasi dari lemak dalam jaringan adiposa yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan. Jika keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu cukup lama, maka dampaknya adalah terjadinya obesitas (Indra., et. al, 2019).

Berdasarkan hasil pemeriksaan Medical Check Up (MCU) pegawai RSIJCP tahun 2022 terdapat 219 pegawai yang obesitas dengan jumlah obesitas terbanyak berasal dari unit rawat inap yaitu 46 pegawai. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degenerative yang dapat mengganggu produktivitas kerja.

Sosialisasi pedoman gizi seimbang sangat penting untuk mencegah masalah gizi yang sering terjadi pada tenaga kesehatan terutama perawat. Pedoman ini dapat dijadikan sebagai panduan dalam pola makan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan dan berat badan normal. Pesan mengenai gizi seimbang perlu disampaikan dengan baik kepada tenaga kesehatan, maka diperlukan sebuah program wellness yang dapat membantu tenaga kesehatan mencapai status gizi normal. Pedoman gizi seimbang memperhatikan konsumsi makanan sehari-hari yang harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh setiap orang dalam jumlah yang sesuai. Selain itu, konsumsi makanan juga harus memperhatikan prinsip anekaragam pangan, perilaku hidup sehat, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan normal (Ningsih THS, 2018).

Sebuah program wellness dapat membantu peserta dalam mencapai tujuannya yaitu mencapai status gizi normal, lemak tubuh dan juga lemak perut normal (Maryati A dan Riya R, 2023). Menurut Aaron, et. al (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh program wellness terhadap status gizi pegawai tambang. Tidak ada pengaruh program wellness terhadap perubahan komposisi tubuh pada pemadam kebakaran (Robert., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian terkait pengaruh dari

program LWC dengan pemberian edukasi gizi, olahraga dan pemberian makan siang rendah kalori terhadap IMT, lemak tubuh dan lemak perut pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh program *Wellness Light Weighht Challenge* terhadap perubahan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), *Body Fat* dan *Visceral Fat* pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Meningkatkan pengetahuan pegawai mengenai diet rendah kalori dan dapat menunjang kesehatan pegawai sehingga dapat berdampak positif terhadap produktifitas pegawai dalam bekerja melakukan pelayanan kepada pasien selama 1 bulan pendampingan dan dapat mengaplikasikannya secara mandiri saat program telah selesai.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. sebelum dan sesudah mengikuti program *Wellness Lighth Weight Challenge*.
2. Untuk mengetahui gambaran lemak tubuh pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. sebelum dan sesudah mengikuti program *Wellness Lighth Weight Challenge*.
3. Untuk mengetahui gambaran lemak perut pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih sebelum dan sesudah mengikuti program *Wellness Lighth Weight Challenge*.
4. Untuk mengetahui pengaruh program *Wellness Lighth Weight Challenge* terhadap perubahan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.
5. Untuk mengetahui pengaruh program *Wellness Lighth Weight Challenge* terhadap perubahan lemak tubuh pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.

6. Untuk mengetahui pengaruh program *Wellness Lighth Weight Challenge* terhadap perubahan lemak perut pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.

BAB 2 LANGKAH – LANGKAH

2.1 MCU Pegawai RSIJ CP

Setiap akhir tahun, Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih, melaksanakan layanan MCU bagi pegawai. Setiap pegawai dilakukan pemeriksaan laboratorium, radiologi, status gizi (IMT) dan layanan konsultasi dengan dokter umum.

2.2 Terbitnya Surat Tugas tentang Tim Corporate Wellness

Sesuai Surat Tugas Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih Nomor 159/ST/XVIII/07/2022 maka dibentuk sebuah Tim *Corporate Wellness* “*Light Weight Challenge*” yang terdiri dari berbagai profesi seperti Direktur Utama RSIJ CP, Dokter Umum, Perawat, SDI (sumber daya insani), Fisioterapis serta Nutritionist dan Dietisien.

2.3 Terbitnya Surat Tugas tentang Peserta Program LWC

Sesuai Surat Tugas Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih Nomor 160/ST/XVIII/07/2022 maka dibentuk peserta Program Wellness LWC yang terdiri dari pegawai rawat inap seperti dokter umum, perawat, dan administrasi/pramusaji. Peserta dibagi kedalam 6 kelompok yang masing-masing kelompok akan dimentor oleh seorang ahli gizi (Nutritionist atau Dietisien). Namun pada saat awal program, tim menukan peserta yang dalam kondisi hamil/menyusui sehingga tim meminta peserta tersebut untuk mengundurkan diri sehingga jumlah total peserta Program LWC, yaitu 46 peserta.

2.4 Kick Off Program LWC

Dilaksanakan pada Hari Senin 11 Juli 2022 pada Pukul 13.00 – 15.00 WIB di Auditorium Ahmad Dahlan. Acara *Kick Off* terdiri dari laporan ketua pelaksana, presentasi materi “Penerapan *Exercise is Medicine* (EIM) di RS, presentasi materi “Diet Rendah Kalori” dan penjelasan program LWC.

2.5 Pelaksanaan Program LWC

Program LWC dilaksanakan selama 1 bulan. Peserta diberikan edukasi gizi via WAG, pemberian makan siang rendah kalori, olahraga indoor dan outdoor serta movev status gizi dan komposisi tubuh setiap minggunya selama 1 bulan.

2.6 Closing Program LWC

Dilaksanakan pada Hari Kamis 27 Oktober 2022 pada pukul 13.00 – 15.00 WIB di Gd. Auditorium KH. Ahmad Dahlan. Acara terdiri dari laporan ketua pelaksana, pemaparan juri mengenai hasil program, penayangan video before after peserta program, pengumuman pemenang challenge, penyerahan hadiah dan foto bersama.

BAB 3 HASIL KEGIATAN

3.1 Gambaran IMT Pegawai Rawat Inap RSIJCP sebelum dan sesudah diadakannya program LWC

Terdapat penurunan rata-rata IMT peserta yaitu 33,5 menjadi 32,4. Data ini belum mencapai standar normal berkaitan dengan waktu program yang hanya 1 bulan dan tujuan awal program yang hanya mendampingi selama sebulan dan diharapkan peserta dapat mengaplikasikannya secara mandiri setelah program.

3.2 Gambaran Body Fat Pegawai Rawat Inap RSIJCP sebelum dan sesudah diadakannya program LWC

Terdapat penurunan rata-rata *Body Fat* peserta yaitu 38,3 menjadi 35,3. Data ini belum mencapai standar normal berkaitan dengan waktu program yang hanya 1 bulan dan tujuan awal program yang hanya mendampingi selama sebulan dan diharapkan peserta dapat mengaplikasikannya secara mandiri setelah program.

3.3 Gambaran *Visceral Fat* Pegawai Rawat Inap RSIJCP sebelum dan sesudah diadakannya program LWC

Terdapat penurunan rata-rata *Visceral Fat* peserta yaitu 17,3 menjadi 16,7. Data ini belum mencapai standar normal berkaitan dengan waktu program yang hanya 1 bulan dan tujuan awal program yang hanya mendampingi selama sebulan dan diharapkan peserta dapat mengaplikasikannya secara mandiri setelah program.

3.4 Pengaruh Program LWC terhadap perubahan IMT Pegawai Rawat Inap RSIJCP

Hasil uji paired t-test yaitu p-value 0,000 menunjukkan adanya pengaruh program LWC terhadap perubahan status gizi (IMT) pada pegawai rawat inap RSIJCP.

3.5 Pengaruh Program LWC terhadap perubahan *body fat* pada Pegawai Rawat Inap RSIJCP

Hasil uji paired t-test yaitu p-value 0,000 yang menunjukkan adanya pengaruh program LWC terhadap perubahan *body fat* pada pegawai rawat inap RSIJCP.

3.6 Pengaruh Program LWC terhadap perubahan *visveral fat* pada Perawat Rawat Inap RSIJCP

Hasil uji paired t-test yaitu p-value 0,350, menunjukkan tidak adanya pengaruh program LWC terhadap perubahan *visceral fat* pada pegawai rawat inap RSIJCP. Dalam program LWC terdapat olahraga plank. Menurut pakar dapat membantu mengurangi lemak perut. Namun tidak semua peserta program dapat mengikuti olahraga indoor ini berkaitan dengan jadwal dinas peserta yang cukup beragam.



RS ISLAM JAKARTA CEMPAKA PUTIH

Jalan Cempaka Putih Tengah I/1 Jakarta - 10510

Telepon : 021 4250451, 42801567

Email : rsijpusat@rsi.co.id Website : www.rsi.co.id



★★★★★
PARIPURNA
LEMBAGA AKREDITASI
RUMAH SAKIT INDONESIA



LEMBAR PENGESAHAN

**PROGRAM *WELLNESS "LIGHT WEIGHT CHALLENGE"* UNTUK PERUBAHAN
STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT), *BODY FAT* DAN
VISCERAL FAT PADA PEGAWAI RAWAT INAP
RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA CEMPAKA PUTIH**

Diajukan untuk mengikuti Lomba **PERSI AWARDS 2023**

Dengan Kategori

Healthcare Workers' Wellbeing

Disusun oleh

:

(Syukriah Usman, S.Gz)

Disahkan di Jakarta, 05/10/2023, oleh :



(dr. Pradono Handoyo, MBA, MHA)
Direktur Utama



RS. ISLAM JAKARTA
CEMPAKA PUTIH
rsijpusat@rsi.co.id / www.rsi.co.id



★★★★★
PARIPURNA
LEMBAGA AKREDITASI
RUMAH SAKIT INDONESIA