

SEHAT JANGKA PANJANG DENGAN DIET SEHAT BAHAGIA

Ringkasan :

Rumah Sakit (RS) sebagai institusi pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan secara paripurna, berupa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Pelayanan promotif preventif dapat diwujudkan melalui penyelenggaraan Promosi Kesehatan RS (PKRS), yaitu suatu program pemberdayaan pasien dan keluarga, sumber daya manusia (SDM) RS, dan masyarakat sekitar RS, berperan aktif mendukung perubahan perilaku dan lingkungan.

Latar belakang :

Data MCU SDM RSUP Persahabatan tahun 2022 memperlihatkan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) memperlihatkan hasil untuk karyawan, sebanyak 18,7% dengan berat badan (BB) lebih dan 54,08% obesitas, karyawati sebanyak 19,65% dengan BB lebih, dan 54,10%nya obesitas. Kondisi obesitas akan berisiko dua kali lipat mengakibatkan penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, dan hipertensi, yang sangat berkaitan erat dengan perilaku. Oleh karena itu, PKRS berkolaborasi dengan dokter spesialis gizi klinik, akupunktur, dan kedokteran fisik dan rehabilitasi, sebagai bentuk implementasi GERMAS demi meningkatkan kinerja dan kualitas hidup SDM RS, berupa Kompetisi Diet Penurunan BB bagi SDM RS dengan IMT >30 kg/m² selama tiga bulan (target turun BB 0,5–1 kg/minggu). Monitoring evaluasi dilakukan setiap minggu untuk mempertahankan motivasi dan konsistensi. Program diet secara rendah kalori, menurunkan 500-1000 kkal dari kebiasaan makan sebelumnya (1300-1400 kkal), protein adekuat (75-85 g/hari), dan memilih sumber lemak baik, serta selingan rendah kalori (buah), diimbangi olahraga, dan akupunktur untuk mengendalikan selera makan. Selama dua bulan menjalankan program, rerata penurunan BB peserta adalah 3-9 kg, massa lemak dan lemak visceral menurun, sedangkan massa otot dan cairan tubuh tetap dipertahankan, keberhasilan program yang dijalankan adalah >90%, dengan motivasi kuat, fleksibel, tidak ekstrim, dan minim keluhan.

Tujuan :

Pemberdayaan sumber daya manusia RSUP Persahabatan yang sehat dan dinamis serta memiliki tubuh ideal agar menciptakan kinerja yang baik

Langkah-langka :

Program ini kerjasama antara Dokter Spesialis Gizi, Dokter Spesialis Akupunktur, Humas (Promkes), Instalasi Rawat Jalan, Instalasi Gizi, Medical Check-up (MCU), Instalasi rehab Medik

Para peserta adalah pegawai RSUP Persahabatan yang mempunyai indeks masa tubuh (IMT) 37 ke atas dan berumur dibawah 40 tahun

Pengukuran BIA dilakukan di MCU dan klinik Gizi Instalasi rawat Jalan, practice dilakukan di rehab medik, akupunktur di poli akupunktur

Program ini dibawah pengawasan (coach) Dokter Spesialis Gizi

Hasil :

Target BB sehat ideal bukanlah sesuatu yang mudah dicapai, membutuhkan proses, waktu dan komitmen. Saat kebiasaan sehat sudah terbentuk, dan tubuh menjadi sehat bugar, mudah kiranya untuk konsisten menjalankan Pola Hidup Sehat secara terus-menerus untuk tercapainya **Diet Sehat Jangka Panjang dan Bahagia.**



Peserta Program Diet Sehat dan Bahagia RSUP Persahabatan tahun 2023



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM PUSAT PERSAHABATAN**

Jalan Persahabatan Raya No.1 Rawamangun Jakarta Timur, 13230 Indonesia
Telp. 021-4891708, 4891745, Faximile : 021-4711222
Laman : www.rsupersahabatan.co.id – Email : info@rsupersahabatan.co.id



Surat Pengesahan

SEHAT JANGKA PANJANG DENGAN DIET SEHAT BAHAGIA

Diajukan sebagai peserta Lomba PERSI dengan kategori :

Healthcare Workers Wellbeing

Penyusun :

1. dr. Elfina Rachmi, SpGK
2. Asvaweni, SKM, Mkes.

Jakarta, 6 Oktober 2023

Direktur Utama

RSUP Persahabatan,



Prof. DR.dr. Agus Dwi Susanto, SpP(K), FISR, FAPSR

NIP. 197408142006041010