

**PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN BAGI PEGAWAI
RSAB HARAPAN KITA**



Penulis:

1. Siti Dharma Azizah, SST., MKM.
2. Fitria Indah Akhirunnisya, S. Gz.
3. Dinda Yulian Ardiani, S. Gz.

**INSTALASI GIZI
RUMAH SAKIT ANAK DAN BUNDA RSAB HARAPAN KITA
PUSAT KESEHATAN IBU DAN ANAK NASIONAL
KEMENTERIAN KESEHATAN RI**

2023

RINGKASAN

Program penurunan berat badan (BB) merupakan program inovasi Instalasi Gizi bekerja sama dengan Instalasi Kesehatan Lingkungan, Kesehatan dan Keselamatan Kerja (IKLK3) RSAB Harapan Kita untuk membantu karyawan RSAB Harapan Kita agar bugar dan sehat dalam bekerja. Kegiatan ini meliputi pemeriksaan komposisi tubuh, pemeriksaan kadar lipid, pengaturan diet, perencanaan latihan fisik yang didampingi oleh Dietisien. Program ini dilaksanakan bagi karyawan yang bersedia menjalankan program sesuai dengan syarat dan ketentuan, serta berlangsung selama 5 bulan. Dietisien akan melakukan pendampingan, monitoring dan evaluasi bagi peserta program dan akan dipilih 5 peserta terbaik bagi peserta yang menjalankan program secara konsisten sehingga mendapat penurunan berat badan dan profil lemak tubuh yang signifikan.

LATAR BELAKANG

Pada masa sekarang ini masalah gizi di Indonesia sudah mulai mengalami transisi yaitu dari *double burden malnutrition* bergeser menjadi *triple burden malnutrition*. Masalah gizi tidak hanya terkait masalah gizi kurang dan gizi buruk saja, namun saat ini mulai muncul masalah kelebihan gizi makro seperti obesitas yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular (PTM) (Riskesdas, 2018).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan terjadi peningkatan pada PTM yaitu prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%; prevalensi obesitas penduduk usia 18 tahun ke atas meningkat dari 14,8 % menjadi 21,8%. Hal ini dapat disebabkan salah satunya dari pola konsumsi makanan yang tidak sehat yaitu sebanyak 95,5% penduduk kurang konsumsi buah dan sayur, serta 33,5% penduduk kurang melakukan aktivitas fisik.

RSAB Harapan Kita merupakan Rumah Sakit rujukan nasional, di mana kesehatan karyawan atau tenaga kesehatan memegang peranan penting agar dapat memberikan layanan yang optimal. Untuk itu Instalasi Kesehatan Lingkungan, Kesehatan dan Keselamatan Kerja (IKLK3) melakukan pemeriksaan Medical Check Up (MCU) yang merupakan program Rumah Sakit bagi seluruh karyawan terutama pada petugas kesehatan yang langsung memberikan pelayanan kepada pasien.

Data kesehatan karyawan di RSAB Harapan Kita Tahun 2022, menunjukkan dari 481 karyawan yang diperiksa, 32% menderita dislipidemia, 15% menderita ISK, 7% hiperurisemia,

5% gangguan fungsi hati, dan 4% menderita hipertensi. Pada tahun 2021 didapatkan data 16% karyawan dengan obesitas.

Berdasarkan data tersebut, maka kami dari Instalasi Gizi bekerja sama dengan IKLK3 melakukan kegiatan program penurunan berat badan bagi pegawai melalui pengaturan diet yang tepat sesuai dengan pola gizi seimbang dan latihan fisik yang terstruktur.

TUJUAN

Tujuan Umum:

Tercapainya masyarakat sehat, bugar dan produktif di RSAB Harapan Kita dengan status gizi yang normal.

Tujuan Khusus:

1. Meningkatkan kesadaran pegawai terhadap pentingnya kesehatan pada usia produktif di RSAB Harapan Kita,
2. Memotivasi peserta terhadap program penurunan berat badan dengan pengaturan diet gizi seimbang dan melakukan latihan fisik,
3. Mencegah peningkatan resiko penyakit tidak menular pada usia produktif di RSAB Harapan Kita,
4. Menurunkan angka obesitas usia produktif di RSAB Harapan Kita.

LANGKAH-LANGKAH

Kegiatan *wellness* diawali dengan penyuluhan tentang obesitas dan pengaturan diet dengan gizi seimbang kepada karyawan RSAB Harapan kita yang dilakukan pada saat senam rutin pada hari Jumat. Setelah peserta mendapatkan materi penyuluhan, peserta melakukan skrining gizi yaitu penimbangan berat badan (BB) dan pemeriksaan komposisi tubuh dengan alat pengukur komposisi tubuh serta pengukuran lingkaran perut.

Berdasarkan hasil skrining gizi, karyawan yang memiliki IMT di atas 25 kg/m² (*overweight*) dapat mengikuti program penurunan berat badan. Dietisien memberikan pengarahan terkait program yang akan dijalankan yaitu penjelasan hasil dari penimbangan dan data komposisi tubuh, serta ketentuan dalam mengikuti program. Kemudian, para peserta melakukan pemeriksaan laboratorium untuk pengukuran kadar lipid.

Setelah adanya hasil laboratorium kadar lipid peserta, maka Dietisien akan menjelaskan program yang dijalankan terkait perencanaan makanan serta latihan fisik yang harus dilaksanakan oleh para peserta dengan bantuan buku panduan program penurunan Berat Badan (BB). Setiap 3-4 peserta dibagi dalam satu grup *Whatsapp* (WA) dengan pendamping satu orang Dietisien dan dapat melakukan konseling kembali secara personal melalui *chat* di WA atau tatap muka langsung setiap 2 minggu sekali bersamaan dengan penimbangan rutin. Data penimbangan dicatat oleh Dietisien dalam *record card* dan dibagikan kepada peserta. Selain itu, para peserta juga diwajibkan melaporkan kegiatan latihan fisik minimal 3x seminggu berupa video yang diunggah dalam grup WA masing-masing.

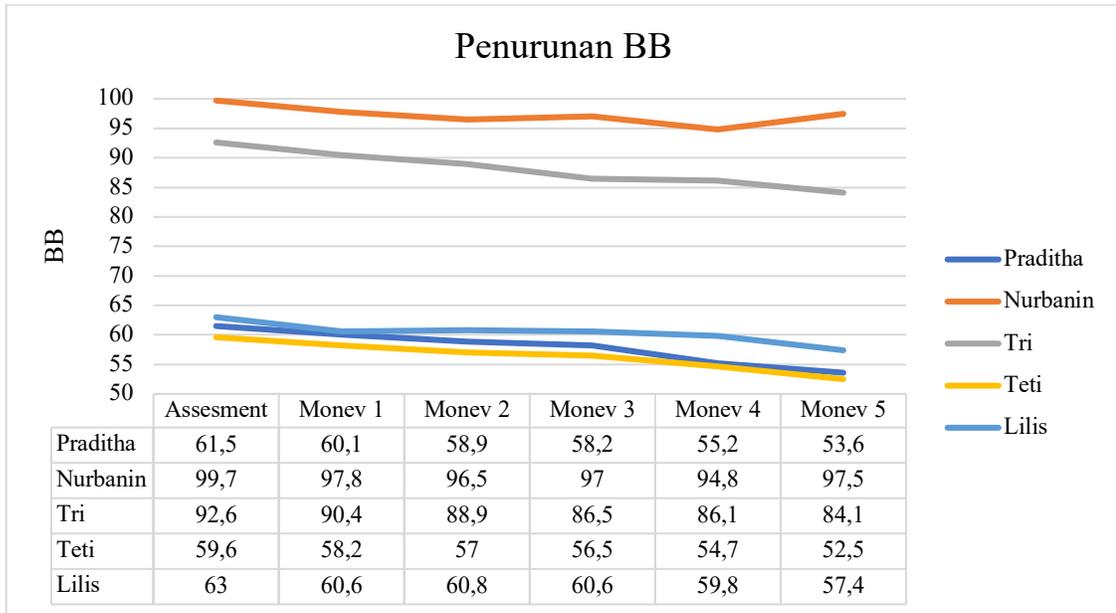
Pada akhir program dilakukan pengukuran lipid kembali bagi 5 peserta dengan penurunan BB paling banyak dan rutin melakukan latihan fisik. Berdasarkan hasil kepatuhan dalam melakukan penimbangan sesuai jadwal, menjalankan pengaturan diet yang telah diberikan secara konsisten, melaporkan kegiatan latihan fisik di grup WA, persentase penurunan BB yang signifikan, dan terjadi penurunan hasil laboratorium profil lipid maka dihitung dalam nilai point sehingga didapatkan 5 urutan pemenang untuk program penurunan BB yaitu juara 1,2,3, harapan 1 dan harapan 2.

HASIL

Kegiatan ini diikuti oleh 38 peserta dengan jumlah peserta di akhir program sebanyak 30 peserta dalam kurun waktu 5 bulan. Peserta mendapatkan buku panduan yang berisi perencanaan makanan, tips & trik dalam menjaga nafsu makan dan bentuk latihan fisik, serta bagaimana cara menghitung kalori dalam makanan dengan menggunakan daftar bahan makanan penukar, sehingga dapat digunakan dalam jangka panjang. Peserta *wellness* dapat mengaplikasikan program tersebut kapan saja sesuai dengan kemampuan dan kegiatan sehari-hari.

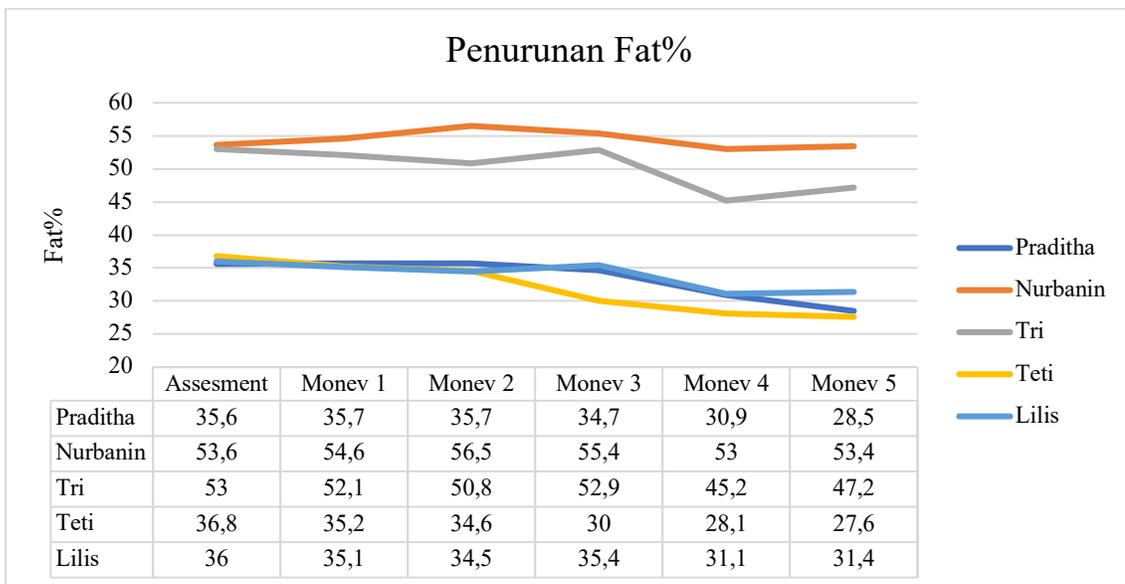
Berikut ini data hasil program penurunan berat badan dan profil lipid:

Gambar 1. Grafik Penurunan BB 5 Peserta Terbaik



Dari grafik diatas didapatkan data penurunan BB yang signifikan yaitu dengan membandingkan berat badan saat assesmen dengan berat badan saat monev terakhir. Penurunan BB terbesar yaitu 8,5 kg oleh Tri, penurunan BB terjadi secara bertahap dari berat awal saat assesment 92,6 kg hingga 84,1 kg saat monev 5.

Gambar 2. Grafik Penurunan Fat% 5 Peserta Terbaik



Penurunan fat% juga terjadi pada peserta dengan penurunan fat% tertinggi yaitu sebesar 9,2% oleh Teti dengan fat % assesment sebesar 36,8% hingga monev 5 sebesar 27,6%.

Berdasarkan data dari 5 peserta dengan nilai penurunan BB yang signifikan dan mengikuti semua syarat dan ketentuan program, maka nilai tersebut dikonversi ke nilai skoring, sehingga didapatkan 5 peserta yang menjadi pemenang yaitu:

1. Tri Indra Purwanti (Juara 1)
2. Pradhita Oktania Sasmita (Juara 2)
3. dr. Nur Banin Aissyifa (Juara 3)
4. Teti Solihat (Juara Harapan 1)
5. Lilis Komariah (Juara Harapan 2)

Program *wellness* dapat memotivasi peserta dalam melakukan pola hidup sehat dengan pengaturan diet sesuai dengan gizi seimbang dan latihan fisik rutin. Dengan adanya hasil tersebut di atas diharapkan dapat mendorong para pegawai lainnya untuk dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan mencegah peningkatan resiko penyakit tidak menular pada usia produktif. Sehingga, para karyawan di RSAB Harapan Kita dapat bekerja dengan produktif dengan kondisi sehat dan bugar.

DOKUMENTASI PROGRAM PENURUNAN BB

Penyuluhan Terkait Obesitas



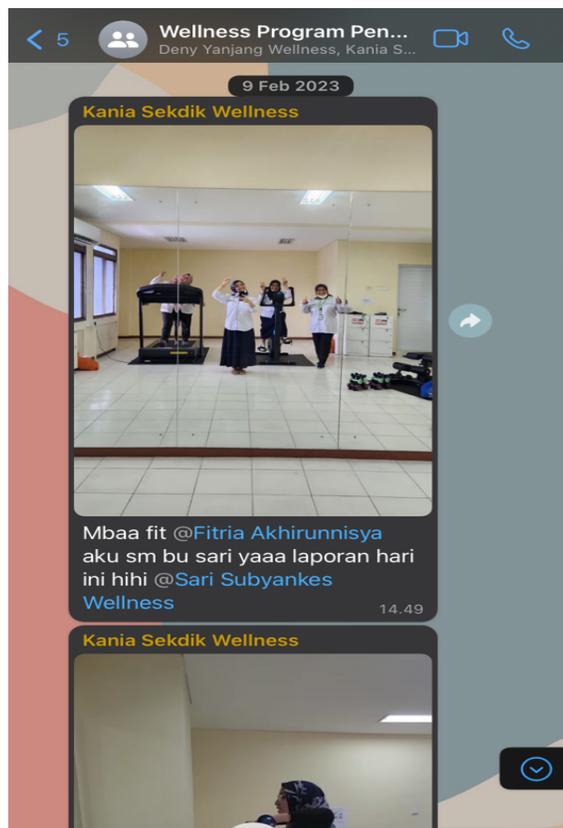
Pendaftaran dan skrining gizi



Perencanaan program penurunan BB



Laporan meal plan dan latihan fisik di grup/Coach masing-masing



DOKUMENTASI PEMENANG PROGRAM PENURUNAN BB



Penyerahan hadiah



Juara 1 Tri Indra Purwanti



Juara 2 Pradhita Oktania Sasmita



Juara 3 Nur Banin Aissyifa



Juara harapan 1 Teti Solihat



Juara harapan 2 Lilis Komariah



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN IBU DAN ANAK NASIONAL
RSAB HARAPAN KITA

Jalan. Letnan Jenderal S. Parman Kav. 87 Slipi, Jakarta - 11420
Telp. (021) 5668284 (Hunting) Faksimile . (021) 5601816, 5673823
Pos-el: info@rsabhk.co.id Laman: www.rsabhk.co.id



SURAT PENGESAHAN
Nomor: YR.02.01/D.XXII/4701/2023

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : dr. Ockti Palupi Rahayuningtyas, MPH., MH.Kes
NIP : 197710032006042002
Pangkat, Gol. : Pembina Tingkat I, IV/b
Jabatan : Direktur Utama RSAB Harapan Kita

menyetujui makalah inovasi yang diajukan oleh pegawai kami sebagai berikut:

No	Kategori	Judul	Peserta Lomba
1	Kode Etik dan Perilaku Rumah Sakit	Penggunaan Barcode Pengaduan untuk pelaporan pelanggaran etik dan perilaku pegawai	Dr. dr. Didi Danukusumo, Sp.OG (K) KFM., MPH NIP. 196112221986111002
2	Corporate Social Responsibility	Peranan RSAB Harapan Kita dalam ekplorasi sumber pendanaan sosial (<i>Corporate social responsibility</i> dan filantropis) untuk mendukung keberlangsungan pelayanan pasien di era jaminan kesehatan nasional	1 dr. Meryanne Elisabeth, Sp.PA, MARS NIP. 196607251995092001 2 dr. Dwina Kardita, Sp.FK NIP. 198608182018012001 3 Kurniati, SKM., MARS NIP. 196807011990032001
3	Green Hospital	Minimasi sampah domestik menuju <i>Green Hospital</i> di RSAB Harapan Kita	1 Ifah Kisyafah, S.K.M NIP. 199402022015032001 2 Putri Rishki Roma Dani, A.Md.KL NIP. 198805072019022001
4	Health Service During Crisis	SIGOTO : Pengisian SITB Gotong Royong	dr. Dimas Dwi Saputro, Sp.A NIP. 198412032020121002
5	Healthcare Worker's Wellbeing	<i>Worker for worker's wellbeing, support</i> kerohanian melalui program ZIS dari remunerasi.	1 dr. Agung Bintartha, Sp.An., KIC NIP. 198110232012121001 2 Hendi Muntaha, AMK NIP. 198005122007011017
		Program penurunan Berat Badan bagi pegawai RSAB Harapan Kita	1 Siti Dharma Azizah, S.ST., M.K.M NIP. 196601121989032018 2 Fitria Khairunnisa, S.Gz NIP. 199901182022032001 3 Dinda Yulian Ardiani, S.Gz NIP. 199307192020122004
6	Leadership and Management	<i>Culture monitoring system</i> dalam membangun budaya organisasi	Nurhayati Muhidin, S.Psi, MM NIP. 196507051984122001



No.	Kategori	Judul	Peserta Lomba
7	Quality and Patient Safety	Dashboard kelainan bawaan berbasis aplikasi	Dr. drg. Muhammad Syafrudin Hak, Sp.BM, MPH NIP. 196208241987091001
		Optimalisasi dan standarisasi persetujuan tindakan medis emergensi	dr. Felix, Sp.A NIP. 198411252022031001
		Optimalisasi pelayanan ICU melalui pembuatan sistem skoring pasien perioperatif masuk <i>Intensive Care Unit</i> (ICU) di RSAB Harapan Kita	dr. Astrid Pratiwi, Sp.An NIP. 198604292022032001
		Manfaat aplikasi <i>drugs interactions checker</i> dalam pendekatan farmakoterapi pasien	dr. Citra Febriony, Sp. FK NIP. 198402162018012001
8	Innovation in Healthcare IT	Penerapan skor m-IROP dan atau perangkat pencitraan retina 3nethra neo sebagai alternatif upaya skrining risiko gangguan penglihatan di level layanan kesehatan mata terbatas	1 Dr. dr. Johannes Edy Siswanto, Sp. A(K), Ph.D NIP. 196411151990011001 2 dr. Andito Keshavamurthi Adisasmito, Sp.M NIP. 198006202010121001
		Pemanfaatan Aplikasi Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) pada program Pengampuan Rumah Sakit bidang KIA sebagai upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia	dr. Muhamad Ilhamy Setyahadi, Sp. OG (K) NIP. 196406201991031008
		Sistem rujukan Penanggulangan Gawat Darurat Terpadu Online di RSAB Harapan Kita	dr. Eva Fahmiah, M.P.H NIP. 196710311997032002
9	Customer Service, Marketing & Public Relation	Peranan program acara mandiri <i>Fertility Talk</i> , Tanya Dokter RSABHK, dan <i>Room Tour Executive</i> , Es Teh Ramadhan, Kata Keluarga Kita, #Lihat Layanan untuk optimalisasi Branding RSAB Harapan Kita	Fitri Budi Astuti, S.Ikom., MM NIP. 919870526202111201

untuk diikutsertakan pada PERSI Awards 2023. Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Jakarta
Pada tanggal 6 Oktober 2023

Direktur Utama,



KARS-SERT/03/IV/2018

dr. Ockti Palupi Rahayuningtyas, MPH, MH.Kes

-2-



KATS-SERT/03/IV/2018