



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM PUSAT DR SARDJITO
YOGYAKARTA



***FIT & FABULOUS: PERJALANAN MENUJU TUBUH IDEAL
BERSAMA KARYAWAN RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA***



Kategori Topik

Healthcare Workers Wellbeing

oleh:

Nur Fauziah Faraswati, S.Gz

dr. Rizky Ocktarini

Intan Muninggar, S.KM

**IKLK3RS & INSTALASI GIZI
RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta
2023**

Jl. Kesehatan 1 Sekip Yogyakarta, Telp: (0274) 587333, Faks: (0274) 565639

Laman : www.sardjitohospital.co.id

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nur Fauziyah Faraswati, S.Gz.
Tempat, tanggal Lahir : Banyuwangi, 3 Februari 1987
Jabatan : Nutrisionis Ahli Muda
Instansi/ RS : RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta
Alamat : Perumahan Nogotirto Elok 2 Jl. Flores F-143 Sleman
No Tlp/ Fax Kantor : (0274) 587333/565639
No Hp/Alamat email : 081263165400/nffaraswati@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Kesehatan, Sekip Yogyakarta 55284
Judul Makalah : ***FIT & FABULOUS: PERJALANAN MENUJU TUBUH IDEAL
BERSAMA KARYAWAN RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA***

Dengan ini menyatakan bahwa makalah yang dikirim untuk mengikuti lomba PERSI AWARDS 2023, tidak keberatan bila akan dipublikasikan oleh PERSI Pusat dengan tujuan untuk menyebarkan pengetahuan dan pengalaman dalam manajemen Rumah Sakit

Mengetahui,

Direktur SDM, Pendidikan dan Pelatihan

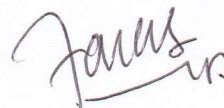
RSUP Dr.Sardjito



drg. Nusati Ikawahju, M.Kes

NIP 196812071994032003

Penulis



Nur Fauziyah Faraswati, S.Gz

NIP 198702032009022003

RINGKASAN

Upaya keselamatan dan kesehatan kerja di tempat kerja penting karena melibatkan banyak karyawan. Pengelola tempat kerja harus memastikan kesejahteraan karyawan melalui tindakan pencegahan, perbaikan, dan perawatan fisik, mental, dan sosial. Pekerja juga harus mematuhi peraturan yang berlaku. Tenaga kerja adalah faktor kunci dalam produksi bersama dengan keterampilan, waktu, dan modal. Mereka memiliki hak-hak yang diatur oleh UU Ketenagakerjaan, termasuk hak kesehatan. Obesitas sebagai pandemi global dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja karyawan. Produktivitas kerja dipengaruhi oleh asupan gizi dan aktivitas fisik. Program penurunan berat badan karyawan melalui kerjasama Instalasi Kesehatan Lingkungan dan K3RS dengan Instalasi Gizi melibatkan perencanaan, koordinasi, skrining awal, serta konseling gizi individual. Monitoring dan evaluasi program dilakukan selama 6 bulan berturut-turut.

FIT & FABULOUS: PERJALANAN MENUJU TUBUH IDEAL BERSAMA KARYAWAN RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA

A. LATAR BELAKANG

Tenaga kerja adalah faktor kunci dalam produksi, bersama dengan keterampilan, waktu, dan modal. Mereka memiliki hak-hak yang diatur oleh UU Ketenagakerjaan, termasuk hak kesehatan.¹ Obesitas, pandemi global, dapat meningkatkan risiko kesehatan dan mempengaruhi kinerja karyawan, seperti absensi, keterbatasan fisik, kesehatan mental, penurunan efisiensi kerja, dan biaya kesehatan tinggi.² Produktivitas kerja dipengaruhi oleh asupan gizi dan aktivitas fisik.³ Perhatian terhadap kesehatan dan gizi tenaga kerja penting untuk meningkatkan produktivitas dan perkembangan industri.⁴

Status gizi pekerja sangat berpengaruh terhadap produktivitas karena mempengaruhi berbagai aspek seperti kualitas fisik, sistem imunitas, dan tingkat motivasi kerja. Asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kemampuan fisik dalam menjalankan pekerjaan.⁵ Status gizi sering kali dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh. Kondisi ini menyebabkan penumpukan kalori berlebih dan akhirnya meningkatkan berat badan hingga menjadi obesitas.⁶ Pola makan yang buruk, kebiasaan makan yang tidak terkontrol, serta tingkat stres yang tinggi merupakan beberapa penyebab gizi lebih.⁷

Gizi lebih menjadi masalah yang semakin umum pada usia dewasa, dimana perubahan hormonal dan gaya hidup yang kurang sehat berkontribusi pada kejadian gizi lebih.⁸ Penurunan aktivitas fisik dan peningkatan jumlah lemak tubuh juga berperan dalam meningkatkan risiko gizi lebih pada usia dewasa.⁹ Prevalensi overweight dan obesitas terus meningkat di Indonesia, mencapai 39% untuk overweight dan 13% untuk obesitas pada orang dewasa usia ≥ 18 tahun.¹⁰ Dengan begitu, penanganan gizi lebih dan obesitas menjadi sangat penting untuk menjaga produktivitas dan kesejahteraan pekerja.

Berdasarkan Laporan Kinerja Tahun 2022, status gizi karyawan RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta diketahui bahwa 22,09% overweight, 33,05% obesitas tingkat 1, dan 10,29% obesitas tingkat 2. Tingkat ini dapat memengaruhi morbiditas dan produktivitas karyawan. Oleh karena itu, dilakukan Program Penurunan Berat Badan Karyawan yang melibatkan IKLK3RS dan Instalasi Gizi. Program ini mencakup perencanaan, koordinasi, pelaksanaan, dan pemantauan berat badan karyawan melalui konseling gizi, assessment, diagnosis gizi, dan pemantauan selama 6 bulan berturut-turut.¹¹ Tujuannya adalah meningkatkan kesehatan dan produktivitas karyawan melalui penurunan berat badan yang sehat.

B. TUJUAN

Tujuan program ini adalah:

a. Tujuan Umum

Mengurangi jumlah karyawan dengan status gizi *Overweight* dan *Obesitas* di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta serta mengurangi dampak penurunan kinerja karyawan yang diakibatkan dari status gizi yang tidak optimal.

b. Tujuan Khusus

1. Menurunkan jumlah karyawan dengan status gizi *Overweight* dan *Obesitas* di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.
2. Meningkatkan kualitas kerja karyawan dengan status gizi yang optimal.
3. Melaksanakan Upaya Peningkatan Kualitas Kerja Karyawan di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

C. LANGKAH-LANGKAH

Program Penurunan Berat Badan Karyawan di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta ditujukan untuk karyawan dengan status gizi *overweight* hingga *Obesitas*. Program ini diadakan secara bertahap dengan setiap gelombang melibatkan 40 karyawan. Dimulai dengan seminar *obesitas*, karyawan mengisi form kesiapan dan kuisisioner *Nutrition Asesment* melalui *Google Form*. Program ini berlangsung selama 6 bulan, dimulai pada Februari 2023.



Gbr 1. Seminar *Obesitas*



Gbr 2. Pengukuran Antropometri

Program penurunan BB Karyawan ini setiap gelombangnya dilakukan selama 6 bulan terhitung sejak diadakan seminar hingga monitoring dan evaluasi pada akhir program. Selama program, karyawan menjalani konsultasi gizi secara bergantian, di mana mereka melakukan pengukuran komposisi tubuh, termasuk berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), persentase lemak tubuh, visceral fat, basal metabolisme, body age, dan lingkar pinggang. Hasil pengukuran digunakan untuk mengatur diet sesuai kebutuhan masing-masing karyawan. Mereka juga diberikan eleaflet Diet Rendah Kalori dan mencatat perkembangan mereka dalam Kartu Menuju Bugar.



Gbr 3. Konseling Gizi

RENDAH KALORI
1500 KALORI

OVERWEIGHT DAN OBESITAS

- Overweight yaitu kondisi kenaikan berat badan berlebih. Kondisi ini tidak hanya disebabkan lemak berlebih, melainkan juga massa otot atau cairan dalam tubuh.
- Obesitas adalah penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan dalam tubuh. Jika dibiarkan, ada berbagai risiko penyakit yang mengintai Anda, seperti penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi.



SEBAB-SEBAB OVERWEIGHT DAN OBESITAS

- Yang dapat diperbaiki dan dimodifikasi:
 1. Terlalu banyak makanan berlemak, gurih, manis, amat sering makan makanan kecil (ngemil)
 2. Kurang aktivitas fisik
 3. Makan sebagai pelarian dari masalah kejiwaan
- Yang tidak dapat diperbaiki:
 1. Kemampuan kerja alat dalam tubuh tidak normal (sindroma metabolik)
 2. Keturunan gemuk (faktor genetik)
 3. Bertambahnya umur



BAGAIMANA TAHU?

- IMT > 25

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan}}{(\text{Tinggi Badan})^2}$$

Berat Badan dalam kilogram (kg)
Tinggi Badan dalam meter (m)

BMI	Status Berat Badan
Kurang dari 18.5	Kekurangan berat badan
18.5 – 24.9	Normal (ideal)
25.0 – 29.9	Kelebihan berat badan
30.0 atau lebih	Kegemukan (Obesitas)

- Lingkar Perut Besar; Laki-laki >90 cm; Wanita >80cm

- Body Fat Tinggi

Kelamin	Usia	Rendah	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi
Perempuan	20-39	< 21%	21-32,9%	33-38,9%	> 39%
	40-59	< 23%	23-33,9%	34-39,9%	> 40%
	60-79	< 24%	24-35,9%	36-41,9%	> 42%
Laki-laki	20-39	< 8%	8-19%	20-24,9%	> 25%
	40-59	< 11%	11-21,9%	22-27,9%	> 28%
	60-79	< 13%	13-24,9%	25-29,9%	> 30%

Prinsip Diet Penurunan Berat Badan



Biasakan Makan dengan Model Piring T, yaitu setengah piring makan berisi sayuran, setengah lagi dibagi menjadi 2 bagian yaitu untuk nasi dan lauk

Batasi gorengan dan lemak trans (margarin)

Tidak merokok dan minum alkohol

- Jadwal Makan Teratur dengan porsi kecil namun sering yaitu 3x makan utama dan 2x selingan
- Tingkatkan Konsumsi Karbohidrat Kompleks dan batasi konsumsi karbohidrat sederhana seperti gula, es krim, cake, minuman bersoda
- Tingkatkan asupan Protein 1,2 gr/kgBB, utamakan memilih yang rendah lemak
- Tingkatkan konsumsi serat 3 -5 porsi/hari sayuran dan buah-buahan



- Cairan tercukupi 40cc/kg BB
- Aktivitas fisik 3-5x/minggu @30 menit

TIPS POLA MAKAN

- Tidak dianjurkan menjalani diet ekstrim dikhawatirkan massa otot pun akan berkurang. Jalani **Diet Rendah Energi Seimbang** dengan pengurangan 500-1000 kkal/hari dengan target penurunan BB 2-4kg/bulan
- Mengurangi makanan tinggi energi seperti gorengan dan makanan manis

TIPS OLAHRAGA BAIK, BENAR, TERUKUR DAN TERATUR

- Latihan fisik yang **Baik** adalah latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuannya
- Latihan fisik yang **Benar** adalah latihan fisik yang dilakukan secara bertahap, mulai pemanasan, inti dan pendinginan
- Latihan fisik **Terukur** adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktu Latihan
- Latihan fisik **Teratur** adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur 3-5x/minggu @30 menit



BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK:

- Bila memasak daging, pilih yang tak berlemak atau keluarkan lemak yang terlihat
- Hindarkanlah sejauh mungkin makanan yang digoreng, lebih baik mengukus, merebus, mengungkep, menumis, memanggang dan membakar
- Peras dengan tisu bila sesekali ingin makan makanan yang digoreng, akan mengurangi sekitar 50 kal
- Sebaian sayuran dimakan sebagai lalap

RENDAH KALORI

1500 KALORI

KARBOHIDRAT	KALORI	PROTEIN	KALORI
4 sdm nasi merah (100 gram)	180	1 piring utas ayam (100 gram)	180
2 sdm biji-bijian (50 gram)	140	1 piring utas ikan (100 gram)	180
3 lembar roti gandum (70 gram)	150	1 ekor utas ikan (sebesar telapak tangan/40 gram)	80
2,5 sdm kacang-kacangan (40 gram)	180	2 potong tempe (40 gram)	80
4 buah jeruk (140 gram)	140	1 buah telur (50 gram)	80
1 buah jagung manis (100 gram)	80	2,5 sdm kacang-kacangan (40 gram)	180
1 buah pisang air manis (100 gram)	80	1 butir telur (50 gram)	80

CONTOH MENU SEHARI

Pagi : Roti bakar dioles margarine tipis
Telur rebus
Irisan Tomat, timun, selada
Jus buah

Snack : Buah pepaya

Siang : Nasi
Ayam unkep
Tempe bacem
Sayur asem
Sambel
Nanas potong

Snack : Semangka potong

Sore : Nasi
Ikan bakar sambel matah
Perkedel tahu
Tomis karungung
Apel

STANDAR DIET

Energi : 1500 kal
Protein : 71 gram
Lemak : 48 gram
Karbohidrat : 206 gram

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

WAKTU MAKAN	BAHAN MAKANAN	1500 Kkal	URUT
		BERAT (g)	
Makan Pagi	Beras/ penakar	50	3/4 gelas nasi
	Lauk hewani	50	1 potong
	Lauk nabati	-	-
	Sayuran	100	1 gelas
	Buah	100	1 potong
Selingan pagi	Minyak	5	1/2 sdm
	Tepung susu/ snack	40	1 gelas/ 1 potong
	Buah	100	1 potong
Makan siang	Beras/ penakar	75	1 gelas nasi
	Lauk hewani	75	1 1/2 potong
	Lauk nabati	50	2 potong tempe
	Sayuran	100	1 gelas
	Buah	100	1 potong
Selingan sore	Minyak	5	1/2 sdm
	Buah	100	1 potong
	Tepung susu/ snack	-	-
Makan malam	Beras/ penakar	50	3/4 gelas nasi
	Lauk hewani	50	1 potong
	Lauk nabati	50	2 potong tempe
	Sayuran	100	1 gelas
	Buah	100	1 potong
Makan malam	Minyak	5	1/2 sdm

Gbr 4. Leaflet

Recall Asupan Makan

Desember Januari Februari Maret

ISI PIRINGKU

Batasi Konsumsi

Gula	Garam	Lemak/Minyak
4 Sendok Makan = 54 gram	1 Sendok Teh = 2000 mg natrium	5 Sendok Makan = 72 gram

KMB

KARTU MENUJU BUGAR

Nama: Tri Martiasih
Tgl Lahir: 1 November 1972
Usia: 50 th
Jenis Kelamin: Perempuan
Profesi: Non Medis / Prokom
Riw. Penyakit: Maag
Riw Aktifitas Fisik:
Riw Diet:
BB: 75
TB: 156
IMT: 30,8
Status Gizi: gestas!

Tebal Lemak : (Des: Maret:)
Porsi Lemak Tubuh : (Des: 39% Maret: 37%)
Porsi Lemak Perut : (Des: 14 Maret: 1)

Sukses menurunkan berat badan dengan sehat dan tepat

Bagaimana sih baiknya melakukan aktifitas fisik ?

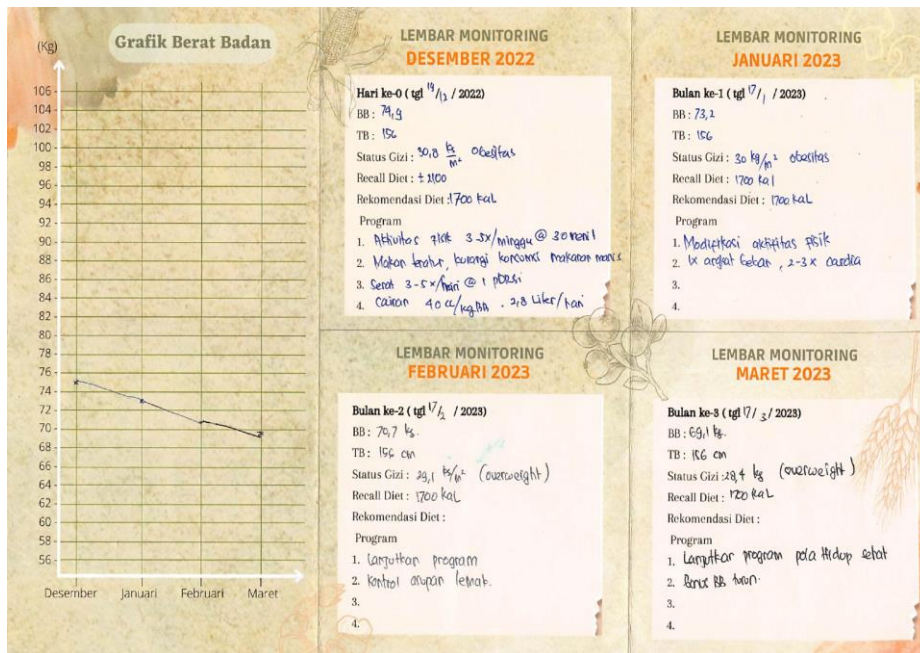
Lakukan aktifitas fisik yang sesuai dengan kondisi personal, dengan memperhatikan tingkat kebugaran.

Frekuensi berolahraga : 2x seminggu
Lama nya berolahraga : 20 - 30 menit

Ringan
Jenis Latihan : **JALAN - JOGING - BERSEPEDA**

Presensi senam sehat

Stempel di sini saat mengikuti senam Jumat sehat di RSUP Dr Sardjito



Gbr.5 Kartu Menuju Bugar (KMB)

Program ini tidak hanya fokus pada pengaturan diet dan pemantauan berat badan. Karyawan juga diwajibkan untuk berpartisipasi dalam Program Senam Sehat yang diadakan setiap Jumat pagi di RSUP Dr. Sardjito. Keikutsertaan dalam program ini dicatat dalam Kartu Menuju Bugar. Program Senam Sehat ini dilaksanakan sebanyak 12 kali dan merupakan bagian integral dari program penurunan berat badan untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan secara holistik.

Program Penurunan Berat Badan Karyawan ini juga merupakan hasil kolaborasi antara tim pengelola program, Instalasi Promosi Kesehatan, dan Pemasaran Rumah Sakit, yang berfokus pada meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan karyawan secara menyeluruh. Dengan pendekatan ini, diharapkan program ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi karyawan dan organisasi.



Gbr. 6 Peserta Program Mengikuti Senam Sehat Jumat Pagi

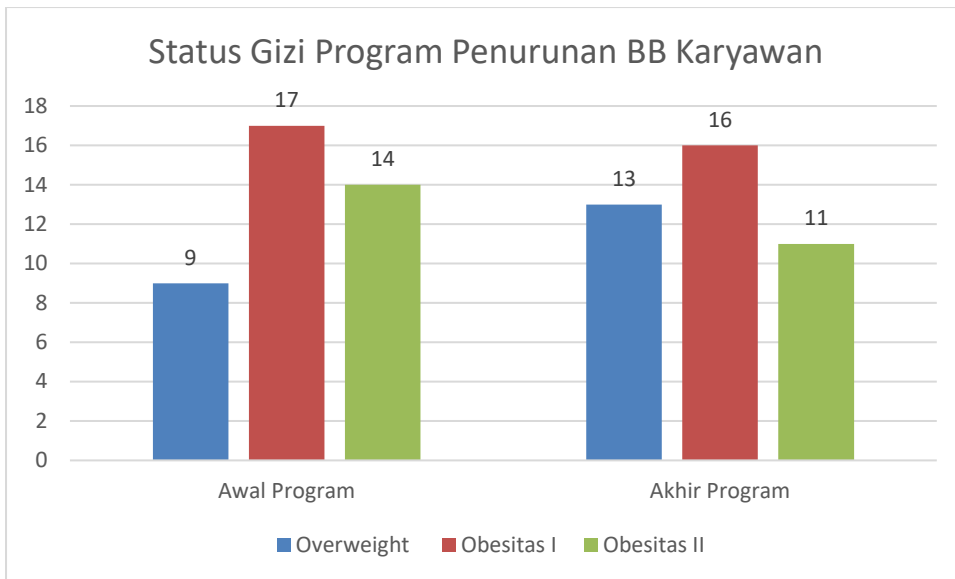
D. HASIL

Program Penurunan BB Karyawan Batch pertama yang dimulai bulan Februari sampai Juli 2023, dimana hasil yang didapat sebagai berikut:

1. Hasil Asesment Awal melalui Kuisisioner *Nutrition Asesment* didapatkan hasil bahwa: 25% peserta program penurunan BB kurang aktifitas fisik, dimana mereka hanya melakukan aktifitas fisik sebanyak 1x/minggu dan 50% jarang olahraga sedangkan anjuran kemenkes aktifitas fisik 2-3x/minggu atau 150 menit/minggu. Sebanyak 25% peserta memiliki jam tidur 6-8 jam/hari, sedangkan kebiasaan makan 47,5% peserta 3x/hari dan 60% memiliki kebiasaan nyemil 2x/hari. 15% peserta jarang minum manis, 85% peserta makan lauk hewani dan nabati dengan cara digoreng dan 77,5% makan sayur 3x/hari @ 1/2 mangkok. 50% peserta penurunan BB minum hanya 1000 – 1500 ml/hari.

Dari hasil diatas didapatkan kesimpulan bahwa kebiasaan makan, aktifitas fisik dan pola tidur peserta belum baik, dimana aktifitas fisik masih kurang dari anjuran, kebiasaan makan tinggi lemak, kurang serat dan kurang cairan serta pola tidur. Sistem kerja shifting mempengaruhi pola makan dan pola tidur peserta.

2. Perubahan Status gizi karyawan di awal dan akhir program, yaitu sebanyak 3 orang turun status gizi dari obesitas II menjadi obesitas I, dan 4 orang karyawan turun status gizi dari obesitas I menjadi overweight, data bisa dilihat pada diagram berikut:



Gbr. 7 Diagram Status Gizi Program Penurunan BB Karyawan Gelombang 1

3. Hasil pemantauan dari 6 indikator yang diukur yaitu Berat badan, *Indeks Massa Tubuh* (IMT) Persentase lemak Tubuh, Visceral Fat, *Body age* dan pengukuran Lingkar Pinggang dari 40 karyawan didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Rerata Penurunan dari Tiap Indikator Pengukuran

Indikator Pengukuran	Rerata penurunan
BB	2,49
IMT	0,87
% Lemak Tubuh	1,18
Visceral Fat	1,28
Body age	1,86
Lingkar Pinggang	5,05

4. Kuisiener Evaluasi Program Penurunan BB Karyawan

Evaluasi program penurunan berat badan dilakukan oleh peserta program guna memahami lebih lanjut tentang harapan karyawan terhadap program sekaligus sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas program selanjutnya. Evaluasi ini menggunakan kuisiener melalui *google form* untuk memudahkan pengisian dan mendukung program efisiensi dan *paperless* yang telah menjadi kebijakan rumah sakit.

Lampiran 2

Kuisiener Nutrition Asesmen

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Email Address	
2	Nama Lengkap	
3	Bagian	
4	Tanggal Lahir	
5	Usia	
6	Jenis Kelamin	Laki-laki
		Perempuan
7	Riwayat Penyakit	Tidak ada penyakit sebelumnya
		Diabetes Mellitus
		Asam Urat
		Dislipidemia
		Hipertensi
		Kanker
		Autoimun
		Gagal Ginjal Kronis
		Jantung
		Hernia Nukleus Pulposus (HNP)
Long Back Pain (LBP)		
Yang Lainnya		
8	Aktivitas Fisik (Olahraga)	Tidak Pernah
		Jarang
		1x/minggu
		2x/minggu
		3x/minggu
9	Riwayat Tidur	setiap hari
		>10 jam
		8-10 jam
		6-8 jam
		4-6 jam
10	Berat Badan (dalam kg)	<4 jam
11	Tinggi Badan (cm)	
12	Pola Makan (Makan Utama)	1x makan utama/hari
		2x makan utama/hari
		3x makan utama/hari
		4x makan utama/hari
		5x/hari
13	Pola Makan (Selingan/ Snack)	1x selingan/hari
		2x selingan/hari
		3x selingan/hari
		4x selingan/hari
		5x/hari
14	Frekuensi minuman manis yang dikonsumsi	Tidak Pernah
		Jarang
		1x/hari
		2x/hari
		3x/hari

No	Pertanyaan	Jawaban
		4x/hari
		>5x/hari
15	Minuman Berkalori yang setiap hari/ sering dikonsumsi	Tidak pernah
		Jarang
		Teh manis
		Kopi hitam manis
		Kopi susu manis
		Susu fullcream manis
		Susu tinggi kalsium rendah lemak
		jus buah/es buah/sari buah manis
		coklat manis (hot/ice)
		sirup
		minuman manis kekinian
		minuman Bobba
		minuman rasa sachet (nutrisari, marimas)
		minuman bersoda
		Yang Lainnya
16	Porsi makan nasi/ kentang/ makanan pokok lainnya Setiap kali makan	1 centong peres
		1 centong munjung
		2 centong
		3 centong
		4 centong
		>5 centong
17	Pengolahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi	Goreng
		Tidak digoreng
18	Porsi makan Lauk Hewani (Ikan/ ayam/ daging/ telur/ seafood/ jerohan) Setiap Kali Makan	Tidak pakai lauk hewani
		kadang
		1/2 potong
		1 potong
		2 potong
		3 potong
		4 potong
		>4 potong
19	Konsumsi sumber makanan tinggi lemak seperti bebek, jerohan, kulit, kuning telur, telur bebek, sosis, bakso, sarden, ham, daging babi, kornet	Tidak pernah
		1-2x perbulan
		1x per minggu
		2x per minggu
		hampir setiap hari
20	Pengolahan lauk hewani yang paling sering dikonsumsi	Goreng
		Tumis
		Santan
		Kukus/rebus
21	Porsi Lauk Nabati (Tahu/ Tempe/ Kacang-kacangan/ Olahan kacang-kacangan) Setiap Kali Makan	Tidak pakai lauk nabati
		kadang
		1/2 potong
		1 potong
		2 potong
		3 potong
		4 potong

No	Pertanyaan	Jawaban
		>4 potong
22	Pengolahan lauk nabati yang paling sering dikonsumsi	Goreng
		Tumis
		Santan
		Kukus/rebus
23	Porsi sayuran setiap kali makan	Tidak pakai sayuran
		Kadang
		1-2 sendok makan
		1/2 mangkok
		1 mangkok
		>1 mangkok
24	Pengolahan sayuran yang paling sering dikonsumsi	Goreng
		Tumis
		Santan
		Kukus/rebus
25	Porsi Makan Buah per HARI	Tidak pernah konsumsi buah
		Jarang konsumsi buah
		Kadang-kadang konsumsi buah
		1x per hari
		2x per hari
		3x per hari
		4x per hari
		>4x per hari
26	Konsumsi Air Putih Setiap Hari	<500ml
		500 - 999 ml
		1000 - 1500 ml
		>1500ml

Lampiran 3

WhatsApp Group Penurunan BB



Lampiran 4

1. Warta K3

Buletin Internal K3 RSUP Dr Sardjito
Juli 2023 | Edisi 121

Intan Muninggar, SKM

Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan, dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam peningkatan produktivitas kerja. Pemenuhan gizi dapat dipenuhi melalui camilan sehat.

2
Manfaat Camilan Bagi Kesehatan

3
Jenis Camilan Sehat

2
Camilan yang Harus Dihindari

WARTA K3 | 01

Buletin Internal K3 RSUP Dr Sardjito

Manfaat Camilan Bagi Kesehatan

Saat bekerja, camilan tidak hanya disantap disaat tapi terkadang juga saat sedang mengerjakan tugas, terutama untuk karyawan yang bekerja di kantoran.

Obesitas dan Produktivitas Kerja

WARTA K3
OKTOBER 2022
EDISI 113

Intan Muninggar, SKM

Produktifitas kerja pada hakekatnya ditentukan oleh banyak faktor. Faktor tersebut antara lain faktor di luar diri manusia (eksternal) dan faktor dari dalam diri manusia (internal). Faktor di luar diri manusia dapat berupa gaji, disiplin, motivasi, lingkungan kerja, tekno-struktur yang dipakai dalam bekerja, sistem manajemen perusahaan, dan lain-lain. Sedangkan faktor dari dalam diri manusia antara lain adalah usia, jenis kelamin, berat badan, riwayat kesehatan, dan status gizi. Status gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam kaitan produktifitas.

WARTA K3 | 01

Dampak obesitas pada kesehatan

Status gizi dapat berkaitan erat dengan berat badan pekerja. Pekerja dengan berlebih akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif yang dapat menurunkan produktivitas kerja. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI bahwa obesitas dapat berdampak pada timbulnya penyakit hipertensi, penyakit jantung koroner, asma, stroke, varises, perlemakan hati, diabetes melitus tipe 2.

2. Webinar

Obesitas pada Pekerja

NARASUMBER
dr. Rizky Ocktarini

Kamis
20 Juli 2023
16.00 - 17.00 WIB

LIVE ON
RETJO BUNTUNG 99.4 FM
Coba Radian Keluaraga
<https://retjobuntungfm.com/>

Interaktif:
102741 550055 | 081 668 0144

#SardjitoAja | RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta | #Sardjito_official | @RSUP_DSARDJITO | www.sardjito.co.id

Webinar Kesehatan

CEGAH OBESITAS MENUJU PERFORMA KERJA YANG PRIMA

27 Juli 2023
13.00 - 15.00 WIB

dr. Rizky Ocktarini
Moderator

dr. Khalru Marzuq R., Sp.GK
Narasumber
"Pencegahan obesitas dengan pilihan diet yang tepat"

dr. Hemi Sitorita, Sp.PD., K-EMD
Narasumber
"Mengenal obesitas & komplikasinya"

dr. Vira Y. S. M.Sc., Ph.D., Sp.PD., K-EMD
Narasumber
"Tatalaksana obesitas"

JOIN ZOOM MEETING <https://bit.ly/CegahObesitasRSS>

RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta | #Sardjito | @RSUP_DSARDJITO

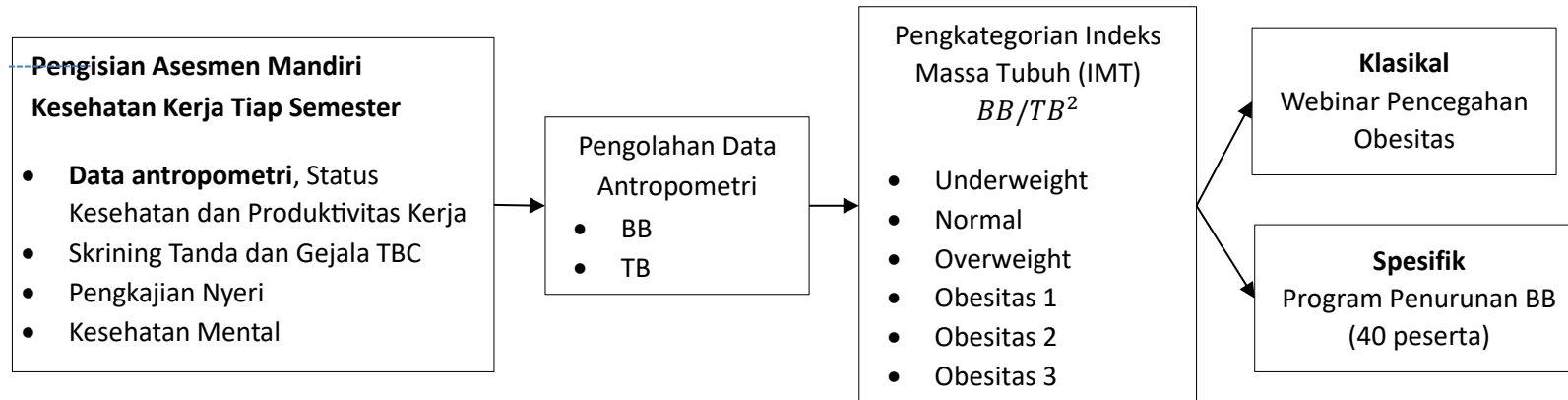
Lampiran 5

FORM EVALUASI DAN SARAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN KARYAWAN

1. Bagaimana kesan anda terhadap program penurunan BB karyawan secara keseluruhan?
Skala Likert (tidak puas – puas)
2. Bagaimanakah tingkat kepuasan Anda terhadap pelayanan konsultasi gizi yang diberikan?
Skala Likert (tidak puas - puas)
3. Apakah saran Anda terhadap pengembangan pelayanan konsultasi gizi bagi kelompok selanjutnya?
(jawaban terbuka)
4. Bagaimanakah tingkat kepuasan Anda terhadap pelayanan konsultasi psikologi yang diberikan?
Skala Likert (tidak puas - puas)
5. Apakah saran Anda terhadap pengembangan pelayanan konsultasi psikologi bagi kelompok selanjutnya?
(jawaban terbuka)
6. Apa saran anda untuk kemajuan dan perbaikan program penurunan BB karyawan selanjutnya?
(jawaban terbuka)
7. Apakah ada nama karyawan yang Anda rekomendasikan untuk mengikuti program ini pada kelompok selanjutnya?
(jawaban tidak wajib)

Lampiran 6

ALUR PENGUMPULAN DATA ANTROPOMETRI DAN PEMILAHAN PENENTUAN PESERTA PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN KARYAWAN

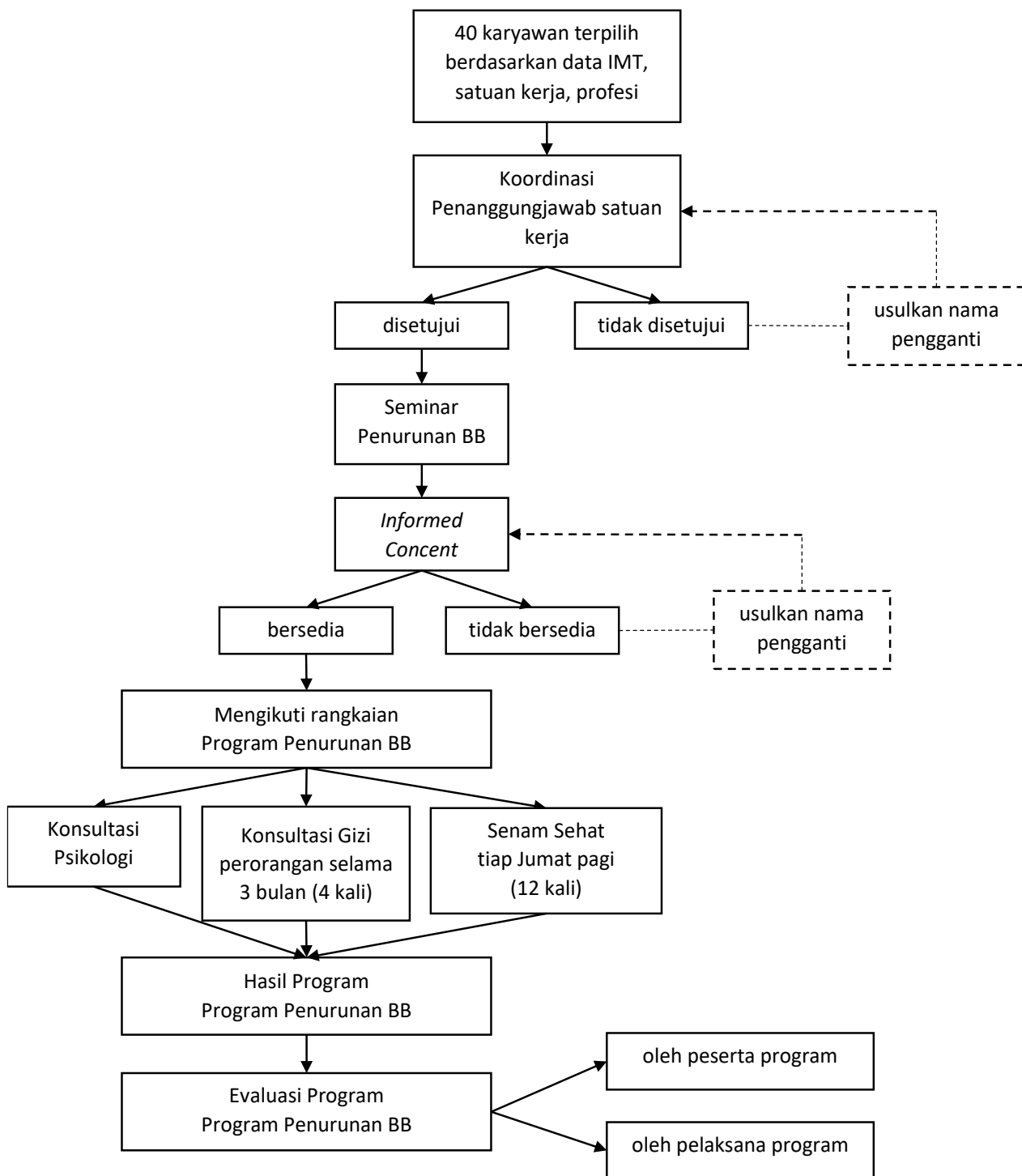


Keterangan :

1. Pengisian Asesmen Mandiri dilakukan oleh seluruh sivitas RSUP Dr Sardjito
2. Data antropometri yang digali meliputi data berat badan dan tinggi badan karyawan
3. Dilakukan pengkategorian IMT berdasarkan data tinggi badan dan berat badan seluruh sivitas RSUP Dr Sardjito
4. Tindak lanjut dilakukan melalui 2 metode yaitu :
 - Klasikal : Webinar kesehatan kerja yang diikuti oleh peserta undangan (terutama dengan kategori Obesitas 1-3)
 - Spesifik : Dipilih terutama bagi peserta dengan kategori Obesitas 1-3 dengan menyesuaikan satuan kerja dan profesi, serta melalui koordinasi dengan penanggungjawab satuan kerja untuk memastikan kebenaran data antropometri.

Lampiran 7

ALUR PELAKSANAAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN KARYAWAN



Lampiran 8

Daftar Pustaka

1. Ramadhanti, A.A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan Terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH> Vol 11, No, 1, Juni 2020, pp; 213-218 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.251
2. Daniels, N. F., Burrin, C., Chan, T., & Fusco, F. (2022). A systematic review of the impact of the first year of COVID-19 on obesity risk factors: A pandemic fueling a pandemic? *Current Developments in Nutrition*, 6(4). <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac011>
5. Kinansi, R., Shaluhayah, Z., Kartasurya, M., Sutningsih, D., Adi, M., & Widjajanti, W. (2023). Analysis of Factors Correlated with the Incidence of Obesity In Women of Productive Age. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(2), 265-278. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v5i2.1597>
6. Kemenkes RI, 2018 (2018) *Profile Kesehatan Indonesia Tahun 2017, Ministry of Health Indonesia*. doi: 10.1002/qj.
7. Sugondo, 2007. Obesitas, in *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi IV*. Jakarta: Pusat Penerbitan IPD FKUI, 1849, pp. 1919–1923.
8. Hendra, C., Fona, B. and Aaltje E, M., 2016. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja, *Jurnal e-Biomedik*, 4(1), pp. 2–6. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/11040/10629>
9. Arisman, 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Gizi*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
10. Sharlin, J. and Edelstein, S., 2014. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
11. WHO (2018) 'Obesity and Overweight'
12. Wadden, T. A., Tronieri, J. S., & Butryn, M. L. (2020). Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults. *American Psychologist*, 75(2), 235–251. <https://doi.org/10.1037/amp0000517>