

Tangerang, 13 Agustus 2025

Nomor : 002/KMKP/MHTG/VIII/2025

Hal : Surat Pengesahan Makalah Program Get Healthy Together

Lampiran : 4 Lembar

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa dokumen makalah berjudul “Makalah Program *Get Healthy Together* – Mayapada Hospital Tangerang” telah diperiksa, disetujui, dan disahkan untuk digunakan sebagai dokumen resmi dalam rangka pelaksanaan program kesehatan karyawan di lingkungan Mayapada Hospital Tangerang.

Makalah ini memuat ringkasan, latar belakang, tujuan, langkah-langkah pelaksanaan, serta hasil yang diharapkan dari program tersebut. Dengan adanya pengesahan ini, dokumen ini diakui sebagai panduan resmi dan menjadi acuan pelaksanaan program.

Demikian laporan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,



dr. Nurhidayati Erdah Puspita Sari, MARS, FISQua

Direktur Mayapada Hospital Tangerang

MAKALAH LOMBA PERSI KATEGORI 3 : *HEALTHCARE WORKERS' WELLBEING*

Program “*Get Healthy Together*” - Mayapada Hospital Tangerang

Ringkasan

Program “*Get Healthy Together*” merupakan kompetisi internal Mayapada Healthcare bagi karyawan di seluruh Mayapada Hospital Tangerang untuk meningkatkan kesehatan melalui perbaikan indeks massa tubuh (BMI). Peserta membentuk tim beranggotakan 3 orang dengan gender sama dan memiliki BMI di luar kategori ideal. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa konsultasi dokter spesialis, pemeriksaan kebugaran, dan free trial FitHub. Pemenang ditentukan berdasarkan pergeseran BMI terbesar menuju ideal (individu dan tim). Program berlangsung 12 Mei–11 November 2025 dengan total hadiah Rp10.000.000. Program ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan individu, tetapi juga secara langsung berkontribusi pada peningkatan mutu dan keselamatan pasien di Mayapada Hospital Tangerang.

Latar Belakang

Kesehatan karyawan merupakan salah satu aset penting bagi keberlangsungan pelayanan kesehatan yang prima. Mayapada Healthcare, sebagai penyedia layanan kesehatan terkemuka, menyadari bahwa kualitas pelayanan sangat bergantung pada kondisi fisik dan mental tenaga kerja. Tingginya beban kerja di sektor kesehatan sering kali membuat karyawan memiliki pola hidup kurang aktif, pola makan tidak seimbang, dan tingkat stres tinggi, yang dapat berujung pada masalah berat badan tidak ideal.

Data dari WHO menunjukkan bahwa BMI yang berada di luar rentang ideal dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga pada produktivitas kerja dan kualitas layanan yang diberikan kepada pasien.

Melihat permasalahan ini, Mayapada Healthcare berinisiatif mengadakan program “*Get Healthy Together*” yang dirancang untuk mendorong karyawan menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Kompetisi ini memanfaatkan pendekatan tim untuk menumbuhkan rasa kebersamaan, motivasi, dan akuntabilitas dalam mencapai target

kesehatan. Selain itu, adanya hadiah dan fasilitas pendukung diharapkan mampu memberikan stimulus tambahan bagi peserta.

Tantangan yang perlu dihadapi meliputi keberagaman tingkat kebugaran karyawan, keterbatasan waktu akibat jadwal kerja, serta menjaga komitmen peserta hingga akhir program. Melalui strategi pelaksanaan yang terstruktur, diharapkan hambatan ini dapat diatasi sehingga tujuan peningkatan kesehatan karyawan dapat tercapai.

Tujuan atau Target Spesifik

Program “*Get Healthy Together*” bertujuan untuk :

1. Meningkatkan kesadaran dan kepedulian karyawan terhadap pentingnya menjaga BMI ideal.
2. Mengurangi jumlah karyawan dengan berat badan kurang atau berlebih secara signifikan.
3. Mendorong terciptanya lingkungan kerja yang mendukung gaya hidup sehat.
4. Meningkatkan produktivitas dan kualitas pelayanan melalui peningkatan kebugaran karyawan.

Target spesifik sebelum program dimulai adalah terbentuknya minimal 3 tim laki-laki dan 3 tim perempuan di Mayapada Hospital Tangerang, dengan seluruh peserta memiliki BMI di luar kategori ideal, serta 100% peserta mendapatkan pemeriksaan kesehatan awal sebagai *baseline*.

Langkah-langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan program “*Get Healthy Together*” dilakukan melalui tahapan berikut :

1. Perencanaan dan Sosialisasi
 - a. Tim Human Capital dan Manajemen Mayapada Healthcare menyusun aturan lomba, kriteria penilaian, jadwal, serta sistem pelaporan.
 - b. Sosialisasi dilakukan melalui email internal, poster di area rumah sakit, dan briefing unit.
2. Pendaftaran Peserta (28 April–9 Mei 2025)
 - a. Karyawan mendaftar secara tim (3 orang) dengan gender sama.
 - b. Setiap unit wajib memiliki minimal 3 tim laki-laki dan 3 tim perempuan.
 - c. Peserta wajib memiliki BMI di bawah 18,5 atau di atas 24,9.
3. Pemeriksaan Awal (*Baseline Check*)
 - a. Meliputi pengukuran tinggi, berat badan, BMI, pemeriksaan kebugaran, serta konsultasi dengan dokter spesialis gizi klinik (SpGK).

- b. Data awal digunakan sebagai patokan penilaian akhir.
4. Pelaksanaan Program (12 Mei–11 November 2025)
 - a. Peserta diberikan free trial FitHub maksimal 7 hari.
 - b. Tim diminta membuat rencana olahraga dan pola makan sehat yang realistis.
 - c. Monitoring berkala dilakukan setiap bulan dengan pengukuran berat badan dan evaluasi kebugaran.
5. Pendampingan dan Motivasi
 - a. Sesi edukasi kesehatan oleh tenaga medis dan nutrisisionis.
 - b. Grup komunikasi internal untuk saling berbagi progres, tips, dan motivasi.
 - c. Penekanan pada sportivitas dan dukungan tim.
6. Penilaian Akhir
 - a. Setelah periode berakhir, dilakukan pengukuran BMI kembali.
 - b. Pemenang individu: pergeseran BMI terbesar menuju ideal.
 - c. Pemenang tim: rata-rata pergeseran BMI terbesar menuju ideal.
7. Pengumuman dan Apresiasi (19 November 2025)
 - a. Pengumuman pemenang melalui acara internal dan media komunikasi Mayapada Healthcare.
 - b. Pemberian hadiah: Rp4.500.000 untuk tim pemenang (laki-laki/perempuan), Rp1.000.000 untuk pemenang individu.

Hasil dan Dampak pada Mutu & Keselamatan Pasien

Program “*Get Healthy Together*” diharapkan memberikan hasil yang signifikan terhadap kesehatan karyawan dan kualitas pelayanan rumah sakit. Dengan BMI yang lebih ideal, karyawan berpotensi memiliki stamina lebih baik, risiko sakit lebih rendah, dan konsentrasi kerja lebih tinggi.

Program “*Get Healthy Together*” di Mayapada Hospital Tangerang diikuti oleh 45 staf yang terdiri dari 15 Tim dengan rincian Tim Perempuan sebanyak 10 Tim dan laki-laki sebanyak 5 Tim. Keikutsertaan sebanyak 45 staf dalam program ini mencerminkan adanya Tingkat kesadaran yang positif terhadap pentingnya memahami dan memantau Body Mass Index (BMI) sebagai indikator status gizi dan kesehatan. Partisipasi tersebut sejalan dengan tujuan program untuk meningkatkan literasi Kesehatan di lingkungan kerja, yang berkontribusi pada kesiapan fisik dan mental tenaga Kesehatan dalam menjalankan tugasnya, sehingga mendukung terciptanya budaya patient safety yang optimal di Mayapada Hospital

Tangerang.

Keunggulan dalam Promosi Mutu :

1. Peningkatan Produktivitas : Karyawan yang sehat dapat bekerja lebih efisien, sehingga alur pelayanan pasien lebih cepat dan minim kesalahan.
2. Kualitas Interaksi dengan Pasien : Tenaga kesehatan yang bugar cenderung lebih ramah, responsif, dan fokus, meningkatkan kepuasan pasien.
3. Pengurangan Absensi: Risiko sakit menurun, sehingga tingkat kehadiran karyawan lebih stabil.

Dampak pada Keselamatan Pasien :

1. Minimnya kesalahan medis : Tenaga medis dengan kondisi fisik optimal memiliki koordinasi dan konsentrasi lebih baik.
2. Respon Cepat dalam Situasi Darurat: Karyawan yang bugar dapat bergerak dan mengambil keputusan dengan cepat saat terjadi keadaan gawat darurat.

Perbaikan Berkelanjutan :

Program ini akan mendorong kebiasaan sehat jangka panjang, seperti olahraga teratur dan pola makan seimbang. Kegiatan monitoring rutin dan edukasi membuat perubahan perilaku lebih berkelanjutan. Jika hasil positif terjaga, Mayapada Healthcare melalui Mayapada Hospital Tangerang berencana menjadikan program ini agenda tahunan dengan variasi tantangan kesehatan lain, seperti pengendalian tekanan darah dan manajemen stres.

Mengingat pelaksanaan program masih berlangsung hingga 11 november 2025, data dan informasi yang tersedia saat ini belum memadai untuk menentukan adanya perbaikan yang signifikan maupun hasil berkelanjutan secara menyeluruh

Dengan demikian, “*Get Healthy Together*” tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan individu, tetapi juga secara langsung berkontribusi pada peningkatan mutu layanan dan keselamatan pasien di Mayapada Hospital Tangerang.

Total Hadiah
Rp10.000.000

COMPETITION

GET HEALTHY TOGETHER

Rincian Kompetisi

- Peserta kompetisi adalah karyawan Mayapada Healthcare yang berada di seluruh unit Mayapada Hospital dan Corporate.
- Peserta kompetisi membentuk tim yang terdiri dari 3 karyawan dengan gender yang sama.
- Tim yang terbentuk akan berkompetisi di masing-masing unit Mayapada Hospital dan Corporate.
- Setiap unit Mayapada Hospital dan Corporate harus memiliki peserta kompetisi minimal 3 tim laki-laki dan 3 tim perempuan. Jika jumlah peserta kompetisi kurang dari ketentuan ini, maka kompetisi tidak dapat dilaksanakan di unit tersebut.
- Peserta kompetisi harus memiliki berat badan yang tergolong kurang ideal (BMI di bawah 18.5 atau BMI di atas 24.9)

Benefit

- 1x konsultasi dengan dokter spesialis (SpGK)*
- 1x pemeriksaan kebugaran
- Free trial di pusat kebugaran (FitHub) maksimal 7 hari.

**menggunakan limit rawat jalan karyawan, hanya konsultasi (tidak termasuk obat)*

Kriteria Pemenang

(di setiap unit dan corporate)

Individu

Peserta dengan pergeseran BMI ke arah ideal terbesar.

Tim

1 tim laki-laki dan 1 tim perempuan dengan rata-rata pergeseran BMI ke arah ideal terbanyak.

Hadiah Pemenang

(di setiap unit dan corporate)

1 Tim Laki-laki	Rp 4.500.000
1 Tim Perempuan	Rp 4.500.000
1 Karyawan (Individu)	Rp 1.000.000

Timeline

Periode Pendaftaran	: 28 April - 09 Mei 2025
Periode Kompetisi	: 12 Mei - 11 Nov 2025
Pengumuman	: 19 Nov 2025