



2025 PERSI AWARDS

SMART

Sehat, Mulai Aktif, Ramping Terus

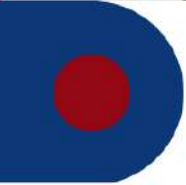
Pengelolaan dan Pendampingan
Manajemen Kesehatan di Lingkungan
Kerja

Disusun Oleh:

Fitria Titi Widyawati
Retno Indah Pertiwi
Nitzah
Fia Azzhara

Kategori Topik:

Healthcare Workers' Wellbeing



SMART: Sehat, Mulai Aktif, Ramping Terus

Pengelolaan dan Pendampingan Manajemen Kesehatan di Lingkungan Kerja

Fitria Titi Widyawati¹, Retno Indah Pertiwi², Nitzah², Fia Azzhara²

¹K3 Rumah Sakit AN-NISA Tangerang

²Unit Riset dan Manajemen Pengetahuan Rumah Sakit AN-NISA Tangerang

Kategori Topik: *Healthcare Workers' Wellbeing*

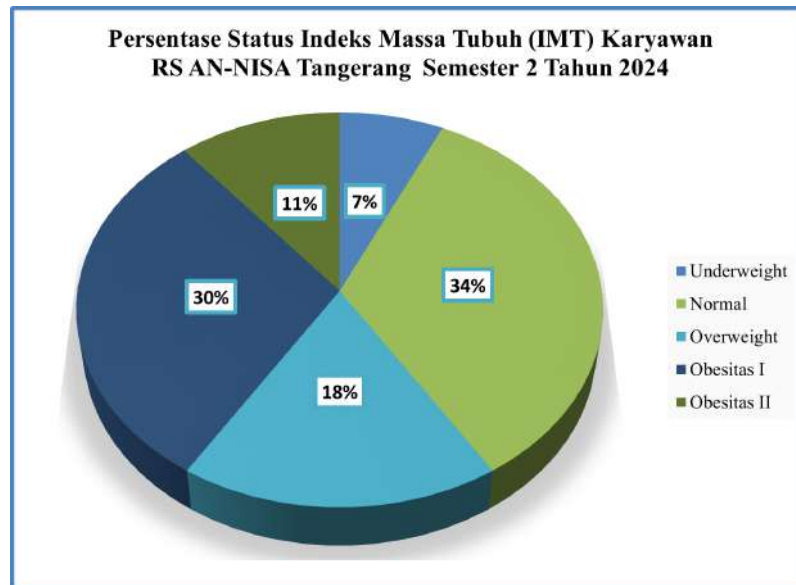
RINGKASAN

Indikator IMT yang tinggi dapat memperburuk beban kerja fisik karyawan hingga memengaruhi kesejahteraan mental pekerja. RS AN-NISA Tangerang berinovasi dengan mengembangkan program “SMART: Sehat, Mulai Aktif, Ramping Terus” sebagai upaya untuk meningkatkan produktivitas kerja karyawan. Program ini dilakukan dengan mengadakan sosialisasi nutrisi sehat; pemantauan asupan gizi dan berat badan karyawan; serta melaksanakan senam bersama. Harapannya program ini dapat memberikan manfaat dalam mengurangi persentase IMT yang tinggi. Rerata IMT peserta sebelum program tercatat sebesar 32,81 kg/m² dan rerata IMT pada bulan ketiga setelah dilaksanakan program tercatat sebesar 30,94 kg/m². Hal ini menunjukkan rerata IMT karyawan RS AN-NISA Tangerang mengalami penurunan.

LATAR BELAKANG

Karyawan merupakan sumber daya manusia yang mendukung pencapaian visi dan misi perusahaan. Produktivitas karyawan dipengaruhi dengan beban kerja, lingkungan kerja, dan integritas pada perusahaan (Manoppo et al., 2021). Namun, tuntutan produktivitas yang semakin tinggi akan memengaruhi kesehatan fisik karyawan. Rumah Sakit AN-NISA Tangerang berusaha untuk senantiasa menyejahterakan karyawan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pemeriksaan yang dilakukan berupa pemeriksaan fisik, seperti berat badan, tinggi badan, serta pemeriksaan telinga dan gigi. Pemeriksaan lanjutan dikhususkan kepada karyawan yang berusia >40 tahun dan karyawan yang terjun ke lapangan atau berinteraksi langsung dengan pasien. Pengukuran berat dan tinggi badan dilakukan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) karyawan.

Indeks Massa Tubuh adalah indikator untuk mengkategorikan *underweight*, normal, *overweight*, dan obesitas (Purwanti et al., 2017). Berdasarkan data diketahui terdapat peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas di Indonesia. Prevalensi *overweight* mencapai 39% dan obesitas pada orang dewasa usia ≥ 18 tahun mencapai 13%. Berikut data IMT karyawan RS AN-NISA Tangerang pada semester 2 tahun 2024.



Grafik 1. Indeks Massa Tubuh (IMT) Karyawan Semester 2 Tahun 2024

Grafik 1 menunjukkan hasil IMT karyawan RS AN-NISA Tangerang Semester 2 Tahun 2024. Berdasarkan grafik diketahui terdapat 30% karyawan yang tergolong ke dalam kategori IMT obesitas I dan 11% obesitas II. Indikator IMT yang tinggi dapat menyebabkan gangguan fisik. Kondisi ini dapat memperburuk beban kerja fisik karyawan, meningkatkan risiko kelelahan, dan memengaruhi kesejahteraan mental pekerja (Wijayanti et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk melakukan pengelolaan manajemen kesehatan di lingkungan kerja.

Tim K3 Rumah Sakit AN-NISA Tangerang berinovasi dengan program “SMART: Sehat, Mulai Aktif, Ramping Terus”. Program ini dilakukan dengan mengadakan sosialisasi nutrisi sehat, pemantauan asupan gizi dan berat badan karyawan, serta melaksanakan senam bersama. Harapannya program ini dapat memberikan manfaat dalam mengurangi persentase IMT yang tergolong obesitas 1 dan obesitas 2 dengan tujuan meningkatkan produktivitas kerja karyawan RS AN-NISA Tangerang.

TUJUAN

1. Tujuan Umum

Meningkatkan produktivitas kerja karyawan RS AN-NISA Tangerang.

2. Tujuan Khusus

- Menurunkan jumlah karyawan dengan IMT obesitas 50%.
- Menurunkan jumlah karyawan dengan IMT overweight 50%.
- Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat.
- Meningkatkan kesehatan fisik dan mental karyawan.

LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN INOVASI

1. Tahap Perencanaan

Tim K3 RS AN-NISA Tangerang melakukan penyebaran kuesioner untuk mendapatkan data terbaru terkait kesehatan karyawan secara singkat. Kuesioner tersebut menanyakan terkait transportasi yang digunakan karyawan untuk ke tempat kerja, berat dan tinggi badan yang diukur maksimal dalam seminggu terakhir, riwayat kesehatan terbaru, gangguan kesehatan yang dirasakan dalam satu bulan terakhir, kebiasaan makan, kebiasaan minum, kebiasaan tidur, aktivitas fisik yang dilakukan saat bekerja, dan kebiasaan olahraga. Selanjutnya dilakukan pengukuran IMT berdasarkan data yang sudah dikumpulkan. Karyawan yang masuk pada indikator *overweight* dan obesitas dicatat namanya dan secara otomatis menjadi sasaran program ini.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Sosialisasi Nutrisi Sehat Kepada Karyawan

Sasaran sosialisasi program SMART adalah karyawan yang masuk pada indikator *overweight* dan obesitas. Karyawan dikumpulkan pada Aula 1 RS AN-NISA Tangerang untuk dijelaskan maksud dan tujuan program, jangka waktu pelaksanaan, dan target capaian program. Pada fase pertama, pelaksanaan program SMART akan difokuskan untuk karyawan yang masuk dalam kategori obesitas 1 dan 2.



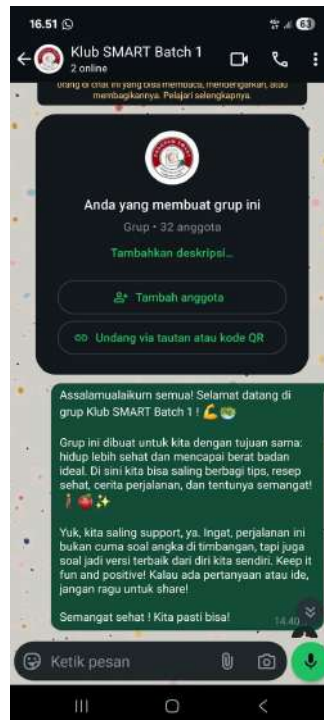
Gambar 1. Dokumentasi Sosialisasi Program SMART

b. Mengisi Form Kesiediaan dan Asesmen Gizi

Karyawan yang masuk dalam kategori obesitas 1 dan 2 akan mengisi form kesiediaan dan asesmen gizi sebelum bergabung ke dalam grup WhatsApp.

c. Masuk ke Grup Klub SMART

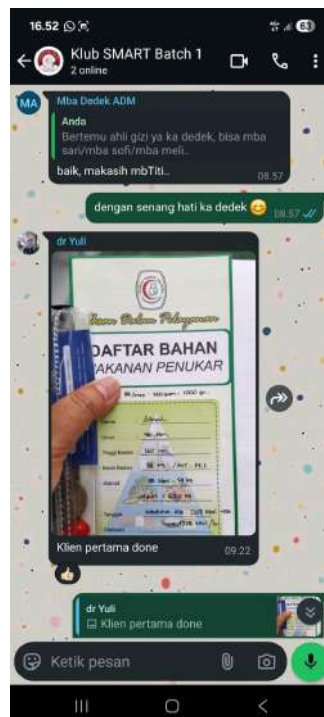
Karyawan yang telah bersedia mengikuti program dimasukkan ke dalam grup WhatsApp. Grup ini berfungsi sebagai saluran komunikasi.



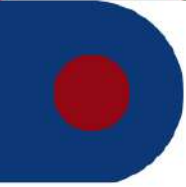
Gambar 2. Dokumentasi Grup Klub SMART di WhatsApp

d. Memantau *Meal Plan* Karyawan Setiap Hari

Ahli gizi akan membantu dalam mengatur jumlah kalori yang dibutuhkan dan menu makanan yang tepat. Setiap anggota grup akan mengirimkan foto bekal makan siang yang dibawanya. Hal ini bertujuan untuk memantau jumlah asupan kalori yang masuk.



Gambar 3. Dokumentasi Hasil Konsultasi dengan Ahli Gizi



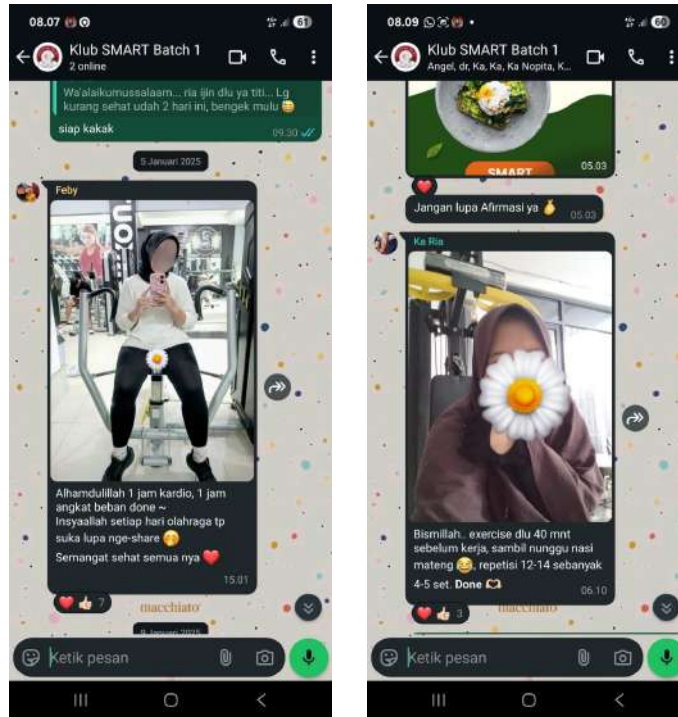
Gambar 4. Dokumentasi Pemantauan *Meal Plan* Anggota Klub SMART

- e. Memantau Berat Badan Karyawan Seminggu 1x
- f. Memantau Aktivitas Fisik yang Dilakukan

Tim K3 RS AN-NISA Tangerang melaksanakan senam bersama setiap hari Jum'at untuk mendukung keberhasilan program. Senam bersama merupakan bentuk aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga. Aktivitas dilaksanakan pukul 17.00 setelah jam kerja berakhir. Durasi pelaksanaan senam bersama sekitar 60 menit. Selain itu, anggota klub akan mengirimkan dokumentasi aktivitas fisik lainnya yang dilakukan selain senam bersama.



Gambar 5. Dokumentasi Senam Bersama



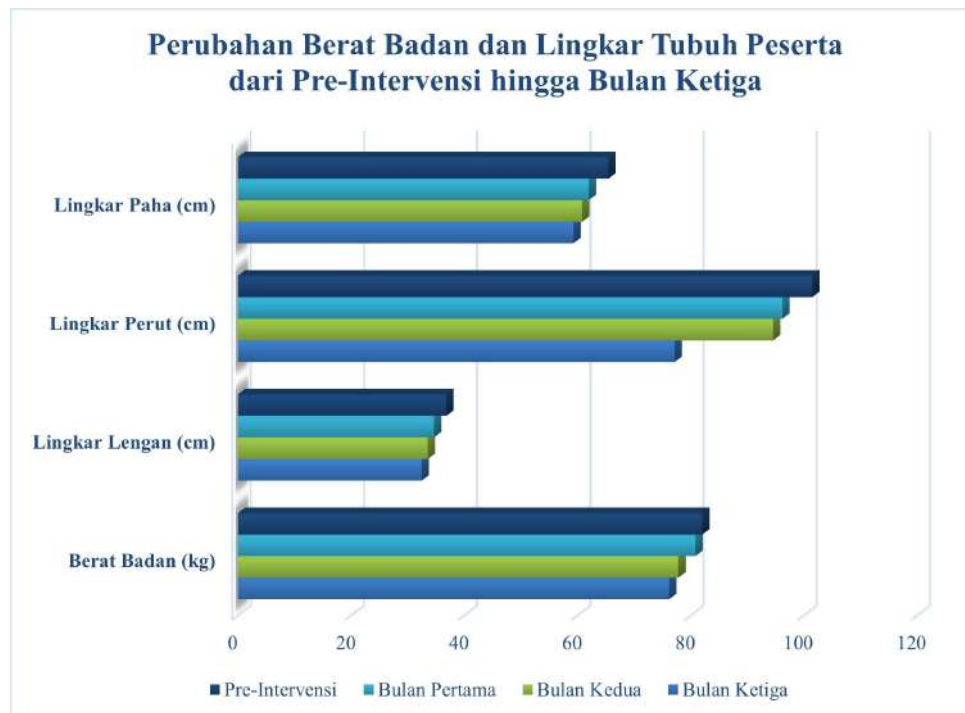
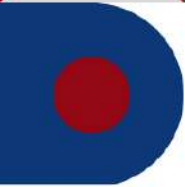
Gambar 4. Dokumentasi Pemantauan Aktivitas Fisik Anggota Klub SMART

3. Tahap Evaluasi dan Monitoring

Setiap hari karyawan yang mengikuti program akan dipantau *meal plan*-nya dan seminggu sekali dilihat perubahan berat badannya. Keseluruhan program SMART dilakukan evaluasi setelah 3 bulan berjalan untuk menilai keberdampakan program.

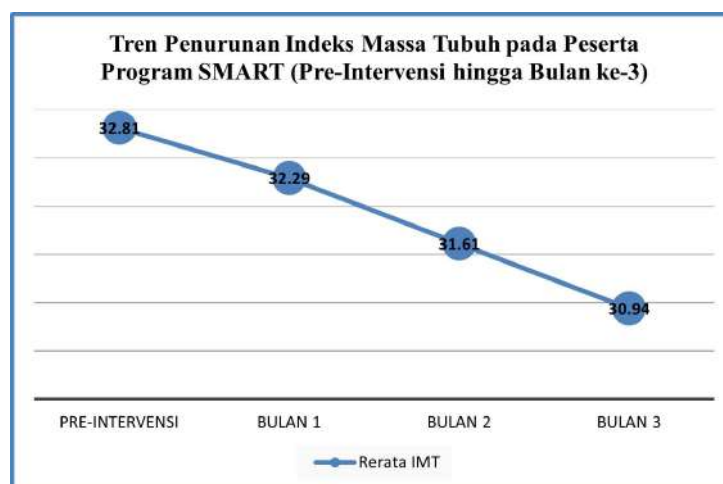
HASIL INOVASI

Jumlah karyawan yang tergolong obesitas dan bersedia mengikuti program yaitu 11 orang. Peserta dipantau setiap hari terkait *meal plan* dan setiap minggu dilakukan pengukuran berat badan. Evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan Program SMART dilakukan setelah tiga bulan berjalan untuk menilai efektivitas dan keberdampakan program.



Grafik 2. Perubahan Berat Badan dan Lingkar Tubuh Peserta dari Pre-Intervensi hingga Bulan Ketiga

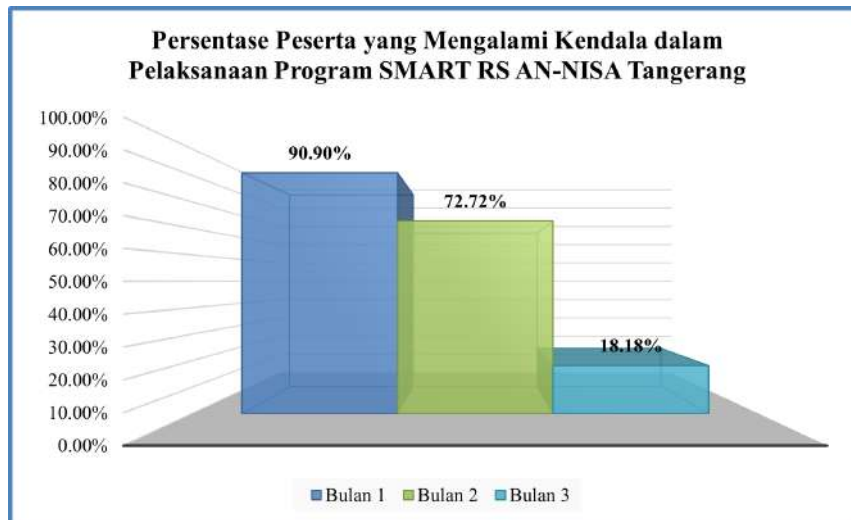
Grafik 2 menunjukkan evaluasi program SMART dilakukan dengan melakukan monitoring indikator antropometri yang meliputi berat badan, IMT, lingkar lengan, lingkar perut, dan lingkar paha; serta pencatatan kendala yang dialami peserta. Keseluruhan indikator antropometri terpantau mengalami tren perbaikan positif yang konsisten, mulai dari sebelum pelaksanaan program sampai bulan ketiga pelaksanaan program SMART.



Grafik 3. Tren Penurunan IMT pada Peserta Program SMART

Grafik 3 menunjukkan rerata IMT peserta sebelum program tercatat sebesar 32,81 kg/m². Pada bulan pertama, rerata IMT sedikit menurun menjadi 32,29 kg/m², kemudian berlanjut menjadi 31,61 kg/m² pada bulan kedua, dan 30,94 kg/m² pada bulan ketiga. Meskipun perubahan yang terjadi relatif kecil, tetapi perubahan tersebut menunjukkan tren penurunan

yang bersifat bertahap dan konsisten sehingga mencerminkan arah perbaikan status gizi peserta selama mengikuti program.



Grafik 4. Persentase Peserta yang Mengalami Kendala dalam Pelaksanaan Program SMART

Selain dilakukannya pemantauan terhadap indikator antropometri, evaluasi bulanan juga dilakukan untuk mengidentifikasi kendala yang dialami peserta selama melaksanakan program SMART. Pada awal pelaksanaan, kendala yang umum dialami antara lain kesulitan mempertahankan konsistensi, menyesuaikan gaya hidup, dan membagi waktu untuk berolahraga. Namun, Grafik 4 menunjukkan persentase peserta yang mengalami kendala menurun secara konsisten hingga bulan ketiga. Hasil tersebut menunjukkan program SMART tidak hanya berkontribusi terhadap perbaikan status gizi peserta, tetapi juga membangun kesadaran serta menciptakan gaya hidup sehat karyawan RS AN-NISA Tangerang terkhusus pada kelompok obesitas. Implikasi penelitian ini adalah diharapkan RS AN-NISA Tangerang dapat konsisten meneruskan program ini dalam jangka panjang, serta rumah sakit lain dapat ikut menerapkan program inovasi ini sebagai pengelolaan dan pendampingan manajemen kesehatan di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Manoppo, P. K., Tewal, B., & Trang, I. (2021). Pengaruh Beban kerja, Lingkungan kerja dan Integritas terhadap Produktivitas Karyawan di PT. Empat Saudara Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 9(4), 773-781.
- Purwanti, M., Putri, E. A., Inâ, M., Wilson, W., & Rozalina, R. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 47-56.
- Wijayanti, R., Wardani, T. L., & Widjanarti, M. P. (2024). Keterkaitan Indeks Massa Tubuh dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Lapangan PT X. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 24(2), 357-364.



LAMPIRAN



RUMAH SAKIT AN-NISA

Jl. Gatot Subroto No. 96 Km. 3 Telp. 5525564 (Hunting) - Fax. 55791563
Cibodas – Tangerang

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah Direktur RS AN-NISA Tangerang, menyatakan bahwa makalah inovasi:

Judul : SMART: Sehat, Mulai Aktif, Ramping Terus - Pengelolaan dan Pendampingan Manajemen Kesehatan di Lingkungan Kerja

Penulis : 1. Fitria Titi Widyawati
2. Retno Indah Pertiwi
3. Nitzah
4. Fia Azzhara

Alamat : Jl. Gatot Subroto No.Km. 3 No.96, RT.003/RW.001, Uwung Jaya, Kec. Cibodas, Kota Tangerang, Banten 15132

Nomor Telepon : (021) 5525564

Narahubung : Retno Indah Pertiwi

Alamat Email : retnoindahpertiwi@gmail.com

Nomor Handphone : 087787634078

Disetujui untuk mengikuti **Lomba Inovasi PERSI Awards 2025** dengan **Kategori 5: Healthcare Workers' Wellbeing**.

Tangerang, 15 Agustus 2025

Direktur RS AN-NISA Tangerang

Dr. dr. Ediansyah, MARS, MM



RUMAH SAKIT AN-NISA

Jl. Gatot Subroto No. 96 Km. 3 Telp. 5525564 (Hunting) - Fax. 55791563
Cibodas - Tangerang

No.Surat : 001/RS.AN/K3RS/IX/2024
Perihal : Undangan Sosialisasi Program SMART

Kepada Yth.
Pegawai RS AN-NISA
di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan ini kami bermaksud mengundang pegawai RS AN-NISA untuk hadir dalam kegiatan
"Sosialisasi Program SMART" akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Rabu/ 13 November 2024
Waktu : Sesi I (09.00-10.30 WIB), Sesi II (10.30 WIB-12.00 WIB) dan
Sesi III (13.30 WIB-15.00 WIB) **Boleh pilih salah 1**
Tempat : Aula IV (Depan Ruang MCU)

Jumlah Peserta per sesi : 72 orang

Demikianlah surat undangan ini kami buat, mengingat pentingnya acara ini kami berharap **WAJIB**
untuk hadir sesuai jadwal yang ditentukan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Tangerang, 11 November 2024
RS AN-NISA Tangerang

Fitria Titi Widyawati
K3RS

