



PERSI AWARD - MAKERSI AWARD

KATEGORI HEALTHCARE WORKERS' WELLBEING

NIRMALA MIND-MOVE

RS NIRMALA SURI

Penulis :

dr. Guntur Adi Wibowo

dr. Mochammad Brilian Lukman Hanafi

dr. Nurullia Rahmawati

Rina Tri Rochani, S.Psi

Muhammad Wibi Alamsyah Ratu Rangga, S.Pd



Daftar Isi

➤	Halaman Cover		1
➤	Daftar Isi		2
➤	Ringkasan		3
➤	Latar Belakang		4
➤	Tujuan		5
➤	Langkah-langkah		6
➤	Hasil dan Dampak		7
➤	Hasil Kegiatan		8
➤	Dokumentasi Kegiatan		10



Ringkasan

Program Nirmala MIND-MOVE (Mindfulness & Resilience through Movement) adalah inisiatif inovatif di RS Nirmala Suri yang menggabungkan kegiatan olahraga rutin dengan pelatihan resiliensi emosional bagi tenaga kesehatan.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kekompakan tim, sekaligus memperkuat citra positif rumah sakit di mata publik.

Dengan melibatkan berbagai aktivitas seperti sepak bola, senam, lari, badminton, dan touring motor, serta sesi mindfulness dan pelatihan emotional resilience, MIND-MOVE memberikan manfaat langsung bagi kesejahteraan karyawan dan menjadi strategi pemasaran yang efektif. Program ini telah menunjukkan dampak positif yang berkelanjutan dalam meningkatkan brand image RS Nirmala Suri sebagai institusi yang peduli terhadap kesehatan karyawannya.



Latar Belakang

Tenaga kesehatan merupakan aset vital bagi rumah sakit, namun mereka sering menghadapi tekanan kerja yang tinggi, jam kerja panjang, dan risiko burnout yang dapat menurunkan kualitas layanan. Menurut WHO (2020), kesehatan mental tenaga kesehatan harus menjadi prioritas, terutama setelah pandemi COVID-19 yang memperburuk tingkat stres di kalangan pekerja medis.

Penelitian oleh West et al. (2016) menunjukkan bahwa penguatan resiliensi dapat mengurangi burnout secara signifikan. Selain itu, olahraga teratur terbukti memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental (Anderson & Durstine, 2019).

Melihat hal tersebut, RS Nirmala Suri mengembangkan program MIND-MOVE yang memadukan kegiatan olahraga dengan pelatihan mindfulness dan emotional resilience.

Program ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan karyawan, tetapi juga menjadi sarana pemasaran dengan membangun brand image positif bahwa RS Nirmala Suri memiliki SDM yang sehat, energik, dan profesional.



Tujuan

Program Nirmala MIND-MOVE bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan melalui kombinasi aktivitas olahraga dan pelatihan resiliensi emosional.
2. Mengurangi tingkat stres dan risiko burnout pada tenaga kesehatan.
3. Memperkuat kekompakan dan kolaborasi antar pegawai rumah sakit.
4. Membangun citra positif (brand image) bahwa RS Nirmala Suri memiliki SDM yang sehat, bugar, dan berenergi positif.
5. Meningkatkan kepercayaan masyarakat melalui edukasi gaya hidup sehat yang ditunjukkan langsung oleh karyawan sebagai role model.
6. Mendukung strategi pemasaran rumah sakit dengan menonjolkan komitmen terhadap kesejahteraan karyawan sebagai bagian dari mutu pelayanan.



Langkah-langkah

Tahapan pelaksanaan program Nirmala MIND-MOVE meliputi:

1. **Perencanaan Program** – Membentuk tim koordinasi dari perwakilan manajemen, HRD, dan perwakilan klub olahraga.
2. **Identifikasi Kebutuhan** – Melakukan survei minat karyawan terhadap jenis olahraga dan topik pelatihan resiliensi.
3. **Pembentukan Klub** – Menetapkan klub resmi seperti sepak bola, senam, lari, badminton, dan touring motor.
4. **Integrasi Mindfulness** – Menambahkan sesi singkat mindfulness dan emotional resilience sebelum atau sesudah olahraga.
5. **Pelaksanaan Rutin** – Menetapkan jadwal mingguan atau bulanan untuk kegiatan olahraga dan pelatihan.
6. **Monitoring dan Evaluasi** – Mengukur dampak terhadap kebugaran fisik, kesehatan mental, dan keterlibatan karyawan.
7. **Publikasi dan Promosi** – Mendokumentasikan kegiatan untuk diunggah di media sosial dan materi pemasaran rumah sakit.





Hasil dan Dampak

Pelaksanaan program Nirmala MIND-MOVE memberikan dampak yang signifikan terhadap tenaga kesehatan dan RS Nirmala Suri, antara lain:

1. **Peningkatan kesejahteraan karyawan**

Tenaga kesehatan melaporkan penurunan tingkat stres, peningkatan kebugaran fisik, dan rasa kebersamaan yang lebih kuat.

2. **Penguatan budaya kerja positif**

Lingkungan kerja menjadi lebih suportif, terbuka, dan berorientasi pada kesehatan bersama.

3. **Brand image yang lebih kuat**

Publik melihat RS Nirmala Suri sebagai institusi yang peduli terhadap kesejahteraan karyawan.

4. **Meningkatkan kepercayaan pasien**

Karyawan yang tampil bugar dan bersemangat meningkatkan keyakinan masyarakat untuk memilih layanan RS Nirmala Suri.

5. **Konten pemasaran otentik**

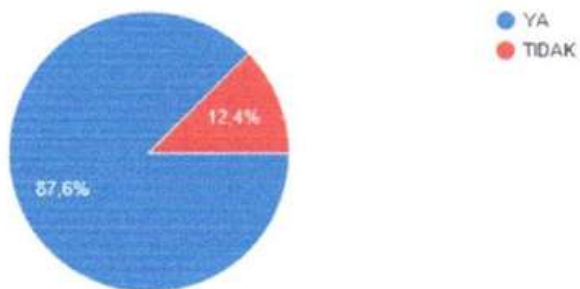
Dokumentasi kegiatan MIND-MOVE dapat digunakan dalam promosi media sosial, brosur, dan website



Hasil Kegiatan

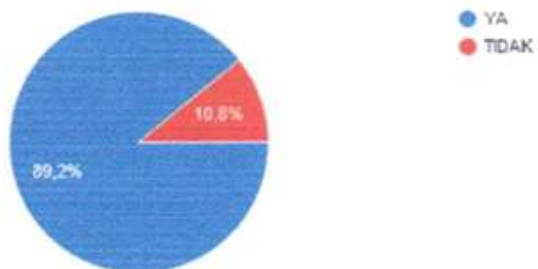
Saya senang karena rekan kerja di semua Unit dapat saling bekerja sama dengan baik

250 jawaban



Saya merasa senang dan puas dengan Kegiatan Ekstrakurikuler Pegawai yang dilaksanakan di RS Nirmala Suri

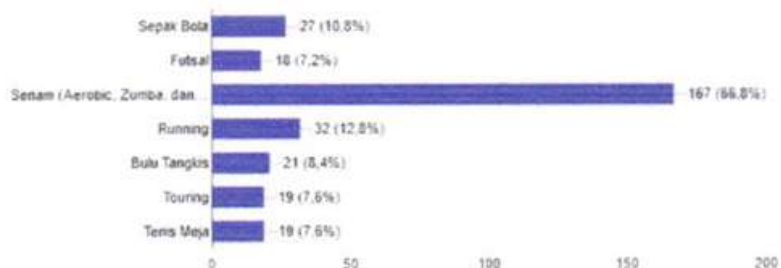
250 jawaban



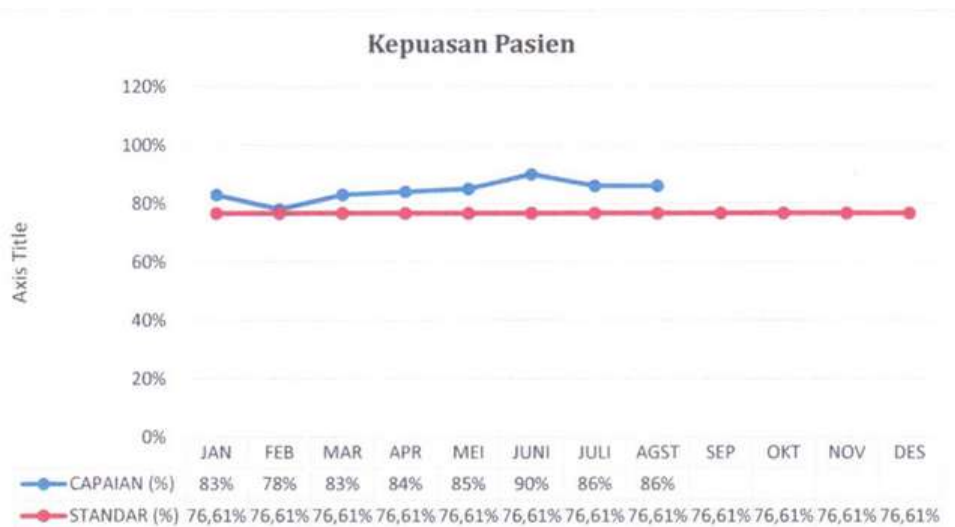
Kegiatan apa yang saat sudah rutin diikuti?

250 jawaban

 Salin diagram



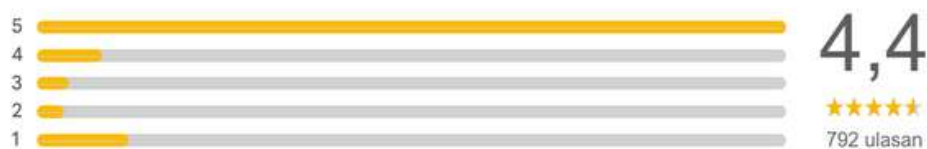
Hasil Kegiatan



Ulasan

Ringkasan ulasan Google ⓘ

Edit ulasan



Ulasan

X Semua

pelayanan 163

satpam 25

ahli gizi 17

ruang 17

+6

Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan Running dari Mager Run



Kegiatan Futsal & Sepak Bola



Setiap awal atau akhir sesi olahraga dilakukan sesi mindfulness dan emotional resilience

Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan Yoga



Kegiatan Zumba



Setiap awal atau akhir sesi olahraga dilakukan sesi mindfulness dan emotional resilience



TERIMA KASIH

"Healthy Staff,
Excellent Care"

SURAT PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Guntur Adi Wibowo
dr. Mochammad Bryllian Lukman Hanafi
dr. Nurullia Rahmawati
Rina Tri Rochani, S.Psi
Muhammad Wibi Alamsyah Ratu Rangga, S.Pd

Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 29 April 1995
Surakarta, 24 Juni 1995
Tegal, 06 Januari 1995
Sukoharjo, 11 Agustus 1996
Demak, 08 Mei 1998

Jabatan : Ka. Instalasi Rawat Jalan (Dokter Umum)
Ka. Instalasi Rawat Inap (Dokter Umum)
Ka. Unit Kamar Operasi (Dokter Umum)
Staf PPSDM
Staf Humas

Instansi/RS : Rumah Sakit Nirmala Suri

Alamat : Jl. Solo-Sukoharjo No.Km. 9, Ngepeng, Sidorejo, Kec.
Bendosari, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57527

Nomor Telepon : (0271) 590084

Fax Kantor : (0271) 590084

Nomor Hp : 085706294339

Alamat Email : gunturadiwibowo7@gmail.com

Judul Makalah : Nirmala MIND-MOVE (Mindfulness & Resilience Through Movement)

Kategori : Healthcare Workers' Wellbeing

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

Mengetahui,
Direktur RS. Nirmala Suri



dr. Sri Pratomo, Sp.B, FinaCS, FICS

Penulis



dr. Guntur Adi Wibowo

