

BODY FIT CHALLENGE
KOMPETISI PENINGKATAN KESEHATAN DAN PERFORMA KINERJA KARYAWAN
RUMAH SAKIT PANTI RAPIH

Oleh:
dr. Hieronimus Indra Wira Kusuma, AIFO-K
Komite K3 Rumah Sakit

Ditulis untuk:
PERSI AWARD
Kategori: Healthcare Workers' Wellbeing

Body Fit Challenge

Body Fit Challenge merupakan sebuah kompetisi penurunan berat badan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup , kesehatan individu serta meningkatkan performa kerja bagi para karyawan di RS Panti Rapih Yogyakarta.

RINGKASAN

Berat badan ideal adalah kunci menjaga produktivitas tenaga medis maupun nonmedis yang selalu dituntut sigap, fokus, dan bugar. Overweight atau obesitas dapat menurunkan daya tahan tubuh, membatasi mobilitas, meningkatkan kelelahan, dan meningkatnya risiko penyakit kronis, yang berdampak pada kualitas pelayanan terhadap pengunjung serta citra rumah sakit. Sebagai bentuk kepedulian mengenai kondisi tersebut, Komite Keselamatan dan Kesehatan Kerja RS Panti Rapih menghadirkan ***Body Fit Challenge*** bagi seluruh karyawan, untuk mendorong gaya hidup sehat melalui edukasi, pendampingan, dan monitoring. Program ini dibuat bertujuan untuk membantu karyawan mencapai berat badan ideal, meningkatkan kebugaran, menurunkan risiko penyakit, dan memastikan pelayanan terbaik secara berkelanjutan.

LATAR BELAKANG

Sebagai institusi kesehatan yang telah lama menjadi rujukan masyarakat di Provinsi D.I. Yogyakarta, RS Panti Rapih memegang peran penting dalam memberikan pelayanan medis yang cepat, tepat, dan berkualitas tinggi. Kepercayaan pasien terhadap rumah sakit ini tidak hanya bertumpu pada kecanggihan fasilitas atau kompetensi tenaga medis, tetapi juga pada kesehatan fisik, stamina, dan kebugaran seluruh karyawan yang terlibat dalam pelayanan. Hasil *Medical Check-Up* rutin menunjukkan temuan yang memerlukan perhatian serius : pada tahun 2022 karyawan dengan kategori berat badan berlebih

(*overweight* dan obesitas) tercatat sebanyak 48,7% karyawan, pada tahun 2023, persentase ini meningkat menjadi 58,2% sedangkan pada tahun 2024 persentase ini bahkan mencapai 65.2% . Sebagian besar karyawan mengalami peningkatan berat badan yang signifikan, hingga masuk kategori *overweight* atau obesitas. Kondisi ini bukan sekadar masalah penampilan saja, namun juga pada kinerja, kecepatan respons, serta kualitas pelayanan. *Overweight* dan obesitas dapat mengurangi kelincahan bekerja, memperlambat reaksi, meningkatkan rasa cepat lelah, serta memperbesar risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, dislipidemia, dan penyakit jantung. Risiko ini tidak hanya mengancam kesehatan individu, tetapi juga berpotensi meningkatkan angka absensi pekerja dan menurunkan produktivitas secara keseluruhan. Dalam konteks pelayanan kesehatan, tenaga medis dan staf pendukung dituntut untuk selalu sigap, fokus, dan memiliki daya tahan tinggi, sehingga menjaga berat badan ideal menjadi salah satu faktor keberhasilan kerja. Berat badan yang ideal dan seimbang membantu menjaga metabolisme tubuh tetap optimal, menstabilkan kesehatan mental, serta mempertahankan kemampuan memberikan pelayanan medis secara presisi, cepat, dan penuh empati sesuai dengan nilai **I-CARE (Integrity, Compassion, Assurance, Respect, Embrace Innovation)** yang dipegang oleh Yayasan Suster Cinta Kasih Carrolus Borromeus. Oleh karena itu, pengendalian berat badan harus menjadi bagian integral dari strategi kesehatan kerja di RS Panti Rapih, tidak hanya sebagai upaya preventif terhadap penyakit, tetapi juga sebagai langkah strategis untuk memastikan mutu pelayanan dan kepercayaan publik tetap terjaga.

TUJUAN PELAKSANAAN PROGRAM

Kelebihan berat badan dan obesitas bukan sekadar persoalan penampilan, tetapi tantangan kesehatan serius yang dapat berpengaruh ke stamina, konsentrasi, dan

performa kerja. Menyadari kondisi ini, Komite Keselamatan dan Kesehatan Kerja RS Panti Rapih meluncurkan Body Fit Challenge sebagai gerakan bersama untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, bugar, dan produktif. Target utama program ini adalah penurunan berat badan yang sehat dan terukur, dengan harapan mengurangi potensi timbulnya penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung, sekaligus meningkatkan mutu kualitas pelayanan bagi pasien secara berkesinambungan dan berkelanjutan. Penelitian WHO (2023) menunjukkan, penurunan berat badan 5-10% dapat menurunkan risiko hipertensi hingga 50% dan diabetes tipe 2 hingga 60%. Program ini memadukan edukasi gizi, latihan fisik terarah, dan pemantauan kesehatan berkala, memberi peluang nyata bagi setiap karyawan untuk membangun dan memiliki kebiasaan hidup yang sehat, menjaga performa kerja optimal, serta menciptakan budaya kerja positif yang mendukung kesehatan bersama demi pelayanan yang berkualitas.

TAHAPAN PELAKSANAAN PROGRAM

Komite Keselamatan dan Kesehatan Kerja RS Panti Rapih membagi program menjadi beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data dan pemilihan peserta diambil dari data hasil mcu tahunan yang dibagi menjadi 2 semester, pembukaan Body Fit Challenge disertai pengukuran berat badan serta komposisi tubuh, evaluasi bulanan yang dilakukan di minggu ke IV setiap bulan, lalu penutupan dan penyerahan hadiah bagi peserta dengan nilai akumulasi terbanyak dari hasil pemantauan bulanan meliputi konsistensi mengikuti evaluasi, penurunan berat badan, penurunan lemak visceral, penurunan lemak tubuh dan peningkatan massa otot selama periode Body Fit Challenge berlangsung. Berikut jabaran dari tiap tahapan.

1. Pengumpulan Data Awal dan Pemilihan Peserta

Program diawali dengan memanfaatkan hasil *medical check-up* rutin tahunan seluruh karyawan, diambil dari 6 bulan hingga 1 tahun terakhir pemeriksaan. Data seperti berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), dan parameter kesehatan lainnya digunakan sebagai dasar penilaian awal. Tahap ini memastikan program memiliki pijakan data yang valid. Dari hasil tersebut, karyawan yang masuk kategori **overweight** atau **obesitas** sesuai standar IMT dipilih sebagai peserta, bila ada peserta yang ingin ikut menurunkan berat badan namun tidak termasuk dalam pilihan yang ada, dipersilahkan mendaftar namun tetap dengan pengukuran dan pengawasan panitia.

2. Tahap Edukasi Awal Tentang Pola Makan dan Olahraga serta Penghitungan Komposisi Tubuh

Peserta yang terpilih dan sesuai dengan kriteria yang ada akan diundang untuk mengikuti sesi edukasi terpadu yang diselenggarakan oleh **Komite K3RS** bersama **Instalasi Pelayanan Gizi, Fisioterapis, dan Klinik Kesehatan Holistik Katarina**. Materi meliputi pentingnya gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik, teknik latihan yang aman, dan strategi mengubah kebiasaan menjadi gaya hidup sehat. Tim ahli gizi melakukan analisis komposisi tubuh secara detail—termasuk persentase lemak, massa otot, dan kadar air tubuh. Peserta dapat berkonsultasi secara langsung kepada para narasumber, berkonsultasi mengenai olahraga bersama fisioterapis, dikombinasikan dengan menu makan yang dijelaskan oleh narasumber dari instalasi gizi. Pendekatan ini memastikan penurunan berat badan terjadi secara aman, bertahap, dan tetap menjaga massa otot. Tim dari Klinik Kesehatan Holistik Klinik Katarina juga melakukan intervensi dan edukasi untuk memberikan pola pikir serta pola pandang yang berhubungan

dengan mindfullnes, mengelola stress serta relaksasi yang baik di tempat kerja.

3. Monitoring Berkala

Perkembangan penurunan berat badan tiap peserta dipantau setiap bulan pada minggu ke-IV. Proses ini meliputi pengukuran berat badan, evaluasi komposisi tubuh, serta diskusi singkat dengan para ahli gizi mengenai kendala atau kemajuan yang dialami. Monitoring rutin menjadi kunci penting demi menjaga motivasi dan konsistensi. Pada tahap ini kami juga memberikan waktu penimbangan yang fleksibel bagi para peserta, karena panitia paham mengenai jadwal kerja yang belum tentu sama dari setiap peserta, karena beberapa peserta juga merupakan perawat maupun dokter yang bekerja secara shift.

4. Uji Kebugaran 25 Peserta Terbaik dan Pengumuman Juara

Di akhir periode monitoring berkala, panitia akan memilih 25 peserta terbaik dan mengundang peserta untuk melakukan uji kebugaran, uji kebugaran yang dilakukan menggunakan metode Rockport Walking Test. Dari 25 peserta tersebut akan dipilih satu peserta terbugar (berdasarkan hasil vo_{2max}). Dari evaluasi terakhir, peserta akan menerima laporan lengkap perkembangan komposisi tubuh, termasuk rekomendasi hal - hal apa yang sebaiknya peserta lakukan kedepan untuk tetap menjaga motivasi dan menjaga pola hidup sehat. Penghargaan berupa smart watch diberikan kepada 3 peserta terbaik yang menunjukkan hasil signifikan, sebagai bentuk apresiasi sekaligus motivasi bagi rekan lain, dan penyerahan hadiah dirayakan dengan ceremony dan dihadiri Direksi RS Panti Rapih.

Body Fit Challenge bukan hanya menjadi ajang penurunan berat badan bagi para karyawan, tetapi juga menjadi perjalanan transformasi menuju hidup yang lebih sehat, produktif, dan penuh energi. Bagi peserta yang tidak masuk dalam 25 besar, tetap dapat melakukan konsultasi lanjutan mengenai pola hidup sehat, dan diharapkan menjadi inisiator perubahan hidup sehat di masing - masing tempat kerja.

HASIL INOVASI

Di tengah dinamika pelayanan kesehatan yang semakin kompleks, RS Panti Rapih terus berkomitmen menjaga mutu dan kualitas layanannya. Tidak hanya melalui pengembangan fasilitas dan teknologi medis, namun juga dengan memastikan bahwa sumber daya manusianya dalam kondisi prima, bugar, dan siap memberikan pelayanan terbaik. Menyadari bahwa kesehatan karyawan adalah pondasi utama bagi mutu pelayanan, Komite Keselamatan dan Kesehatan Kerja serta manajemen RS Panti Rapih meluncurkan inovasi strategis *Body Fit Challenge*, sebuah program terstruktur untuk mendukung pencapaian berat badan ideal, meningkatkan kebugaran, dan menurunkan risiko penyakit kronis.

Hasil dari inovasi ini terlihat nyata. Sejak pelaksanaan tahap awal, sejumlah peserta menunjukkan penurunan berat badan yang signifikan rata-rata 5% dari berat badan awal.

Pada BFC #1 dari 148 peserta yang mengikuti (hadir saat ukur awal) , 27 peserta yang hadir disetiap monitoring dan evaluasi, dengan hasil rata-rata berat badan turun 4,3 kg, lemak visceral turun 1 skala, lemak tubuh turun

2,35 kg/m², namun sayangnya masa otot peserta ikut turun rata-rata sebesar 1,2 kg.

Pada BFC #2 dari 145 peserta yang mengikuti (hadir saat ukur awal) , 36 peserta yang hadir disetiap monitoring dan evaluasi, dengan hasil rata-rata berat badan turun 3,43 kg, lemak visceral turun 0,89 skala, lemak tubuh turun 2,24 kg/m², dan masa otot naik tipis rata-rata sebesar 0,64 kg.

Hasil BFC #1 terlihat menunjukkan tren hasil yang positif yaitu dengan penurunan secara konsisten berat badan, lemak visceral, lemak tubuh. Namun untuk masa otot peserta hasilnya tidak sesuai harapan dimana menunjukkan tren menurun. Memperhatikan hasil BFC #1, pada BFC #2 peserta mendapatkan pentingnya aktifitas olah raga yang memadai supaya masa otot tidak ikut menurun selama masa BFC. Sehingga pada BFC #2 didapat hasil lebih baik yakni penurunan secara konsisten berat badan, lemak visceral, lemak tubuh dan peningkatan masa otot

Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan stamina, konsentrasi kerja yang lebih baik, serta pengurangan keluhan nyeri punggung, badan pegal-pegal dan mudah lelah. Peningkatan ini berdampak langsung pada kualitas pelayanan, dimana staf medis dapat lebih fokus, responsif, dan sigap saat menangani pasien, sementara staf nonmedis dapat bekerja lebih efisien dan produktif.

Program ini menggabungkan pendekatan edukasi gizi, latihan fisik terarah, dan monitoring kesehatan berkala. Pendekatan yang terstruktur ini bukan sekadar kampanye kesehatan sesaat, melainkan sebuah sistem yang dirancang untuk mengubah kebiasaan dan gaya hidup karyawan. Melalui pelatihan nutrisi, karyawan belajar memilih makanan yang sehat dan seimbang; melalui sesi olahraga bersama, karyawan membangun kebiasaan aktif yang konsisten; dan

melalui pemantauan kesehatan rutin, mereka mendapatkan evaluasi objektif terhadap progres yang dicapai.

Dampak positif dari *Body Fit Challenge* tidak hanya terasa pada individu peserta, tetapi juga memengaruhi ekosistem pelayanan rumah sakit secara keseluruhan. Tingkat absensi akibat sakit menurun, koordinasi antar staf menjadi lebih lancar, dan suasana kerja lebih berenergi.

Namun tentunya program ini juga tanpa kendala. Beberapa kendala yang ada selama pelaksanaan BFC, sejumlah peserta mengalami stagnasi penurunan berat badan, ada yang mengalami penurunan motivasi di tengah jalan, serta sebagian harus absen karena sakit atau keperluan mendesak. Ada pula yang merasa progresnya tidak signifikan sehingga membutuhkan pendekatan motivasi tambahan atau berhenti melakukan evaluasi lanjutan. Faktor-faktor ini menjadi bahan evaluasi penting agar strategi pendampingan ke depan lebih adaptif dan personal, memastikan setiap peserta mendapatkan dukungan sesuai kebutuhannya.

Hasil akhir dari *Body Fit Challenge* tidak hanya tentang angka di timbangan, tetapi perubahan mindset dan gaya hidup yang lebih sehat. Program ini adalah langkah nyata yang mencerminkan filosofi pelayanan yang holistik, di mana kesehatan pasien dan kesehatan karyawan berjalan beriringan.

Manajemen RS Panti Rapih memandang program ini sebagai investasi jangka panjang bagi kualitas pelayanan. Dengan karyawan yang lebih sehat, risiko kelelahan menurun, tingkat absensi berkurang, dan fokus kerja meningkat, semuanya berkontribusi langsung pada mutu pelayanan kepada pasien.