



LIGHTWEIGHT CHALLENGE

**PROGRAM PENURUNAN BERAT
BADAN BAGI PEGAWAI UOBK
RSUD JAMPANGKULON
PROVINSI JAWA BARAT**



Disusun oleh :
Rahman Hakim, S.Kep.,Ners.
Ibadurrahman, SKM.
Dessy Nursetiani Rahayu, A.Md.Gz



Disajikan untuk :
PERSI AWARD 2025
Kategori : Healthcare Workers' Wellbeing

SURAT PENGESAHAN



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH JAMPANGKULON
Jalan Cibirusah Nomor 1 Telepon : (0265) 490309 Faksimil : (0265) 490967
Web : rsudjampangkulon.jabarprov.go.id e-mail : rsudjampangkulon@jabarprov.go.id
JAMPANGKULON - 43178

SURAT PENGESAHAN **Nomor : 2615/TU.01/RSJPK**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

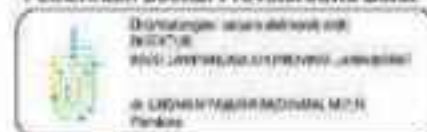
Nama : **dr. Lugman Yanuar Rachman, MPH**
Jabatan : **Direktur RSUD Jampangkulon**
Alamat : **Jl. Cibirusah No 1, Tanjung Kecamatan Jampangkulon Kabupaten**
Sukabumi 43178

Dengan ini mengesahkan dokumen/makalah sebagai berikut:

Nama Dokumen : **Makalah Program *Lightweight Challenge* Pegawai RSUD**
Jampangkulon
PG : **Rahman Hakim, S.Kep.Ners**
Tanggal dibuat : **14 Agustus 2025**

Demikian surat pengesahan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jampangkulon, 15 Agustus 2025
Direktur RSUD Jampangkulon
Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat



Dokumen ini telah terdaftar secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan oleh Badan Nasional
Pembinaan dan Pengembangan Dokumen Digital yang akan dapat dipantau dengan menggunakan QR Code,
memastikan keaslian data. Aplikasi RDE Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat akan menginformasikan detail berikut
<https://pelayanan.jampangkulon.go.id/RSJPK/RSJPK/RSJPK>

RINGKASAN



Obesitas dapat berdampak negatif pada kesehatan pegawai, yang pada akhirnya dapat memengaruhi produktivitas kerja. Berdasarkan data Unit K3RS sebanyak 10,3% pegawai dengan riwayat penyakit hipertensi dan diabetes memiliki status gizi obesitas. *Lightweight Challenge* menjadi intervensi untuk mengatasi permasalahan berat badan di lingkungan kerja. Program ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan pegawai melalui penurunan berat badan yang sehat, terukur dan berkelanjutan. Program ini dilaksanakan selama 15 minggu dengan intervensi berupa konsultasi gizi dan himbauan aktivitas fisik. Hasil didapatkan rata-rata penurunan berat badan sebanyak 4,3 kg, menunjukkan efektivitas kegiatan berhasil menurunkan berat badan rata-rata sebanyak 6%. Oleh karena itu, program ini dijadikan program kesehatan kerja tahunan.



DAFTAR ISI

- Surat Pengesahan
- Ringkasan

- 1 Latar Belakang
- 2 Tujuan
- 3 Langkah-Langkah
- 6 Hasil Inovasi



UOBK Rumah Sakit Umum Daerah Jampangkulon merupakan salah satu Rumah Sakit milik Pemerintah Kabupaten Sukabumi yang diambil alih oleh Provinsi Jawa Barat sesuai dengan Surat Perjanjian Nomor 100/Pj.54-Huk/2016 dan Nomor 445/145/Otdaksm tentang pengalihan status (RSUD) Jampangkulon dari Pemerintah Kabupaten Sukabumi kepada Pemerintah Provinsi Jawa Barat.

LATAR BELAKANG

Obesitas dapat berdampak negatif pada kesehatan pegawai, terutama yang memiliki riwayat penyakit *kardiovaskular*, diabetes, dan lainnya, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Berdasarkan data cuti pegawai pada semester 1 tahun 2024 didapatkan 33% pegawai mengajukan cuti sakit. Berangkat dari hal tersebut Instalasi K3RS melakukan pendataan riwayat penyakit dan status gizi pegawai, didapatkan sebanyak 10,3% pegawai dengan riwayat penyakit *hipertensi* dan diabetes dengan status gizi obesitas.

Masalah kelebihan berat badan dan obesitas ini harus segera diatasi, namun masih banyak pegawai yang mengalami kesulitan terutama dalam menjaga konsistensi dan komitmen dalam menurunkan berat badan. Hal tersebut karena kurangnya motivasi, pengetahuan terkait gizi dan makanan, gaya hidup sedentari (kurang aktivitas fisik), serta kurangnya dukungan sosial dalam proses penurunan badan.

Lightweight Challenge dapat menjadi intervensi untuk mengatasi permasalahan berat badan di lingkungan kerja. Program ini dibuat tidak hanya berfokus pada penurunan berat badan saja, tetapi juga pada edukasi mengenai pola makan sehat dan gaya hidup aktif, serta dapat berkelanjutan setelah program berakhir. Program ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi pegawai untuk mencapai berat badan yang ideal, serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit secara keseluruhan.

TUJUAN

Program ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan pegawai melalui penurunan berat badan yang sehat, terukur, dan berkelanjutan serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit secara keseluruhan.

Tujuan Khusus :

1. Membantu pegawai mencapai penurunan berat badan yang sehat dan terukur dalam jangka waktu tertentu.
2. Memberikan pemahaman pegawai mengenai pentingnya pengaturan makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat.
3. Menumbuhkan motivasi dan komitmen dalam menjaga berat badan ideal
4. Menciptakan komunitas yang saling mendukung dalam proses penurunan berat badan.
5. Mengevaluasi efektivitas pendekatan berbasis tantangan dalam membantu menurunkan berat badan secara berkelanjutan.



LANGKAH-LANGKAH

Program *Lightweight Challenge* dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

I. TAHAP PERSIAPAN



a. Pembentukan Panitia

Pembentukan Panitia *Lightweight Challenge* terdiri dari tim K3RS dan Tim Nutrisionis

b. Menyusun Timeline

Menyusun Timeline *Lightweight Challenge* selama 3 bulan (Juli sd. November 2024)



c. Pembuatan Proposal dan Presentasi

Pembuatan Proposal dan Presentasi Kegiatan *Lightweight Challenge* untuk mendapatkan dukungan dan *sponsorship*.

d. Pembuatan Undangan

Pembuatan Undangan Tahap I (pengumpulan data awal), melalui Grup Whatsapp, dan Sosialisasi kepada pegawai dalam bentuk Video.



II. TAHAP PELAKSANAAN

1

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data awal berupa pengukuran antropometri yaitu pengukuran berat badan,, tinggi badan dan lingkar perut. serta pemberian edukasi terkait gizi.

2

b. Pembentukan Komunitas

Pembentukan Komunitas melalui Grup *Whatsapp Lightweight Challenge*, sebagai bentuk pendampingan peserta lomba selama 15 minggu mulai 25 Juli 2024 s.d 07 November 2024 untuk menurunkan berat badan. Pada Grup diberikan informasi terkait jadwal konsultasi gizi, jadwal kegiatan aktifitas fisik, motivasi serta informasi lainnya.

3

c. Pemberian Intervensi

Pemberian Intervensi berupa Konsultasi Gizi dan Kegiatan Fisik seperti Kegiatan Senam Rutin, *Poundfit Class*, Jogging, Bersepeda, Badminton, Futsal dan lain-lain.



III. TAHAP EVALUASI

1

a. Penyebaran Undangan

Penyebaran Undangan Kegiatan Lightweight Challenge Tahap II



2

b. Pelaksanaan Pengukuran

Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan Tahap II (pengumpulan Data Akhir dan Penyusunan Laporan Hasil yang dicapai)



c. Tahap Pemberian Reward dan Apresiasi



3

HASIL INOVASI

Hasil Pelaksanaan Program *Lightweight Challenge* sebagai berikut :

1. Pengukuran Antropometri Pegawai



a. Pengukuran Awal

Rata-rata berat badan pada hasil pengukuran awal didapatkan dari jumlah 79 pegawai yang memiliki kelebihan berat badan dan obesitas yaitu 72,3 kg.

b. Pengukuran Akhir

Pemberian Intervensi berupa Konsultasi Gizi dan Kegiatan Aktivitas Fisik seperti senam Rutin, Poundfit Class, Jogging, bersepeda, Badminton, Futsal dan Lainnya).



Berdasarkan Data dan Grafik disamping, dapat diketahui bahwa setelah diberikan intervensi selama 15 minggu untuk menurunkan berat badan (25 Juli 2024 s.d 07 November 2024) rata-rata berat badan pegawai yang memiliki kelebihan berat badan dan obesitas pada pengukuran akhir yaitu 68,1 kg dengan rata-rata penurunan berat badan sebanyak 4,3 kg dari berat badan awal. Hasil tersebut menunjukkan efektivitas kegiatan ini berhasil menurunkan nilai berat badan rata-rata pegawai sebanyak 6%.

Rata-rata penurunan berat badan tersebut masih perlu ditingkatkan, sehingga program ini akan terus berlanjut untuk membantu menurunkan berat badan secara berkelanjutan terutama bagi pegawai yang belum mencapai berat badan ideal, sehingga pada akhirnya dapat memengaruhi produktivitas kerja serta meningkatkan kualitas pelayanan di rumah sakit secara keseluruhan.



HASIL KEJUARAAN

JUARA	BB AWAL	BB AKHIR	PENURUNAN BB
1	115,2	100,85	14,35
2	78,6	64,45	14,15
3	83,32	74,95	8,37



Berdasarkan Tabel dan Grafik diatas dapat disimpulkan berikut ini:

- Juara 1 : Penurunan Berat Badan sebanyak 14,35 kg dalam 15 minggu
- Juara 2 : Penurunan Berat Badan sebanyak 14,15 kg dalam 15 minggu
- Juara 3 : Penurunan Berat Badan sebanyak 8,37 kg dalam 15 minggu

Selain itu, sebagai bentuk tindak lanjut kegiatan ini adanya pemberian *reward* dan apresiasi kepada pegawai yang menjadi pemenang berupa :

Juara 1 : Sepeda, Juara 2 : *Treadmill* , dan Juara 3 : *Smart Watch*.

HASIL KEJUARAAN

LIGHTWEIGHT CHALLENGE

DI LINGKUNGAN UOBK RSUD JAMPANGKULON
PROVINSI JAWA BARAT

2



Dina Subarna

Berhasil menurunkan berat
badan 14,15 kg.

1



M. Miftah Paridi

Berhasil menurunkan berat badan
14,35 kg.

3



Yudi Arif

Berhasil menurunkan berat
badan 8,37 kg.

KEBERLANJUTAN PROGRAM

Keberlanjutan program penurunan berat badan diharapkan tidak hanya efektif selama kompetisi, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang bagi peserta. Fokus pada pembentukan kebiasaan sehat, dukungan komunitas dan pendidikan mengenai gaya hidup sehat menjadi kunci utama. Sehingga pada akhirnya mampu meningkatkan produktivitas kerja dan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit secara keseluruhan.

Hal tersebut diatas didukung pula dengan data cuti pegawai, dimana jumlah presentase karyawan yang mengajukan cuti sakit mengalami penurunan sebanyak 20,7% (berdasarkan data semester 1 tahun 2024 didapatkan 33% , sedangkan semester 1 Tahun 2025 didapatkan 12,3% pegawai). Selain itu, di dukung pula dengan meningkatnya antusias pegawai untuk melaksanakan gaya hidup sehat.

Sebagai bentuk tindak lanjut program *Lightweight Challenge* K3RS UOBK RSUD Jampangkulon melaksanakan:

a. Program rutin

- Kegiatan olahraga mingguan berupa senam sehat; dan
- Kegiatan aktifitas lainnya seperti jalan sehat, *jogging*, bersepeda dengan waktu menyesuaikan.

b. Program tahunan

- Pemeriksaan kesehatan/MCU;
- Pembentukan komunitas pegawai sehat; dan
- *Lightweight Challenge* dijadikan program kesehatan kerja tahunan.

Rencana pengembangan program *Lightweight Challenge* menjadi *Idealweight Challenge* 2025 dengan menambahkan program menaikan berat badan bagi pegawai dengan kriteria *underweight* atau kekurangan berat badan.



DOKUMENTASI LIGHTWEIGHT CHALLENGE



