



PERSI AWARDS 2025

WELLNESS CAMP FOR EMERGENCY TEAM, MEMBANGUN KETAHANAN TIM GAWAT DARURAT MELALUI PENDEKATAN PROGRAM WELLNESS HOLISTIK

Kategori Topik

Healthcare Workers' Wellbeing

Penulis

dr. Dina Andreyani Hapsari, Sp.Ok

dr. Andreas Dewanto

Wahyu Damayanti, SKM., MM

RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Jl. Kesehatan 1 Sekip Yogyakarta, Telp: (0274) 587333, Faks: (0274) 565639
www.sardjitohospital.co.id

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : dr Dina Andreyani Hapsari.,Sp.Ok
Tempat, tanggal Lahir : Wonosobo, 31 Mei 1986
Jabatan : Dokter
Instansi/ RS : RSUP Dr. Sardjito
Alamat : Jl Kesehatan, Sekip, Yogyakarta
No Tlp/ Fax Kantor : 0274 – 631190
No Hp/Alamat email : 085702637647/dinaandreyhapsari@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Kesehatan 1, Sekip, Mlati, Sleman, DI Yogyakarta
Judul Makalah : ***WELLNESS CAMP FOR EMERGENCY TEAM, Membangun Ketahanan Tim Gawat Darurat Melalui Pendekatan Program Wellness Holistik***

Dengan ini menyatakan bahwa makalah yang dikirim untuk mengikuti lomba PERSI AWARDS 2025, tidak keberatan bila akan dipublikasikan oleh PERSI Pusat dengan tujuan untuk menyebarluaskan pengetahuan dan pengalaman dalam manajemen Rumah Sakit

Mengetahui

Direktur SDM, Pendidikan dan Penelitian
RSUP Dr. Sardjito



drg. Nusati Ikawahju, M.Kes

Penulis



dr Dina Andreyani Hapsari.,Sp.Ok

RINGKASAN

Wellness Camp For Emergency Team merupakan program kesehatan kerja terpadu yang dirancang khusus bagi tim gawat darurat untuk meningkatkan kesejahteraan secara fisik, mental, dan nutrisi. Program ini mencakup skrining kesehatan, pengukuran *Heart Rate Variability* (HRV), serta *Physical Agility Test* (PAT) berbasis simulasi tugas kritis. Kesehatan mental dikelola melalui aktivitas *mindfulness* dan latihan pasrah diri, sementara aspek nutrisi diperkuat dengan edukasi dan konsultasi gizi klinik. Selama tiga bulan, peserta dipantau secara berkala dengan evaluasi objektif dan subjektif. Hasilnya menunjukkan peningkatan performa dan ketahanan kerja. Program ini terbukti efektif dan dapat direplikasi sebagai bagian dari budaya K3 berkelanjutan.

WELLNESS CAMP FOR EMERGENCY TEAM

Membangun Ketahanan Tim Gawat Darurat Melalui Pendekatan Program *Wellness* Holistik

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan dan keselamatan kerja (K3) merupakan pondasi utama dalam menjaga produktivitas dan keberlanjutan institusi, terutama bagi kelompok pekerja dengan risiko tinggi seperti tim gawat darurat. Pekerja di bidang ini menghadapi tekanan tinggi, mobilitas cepat, dan beban fisik serta psikologis yang besar. Di tengah tantangan global dan nasional, seperti peningkatan beban kerja, burnout, serta penyakit tidak menular (PTM), kebutuhan akan program promosi kesehatan kerja yang menyeluruh semakin mendesak.

Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 70% kematian dunia disebabkan oleh PTM seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi yang berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta stres kronis.¹ Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan signifikan prevalensi obesitas pada kelompok usia dewasa mencapai 21,8%, yang menggambarkan risiko PTM yang meningkat, termasuk di kalangan tenaga kesehatan dan tim darurat.²

Aspek kesehatan mental juga menjadi perhatian penting. *International Labour Organization* (ILO) melaporkan bahwa lebih dari 15% pekerja di seluruh dunia mengalami gangguan mental signifikan seperti kecemasan dan depresi, yang berdampak pada produktivitas dan keselamatan kerja.³ Di Indonesia, Kementerian Kesehatan mencatat peningkatan masalah kesehatan jiwa ringan hingga sedang terutama pada kelompok usia produktif pascapandemi, akibat tekanan kerja tinggi, ritme kerja tidak teratur, dan minimnya dukungan psikososial.⁴

Melihat kondisi tersebut, program kesehatan kerja yang sebelumnya hanya fokus pada penurunan berat badan dinilai belum memadai. Oleh karena itu, kami menginisiasi *Wellness Camp For Emergency Team*, sebuah program intervensi kesehatan kerja holistik dan berbasis bukti yang tidak hanya mengukur dan memperbaiki status fisik, tetapi juga mengembangkan ketahanan mental, pengelolaan stres, serta optimalisasi gizi kerja. Dengan kolaborasi dokter spesialis okupasi, gizi klinik, psikosomatis, dan tim K3, program ini dirancang sebagai model yang relevan dan dapat direplikasi di unit kerja risiko tinggi lainnya.

B. TUJUAN

Program *Wellness Camp For Emergency Team* dirancang sebagai intervensi strategis untuk meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja secara menyeluruh dan berkelanjutan pada tim gawat darurat. Program ini bertujuan membentuk perilaku hidup sehat sekaligus memperkuat kapasitas fisik dan mental pekerja agar siap menjalankan tugas kritikal dengan optimal. Selain menyempurnakan program promosi kesehatan kerja yang sudah ada, pendekatan ini mencakup pengelolaan stres, ketahanan fisik berbasis tugas, dan intervensi gizi kerja.

Tujuan umum program adalah meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental, dan nutrisi secara holistik untuk mendukung kinerja optimal, mengurangi kelelahan kerja, dan membangun budaya K3 yang berkelanjutan. Tujuan khusus meliputi skrining kesehatan awal dengan pemeriksaan IMT, lingkaran perut, dan HRV; peningkatan kebugaran melalui PAT dan aktivitas fisik; edukasi dan konsultasi gizi klinik; pengelolaan stres lewat *mindfulness* dan latihan pasrah diri; serta pemantauan kesehatan menyeluruh dengan indikator objektif dan subjektif. Program ini juga menyediakan model yang dapat direplikasi di unit risiko tinggi lain.

C. LANGKAH-LANGKAH

1. Perencanaan Program

Program dimulai dengan perumusan tujuan, sasaran, serta indikator keberhasilan. Fokus utama adalah meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan nutrisi bagi Tim Gawat Darurat melalui intervensi berbasis data dan pendekatan multidisiplin. Program dilakukan selama tiga bulan (Juni-Agustus 2025). Tim pelaksana terdiri dari dokter spesialis okupasi, spesialis gizi klinik, spesialis psikosomatis, dokter IGD, tim K3, dan tenaga kesehatan pendukung lainnya.

2. Sosialisasi dan Pendaftaran Peserta

Kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada manajemen dan calon peserta, termasuk penjelasan manfaat dan mekanisme pelaksanaan. Dilakukan pula pengisian form PAR-Q dan skrining awal untuk stratifikasi risiko guna menentukan peserta yang *eligible* mengikuti program secara aman.

3. **Pre-Assesment dan Pengukuran Awal**

Dilakukan pemeriksaan menyeluruh untuk mendapatkan gambaran awal kondisi peserta, meliputi:

- MCU *Wellness*: Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut
- Tes Kelelahan & Persepsi Gaya Hidup: *Heart Rate Variability* (HRV), *Health Promoting Lifestyle Profile* (HPLP-II), *Multidimensional Fatigue Inventory* (MFI-20).
- Tes Fisik : *Physical Agility Test* (PAT) untuk menilai kelincahan dan kesiapan fisik tim darurat.

4. **Launching Program dan Konsultasi Awal**

Dilakukan seminar pembuka berupa *health talk* oleh para ahli (dokter okupasi, dokter IGD, gizi, spesialis psikosomatis dan tim K3). Peserta kemudian menjalani sesi konsultasi gizi individual dan mendapatkan rekomendasi diet dan aktivitas fisik yang sesuai berdasarkan hasil *pre-assessment*.

5. **Intervensi Program Harian dan Bulanan**

Peserta dimasukkan ke dalam grup WhatsApp untuk monitoring dan edukasi rutin.

Intervensi dilakukan melalui:

- *Self-reporting* harian (aktivitas fisik, latihan pasrah diri).
- *Booster* aktivitas mingguan/bulanan seperti senam bersama, futsal, lari bersama.
- *Health talk* ergonomi kerja dan teknik pernapasan relaksasi.

6. **Middle Evaluation (Evaluasi Tengah Program)**

Setelah enam minggu intervensi, dilakukan evaluasi tengah oleh tim kesehatan:

- Pemeriksaan ulang IMT dan lingkar perut.
- Evaluasi keaktifan peserta dan jumlah aktivitas fisik.

7. **Evaluasi Akhir**

Di akhir program, dilakukan MCU ulang yang membandingkan hasil dengan data pre-program. Dilakukan pula pengulangan *Physical Agility Test* untuk mengukur peningkatan kemampuan fisik. Penilaian juga mencakup skor MFI-20, HPLP-II, dan kepatuhan peserta terhadap program.

8. **Penilaian dan Pengumuman**

Peserta diberi skor berdasarkan perbaikan kondisi dan kemampuan fisik, skor persepsi gaya hidup sehat, skor kelelahan dan partisipasi aktif selama program. Penghargaan diberikan kepada peserta dengan performa terbaik untuk mendorong budaya hidup sehat berkelanjutan di lingkungan kerja.

9. Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh proses terdokumentasi dalam laporan akhir berisi data pre-post tes, analisis capaian, dan rekomendasi keberlanjutan. Laporan ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan kebijakan K3 yang lebih menyeluruh.

D. HASIL PROGRAM

Program *Wellness Camp for Emergency Team* dimulai pada Juni dan direncanakan selesai pada Agustus 2025. Dari 25 calon peserta, 24 dinyatakan *eligible* untuk mengikuti program ini.

Hasil Pemeriksaan HRV

Berdasarkan hasil pemeriksaan *Heart Rate Variability* (HRV):

- **Autonomic Index (AI):**

55,56% peserta berada dalam kategori *Normal*, menandakan keseimbangan saraf otonom.

38,89% masuk level *Optimal*, menunjukkan regulasi stres yang sangat baik.

5,56% peserta berada di level *Tidak Optimal*, mengindikasikan risiko ketidakseimbangan jangka panjang.

- **Autonomic Energy (AE):**

50% peserta dalam kategori *Normal*.

30,56% *Tidak Optimal*, kemungkinan akibat stres atau beban kerja tinggi.

19,44% dalam kondisi *Optimal*.

- **Physical Energy (PE):**

41,67% peserta *Normal*.

30,56% *Tidak Optimal*, kemungkinan mengalami kelelahan fisik.

27,78% berada di tingkat *Optimal*.

Kesimpulan HRV: Mayoritas peserta memiliki status saraf otonom dan energi fisik dalam kisaran normal, namun perlu perhatian lebih pada kelompok dengan status *Tidak Optimal*, terutama dalam aspek AE dan PE.

Hasil Tes Fisik (PAT)

Dari 23 peserta yang mengikuti *Physical Ability Test* (PAT):

- Rata-rata waktu capaian: 16,74 menit

Sebanyak 52% peserta memiliki waktu capaian di bawah rata-rata.

- Rata-rata nilai PAT: 98,88

Sebanyak 34,78% peserta memperoleh nilai di bawah rata-rata.

Hasil Kuesioner Gaya Hidup (HPLP II)

Penilaian persepsi gaya hidup menunjukkan:

- Sebanyak 64% peserta dalam kategori Sedang, mengindikasikan perlunya peningkatan edukasi dan intervensi gaya hidup sehat, 32% masuk kategori Baik dan hanya 4% yang mencapai kategori Sangat Baik.

Hasil Kuesioner Kelelahan (MFI)

Persepsi kelelahan menunjukkan:

- Kelelahan umum: 56% sedang, 8% berat.
- Kelelahan fisik: 56% ringan, 40% sedang.
- Kelelahan mental & motivasi: mayoritas ringan, namun 32–40% masih dalam kategori sedang.
- Berkurangnya aktivitas: 64% ringan, namun 4% mengalami berat.

Perhitungan berat badan peserta dibandingkan dengan awal program dapat dideskripsikan dengan rata-rata perubahan berat badan sebesar -0,18 kg (penurunan ringan) dengan rentang perubahan -4 Kg s/d 4 Kg. Terdapat 52,9% peserta mengalami penurunan berat badan. Sedangkan untuk lingkar perut rata-rata perubahan lingkar perut -3.65 cm (penurunan signifikan) dengan rentang perubahan -12 cm s/d +9 cm dan sebanyak 70.6% peserta mengalami penurunan lingkar perut. Program ini menunjukkan efektivitas yang lebih baik pada pengurangan lingkar perut dengan 7 dari 10 peserta berhasil mengurangi lingkar perut.

DAFTAR REFERENSI

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2025 Jul 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
3. International Labour Organization. Mental health at work: Policy brief [Internet]. Geneva: ILO; 2022 [cited 2025 Jul 28]. Available from: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_856944/lang--en/index.htm
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes; 2023.

E. LAMPIRAN

Lampiran 1

Kuesioner MFI-20

MULTIDIMENSIONAL FATIGUE INVENTORY

Baca dan lingkari angka	Sangat setuju → Sangat tidak setuju				
1. Saya merasa bugar	1	2	3	4	5
2. Secara fisik, saya merasa hanya bisa melakukan sedikit	5	4	3	2	1
3. Saya merasa sangat aktif	1	2	3	4	5
4. Saya merasakan ingin melakukan segala macam hal yang menyenangkan	1	2	3	4	5
5. Saya merasa lelah	5	4	3	2	1
6. Saya pikir, saya melakukan banyak hal dalam sehari	1	2	3	4	5
7. Ketika saya sedang melakukan sesuatu, saya tetap bisa fokus melakukannya	1	2	3	4	5
8. Secara fisik, saya bisa mengerjakan banyak hal	1	2	3	4	5
9. Saya merasa takut untuk melakukan banyak hal	5	4	3	2	1
10. Saya pikir, saya melakukan sangat sedikit hal dalam sehari	5	4	3	2	1
11. Saya bisa berkonsentrasi dengan baik	1	2	3	4	5
12. Saya sudah beristirahat	1	2	3	4	5
13. Perlu banyak usaha untuk berkonsentrasi pada banyak hal	5	4	3	2	1
14. Secara fisik, saya merasa dalam kondisi buruk	5	4	3	2	1
15. Saya punya banyak rencana					
16. Saya mudah lelah	5	4	3	2	1
17. Saya menyelesaikan sedikit hal	5	4	3	2	1
18. Saya tidak ingin melakukan apapun	5	4	3	2	1
19. Pikiran saya mudah berkeliraran	5	4	3	2	1
20. Secara fisik, saya merasa dalam kondisi sangat bagus	1	2	3	4	5

Kelelahan umum : 1,5,12,16

Kelelahan Fisik : 2,8,14,20

Kelelahan mental : 7,11,13,19

Berkurangnya motivasi : 3,6,10,17

Berkurangnya aktivitas : 4,9,15,18

Skor total 100, semakin tinggi skor menunjukkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi

Lampiran 2

Kuesioner HPLP-II

Profil Gaya Hidup II

Penunjuk: Kuesioner ini berisikan pernyataan tentang gaya hidup atau kebiasaan anda. Silakan menjawab semua pernyataan, dengan memberikan tanda lingkaran 'O' pada jawaban yang sesuai dengan perilaku anda.

Pilihan jawaban TP: tidak pernah, J: jarang, S: sering, SL: selalu

No.	Pertanyaan	Jawaban				Skor
		TP	J	S	SL	
1.	Bercerita tentang masalah atau rasa cemas yang saya alami pada orang terdekat saya					
2.	Memilih makanan yang rendah lemak, lemak jahat, dan kolesterol					
3.	Berbicara tentang tanda dan gejala yang tidak pernah dirasakan pada tenaga kesehatan					
4.	Mengikuti program latihan terencana					
5.	Tidur cukup					
6.	Merasakan adanya pertumbuhan dan perubahan hal-hal yang positif					
7.	Memberikan pujian pada orang lain atas keberhasilannya					
8.	Membatasi konsumsi gula dan makanan yang manis					
9.	Menonton program TV tentang peningkatan kesehatan					
10.	Melakukan latihan/aktivitas fisik secara teratur selama 20 menit atau lebih dalam waktu 3 kali perminggu					
11.	Melakukan relaksasi setiap hari					
12.	Percaya bahwa saya hidup memiliki tujuan					
13.	Menjaga hubungan yang cukup berarti dengan orang lain					
14.	Makan 6-11 porsi roti, nasi, sereal, dan pasta setiap hari					
15.	Bertanya pada tenaga kesehatan untuk memahami informasi dari mereka					
16.	Melakukan aktivitas fisik ringan sampai menengah 30-40 menit perminggu					
17.	Menerima sesuatu yang terjadi pada saya dimana saya tidak dapat mengubahnya					
18.	Melihat masa depan					
19.	Menghabiskan waktu dengan teman dekat					
20.	Makan 2-4 porsi buah setiap hari					
21.	Mendapatkan pendapat kedua/pilihan lain ketika saya bertanya pada tenaga kesehatan lain					
22.	Memiliki waktu senggang untuk melakukan					

	aktivitas fisik (berenang, bersepeda, dll)					
23.	Fokus pikiran pada hal yang menyenangkan saat tidur					
24.	Merasa puas dan damai pada diri sendiri					
25.	Merasa mudah menunjukkan perhatian, cinta, dan kehangatan pada orang lain					
26.	Makan 3-5 porsi sayuran setiap hari					
27.	Berdiskusi tentang kesehatan sava pada tenaga kesehatan					
28.	Melakukan latihan peregangan 3 kali dalam seminggu					
29.	Menggunakan metode khusus untuk mengendalikan stres					
30.	Bekerja untuk tujuan jangka panjang					
31.	Merasa tersentuh dan disentuh/dipedulikan oleh seseorang yang saya cintai					
32.	Konsumsi 2-3 porsi susu, yogurt, dan keju setiap hari					
33.	Merasakan adanya perubahan fisik atau tanda bahaya pada tubuh saya setiap bulan					
34.	Melakukan latihan dalam aktivitas sehari-hari (seperti menggunakan tangga untuk naik/turun bukan menggunakan elevator atau parkir motor/mobil agak jauh dan berjalan)					
35.	Memiliki waktu yang seimbang antara bekerja dan bersenang-senang					
36.	Merasa setiap hari sangat menyenangkan dan menantang					
37.	Menemukan cara untuk membangun kedekatan dengan orang lain					
38.	Makan hanya 2-3 porsi daging sapi, daging unggas (ayam/bebek), ikan, telur, biji-bijian, dan kacang-kacangan setiap hari					
39.	Bertanya informasi pada tenaga kesehatan tentang cara merawat diri saya					
40.	Mengukur nadi saat berlatih					
41.	Melakukan relaksasi atau meditasi 15-20 menit setiap hari					
42.	Sadar hal penting dalam hidup saya					
43.	Mendapatkan dukungan dari orang-orang yang peduli					
44.	Baca label untuk mengidentifikasi kandungan nutrisi, lemak, dan natrium dalam makanan kemasan					
45.	Mengikuti program pendidikan di pelayanan kesehatan					
46.	Mencapai target detak jantung saat latihan/aktivitas					

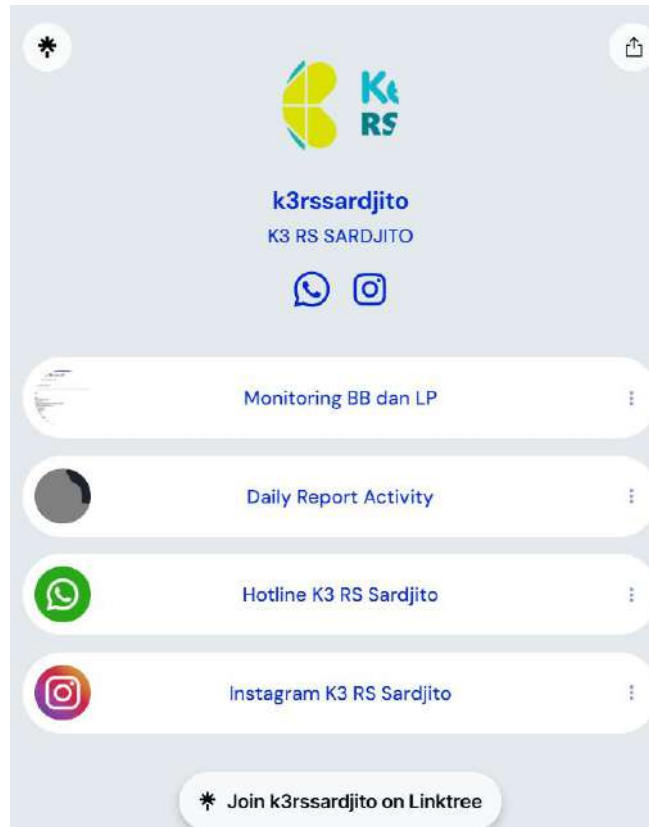
	fisik					
47.	Memacu diri dalam mencegah terjadinya kelelahan					
48.	Merasa terhubung dengan kekuatan yang besar daripada diri sendiri					
49.	Menyelesaikan masalah dengan orang lain lewat berdiskusi dan kompromi					
50.	Makan sarapan					
51.	Mencari bimbingan atau konseling jika diperlukan					
52.	Membuka diri pada pengalaman atau tantangan baru					
Total skor						

Lampiran 3

Jadwal program

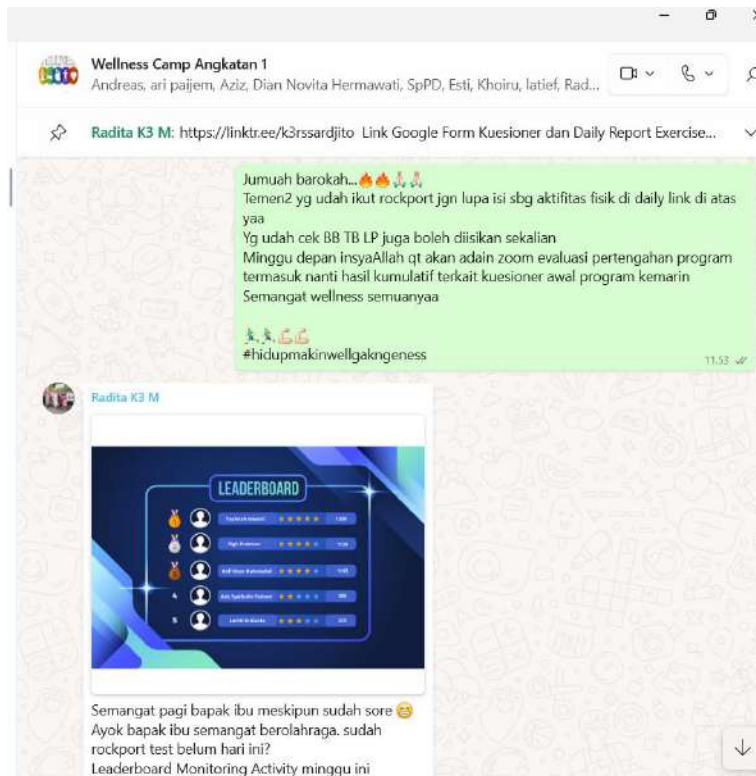
[illegible]

Lampiran 4
Aplikasi daily report

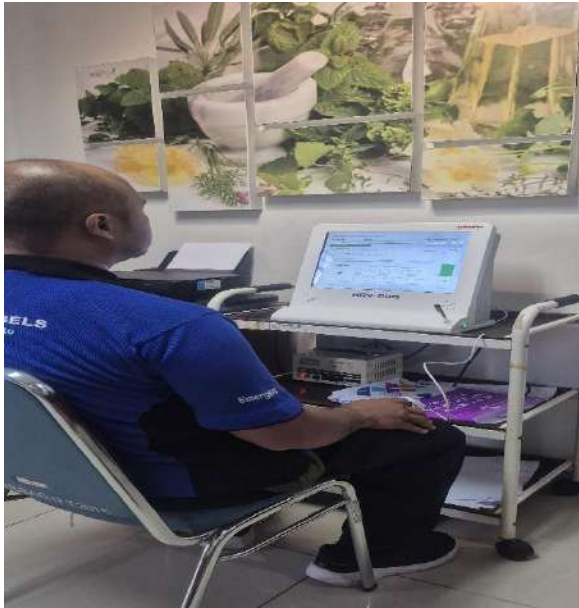


Lampiran 5

Grup whatsapp peserta wellness



Lampiran 6
Pelaksanaan HRV test



Lampiran 7
Pelaksanaan PAT Tes



Lampiran 8

Kick off program dan Health talk

