

## **"STC to Be Heathy"**

### **Soeradji Therapy Complementer to be Healthy**



DISUSUN OLEH  
Agus Suharto, S.Kep.Ners  
Dewi Susilowati, S.Kep.Ners  
Ropingah Aprilliana, S.Kep.Ners

**LOMBA PERSI AWARD**  
Kategori  
Healthcare Workers' Wellbeing

**RS SOERADJI TIRTONEGORO**



Rsup Soeradji Tirtonegoro



@rsupsoeradji\_official



rsupsoeradji



rsupsoeradji.id

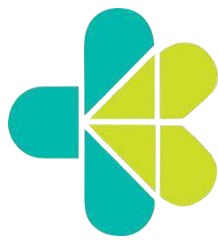


Humas RSST

**LOMBA PERSI AWARD 2025**

**KATEGORI *Healthcare Workers' Wellbeing***

**“STC to Be Healthy”**



**Kemenkes  
RS Soeradji Tirtonegoro**

**DISUSUN OLEH**

**Agus Suharto, S.Kep.Ners**

**Dewi Susilowati.,S.Kep.Ners**

**Ropingah Apriliana.,S.Kep.Ners**

## **“STC to Be Healthy”**

### **Soeradji Therapy Complementer to be Healthy**

#### **1. Ringkasan**

STC to be Healthy merupakan program inovasi RS Dr. Soeradji Tirtonegoro dalam kategori Healthcare Workers' Wellbeing yang bertujuan meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan kesejahteraan karyawan melalui pendekatan professional intercollaboration. Program ini mengintegrasikan Sujok Therapy, Tuina Therapy, dan Latihan Sehat Terpadu, disertai pengukuran objektif seperti IMT, gula darah, dan kolesterol sebelum dan sesudah intervensi. Program dilaksanakan secara terstruktur dalam beberapa tahap meliputi persiapan, pelaksanaan intervensi sampai monitoring dan evaluasi yang diikuti oleh 80 peserta.

Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada berat badan ( $p=0.001$ ), IMT ( $p=0.000$ ), dan kolesterol ( $p=0.000$ ). Namun, perubahan pada tekanan darah dan gula darah belum signifikan. Sebanyak 80 karyawan mengalami perbaikan keluhan fisik dan penurunan gejala seperti cemas, sesak napas, dan batuk.

STC to be Healthy berhasil meningkatkan kesehatan fisik dan mental karyawan serta membentuk budaya kerja sehat. Program ini potensial untuk direplikasi di rumah sakit lain sebagai model employee wellness program yang efektif, meskipun masih memerlukan strategi tambahan untuk mengoptimalkan hasil pada tekanan darah dan gula darah.

#### **2. Latar belakang**

Rumah sakit merupakan institusi pelayanan kesehatan yang beroperasi selama 24 jam dan melibatkan berbagai profesi kesehatan dengan beban kerja yang tinggi. Sumber Daya Manusia (SDM) di rumah sakit tidak hanya berperan sebagai pelaksana pelayanan, tetapi juga merupakan aset strategis yang menentukan kualitas layanan kesehatan. Kondisi fisik dan mental yang prima dari SDM sangat penting untuk menjamin mutu pelayanan dan keselamatan pasien (patient safety).

Namun, dalam praktiknya, SDM rumah sakit kerap menghadapi tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mereka. Beban kerja yang berat, jam kerja bergilir (shift work), tekanan psikologis, paparan risiko infeksi, hingga tuntutan profesional yang tinggi dapat menyebabkan stres, kelelahan kronis, gangguan tidur, dan masalah kesehatan fisik. Data internal menunjukkan bahwa sebagian karyawan

memiliki keluhan nyeri muskuloskeletal, kelelahan, serta risiko penyakit metabolik seperti peningkatan gula darah, kolesterol, dan berat badan berlebih. Kondisi ini, jika tidak dikelola, dapat mengurangi produktivitas, meningkatkan angka absensi, bahkan mempengaruhi mutu layanan kepada pasien.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, RS Dr. Soeradji Tirtonegoro mengembangkan inovasi kesehatan berbasis professional intercollaboration dengan nama “Soeradji Therapy Complementer to be Healthy”. Inovasi ini mengintegrasikan terapi komplementer meliputi Sujok Therapy, Tuina Therapy, dan Latihan Sehat Terpadu yang diberikan kepada karyawan dengan keluhan kesehatan fisik maupun risiko penyakit metabolik.

Terapi komplementer dipilih karena sifatnya yang non-invasif, aman, relatif murah, dan terbukti dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri, serta meningkatkan sirkulasi darah dan energi tubuh. Pendekatan ini dikombinasikan dengan pemeriksaan objektif seperti pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), gula darah, dan kolesterol sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hasil program dapat terukur secara ilmiah.

Kekuatan utama inovasi ini terletak pada kolaborasi lintas profesi di rumah sakit dokter, perawat, fisioterapis, dan tenaga kesehatan komplementer yang bekerja sama memberikan layanan kepada karyawan secara terstruktur. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip healthy hospital, dimana rumah sakit tidak hanya menjadi tempat penyembuhan pasien, tetapi juga lingkungan yang mendukung kesehatan SDM-nya.

Melalui Soeradji Therapy Complementer to be Healthy, diharapkan karyawan mendapatkan peningkatan kesehatan fisik dan mental, risiko penyakit metabolik dapat ditekan, dan budaya kerja sehat dapat terbentuk di lingkungan rumah sakit. Keberhasilan program ini akan memberikan dampak positif yang berkelanjutan, baik bagi kesejahteraan SDM maupun kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

### **3. Tujuan**

#### **a. Tujuan Umum**

Meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan kesejahteraan SDM RS Dr. Soeradji Tirtonegoro melalui penerapan program terapi komplementer berbasis professional intercollaboration, sehingga produktivitas kerja meningkat dan mutu pelayanan kepada pasien terjaga.

b. Tujuan Khusus

- 1) Mengurangi keluhan fisik seperti nyeri muskuloskeletal, kelelahan, dan ketegangan pada karyawan.
- 2) Membantu mengendalikan faktor risiko penyakit metabolik (IMT, gula darah, dan kolesterol) melalui intervensi non-farmakologis.
- 3) Memberikan dukungan kesehatan mental dan relaksasi untuk mengurangi stres kerja.
- 4) Mengedukasi karyawan tentang pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri.
- 5) Membangun sinergi dan kolaborasi antar-profesi kesehatan dalam program peningkatan kesehatan internal rumah sakit.
- 6) Menjadi model program employee wellness yang dapat direplikasi di rumah sakit lain.

**4. Langkah – langkah**

Pelaksanaan Soeradji Therapy Complementer to be Healthy dilakukan secara terstruktur melalui beberapa tahapan strategis yang saling terintegrasi. Kegiatan ini diawali pada tahun 2024, setiap tahapan dirancang untuk memastikan program berjalan efektif, terukur, dan memberikan dampak berkelanjutan. Implementasi terapi Sujok, Tuina dan Latihan Sehat terstruktur untuk meningkatkan kesejahteraan fisik & rohani karyawan RS Dr. Soeradji Tirtonegoro, dengan pengukuran IMT, gula darah, kolesterol. Berikut adalah tahapan pelaksanaan inovasi:

a. Persiapan & Perencanaan

Langkah pertama dalam program ini adalah pembentukan tim proyek, Penyusunan protokol & SOP, Pelatihan & sertifikasi tim, logistic dan sarana prasarana dilanjutkan sosialisasi program.

Draft SOP: rekrutmen, skrining medis, kontraindikasi, alur rujukan, prosedur sesi (durasi, teknik), pencegahan infeksi, dokumentasi. Formulir yang disiapkan: informed consent, skrining kesehatan, formulir baseline (demografi, riwayat penyakit, obat), lembar sesi, kuesioner kepuasan, lembar hasil laboratorium dan pengukuran IMT. Standarisasi pengukuran: cara ukur berat, tinggi, kalkulasi IMT (BMI), prosedur puasa 8–12 jam untuk pemeriksaan gula dan lipid, kalibrasi alat. Pelatihan intensif 1–3 hari untuk terapis Sujok & Tuina dari instruktur bersertifikat: teknik, tekanan, durasi, kontraindikasi, keselamatan. Simulasi sesi, pemeriksaan

kompetensi (ceklist keterampilan). Training singkat untuk petugas pengukur (timbangan, stadiometer, glucometer).

Logistik & sarana, Ruang terapi (privat/tenang), meja pijat, alas, kursi terapi, alat Sujok (biji/penumbuk), alat ukur (timbangan, stadiometer), glucometer & strip, alat lipid jika POCT tersedia atau rujuk lab. Buku catatan / tablet untuk dokumentasi elektronik. APD ringan, antiseptik, sarung tangan sekali pakai jika diperlukan. Budget dan persetujuan anggaran. Sosialisasi program. Pengumuman melalui email, poster, meeting unit, HR. Sesi informasi singkat (30–60 menit) menjelaskan tujuan, manfaat, alur pendaftaran dan persyaratan (mis. puasa sebelum pemeriksaan darah).

#### b. Rekrutmen & Skrining Peserta

##### Kriteria inklusi

- ✓ Karyawan RS yang mengalami keluhan muskuloskeletal ringan–sedang, stres kerja, atau memiliki risiko/riwayat gula/kolesterol tinggi.

##### Kriteria eksklusi (kontraindikasi)

- ✓ Infeksi akut, demam, luka terbuka di area terapi, fraktur/osteoporosis berat, trombosis vena dalam (DVT) aktif, kondisi kardiovaskular tidak stabil, kehamilan (untuk teknik tertentu), pasien yang sedang dalam perawatan intensif.
- ✓ Tidak mengikuti treatment sampai selesai

##### Skrining awal

- ✓ Kuesioner riwayat medis + pemeriksaan singkat oleh dokter/perawat: TTV, keluhan utama, kontraindikasi.
- ✓ Jika ada temuan abnormal (mis. gula/kolesterol sangat tinggi) → rujuk ke bagian medis untuk penanganan sebelum ikut program.

#### c. Pengukuran Baseline

##### Pengukuran antropometri

- ✓ Berat badan (kg) dengan timbangan terkalibrasi; tinggi badan (cm) tanpa sepatu; kalkulasi  $IMT = \text{berat (kg)} / (\text{tinggi (m)})^2$ .
- ✓ Laboratorium
- ✓ Instruksikan puasa 8–12 jam jika pemeriksaan adalah gula darah puasa & profil lipid (kolesterol total, LDL, HDL, trigliserida).

##### Kuesioner awal

Nyeri (VAS 0–10), tingkat stres (skala 0–10 atau PSS singkat), kualitas tidur (skala singkat), aktivitas fisik (ringkasan).

d. Pelaksanaan Intervensi - struktur & SOP sesi (Minggu 1–12)

Durasi program rekomendasi: 12 minggu (3 bulan).

Frekuensi: 1–2 kali per minggu. (1 sesi individu terapi + 1 sesi grup latihan per minggu)

Format sesi: tersedia format individual (Terapi Sujok/Tuina 30–45 menit) dan grup (Latihan Sehat 30–45 menit).

1) Sesi Sujok (15–20 menit)

Teknik: akupresur/penekanan titik pada telapak tangan/kaki sesuai keluhan; penggunaan biji/seed therapy atau pen-stimulation.

Intensitas: tekan terukur, toleransi pasien; interval pijatan 1–2 menit per titik.

Dokumentasi titik yang ditangani & respon pasien.

2) Sesi Tuina (15–25 menit)

Teknik: pemijatan, peregangan pasif, mobilisasi sendi, penekanan garis meridian sesuai keluhan muskuloskeletal.

Hindari tekanan pada area dengan kontraindikasi (varises besar, luka).

3) Latihan Sehat (10–15 menit)

Peregangan target area, latihan pernapasan (diaphragmatic breathing), instruksi ergonomi singkat (postur kerja).

Untuk grup: senam ringan 30–45 menit (warm-up 5–10, inti 15–25, cool-down 5–10).

Brief edukasi & home program (5–10 menit)

Saran pola makan sederhana, aktivitas harian, teknik relaksasi singkat.

e. Evaluasi & Analisis Data (Minggu 13–14)

Indikator kuantitatif

- ✓ Perubahan rata-rata IMT (BMI), gula darah, dan kolesterol
- ✓ Persentase peserta yang melaporkan perbaikan nyeri/stres.
- ✓ Tingkat kepuasan peserta.
- ✓ Bandingkan pre–post: uji berpasangan (paired t-test) untuk data normal

Analisis kualitatif

Kompilasi testimonial, komentar terbuka di kuesioner.

Diskusi focus group kecil bila mungkin.

f. Keberlanjutan & Integrasi (setelah Minggu 14)

Rencana pemeliharaan

Terapkan sesi bulanan pemeliharaan & kelas latihan mingguan.

Integrasi ke program K3 dan benefit karyawan.

Training internal

Program “train the trainer” untuk menambah terapis internal.

Informed consent harus mencakup penjelasan manfaat & kemungkinan efek samping minor (memar, nyeri sementara).

## 5. Hasil inovasi/kegiatan

Implementasi STC be Healthy di RS dr. Soeradji Tirtonegoro telah memberikan hasil nyata dalam meningkatkan kesehatan jasmani, kesejahteraan rohani dan keselamatan karyawan secara signifikan dan berkelanjutan. Program ini berhasil menciptakan ekosistem budaya sehat yang lebih adaptif, kolaboratif.

- a. Pengaruh therapy sujok dan Tuina terhadap penurunan gejala cemas, sesak nafas, batuk

Berdasarkan hasil treatment terhadap karyawan yang diberikan therapy ini menunjukkan bahwa sebanyak 80 karyawan mengalami penurunan gejala yang signifikan. Therapy ini dapat menurunkan sebanyak 100% keluhan yang di alami oleh karyawan yang dilakukan skrinning melalui google form.



#Sehat Bersama  
SOERADJI

### PRINSIP DASAR TERAPI SUJOK

Tangan & kaki sebagai miniatur tubuh manusia

Setiap organ memiliki refleksi di tangan dan kaki

Stimulasi titik tertentu bisa membantu penyembuhan penyakit

Metode utama  
dalam Sujok

**Akupresur Sujok**  
(pijatan titik refleksi)



**Magnet Therapy**  
(menggunakan  
magnet untuk  
menstimulasi energi)



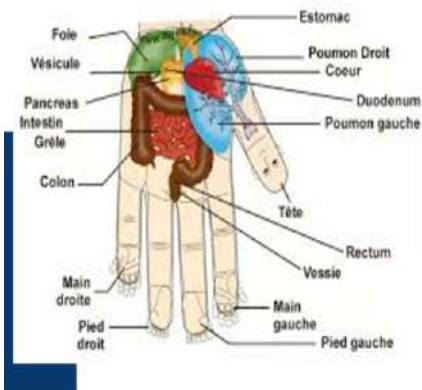
**Seed Therapy**  
(menggunakan biji  
tanaman sebagai alat  
terapi)



**Color Therapy**  
(menggunakan warna  
tertentu untuk  
menyeimbangkan energi  
tubuh)



## Manfaat Sujok



- ✓ Mengurangi nyeri (sakit kepala, nyeri sendi, migrain)
- ✓ Meningkatkan sirkulasi darah
- ✓ Membantu masalah pencernaan (gastritis, sembelit)
- ✓ Meningkatkan relaksasi & mengurangi stres
- ✓ Membantu penyembuhan penyakit kronis (hipertensi, diabetes, asma)

## TESTIMONI



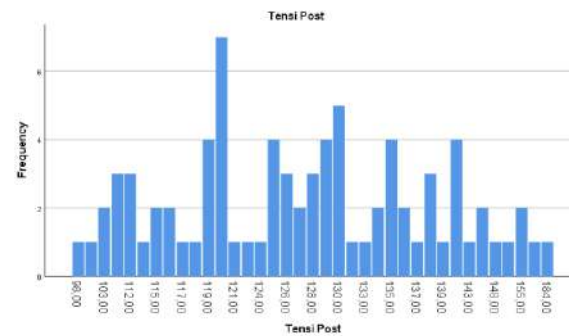
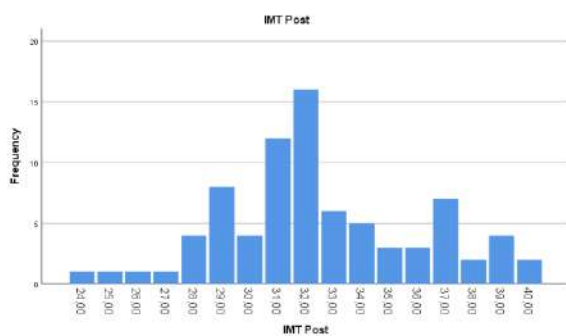
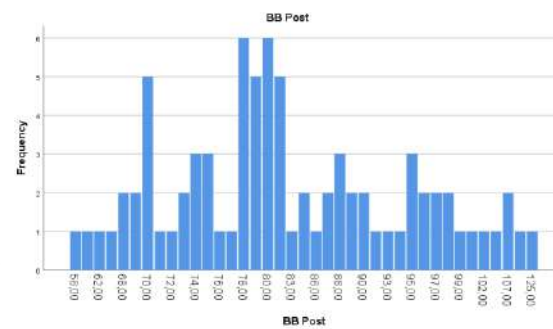
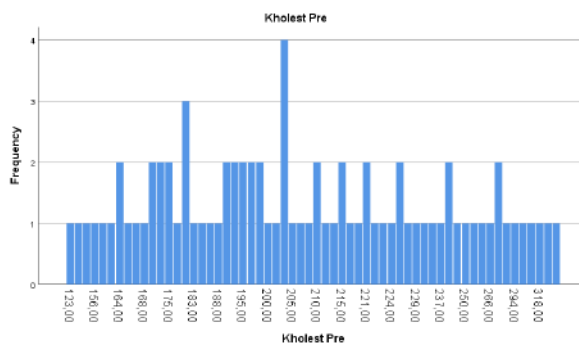
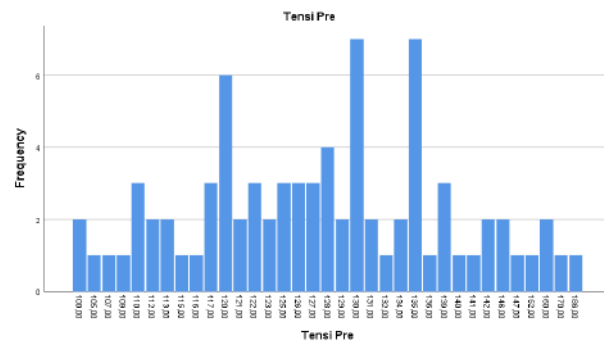
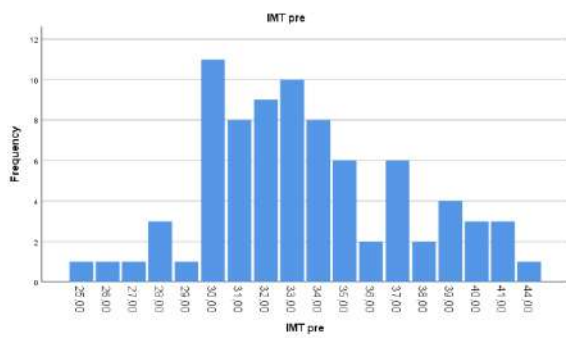
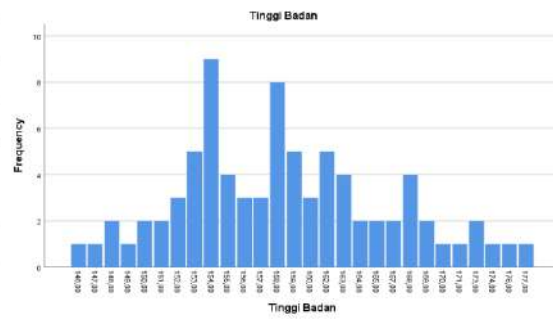
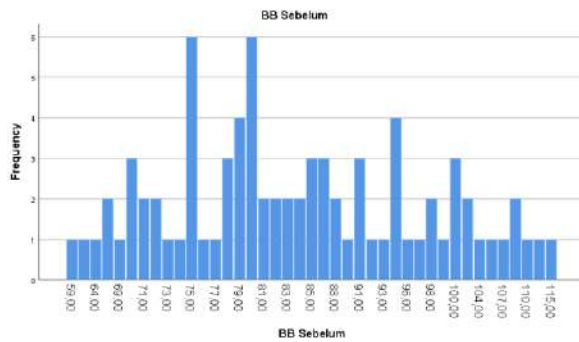
- Keluhan berkurang hanya dalam waktu singkat
- Lebih nyaman

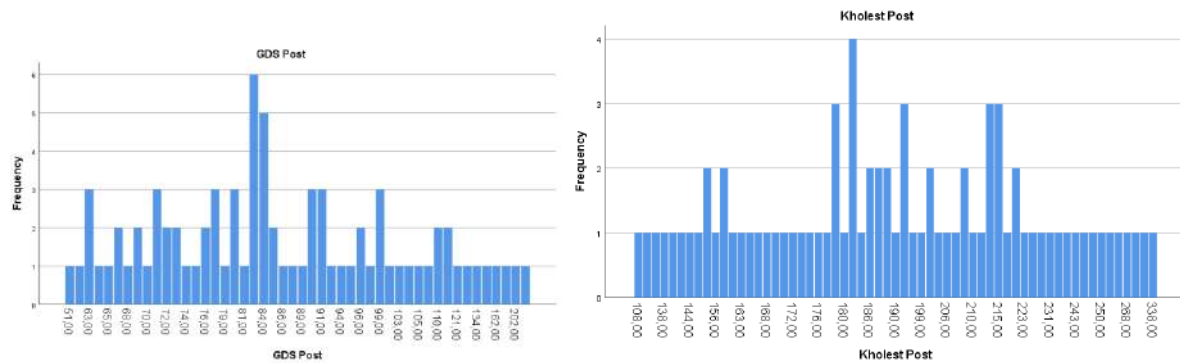


- Tui Na adalah salah satu jenis terapi yang masuk dalam kesatuan Pengobatan Tradisional Cina (TCM)
- Pengobatan TCM terdiri dari 3 cabang utama yaitu:
  1. Akupuntur
  2. Ramuan dan makanan
  3. Manipulasi
- Pediatric Tui Na, seperti kebanyakan teknik pengobatan China lainnya, berevolusi lambat dan hingga akhirnya berkembang pesat seiring berjalannya waktu dan kebutuhan masyarakat
- Pediatric Tui Na telah berkembang antara 3000 - 5000 tahun silam.



b. Pengaruh treatment Be Healthy terhadap Kesehatan jasmani karyawan





### Paired Samples Statistics

|        |              | Mean     | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------------|----------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | BB Sebelum   | 85.0375  | 80 | 12.65456       | 1.41482         |
|        | BB Post      | 83.1750  | 80 | 12.52721       | 1.40058         |
| Pair 2 | IMT pre      | 33.5250  | 80 | 3.82852        | .42804          |
|        | IMT Post     | 32.5250  | 80 | 3.53634        | .39537          |
| Pair 3 | Tensi Pre    | 128.2875 | 80 | 14.47669       | 1.61854         |
|        | Tensi Post   | 127.8500 | 80 | 14.08033       | 1.57423         |
| Pair 4 | GDS Pre      | 94.1000  | 80 | 42.86352       | 4.79229         |
|        | GDS Post     | 90.9875  | 80 | 28.83980       | 3.22439         |
| Pair 5 | Kholest Pre  | 211.6000 | 80 | 44.82698       | 5.01181         |
|        | Kholest Post | 196.6875 | 80 | 40.12468       | 4.48608         |

### Paired Samples Correlations

|        |                            | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | BB Sebelum & BB Post       | 80 | .920        | .000 |
| Pair 2 | IMT pre & IMT Post         | 80 | .818        | .000 |
| Pair 3 | Tensi Pre & Tensi Post     | 80 | .620        | .000 |
| Pair 4 | GDS Pre & GDS Post         | 80 | .650        | .000 |
| Pair 5 | Kholest Pre & Kholest Post | 80 | .707        | .000 |

| Paired Samples Test |                            |                    |                |                 |                                           |          | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|---------------------|----------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|----------|-------|----|-----------------|
|                     |                            | Paired Differences |                |                 |                                           |          |       |    |                 |
|                     |                            |                    |                |                 | 95% Confidence Interval of the Difference |          |       |    |                 |
|                     |                            | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower                                     | Upper    |       |    |                 |
| Pair 1              | BB Sebelum - BB Post       | 1.86250            | 5.04096        | .56360          | .74069                                    | 2.98431  | 3.305 | 79 | .001            |
| Pair 2              | IMT pre - IMT Post         | 1.00000            | 2.23890        | .25032          | .50176                                    | 1.49824  | 3.995 | 79 | .000            |
| Pair 3              | Tensi Pre - Tensi Post     | .43750             | 12.44618       | 1.39153         | -2.33226                                  | 3.20726  | .314  | 79 | .754            |
| Pair 4              | GDS Pre - GDS Post         | 3.11250            | 32.57630       | 3.64214         | -4.13700                                  | 10.36200 | .855  | 79 | .395            |
| Pair 5              | Kholest Pre - Kholest Post | 14.91250           | 32.82527       | 3.66998         | 7.60759                                   | 22.21741 | 4.063 | 79 | .000            |

Berikut adalah **analisis lengkap hasil intervensi program “Be Healthy”** berdasarkan dokumen hasil uji statistik SPSS yang telah kamu berikan. Intervensi ini ditujukan untuk karyawan yang mengalami masalah kesehatan, dengan pengukuran terhadap lima indikator: Berat Badan (BB), Indeks Massa Tubuh (IMT), Tekanan Darah (Tensi), Gula Darah Sewaktu (GDS), dan Kadar Kolesterol.

#### 1) Statistik Deskriptif

| Variabel             | Pre-Intervensi | Post-Intervensi | Selisih Mean | Median Pre | SD Pre | Min–Max   |
|----------------------|----------------|-----------------|--------------|------------|--------|-----------|
| Berat Badan (kg)     | 85.04          | 83.18           | ↓ 1.86       | 82.5       | 12.65  | 59 – 115  |
| IMT                  | 33.53          | 32.53           | ↓ 1.00       | 33.0       | 3.83   | 25 – 44   |
| Tekanan Darah (mmHg) | 128.29         | 127.85          | ↓ 0.44       | 128.0      | 14.48  | 100 – 186 |
| GDS (mg/dL)          | 94.10          | 90.99           | ↓ 3.11       | 82.0       | 42.86  | 58 – 364  |
| Kolesterol (mg/dL)   | 211.60         | 196.69          | ↓ 14.91      | 203.0      | 44.83  | 123 – 375 |

#### 2) Korelasi Antar Variabel Sebelum dan Sesudah

Semua pasangan variabel memiliki korelasi yang sangat signifikan ( $p < 0.001$ ), menunjukkan bahwa data pre dan post berasal dari subjek yang sama dan memiliki hubungan yang kuat.

- BB Pre & BB Post:  $r = 0.920$
- IMT Pre & IMT Post:  $r = 0.818$

| Variabel   | Korelasi (r) | Signifikansi (p) | Kekuatan Hubungan |
|------------|--------------|------------------|-------------------|
| BB         | 0.920        | 0.000            | Sangat kuat       |
| IMT        | 0.818        | 0.000            | Kuat              |
| Tensi      | 0.620        | 0.000            | Cukup kuat        |
| GDS        | 0.650        | 0.000            | Cukup kuat        |
| Kolesterol | 0.707        | 0.000            | Kuat              |

. Uji Paired Sample T-Test

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah ada perubahan signifikan **sebelum dan sesudah intervensi Be Healthy**.

| Variabel          | Nilai t | Sig. (p) | Interpretasi     | Efek Intervensi                                   |
|-------------------|---------|----------|------------------|---------------------------------------------------|
| <b>BB</b>         | 3.305   | 0.001    | Signifikan       | <input checked="" type="checkbox"/> Efektif       |
| <b>IMT</b>        | 3.995   | 0.000    | Signifikan       | <input checked="" type="checkbox"/> Efektif       |
| <b>Tensi</b>      | 0.314   | 0.754    | Tidak signifikan | <input checked="" type="checkbox"/> Belum Efektif |
| <b>GDS</b>        | 0.855   | 0.395    | Tidak signifikan | <input checked="" type="checkbox"/> Belum Efektif |
| <b>Kolesterol</b> | 4.063   | 0.000    | Signifikan       | <input checked="" type="checkbox"/> Efektif       |

### 3) Interpretasi Hasil

- **Berat Badan (BB)** dan **IMT** menunjukkan penurunan yang signifikan, menandakan bahwa intervensi berhasil membantu peserta dalam pengelolaan berat badan.
- **Kadar Kolesterol** juga menunjukkan penurunan yang bermakna, mengindikasikan kemungkinan perubahan gaya hidup, diet, atau aktivitas fisik.

Manfaat Program “Be Healthy”

Berdasarkan data statistik di atas, program "Be Healthy" terbukti memberikan dampak positif terhadap beberapa indikator kesehatan penting:

#### a) Penurunan Berat Badan dan IMT

- Sangat penting dalam menurunkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.
- Efek penurunan hingga  $1 \text{ kg/m}^2$  IMT bisa berdampak nyata bagi metabolisme tubuh.

#### b) Penurunan Kolesterol

- Sangat baik untuk mencegah penyakit kardiovaskular jangka panjang.
- Diduga kuat berkat modifikasi pola makan dan aktivitas fisik.

Program Be Healthy secara statistik dan praktis berhasil menurunkan berat badan, IMT, dan kolesterol karyawan secara signifikan. Namun, masih ada ruang perbaikan pada indikator tekanan darah dan gula darah. Dengan strategi yang lebih terarah dan monitoring yang konsisten, program ini sangat berpotensi menjadi pendekatan promotif-preventif yang unggul di lingkungan kerja

a) **Konsolidasi Komponen Efektif**

- Pertahankan dan perkuat aktivitas fisik rutin & edukasi gizi.
- Lakukan workshop gizi personal & challenge olahraga ringan mingguan.

b) **Monitoring & Evaluasi Berkelanjutan**

- Evaluasi follow-up tiap 3 bulan.
- Tambahkan sesi coaching/mentoring kesehatan.

c) **Libatkan Profesional**

- Kolaborasi dengan ahli gizi, dokter umum, psikolog kesehatan kerja.
- Beri rujukan bagi kasus borderline kronis.

d) **Personalisasi Intervensi**

- Sediakan modul intervensi berbasis risiko individual (misalnya: obesitas, hipertensi, dll).
- Beri pilihan intervensi: paket aktivitas fisik, psikososial, atau keduanya.

4) **Rekomendasi Tindak Lanjut**

a) **Lanjutkan Program Be Healthy**, terutama komponen yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan nutrisi karena terbukti efektif menurunkan BB, IMT, dan kolesterol.

b) **Evaluasi lebih lanjut** untuk tekanan darah dan gula darah:

- Mungkin perlu intervensi yang lebih personal seperti konseling gizi, manajemen stres, atau skrining tambahan.

c) **Lakukan pemantauan jangka panjang** untuk melihat apakah efek positif dapat dipertahankan.

d) **Libatkan tenaga medis atau psikolog** untuk membantu peserta dengan hasil yang tidak menunjukkan perbaikan.

## 6. **Kesimpulan**

Program Soeradji Therapy Complementer to be Healthy (STC to be Healthy) yang diterapkan di RS Dr. Soeradji Tirtonegoro terbukti menjadi inovasi efektif untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani karyawan melalui pendekatan professional intercollaboration dan pemanfaatan terapi komplementer seperti Sujok Therapy, Tuina Therapy, serta Latihan Sehat Terpadu.

Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan signifikan pada berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan kadar kolesterol, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular. Selain itu, mayoritas

peserta melaporkan penurunan keluhan fisik dan gejala psikologis seperti cemas, sesak napas, dan batuk, yang mendukung peningkatan kualitas hidup dan produktivitas kerja. Meskipun intervensi belum menunjukkan perubahan signifikan pada tekanan darah dan gula darah, hal ini membuka peluang untuk pengembangan strategi tambahan seperti peningkatan program relaksasi, konseling gizi personal, serta pemantauan kesehatan yang lebih terarah.

Secara keseluruhan, STC to be Healthy tidak hanya memberikan manfaat kesehatan yang terukur, tetapi juga membentuk budaya kerja sehat di lingkungan rumah sakit. Program ini layak untuk dilanjutkan, diperluas, dan direplikasi di rumah sakit lain sebagai model employee wellness program yang berbasis kolaborasi lintas profesi, berkesinambungan, dan berorientasi pada kesejahteraan SDM.

### **Daftar Pustaka**

1. Choi, J., & Lee, M. S. (2018). Effects of acupressure on pain and quality of life in patients with chronic musculoskeletal pain: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 37, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.12.002>
2. Kim, J. I., Kim, T. H., Lee, M. S., Kang, J. W., Kim, K. H., Choi, J. Y., & Ernst, E. (2013). Acupressure for managing symptoms of chronic disease: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(3), 145–154. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.03.003>
3. Liu, X., Machado, G. C., Eyles, J. P., Ravi, V., Hunter, D. J. (2018). Tuina for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 8(3), e018121. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-018121>
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2020). Workplace health: Management practices. NICE Guideline [NG13]. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng13>
5. World Health Organization. (2010). Healthy workplaces: A model for action. WHO Press. [https://www.who.int/occupational\\_health/healthy\\_workplaces/en/](https://www.who.int/occupational_health/healthy_workplaces/en/)
6. Zhao, B., Zhang, Z., & Wang, X. (2015). Effectiveness of Tuina therapy combined with exercise on cervical spondylosis: A randomized controlled trial. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 35(1), 35–40. [https://doi.org/10.1016/S0254-6272\(15\)30008-8](https://doi.org/10.1016/S0254-6272(15)30008-8)

7. Occupational Safety and Health Administration (OSHA). (2019). Guidelines for preventing musculoskeletal disorders in the workplace. U.S. Department of Labor. <https://www.osha.gov>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pelayanan kesehatan kerja di fasilitas pelayanan kesehatan. Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga.

## Lampiran



**SURAT PENGESAHAN**

Nomor: DP.04.03/D.XXVI/ **13737** /2025

Dengan ini menyatakan bahwa makalah inovasi dengan judul:

***STC to Be Healthy***

***"Soeradji Therapy Complementer to Be Healthy"***

Yang dibuat oleh:

1. Agus Suharto, S.Kep, Ners
2. Dewi Susilowati, S.Kep.Ns
3. Ropingah Apriliana, S.Kep, Ners

Disetujui untuk mengikuti Lomba Inovasi PERSI AWARD 2025

Kategori 5

***Healthcare Workers' Wellbeing***

Klaten, 8 Agustus 2025

Direktur Utama RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten

**Dr. dr. Sholahuddin Rhatomy, Sp.OT. (K) Hip & Knee**

NIP. 198006212009121002