



## **SEROJA WANGI**

# **“Sehat Rohani dan Jasmani: Work-Life Balance Pegawai RS UMMI”**

**Kategori 5: Healthcare Worker's Wellbeing**

---

Tina Rakhmitania  
Ajri Fathurrahman  
Dita Adi Septianita

**PERSI  
AWARD  
2024**



## DAFTAR ISI

Daftar Isi .....	1
Ringkasan.....	2
Latar Belakang .....	2
Tujuan .....	4
Langkah-Langkah.....	4
1. Tahap Persiapan.....	4
2. Tahap Pelaksanaan .....	6
3. Tahap Implementasi dan Monitoring .....	9
Hasil .....	10
1. Penguatan Kesejahteraan Rohani.....	10
2. Peningkatan Kesehatan Fisik Pegawai .....	10
3. Dampak pada Profesionalisme dan Kinerja Pegawai .....	11
4. Peningkatan Solidaritas dan Hubungan Interpersonal.....	12
5. Penurunan Tingkat Stres dan Peningkatan Keseimbangan Hidup .....	12
Daftar Gambar .....	13
Lembar Pengesahan .....	14



# SEROJA WANGI

“Sehat Rohani dan Jasmani: *Work-Life Balance* Pegawai RS UMMI”

## Kategori 5: *Healthcare Worker’s Wellbeing*

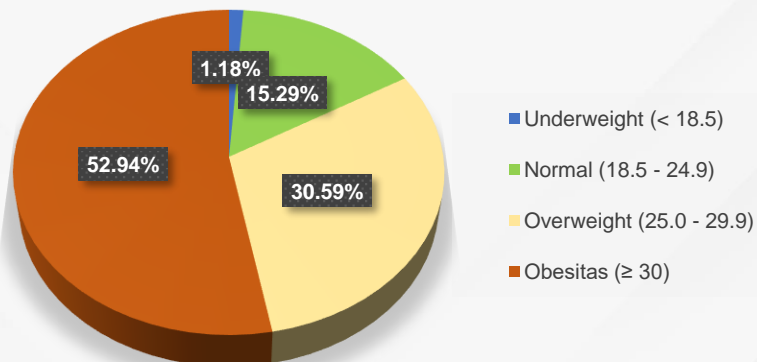
Tina Rakhmitania, Ajri Fathurrahman, Dita Adi Septianita

### RINGKASAN

Program Seroja Wangi (Sehat Rohani dan Jasmani: *Work-Life Balance* Pegawai) merupakan salah satu wujud komitmen RS UMMI Bogor dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan melalui optimasi produktivitas kinerja pegawainya. Berdasarkan data kinerja menunjukkan bahwa pegawai yang mengikuti program ini memiliki rata-rata nilai kinerja yang baik yaitu 91,16, sehingga terlihat korelasi yang positif antara kesejahteraan mental (rohani) dan fisik (jasmani) dengan produktivitas kinerja. Seroja Wangi meliputi kegiatan olahraga rutin, pemeriksaan kesehatan, dan pelatihan. Keberhasilan program dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan kondusif, mendorong manajemen rumah sakit untuk terus mengembangkannya. Harapannya, seluruh pegawai dapat menjadi insan yang profesional dan terwujud pelayanan yang bermutu di RS UMMI.

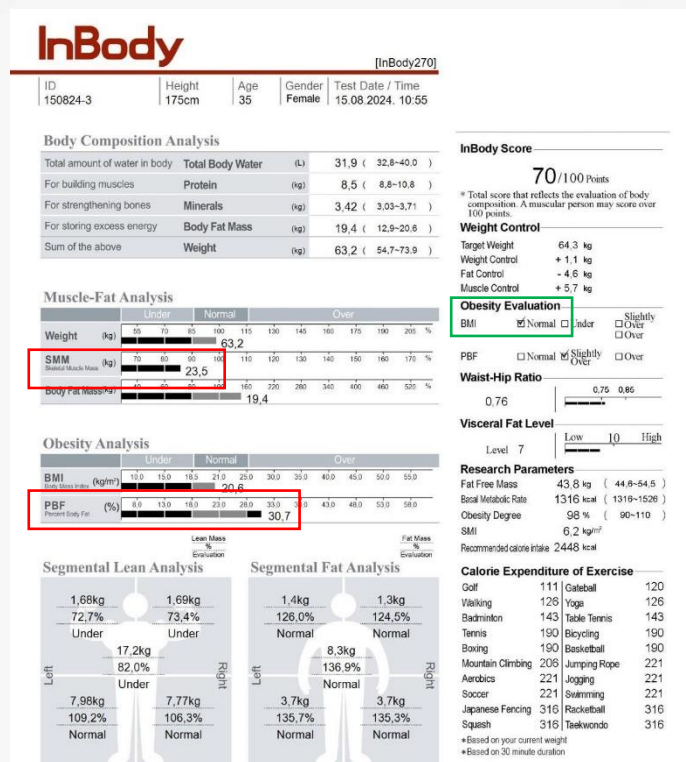
### LATAR BELAKANG

*Work-life balance* tengah menjadi isu penting di dunia kerja, tidak terkecuali perumahsakit, yang menuntut fleksibilitas, respon cepat, serta daya tahan mental dan fisik. Tingginya tuntutan pekerjaan dalam pelayanan kesehatan tidak jarang menyebabkan stress dan *burnout*. Tekanan pekerjaan ditambah dengan pola makan tidak sehat dan kurangnya waktu untuk berolahraga memicu peningkatan angka obesitas dan kekurangan berat badan di kalangan pekerja. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan individu, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kronis.



Gambar 1. Grafik Indeks Massa Tubuh (IMT) pegawai semester 1 tahun 2024

Pengukuran IMT dari pemeriksaan kesehatan atau *medical check-up* (MCU) pegawai pada Gambar 1 menunjukkan bahwa 83,53% pegawai belum memiliki IMT yang ideal, bahkan lebih dari 50% dikategorikan obesitas. Rekomendasi yang diberikan dokter adalah rutin berolahraga minimal 2 kali 20-30 menit dalam seminggu dan menerapkan gaya hidup sehat. MCU ditindaklanjuti pemeriksaan komposisi tubuh lebih mendalam dengan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), bahkan pegawai dengan IMT normal pun belum memiliki komposisi tubuh yang ideal, seperti yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Sampel hasil pemeriksaan BIA pegawai dengan IMT normal, massa otot kurang dan persentase lemak berlebih

Menyadari akan hal tersebut, RS UMMI Bogor mengupayakan *work-life balance* di lingkungan kerja dengan memberikan perhatian pada kesehatan rohani dan jasmaninya secara holistik, melalui program Seroja Wangi (Sehat Rohani dan Jasmani: *Work-life Balance* Pegawai). Program ini memberikan ruang bagi pegawai untuk mengelola waktu dan energi mereka dengan bijak melalui kegiatan-kegiatan di dalamnya.

RS UMMI memahami bahwa profesionalisme tidak hanya didukung dari kompetensi teknis atau keahlian medis, melainkan juga keseimbangan kesehatan mental dan fisik pegawai. Dengannya pegawai cenderung lebih bahagia, sehat, dan termotivasi. Hal ini akan berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan kelelahan, sehingga meningkatkan fokus dan efisiensi dalam bekerja. *Work-life balance* diharapkan dapat membantu mempertahankan pegawai berkualitas, mengurangi angka kesakitan, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif.

## TUJUAN

Program Seroja Wangi merupakan inisiatif strategis yang dirancang khusus untuk pegawai baik tenaga kesehatan maupun non-kesehatan, sebagai wadah kegiatan bersama untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik pegawai. Tujuan umum program adalah menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang profesional. Sehingga seluruh pegawai dapat berkontribusi optimal dalam mencapai misi rumah sakit, serta menjadi organisasi yang bertumbuh, tangguh, dan berkualitas.

### 1. Bagi Individu Pegawai

- Mencapai keseimbangan hidup keseharian yang lebih baik.
- Mengurangi tingkat stres dan kelelahan pekerjaan.
- Meningkatkan semangat, fokus, dan efisiensi dalam bekerja.
- Meningkatkan produktivitas yang dinilai dari *Key Performance Indicator*.

### 2. Bagi Unit Kerja

- Membangun kerja sama tim yang solid.
- Menciptakan etos kerja positif.
- Menumbuhkan motivasi dan kepedulian untuk menjadi lebih baik.

### 3. Bagi Pasien

- Mendapatkan pelayanan kesehatan yang bermutu.

### 4. Bagi Rumah Sakit

- Mengurangi angka kesakitan pegawai.
- Menjadi model bagi rumah sakit lain dalam mengintegrasikan pengembangan SDM dengan kesejahteraan holistik.

## LANGKAH-LANGKAH

Berikut adalah langkah-langkah implementasi program, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga monitoring dan evaluasi.

---

### 1. Tahap Persiapan

---

#### a. Analisis Kebutuhan Pegawai

Sebelum meluncurkan program, dilakukan survei kepada seluruh pegawai untuk mengidentifikasi kebutuhan nyata mereka dalam aspek kesehatan rohani dan jasmani. Survei mencakup pertanyaan tentang minat olahraga, preferensi kegiatan rohani, kesediaan waktu, dan pengukuran tingkat kesejahteraan. Data tingkat kesejahteraan yang diukur meliputi kebugaran fisik, dan kepuasan kerja.

**b. Pembentukan Tim Seroja**

Tim dibentuk untuk merancang, melaksanakan, dan memonitor program, yang terdiri dari perwakilan Divisi SDM, Unit K3RS, dan beberapa pegawai yang berkomitmen.

**c. Penyusunan Program**

Penyusunan rencana kerja tahunan meliputi jadwal kegiatan, target partisipan, alokasi anggaran, dan strategi komunikasi. Kegiatan program yang diselenggarakan tanpa memungut biaya dari pegawai ini terdiri dari aktivitas olahraga rutin sesuai klub dan pembinaan keislaman.


**PERTANGGUNG JAWABAN ANGGARAN BINA ROHANI 2024**  
Aug-24

TANGGAL	URAIAN PEMBAYARAN	DEBET	KREDIT	SALDO
	Penerimaan Uang dari Keuangan	2,500,000		2,500,000
30/08/2024	Penyerahan Uang Jasa Pelayanan Bina Rohani Eksternal (Juli)		2,500,000	-
	<b>JUMLAH</b>	<b>2,500,000</b>	<b>2,500,000</b>	<b>-</b>

Pada hari ini : Jum'at  
Tanggal : 30 Agustus 2024


Jumlah Penerimaan	2,500,000
Pengeluaran	2,500,000
<b>Saldo Terakhir</b>	<b>-</b>

Diketahui,  
Direktur Umum



Zulfikar, S.Kom

Dibuat oleh,  
Tim Bina Rohani



Ajri Fathurrahman, M.I.Kom

Gambar 3. Rancangan anggaran biaya (RAB) kegiatan Bina Rohani

**RAB OLAH RAGA BADMINTON KARYAWAN PERIODE TAHUN 2024**

BIAYA SEWA : Rp 40.000/JAM  
WAKTU : 3 JAM = Rp 120.000  
JML LATIHAN : 1 LAPANGAN  
SHUTTLE COCK : 4 - 5 KALI DALAM 1 BULAN  
PEMAKAIAN COCK : Rp 95.000/SLOP  
: 2 SLOP/1 BLN = Rp 190.000

NO	KEGIATAN	BULAN												SUB TOTAL
		JANUARI	FEBRUARI	MARET	APRIL	MELI	JUNI	JULI	AGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER	
1	JMLH LATHAN/ 1 BLN	4 KALI	4 KALI	5 KALI	4 KALI	5 KALI	4 KALI	4 KALI	5 KALI	4 KALI	4 KALI	5 KALI	4 KALI	
2	BIAYA SEWA LAPANGAN	Rp 480.000	Rp 480.000	Rp 600.000	Rp 480.000	Rp 600.000	Rp 480.000	Rp 480.000	Rp 600.000	Rp 480.000	Rp 480.000	Rp 600.000	Rp 480.000	Rp 6.240.000
3	SHUTTLE COCK	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 190.000	Rp 2.280.000
<b>TOTAL</b>		Rp 670.000	Rp 670.000	Rp 790.000	Rp 670.000	Rp 790.000	Rp 670.000	Rp 670.000	Rp 790.000	Rp 670.000	Rp 670.000	Rp 790.000	Rp 670.000	Rp 8.520.000

Gambar 4. RAB kegiatan UMMI Badminton Club

**d. Sosialisasi Program**

Program Seroja Wangi disosialisasikan secara daring melalui notifikasi di aplikasi Sistem Kepegawaian (Simpeg) RS UMMI, pesan grup dan *broadcast whatsapp*, internal memo perusahaan, serta secara luring atau pertemuan langsung. Target sosialisasi menyeluruh mulai dari pegawai pelaksana hingga jajaran manajemen dan direksi rumah sakit.



Gambar 5. Notifikasi kegiatan di aplikasi Simpeg RS UMMI

#### e. Pendaftaran Kegiatan

Pegawai diberikan kesempatan untuk memilih kegiatan yang diminati. Pendaftaran dilakukan secara daring maupun luring.

## 2. Tahap Pelaksanaan

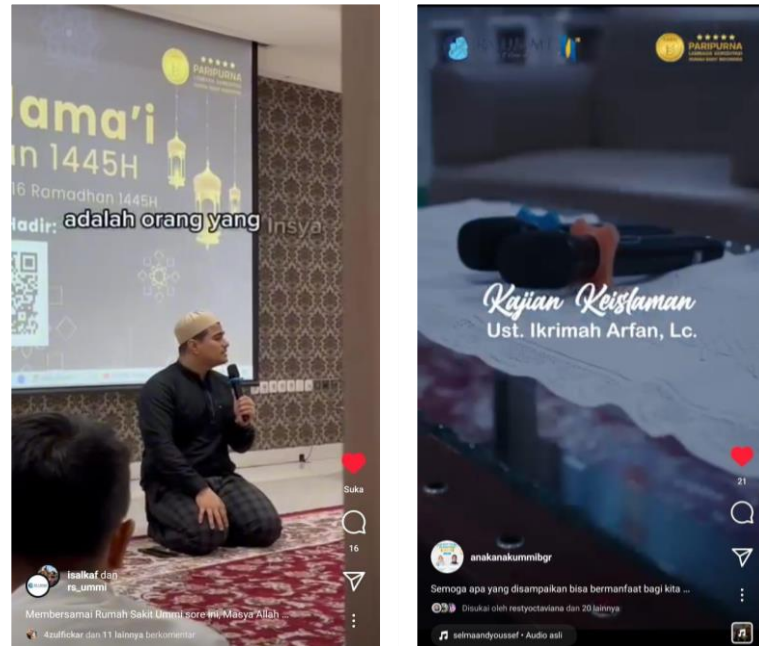
#### a. Pelaksanaan Kegiatan Rohani

Untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual pegawai, tim Seroja menyelenggarakan kegiatan keislaman rutin yang terdiri dari kajian bulanan, tilawatil qur'an sebelum bekerja, dan optimasi media digital.

Kajian bulanan yang diberi nama Kajian Keislaman RS UMMI (Kalam UMMI) menghadirkan penceramah yang memberikan materi yang relevan dengan kehidupan kerja dan pribadi pegawai.

Kegiatan tilawatil qur'an bersama dilakukan sebelum memulai hari kerja setiap pagi selama 15-30 menit, menanamkan pesan bahwa mengawali dengan kebaikan adalah bekal untuk menjalani hari dengan semangat dan penuh berkah.

Materi kajian dan motivasi rohani dibagikan melalui media digital, sehingga memudahkan pegawai untuk mendapatkan inspirasi spiritual dimanapun mereka berada.



Gambar 6. Publikasi *highlight* kegiatan keislaman di media sosial eksternal dan internal rumah sakit

**b. Pelaksanaan Kegiatan Olahraga**

Mengikuti hasil survei pegawai, klub olahraga yang dibentuk terdiri dari klub futsal, mini soccer, badminton, tenis meja, dan basket. Setiap klub memiliki jadwal latihan rutin yang disesuaikan dengan jam kerja pegawai. Selain meningkatkan kebugaran fisik, kegiatan ini bertujuan membangun *teamwork* dan mengurangi stres pekerjaan.

Untuk menjadi motivasi bagi pegawai dan tetap aktif berpartisipasi dalam program Seroja, klub mengadakan kompetisi internal antar divisi dan aktif mengikuti pertandingan persahabatan antar institusi.



Gambar 7. Kegiatan turnamen internal mini soccer





Gambar 8. Kegiatan turnamen internal futsal



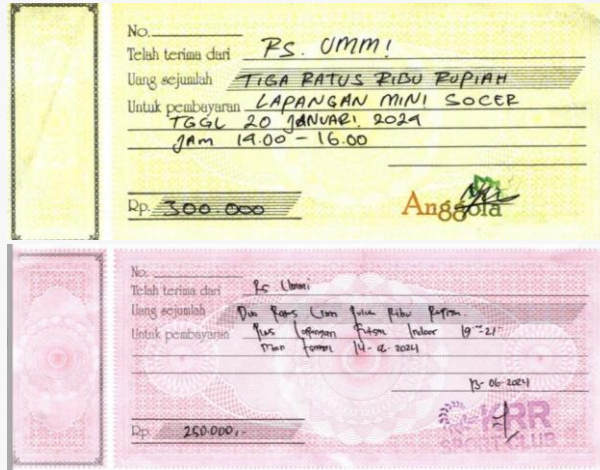
Gambar 9. Kegiatan latihan klub basket



Gambar 10. Publikasi *highlight* kegiatan olahraga di media sosial eksternal dan internal rumah sakit

### c. Pengelolaan Fasilitas dan Sumber Daya

Manajemen memastikan bahwa semua fasilitas yang dibutuhkan tersedia dan mudah diakses, seperti lapangan, alat-alat olahraga, ruang kajian, dan alat-alat ibadah.



Gambar 11. Dokumentasi pembiayaan lapangan yang difasilitasi oleh manajemen rumah sakit

## 3. Tahap Implementasi dan Monitoring

### a. Pelaksanaan Terstruktur

Tim Seroja aktif memantau kehadiran peserta, mengevaluasi kegiatan, dan menganalisis umpan balik peserta. Dokumentasi kegiatan meliputi foto, video, dan laporan aktivitas.

DAFTAR HADIR LATIHAN RS UMMI BOGOR

Hari dan Tanggal : Sabtu, 20 Januari 2024  
Jam : 14.00 - 16.00 wib  
Tempat Lokasi : Lapangan Anggola Sport Leladon

No	Nama Karyawan	Unit	TTD
1	ANGGA	KEUANGAN	[Signature]
2	FIKRI	CLEANING SERVICE	[Signature]
3	M KARTO	DRIVER	[Signature]
4	YULIANTO	SECURITY	[Signature]
5	DOKTER RIDI	DOKTER UMUM	[Signature]
6	M ABDUL AZIS	RADIOLOGI	[Signature]
7	FAISAL	RADIOLOGI	[Signature]
8	FAJARWO	FARMASI	[Signature]
9	HENDRI	CLEANING SERVICE	[Signature]
10	ACHMAD BAROKAH	CLEANING SERVICE	[Signature]
11	SYAIFUL ANWAR	PARKING	[Signature]
12	CHANDRA	MARKETING	[Signature]
13	SYAIFUL	IPSR	[Signature]
14	SAMSUL FO	PENDAFTARAN	[Signature]
15	S JORAN	FO	[Signature]
16	ABDIN	FO	[Signature]
17	PERDAY H	SECURITY	[Signature]
18	M-ALP	GP	[Signature]
19	SERDION	IPSR	[Signature]
20	RIZKI	laundry	[Signature]

Gambar 12. Daftar hadir pegawai anggota klub mini soccer

#### **b. Evaluasi Berkala**

Setiap tiga bulan, dilakukan evaluasi pelaksanaan program, yang meliputi tinjauan partisipasi, efektifitas kegiatan, dan dampaknya terhadap kesejahteraan pegawai. Survei periodik dilakukan untuk mengukur tingkat kepuasan pegawai terhadap program.

#### **c. Pelaporan kepada Manajemen**

Laporan berkala yang disampaikan kepada manajemen mencakup pencapaian, tantangan, dan rekomendasi untuk pengembangan program selanjutnya. Berdasarkan hasil evaluasi, tim menyusun rencana pengembangan program agar angka partisipasi meningkat dan konsisten berdampak positif kepada seluruh pegawai.

## **HASIL**

Dengan fokus pada keseimbangan antara kesehatan rohani dan jasmani, secara keseluruhan program Seroja yang diimplementasikan di RS UMMI telah berhasil meningkatkan keseimbangan antara kesejahteraan dan kesehatan mental dan fisik pegawai, mendukung pengembangan SDM yang profesional, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif, sehat, dan harmonis.

Secara individu, program ini membentuk insan pegawai yang memiliki produktivitas dan kinerja yang baik, serta “rasa kepemilikan” yang tinggi kepada perusahaan tempat ia bekerja. Dari individu yang berkualitas dapat terbentuk tim yang solid. Harapannya, misi RS UMMI untuk menjadi rumah sakit terbaik di Bogor akan terwujud, dengan pelayanan kesehatan yang berkualitas. Berikut adalah hasil yang dicapai dari program Seroja di RS UMMI.

---

### **1. Penguatan Kesejahteraan Rohani**

---

Kajian bulanan dan tilawatil qur'an menumbuhkan dan memperkuat kesadaran spiritual di antara pegawai. Hasil dari inisiatif ini sangat positif, dengan banyak pegawai melaporkan adanya peningkatan ketenangan batin dan wawasan, terutama dalam pengelolaan stres, etika kerja, dan penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

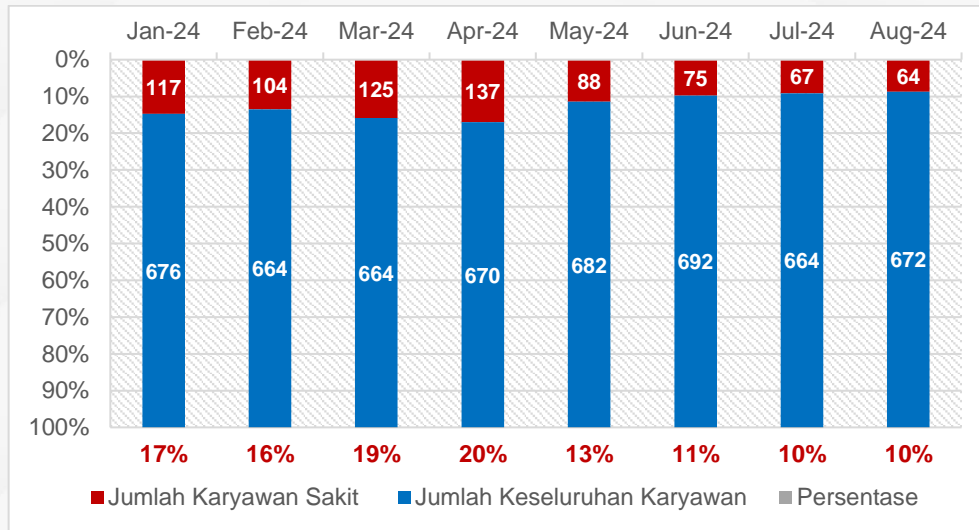
---

### **2. Peningkatan Kesehatan Fisik Pegawai**

---

Penurunan keluhan kesehatan seperti kelelahan, nyeri otot, dan gangguan tidur juga tercatat sebagai hasil dari partisipasi rutin dalam kegiatan olahraga. Berkat peningkatan kesehatan fisik dan mental pegawai, program Seroja juga berhasil mengurangi tingkat ketidakhadiran karena sakit, beban kerja dapat dikelola dengan lebih baik tanpa gangguan signifikan. Gambar 13 menunjukkan penurunan angka kesakitan mulai di Mei 2024 setelah kegiatan klub olahraga semakin konsisten.





Gambar 13. Angka kesakitan pegawai RS UMMI periode Januari – Agustus 2024

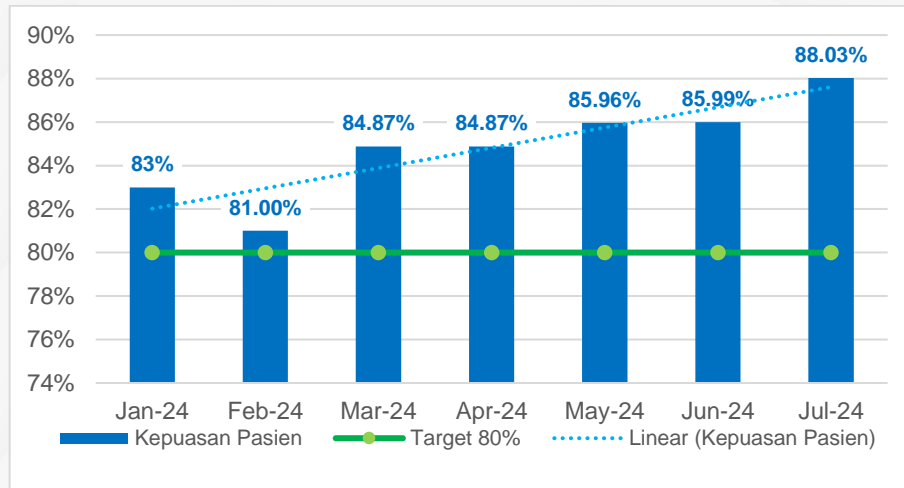
Dari testimoni peserta, latihan rutin dan turnamen tidak hanya menjaga kebugaran fisik, tetapi juga dapat membantu melepaskan stres setelah bekerja. Hal ini berdampak positif pada performa mereka di tempat kerja serta meningkatnya motivasi dan kebersamaan tim kerja.

### 3. Dampak pada Profesionalisme dan Kinerja Pegawai

Berdasarkan hasil survei kepuasan pegawai, terdapat peningkatan kepuasan dari 83% di tahun 2023 menjadi 84% di tahun 2024 dengan adanya kegiatan yang variatif dari program Seroja. Pegawai merasa lebih dihargai dan didukung oleh manajemen rumah sakit, sehingga loyalitas dan komitmen meningkat. Pegawai yang mengikuti program SEROJA pun menunjukkan kinerja yang baik yaitu dengan nilai rata-rata 91,16 (*passing grade* 80).

Pegawai yang terlibat aktif dalam program ini menunjukkan peningkatan produktivitas dan efisiensi kerja, karena mereka menjadi lebih fokus, disiplin, dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola waktu serta tugas-tugas mereka. Pegawai yang sehat secara rohani dan jasmani cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, menunjukkan motivasi tinggi, dan memberikan pelayanan yang lebih baik kepada pasien.

Tentunya, hal tersebut berdampak positif kepada peningkatan kepuasan pasien. Kinerja pegawai yang profesional membuat pasien merasa puas terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan. Berdasarkan hasil survei indikator mutu yang dilakukan di lingkungan RS UMMI yang dapat dilihat pada Gambar 14, secara umum terjadi peningkatan kepuasan pasien selama semester awal tahun 2024.



Gambar 14. Grafik pencapaian kepuasan pasien dan keluarga tahun 2024

#### 4. Peningkatan Solidaritas dan Hubungan Interpersonal

Kegiatan olahraga dan rohani yang sebagai wadah aktivitas bersama, membuka peluang pegawai untuk saling mengenal di luar konteks pekerjaan. Hal ini membangun ikatan dan kerja sama tim yang lebih kuat dalam lingkungan kerja. Pertandingan olahraga dan kegiatan bersama lainnya menciptakan suasana yang lebih inklusif dan mendukung budaya kerja yang positif.

#### 5. Penurunan Tingkat Stres dan Peningkatan Keseimbangan Hidup

Dengan adanya outlet untuk melepaskan stres melalui aktivitas fisik dan kajian, pegawai menjadi lebih mampu mengelola tekanan kerja. Ini juga berdampak pada peningkatan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, yang sangat penting untuk kesehatan mental jangka panjang.

Melalui keberhasilan ini, RS UMMI telah menetapkan standar baru dalam pengelolaan SDM yang komprehensif dan holistik. Program ini membuktikan bahwa investasi kesejahteraan pegawai dapat mendukung tujuan organisasi dan meningkatkan pelayanan kesehatan. Dengan monitoring dan monitoring program yang berkelanjutan, RS UMMI Bogor memastikan program Seroja tetap berjalan relevan dan efektif.

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Grafik Indeks Massa Tubuh (IMT) pegawai semester 1 tahun 2024.....	2
Gambar 2.	Sampel hasil pemeriksaan BIA pegawai dengan IMT normal, massa otot kurang dan persentase lemak berlebih.....	3
Gambar 3.	Rancangan anggaran biaya (RAB) kegiatan Bina Rohani.....	5
Gambar 4.	RAB kegiatan UMMI Badminton Club.....	5
Gambar 5.	Notifikasi kegiatan di aplikasi Simpeg RS UMMI.....	6
Gambar 6.	Publikasi <i>highlight</i> kegiatan keislaman di media sosial eksternal dan internal rumah sakit.....	7
Gambar 7.	Kegiatan turnamen internal mini soccer.....	7
Gambar 8.	Kegiatan turnamen internal futsal.....	8
Gambar 9.	Kegiatan latihan klub basket.....	8
Gambar 10.	Publikasi <i>highlight</i> kegiatan olahraga di media sosial eksternal dan internal rumah sakit.....	8
Gambar 11.	Dokumentasi pembiayaan lapangan yang difasilitasi oleh manajemen rumah sakit.....	9
Gambar 12.	Daftar hadir pegawai anggota klub mini soccer.....	9
Gambar 13.	Angka kesakitan pegawai RS UMMI periode Januari – Agustus 2024	11
Gambar 14.	Grafik pencapaian kepuasan pasien dan keluarga tahun 2024.....	12



**RS UMMI**  
*We Care & Cure with Heart*

## Lampiran

### LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Direktur Utama RS UMMI Bogor, menyatakan bahwa makalah ini:

Judul : SEROJA WANGI  
"Sehat Rohani dan Jasmani: Work-Life Balance Pegawai RS UMMI"

Penulis : 1. Tina Rakhmitania  
2. Dita Adi Septianita  
3. Ajri Fathurrahman

Asal Rumah Sakit : RS UMMI Bogor

Alamat : Jl. Empang II No.2 Kelurahan Empang  
Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor, Jawa Barat 16132

Nomor Telepon : 0251 – 8341600

Narahubung : Tina Rakhmitania

Alamat Email : rakhmitaniatina@gmail.com

Nomor *Handphone* : +62 81317223982

Dikirim untuk mengikuti **Lomba PERSI AWARDS 2024** dengan Kategori 5: *Healthcare Worker's Wellbeing*. Makalah ini bukan merupakan hak paten dan dapat diimplementasikan oleh rumah sakit lain tanpa harus meminta izin, serta tidak keberatan bila akan dipublikasikan oleh PERSI dengan tujuan untuk menyebarluaskan pengetahuan dan pengalaman dalam manajemen rumah sakit.

Bogor, 05 September 2024

**dr. Mus Aida, MARS., M.H**  
Direktur Utama RS UMMI Bogor