

Klub IMT (Indeks Masa Tubuh) Ideal Pegawai
Langkah Awal Optimalkan Kesehatan Civitas Hospitalia



Diajukan Oleh:

Leny Fadayu Astuti, S.Kep., Ns., M.N.Sc

Dr. dr. H. Sagiran, Sp.B (K) KL., M.Kes

Kategori 5: Healthcare Worker's Wellbeing

Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Klub IMT (Indeks Masa Tubuh) Ideal Pegawai
Langkah Awal Optimalkan Kesehatan Civitas Hospitalia

Disusun Oleh :

Leny Fadayu Astuti, S.Kep., Ns., M.N.Sc
Dr. dr. H. Sagiran, Sp.B (K) KL., M.Kes

Disahkan Tanggal: 05 September 2024

Menyetujui,

Penulis Utama,



Leny Fadayu Astuti, S.Kep., Ns., M.N. Sc

Direktur Utama



dr. H. Mohammad Komarudin. Sp.A.

1. Ringkasan

Kelebihan berat badan merupakan kondisi kelebihan simpanan lemak di dalam tubuh, sedangkan obesitas merupakan penyakit kronis kompleks yang ditandai dengan timbunan lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Diagnosis kelebihan berat badan dan obesitas dilakukan dengan mengukur berat dan tinggi badan seseorang serta menghitung indeks massa tubuh (IMT): berat badan (kg)/tinggi badan² (m²). Hal inilah yang menjadi upaya promotif di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta untuk mengoptimalkan kesehatan civitas hospitalia melalui klub IMT (indeks masa tubuh) ideal pegawai. Hasil dari klub IMT ideal yang diikuti oleh pegawai menunjukkan terjadi penurunan berat badan pada setiap pekannya.

2. Latar Belakang

Pada tahun 2022 sebanyak 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang mengalami obesitas. Hal ini setara dengan 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, ketika 25% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi kelebihan berat badan sebesar 31% di Asia Tenggara dan Afrika hingga 67% di Amerika. Sekitar 16% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2022. Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2022 (*World Health Organization, 2024*).

Kelebihan berat badan merupakan kondisi kelebihan simpanan lemak di dalam tubuh, sedangkan obesitas merupakan penyakit kronis kompleks yang ditandai dengan timbunan lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas dapat menyebabkan peningkatan risiko diabetes tipe 2 dan penyakit jantung, dapat memengaruhi kesehatan tulang dan reproduksi, serta meningkatkan risiko kanker tertentu. Obesitas memengaruhi kualitas hidup, seperti tidur atau bergerak.

Diagnosis kelebihan berat badan dan obesitas dilakukan dengan mengukur berat dan tinggi badan seseorang serta menghitung indeks massa tubuh (IMT): berat badan (kg)/tinggi badan² (m²). Indeks massa tubuh merupakan penanda pengganti kegemukan dan pengukuran tambahan, seperti lingkar pinggang, dapat membantu diagnosis obesitas.

Bagi orang dewasa, WHO mendefinisikan kelebihan berat badan dan obesitas sebagai berikut: kelebihan berat badan adalah IMT lebih besar atau sama dengan 25; dan obesitas adalah BMI lebih besar atau sama dengan 30.

Pegawai RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan data yang diperoleh bulan Agustus 2024 melalui skrining awal menunjukkan sebesar 94 orang dari 120 orang yang mengisi *google form* persen mengalami masalah kelebihan berat badan dan obesitas. Hal inilah yang menjadi upaya promotif di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta untuk mengoptimalkan kesehatan civitas hospitalia melalui klub IMT (indeks masa tubuh) ideal pegawai.

3. Tujuan atau target spesifik

Tujuan atau target spesifik yang ingin kami capai sebelum dimulainya inovasi, kegiatan, program atau layanan antara lain:

- Terskrining pegawai yang terlibat dalam program klub IMT (Indeks Masa Tubuh) ideal pegawai dengan menggunakan *google form (G-form)*
- Terhitung IMT pegawai yang telah mengisi *G-form* kemudian melakukan kategorisasi yang dapat masuk program klub IMT ideal yaitu pegawai yang kelebihan berat badan dan obesitas
- Tercapainya IMT ideal sesuai target dari setiap pegawai

4. Langkah-langkah

Langkah atau tahapan dalam pelaksanaan inovasi atau program atau layanan antara lain:

- Menskrining pegawai dengan menggunakan *Gform* yang dibagikan pada awal Agustus 2024 yang berisi nama, tanggal dan tahun lahir, berat badan dan tinggi badan
- Menghitung IMT pegawai yang mengisi *Gform* kemudian melakukan kategorisasi dari setiap pegawai dalam kategori kurus, normal, kelebihan berat badan dan gemuk

- Tim IMT membuat *group* klub IMT agar memudahkan dalam koordinasi dan pelaporan perkembangan setiap pegawai
- Tim memasukkan pegawai dan mentor ke dalam group klub IMT ideal yaitu pegawai dengan berat badan berlebih dan obesitas
- Mengikuti klub IMT ideal dengan pertemuan luring tiap 1 bulan dan daring tiap pekan yang akan dibimbing oleh mentor diet yang sudah berpengalaman
- Setiap pegawai mengisi tabel dari pengukuran berat badan tiap jam 05.00 Wib dan 17.00 Wib, mengisi catatan makan harian dan aktivitas fisik didalam *spreadsheet* yang sudah dibuat oleh tim klub IMT
- Mengisi label harian dari selisih berat badan pagi sebelumnya dengan berat badan pagi hari berikutnya dengan warna label merah untuk berat badan hari berikutnya lebih banyak dibanding hari sebelumnya, warna kuning apabila berat badan sama dan warna hijau apabila berat badan hari berikutnya lebih kecil dibandingkan berat badan hari sebelumnya
- Evaluasi tiap pekan oleh mentor terkait capaian prestasi dan hambatan yang dialami selama program
- Evaluasi tiap pekan juga akan menyampaikan hasil capaian berupa piala atau pita yang didapatkan selama capaian dalam sepekan dengan penghitungan selisih berat badan sore jam 17.00 wib dikurangi berat badan jam 05.00 pada hari pertama. Piala 1 akan didapatkan bagi yang mengalami penurunan berat badan 0,1 sampai 1 kg, piala 2 didapatkan bagi yang mengalami penurunan 1-2 kg, dan seterusnya. Apabila tidak terjadi selisih penurunan berat badan atau berat badan hari ke 7 lebih besar dari berat badan hari pertama maka akan mendapatkan pita
- Mengikuti klub IMT sampai mencapai IMT ideal sesuai target dari setiap pegawai

5. Hasil Inovasi

Hasil kegiatan, program klub indeks masa tubuh ideal pegawai antara lain:

- a. Hasil skrining pegawai yang mengisi klub IMT ideal

Tabel hasil skrining pegawai yang mengisi *Google Form*

Kategori	Jumlah
Kurus	1
Normal	25
Kelebihan berat badan	52
Obesitas	42

Berdasarkan hasil skrining 120 pegawai yang mengisi G form didapatkan data sebanyak 1 pegawai kurus, 25 pegawai normal, 52 pegawai kelebihan berat badan dan 42 pegawai obesitas.

- b. Jumlah pegawai yang masuk sebagai anggota klub IMT ideal

Pegawai yang tergabung dalam klub IMT

Kategori	Jumlah
Kelebihan berat badan	52
Obesitas	42

Berdasarkan seleksi data pegawai yang berhasil direkrut untuk menjadi anggota klub IMT ideal antara lain 52 pegawai dengan kelebihan berat badan dan 42 pegawai dengan obesitas.

- c. Monitoring dan evaluasi pegawai yang mengikuti klub IMT ideal

Monitoring evaluasi dilakukan dengan melihat kecepatan metabolisme setiap berpuasa senin dan kamis karena di program ini puasa senin dan kamis menjadi hal yang harus dilakukan oleh semua anggota klub IMT, catatan makanan dan aktivitas harian, label harian yaitu selisih berat badan jam 05.00 wib hari kemarin dikurangi berat badan jam 05.00 wib hari selanjutnya, serta capaian piala atau pita yang didapatkan pada akhir pekan.

- 1) Capaian kecepatan metabolisme yang dicapai anggota klub IMT

Kecepatan metabolisme dicatat hitung dari selisih berat badan jam 17.00 wib pada hari senin atau kamis dikurangi berat badan jam 05.00 wib pada hari senin atau kamis.

- 2) Catatan makanan dan aktivitas fisik harian

Catatan makanan menggunakan rumus 30-40 mg tiap kg berat badan sebagai kebutuhan harian anggota klub, sedangkan aktivitas fisik dengan

melakukan pembakaran kalori selama minimal 30 menit tiap hari dengan minimal aktivitas 3 kali dalam 1 pekan.

3) Label harian setiap anggota klub IMT

Label harian didapatkan dengan menghitung selisih berat badan jam 05.00 wib hari selanjutnya dikurangi berat badan jam 05.00 wib hari kemarin. Label hijau apabila berat badan mengalami penurunan, merah apabila mengalami kenaikan berat badan dan kuning apabila berat badan hari yang dijalani sama dengan hari kemarin.

4) Evaluasi tiap pekan dengan piala dan pita

Evaluasi tiap pekan dilakukan dengan menghitung selisih berat badan sore jam 17.00 wib pada hari ahad dikurangi berat badan pagi jam 05.00 wib pada hari senin dalam pekan yang sama. Piala 1 didapatkan apabila berat badan mengalami penurunan berat badan 0,1 sampai 1 kg, piala 2 apabila penurunan berat badan 1 sampai 2 kg dan seterusnya, sedangkan pita didapatkan apabila tidak terjadi penurunan berat badan selama 1 pekan atau berat badan lebih besar pada hari ke tujuh dibandingkan pada hari pertama.

d. Pembahasan

Pelaksanaan klub IMT ideal pegawai dilakukan dengan pekan pertama orientasi program, pengisian *spreadsheet*, catatan makanan harian dan catatan aktivitas harian oleh mentor dan tim klub IMT dilakukan secara luring, pekan kedua materi dan evaluasi pekan pertama secara luring, pekan ke tiga sampai lima monitoring dan evaluasi secara daring dan pekan ke enam adalah evaluasi kegiatan yang dilaksanakan secara luring. Mentoring dilakukan setiap pekan dengan hasil pelaporan setiap anggota yang mengirimkan capaiannya. Bagi anggota yang selama 1 pekan belum berhasil menurunkan berat badan maka akan mendapatkan pita dan akan dilakukan mentoring secara personal oleh mentor dan tim.

Pelaksanaan klub IMT ideal ini merupakan upaya rumah sakit untuk meningkatkan mutu pelayanan kepada civitas hospitalia dan mayoritas anggota klub IMT menyatakan puas dan mengharapkan program ini terus berlanjut. Program ini berlangsung 6 pekan pada tahap pertama program dan akan terus berlanjut pada tahapan berikutnya dengan rekrutmen baru dan melanjutkan bagi anggota pada tahap pertama yang ingin terus

melanjutkan program, karena memang dengan penurunan berat badan yang terus termonitor setiap pekannya menjadi semangat bersama seluruh anggota klub IMT untuk mencapai IMT ideal sesuai dengan harapan.

Lampiran

- Foto Kegiatan Klub Indeks Masa Tubuh Ideal



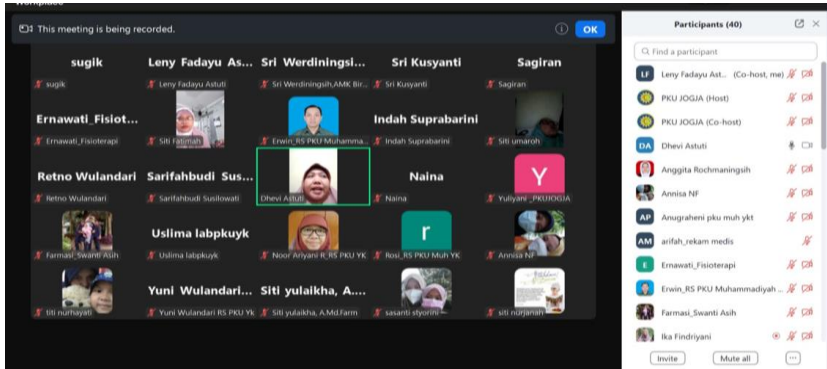
Foto Klub IMT Pegawai RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta



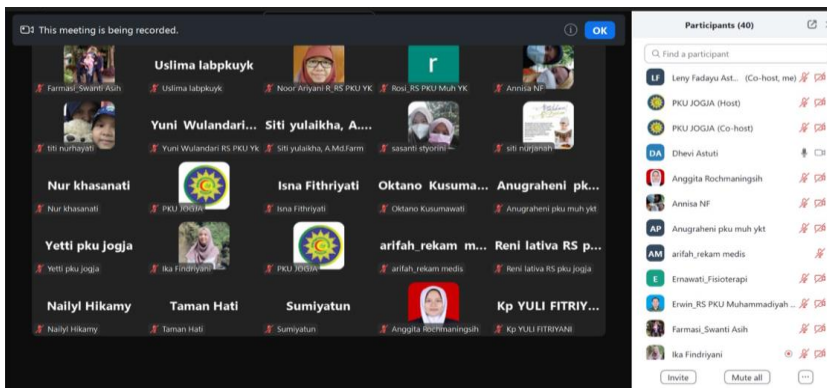
Pertemuan Luring Klub IMT Pegawai



Permuan Luring Latihan Fisik Tanpa Beban

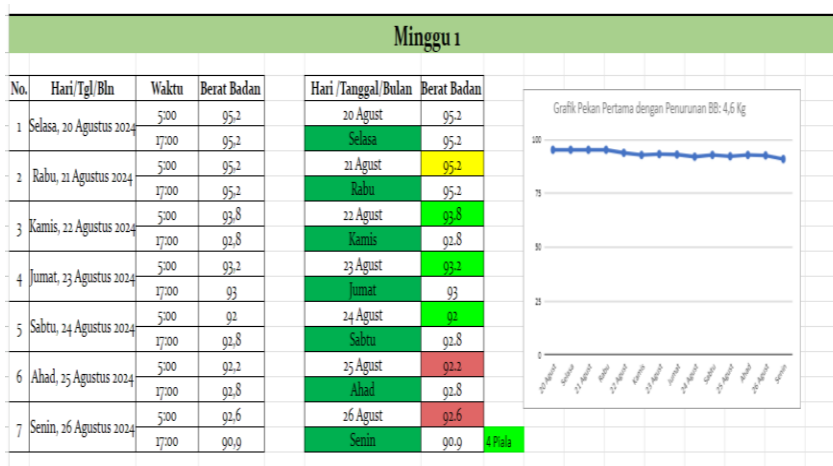


Pertemuan Daring Klub IMT Pegawai



Pertemuan Daring Kub IMT Pegawai

- Hasil *Spreadsheet* Berat Badan Pegawai



Hasil Pengisian Spreadsheet Berat Badan Ny L, Label Harian, Metabolisme Saat Puasa

- Hasil *Spreadsheet* Catatan Aktivitas dan Makanan Harian

RS PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA			Testimoni menuju IMT Ideal
CATATAN HARIAN OLAH RAGA			IMT Normal 18,5 - 24,9
KLUB IMT IDEAL			1. Nama : Erwin Fuzhanando
NAMA : Erwin Fuzhanando			2. Umur : 49 tahun, TB : 164 cm
UNIT : ICU Multiazam			3. BB Awal : 80 kg, IMT : 29,7
			4. BB Sekarang : 75 kg, IMT : 27,8
			5. Pola makan minum
NO	HARI/TANGGAL	WAKTU, DURASI	JENIS OLAH RAGA
1	Kamis 29/08/2024	16.45-17.00 = 15 menit	exercise tanpa gerak
2	Sabtu 31/08/2024	05.00 - 05.30 = 30 menit	joging dg angkat beban
3	Ahad 01/09/2024	05.00 - 05.30 = 30 menit	joging dg angkat beban
4	Senin 02/09/2024	16.30-17.00= 30 menit	exercise tanpa gerak
5	Selasa 03/09/2024	05.00 - 05.30 = 30 menit	joging 30 menit dengan beban
6			
7			

jam 8 nasi pecel lauk 1 tempe rempeyek teh manis 1 gls
jam 11 kopi cappucino 1 gelas kacang kedelai
jam 18 makan telur rebus 2 btr minum putih 1 gelas
jam 4 makan telur rebus 3 kriuk tempe enting 2 btr minum air tawar 3 gelas

6. Exercise :
saat puasa olahraga tanpa gerak 30 menit
joging 30 menit dengan beban

7. Permasalahan yg dihadapi :
susah imsak saat acara pertemuan dan jagong
susah bilang atau malu saat ditawarkan makan kalau sedang posisi program IMT Ideal

8. Tips yg perlu diingat selalu
yg perlu diingat selalu cermati jumlah asupan makanan dan exercise yg berpengaruh terhadap BB

Catatan *Spreadsheet* Pegawai Tn E