



MAKALAH PERSI AWARDS 2024

Kategori

Healthcare Worker's Wellbeing

KSH COMMUNITY

Langkah Sehatku Bersama KSHKu



RS. KELUARGA SEHAT
TERAKREDITASI PARIPURNA



Jl. P. Sudirman No. 9, Margorejo, Pati 59163

Telp. 0295 - 386111 || 0821-3720-1111



rskeluargasehat



KSH Channel



www.ksh.co.id



RINGKASAN

RS Keluarga Sehat (KSH) membentuk "*KSH Community*" untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental karyawan serta mendukung keseimbangan kehidupan profesional dan pribadi (*life-work balance*). Komunitas ini memfasilitasi berbagai cabang olahraga yang memberikan pilihan bagi Mitra untuk berolahraga sesuai kegemarannya dengan fleksibilitas pelaksanaan. Selain berolahraga, komunitas ini berfungsi untuk memperkuat hubungan antar Mitra dan mendorong kolaborasi tim. Melalui dukungan sosial dan semangat kebersamaan, *KSH Community* berkontribusi pada peningkatan produktivitas, kesejahteraan holistik, dan lingkungan kerja yang positif.

Keyword: Kesehatan Mitra, *KSH Community*, *Life-Work Balance*, Kolaborasi Tim, Produktivitas.

LATAR BELAKANG

Dalam dunia kerja yang kompetitif, kesehatan karyawan (Mitra) berperan penting dalam peningkatan produktivitas. Kesehatan Mitra menjadi faktor dalam menentukan sejauh mana mereka dapat berkontribusi secara efektif dalam pekerjaan mereka. Ketika Mitra merasa sehat secara fisik maupun mental, mereka memiliki energi yang cukup dan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Menyadari pentingnya hal tersebut RS Keluarga Sehat (KSH) membentuk komunitas olahraga yang diberi nama "*KSH Community*" pada 11 November 2023.

Menumbuhkan konsistensi berolahraga melalui komunitas dapat menjadi strategi yang efektif karena adanya dukungan sosial dan rasa kebersamaan yang kuat. Dengan pendekatan ini, komunitas olahraga tidak hanya menjadi tempat untuk berolahraga, tetapi juga sumber inspirasi dan dukungan, yang pada akhirnya membantu menumbuhkan konsistensi berolahraga bagi semua anggotanya. Pembentukan komunitas olahraga bukan hanya tentang berolahraga, tetapi juga tentang membangun lingkungan kerja yang lebih baik, lebih sehat, dan lebih seimbang, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja dan keberhasilan perusahaan secara keseluruhan.

Keberadaan *KSH Community* bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kolaborasi dan kerjasama tim serta menyeimbangkan kehidupan profesional dan pribadi (*life-work balance*) Mitra melalui program olahraga yang menyenangkan. Berbagai cabang olahraga yang diminati oleh Mitra di hadirkan dalam *KSH Community*, dengan tujuan memberikan pilihan bagi Mitra untuk berolahraga sesuai kegemarannya. Pelaksanaan kegiatan berolahraga dilakukan secara *flexible* sesuai kesepakatan anggota masing-masing komunitas agar dapat memfasilitasi konsistensi kehadiran Mitra yang bertugas dengan sistem *shift*. Kegiatan kompetitif juga diadakan untuk meningkatkan semangat dan mendorong partisipasi yang konsisten dari Mitra sebagai contoh lomba olahraga antar mitra, pertandingan persahabatan dengan komunitas yang ada di daerah Pati sampai dengan kejuaraan olahraga yang diadakan pemerintah daerah seperti Hari Kesehatan Nasional, Bupati Cup dan event lainnya.ang diadakan pemerintah daerah seperti Hari Kesehatan Nasional, Bupati Cup dan event lainnya.

Hadirnya *KSH Community* sebagai komunitas olahraga Mitra tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga untuk memperkuat hubungan antar mitra, meningkatkan *engagement* serta mendukung budaya kerja yang positif di lingkungan rumah sakit.



rskeluargasehat



KSH Channel



www.ksh.co.id

TUJUAN

Tujuan dibentuknya “KSH Community” antara lain:

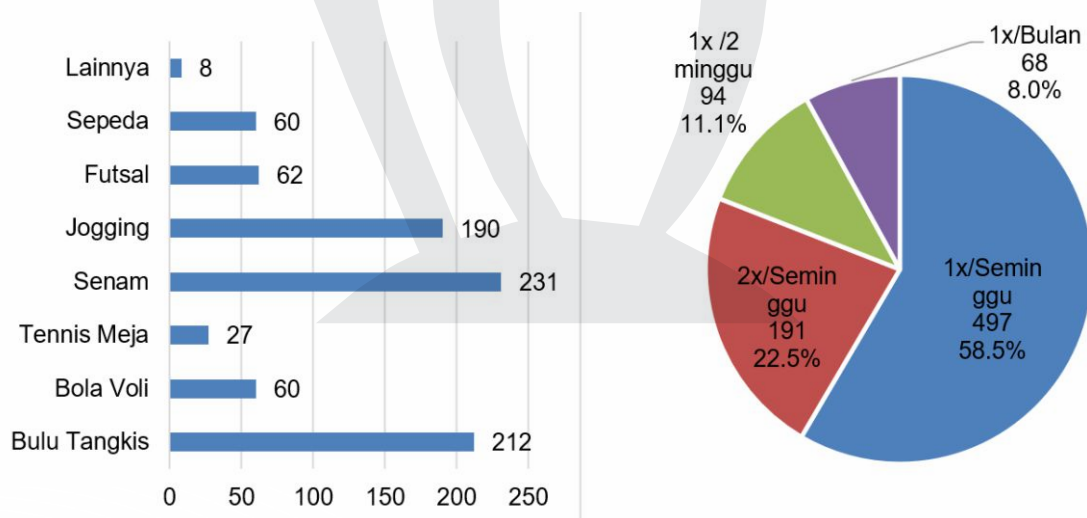
1. Meningkatkan kesehatan dengan mendorong Mitra untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik diluar jam kerja yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental.
2. Mendorong kebiasaan hidup sehat yang dapat membantu upaya preventif penyakit kronis bagi Mitra.
3. Mempererat hubungan antar Mitra, meningkatkan rasa kebersamaan, dan membangun kerja sama yang lebih baik.
4. Mengurangi stres, seperti peribahasa “*Mens Sana In Corpore Sano.*” yang berarti “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.”, maka dengan adanya komunitas olahraga, mitra memiliki kesempatan untuk melepaskan tekanan kerja dan mengelola stres dengan lebih baik.
5. Meningkatkan produktivitas dengan mendorong Mitra memiliki keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi (*Life-Work Balance*). Olahraga dapat meningkatkan energi dan konsentrasi, yang berdampak positif pada produktivitas kerja.
6. Membangun budaya kerja yang positif dimana kesehatan dan kesejahteraan Mitra menjadi prioritas.
7. Meningkatkan kepuasan dan retensi Mitra
Mitra yang diperhatikan kesejahteraannya menjadi lebih puas dengan pekerjaan mereka dan memiliki loyalitas yang lebih tinggi.

LANGKAH – LANGKAH

1. Penilaian Kebutuhan

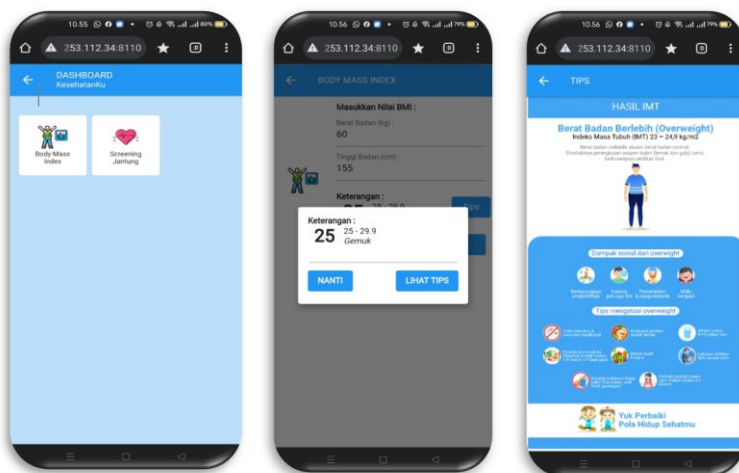
Langkah awal yang dilakukan adalah menilai kebutuhan Mitra agar inisiatif pembentukan komunitas olahraga sesuai dengan minat dan kebutuhan Mitra dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Melakukan survey kepada 850 Mitra (95,3%) untuk mengetahui mengenai minat berolahraga cabor yang diinginkan, frekwensi aktivitas fisik, waktu yang tersedia untuk berpartisipasi, preferensi fasilitas atau dukungan yang diinginkan. dengan hasil sebagai berikut:

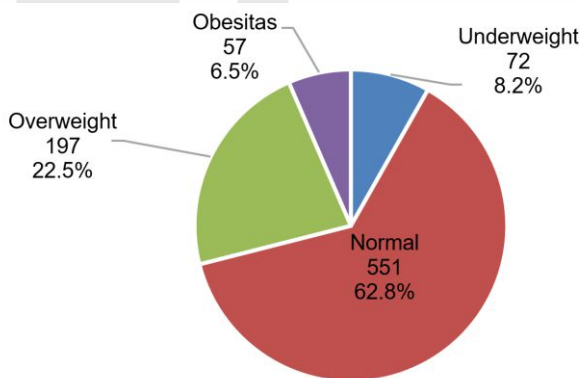


b. Analisis data kesehatan Mitra:

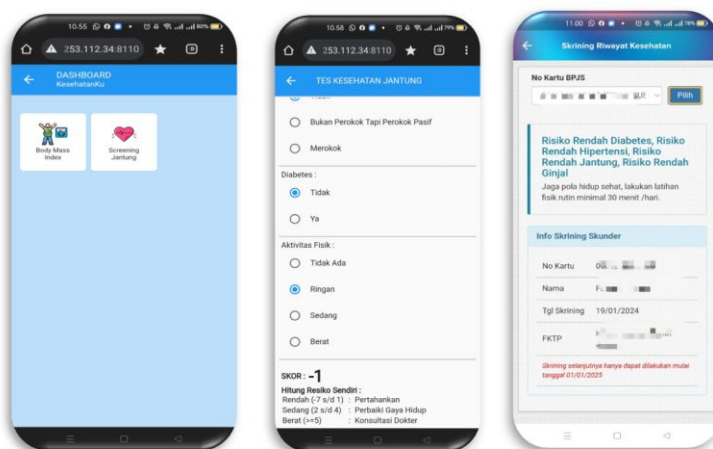
Pengukuran *Body Mass Index (BMI)* via aplikasi kepegawaian KSHKu untuk memberikan gambaran tentang kesehatan Mitra apakah berada dalam kategori berat badan yang sehat, *underweight*, *overweight* atau obesitas. Jumlah responden 877 Mitra (98,3%)



Tampilan Aplikasi KSHKu untuk Pengukuran BMI

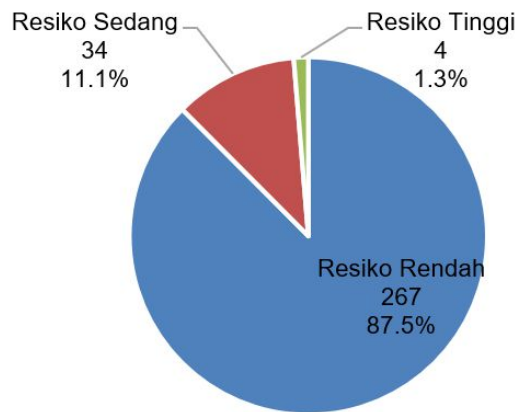


- *Screening* kesehatan Mitra untuk identifikasi resiko serta deteksi penyakit kronis (Diabetes, hipertensi, jantung dan ginjal). Jumlah responden 305 mitra (34,2%).



Tampilan Skining Kesehatan

Tampilan Skrining Kesehatan



- Ketidakhadiran Mitra karena sakit dalam kurun waktu semester 1 tahun 2023 adalah 8,8%.

NO	BULAN	MITRA SAKIT	JUMLAH MITRA
1	Januari	90	890
2	Februari	71	885
3	Maret	98	891
4	April	86	883
5	Mei	58	886
6	Juni	62	892
Total		78	887

8,8%

2. Penyusunan Program

- Pembentukan komunitas olahraga sesuai dengan minat Mitra yaitu Jogging, Sepeda, Senam, Bulutangkis, Tenis Meja, Bola Voli dan Futsal.
- Pembentukan pengurus komunitas (SK Direktur Terlampir)
Pengurus komunitas terdiri dari Ketua, Koordinator 1 (Keanggotaan) & Koordinator (Kegiatan) yang merupakan perwakilan Mitra.
- Penyusunan program kerja
Pengurus bertugas untuk menyusun program yang menarik, mengorganisir dan menjalankan kegiatan olahraga dengan jadwal kegiatan yang beragam agar Mitra dapat menyesuaikan dengan jadwal dinas.
- Penyediaan fasilitas dan sarana untuk memfasilitasi pelaksanaan kegiatan olahraga Mitra.

3. Implementasi Kegiatan

- a. *Launching KSH Community* diselenggarakan pada tanggal 11 November 2023 pada peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) dengan mengusung tema *Langkah Sehatku Bersama KSHKu*. Kegiatan yang diadakan berupa senam bersama yang merupakan langkah awal menuju hidup sehat melalui berolahraga serta pelantikan pengurus komunitas.
- b. Pelaksanaan kegiatan olahraga dilakukan dengan frekwensi minimal 1x/minggu sesuai jadwal yang disepakati masing-masing anggota komunitas dengan fleksibilitas pemilihan hari sebagai berikut:

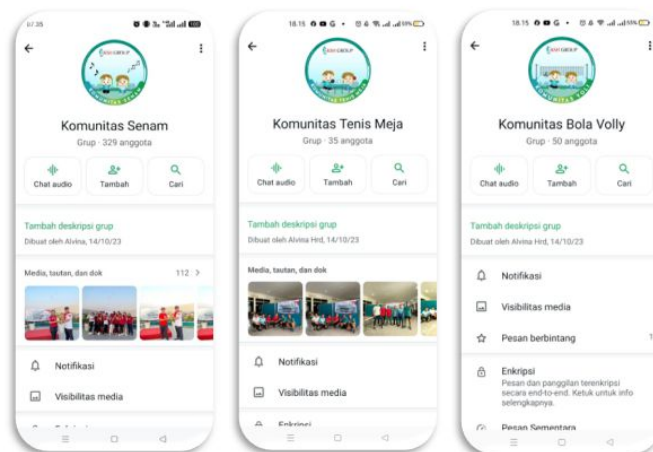
Komunitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Jogging							
Sepeda							
Senam							
Bulutangkis							
Tenis Meja							
Bola Voli							
Futsal							

Sesi ujicoba dilakukan pada bulan Desember 2023 untuk melihat tingkat partisipasi dan antusias Mitra.

- c. Untuk meningkatkan partisipasi Mitra dalam *KSH Community* diadakan kompetisi olahraga sebagai berikut
 - Lomba antar mitra.
 - Seluruh mitra akan dibagi menjadi beberapa kelompok yang merupakan gabungan beberapa unit kerja untuk berkompetisi dalam berbagai cabor. .
 - Perayaan hari spesial seperti HUT RI, HKN, Hari Olahraga yang merupakan kolaborasi kegiatan olahraga dan berbagai *game* seru yang diikuti oleh semua anggota.
 - *KSH Synergy*, merupakan ajang pertandingan persahabatan dengan komunitas olahraga yang ada di Pati.

4. Promosi dan Sosialisasi

- a. Sosialisasi program kerja komunitas dilakukan melalui kanal komunikasi internal seperti surat edaran, WA Group serta aplikasi kepegawaian KSHKu



- b. Untuk meningkatkan partisipasi Mitra, manajemen menyediakan insentif berupa hadiah untuk tim yang menang dalam lomba antar mitra dan pemberian poin remunerasi tambahan (jasa pelayanan) sebagai penghargaan bagi individu yang berhasil mencapai prestasi olahraga atau terlibat dalam event *KSH Synergy*

5. Monitoring dan Evaluasi

- a. Umpan Balik.
Pada bulan Juli 2024 dilakukan survei kepada Mitra untuk mendapatkan umpan balik tentang program *KSH Community* meliputi apa yang disukai, tantangan yang dihadapi, dan saran perbaikan.
- b. Evaluasi Tingkat Partisipasi
Dilakukan dengan menganalisa keaktifan Mitra dalam kegiatan rutin mingguan komunitas serta mencari tau hambatan/penyebab partisipasi yang belum sesuai.
- c. Evaluasi Pogram Kerja
Berdasarkan umpan balik yang diterima serta evaluasi tingkat partisipasi, pengurus komunitas akan menyesuaikan program olahraga agar lebih relevan dan menarik bagi Mitra.
- d. Evaluasi Data Kesehatan Mitra meliputi status BMI dan angka ketidakhadiran karena sakit.

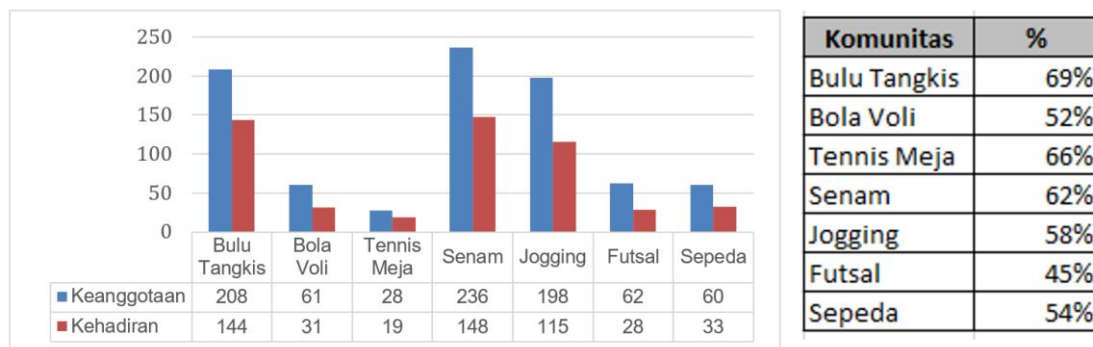
6. Penyesuaian dan Pengembangan

- a. Penambahan Kegiatan Baru yaitu *Challenge Body Goal* Mitra bagi mitra yang memiliki status BMI Obesitas. Program akan melibatkan ahli gizi untuk pengaturan pola makan.
- b. Pengembangan Program dengan Kolaborasi Eksternal
Menjalin kerja sama dengan komunitas olahraga di luar Rumah Sakit untuk memperluas kesempatan bagi Mitra dalam berolahraga sebagai contoh komunitas *Pound Fit*, *Pati Playon*, serta optimalisasi *KSH Synergy*

HASIL KEGIATAN

1. Keaktifan Mitra Dalam Kegiatan Komunitas

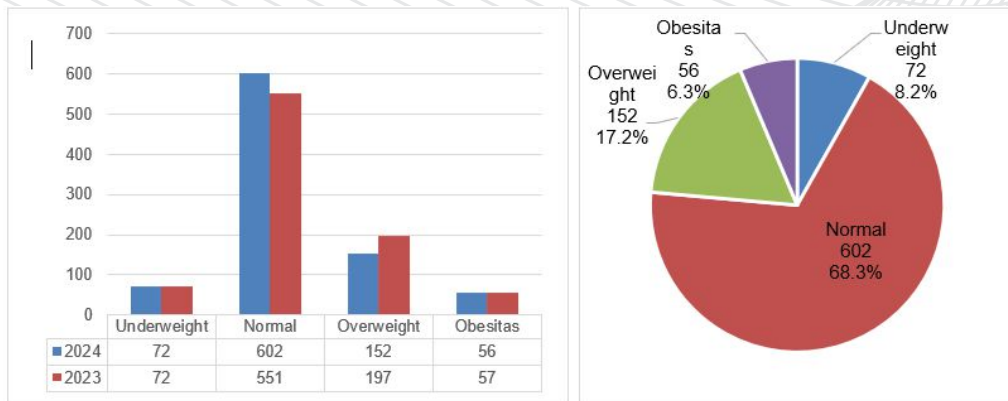
Dalam kurun waktu Januari s.d Juni 2024, sejumlah 517 Mitra (61%) aktif mengikuti kegiatan komunitas. Komunitas Bulutangkis menjadi komunitas dengan partisipasi kehadiran paling baik.



Data Kehadiran Mitra Dalam Kegiatan Rutin Mingguan Komunitas

2. Peningkatan Kesehatan Mitra

- a. Dari evaluasi BMI Mitra yang dilakukan bulan Juli 2024 kepada sejumlah 882 mitra (98,7%) menunjukkan prosentase penurunan BMI ada kategori *overweight*.



- b. Dari evaluasi ketidakhadiran Mitra karena sakit pada semester 1 tahun 2024, terdapat penurunan ratio angka sakit menjadi 8,3% (Semester 1 tahun 2023 : 8,8%)

NO	BULAN	MITRA SAKIT	JUMLAH MITRA
1	Januari	85	890
2	Februari	66	887
3	Maret	92	895
4	April	83	898
5	Mei	60	896
6	Juni	58	901
Total		74	894

8.3%

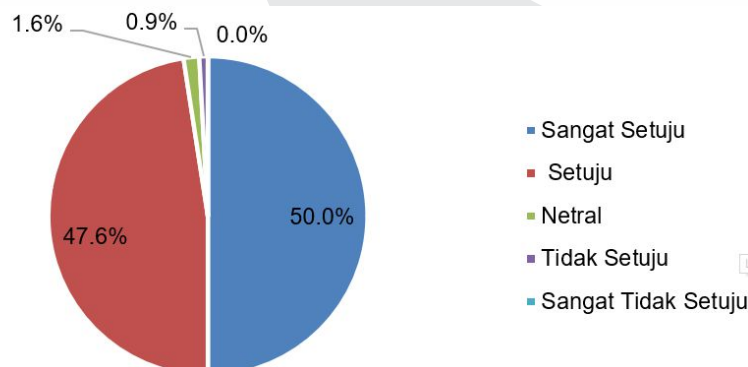
3. Kegiatan KSH Community

KSH Community Memiliki dampak yang signifikan dan positif bagi Mitra yang dinilai dalam melalui aspek fisik, mental, dan sosial. Untuk mengetahui dampak tersebut dilakukan survey kepada 694 Mitra (77,6%) pada bulan Juli 2024 dan didapatkan hasil sebagai berikut:

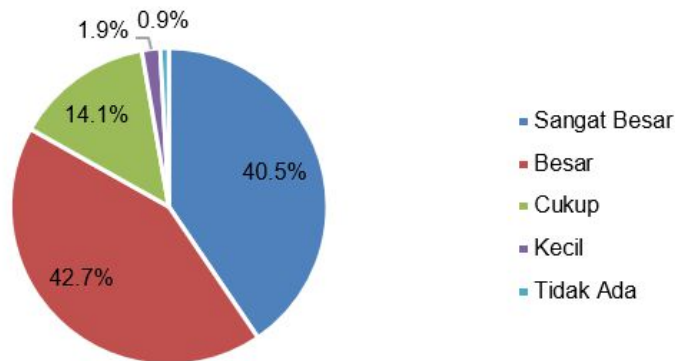
a. Peningkatan Kesehatan Fisik

Dilakukan penggalian dengan pertanyaan sebagai berikut:

- Apakah Anda merasa bahwa kegiatan olahraga melalui *KSH Community* meningkatkan kesehatan fisik Anda (peningkatan stamina, peningkatan kebugaran badan)?



- Seberapa besar dampak kegiatan olahraga melalui KSH Community terhadap penurunan frekuensi Anda mengalami keluhan fisik (seperti kelelahan, nyeri punggung, dll)?

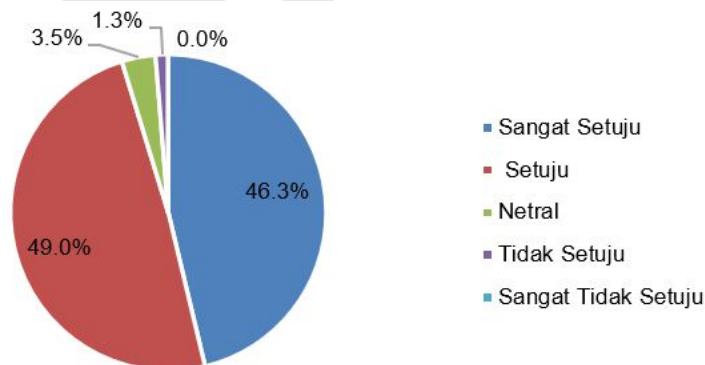


Dari hasil survey menunjukkan Mitra merasa lebih energik dan sehat sehingga memberikan dampak pada peningkatan produktivitas.

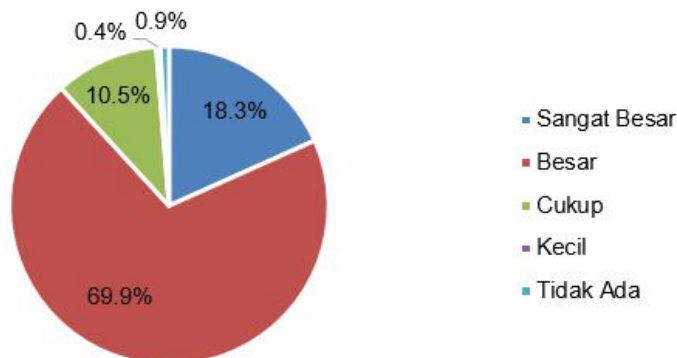
b. Kesehatan Mental

Dilakukan penggalian dengan pertanyaan sebagai berikut:

- Apakah partisipasi dalam komunitas olahraga membantu Anda mengurangi stres dan kecemasan yang berhubungan dengan pekerjaan?



- Seberapa besar pengaruh kegiatan olahraga terhadap suasana hati dan tingkat energi Anda selama jam kerja?

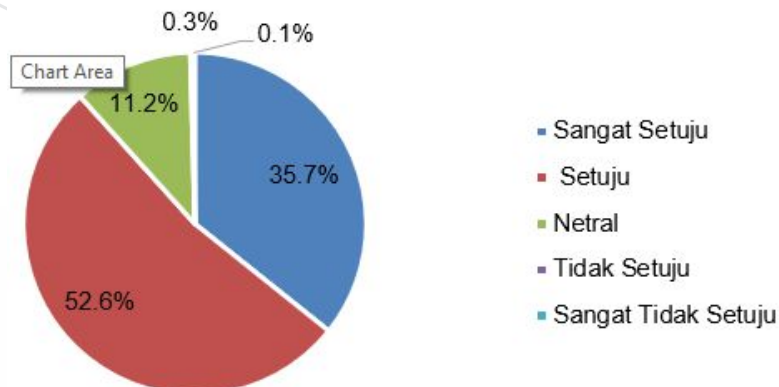


Dari hasil survey menunjukkan penurunan tingkat stress, Mitra merasa lebih rileks, nyaman dan mampu mengelola beban kerja dengan lebih baik. Hal ini berdampak Dengan berdampak pada lingkungan kerja yang lebih positif dan menurunkan tingkat *burnout*.

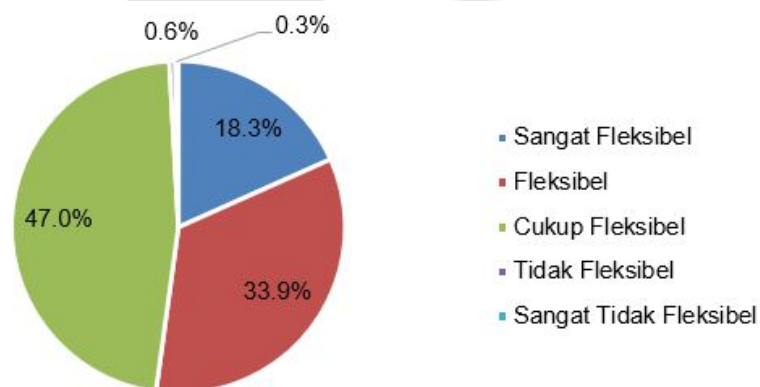
c. Peningkatan Keseimbangan Kerja dan Kehidupan

Dilakukan penggalian dengan pertanyaan sebagai berikut:

- Apakah kegiatan olahraga yang diselenggarakan dalam *KSH Community* membantu Anda mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi?



- Seberapa fleksibel jadwal kegiatan olahraga *KSH Community* dalam menyesuaikan dengan jadwal kerja Anda?



Dari hasil survey menunjukkan program *KSH Community* membantu Mitra menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, namun masih ada Mitra yang merasa fleksibilitas untuk mengikuti kegiatan olahraga masih kurang.

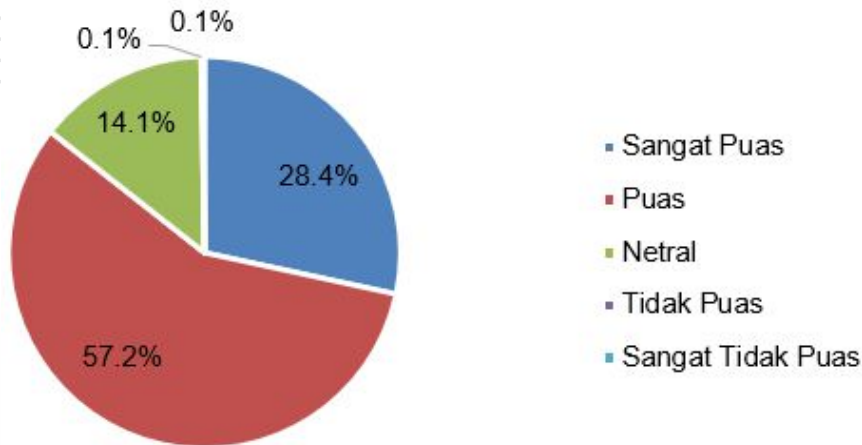
4. Peningkatan jejaring relationship

Peningkatan jejaring relationship melalui pertandingan persahabatan *KSH Synergy*. *Event KSH Synergy* dilaksanakan dalam rangkaian perayaan HUT RS ke-18 pada bulan Mei 2024. Pertandingan persahabatan meliputi cabor bulutangkis, bola voli, futsal, dan tennis meja. Kegiatan ini dilakukan untuk merayakan semangat berolahraga serta meningkatkan relationship. *KSH Synergy* bukan hanya merupakan ajang bagi kedua tim untuk menunjukkan kemampuan dibidang olahraga namun menjadi momen penuh keakraban dalam semangat persaingan yang sehat dan saling mendukung sesuai tema kegiatan *The Inspiring Spirit & Energy of Collavoration*.

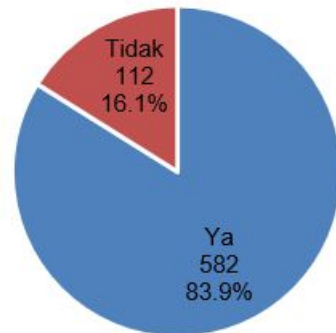
5. Pengukuran keberhasilan Program *KSH Community*

Untuk mengetahui secara umum keberhasilan *KSH Community*, maka dilakukan survey tingkat kepuasan Mitra dan penggalian masukan untuk pengembangan program melalui pertanyaan survey sebagai berikut:

a. Secara keseluruhan, seberapa puas Anda dengan kegiatan yang diadakan oleh komunitas olahraga di tempat kerja?



b. Apakah Anda akan merekomendasikan keikutsertaan dalam komunitas olahraga ini kepada rekan kerja lainnya?



Dari data survey didapatkan gambaran kepuasan Mitra yang baik sehingga dapat disimpulkan program *KSH Community* efektif dalam mendukung kesehatan Mitra untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, lebih produktif dan lebih harmonis.

Beberapa masukan yang didapat untuk pengembangan kedepan antara lain:

1. Kemudahan tukar dinas bagi Mitra untuk mengikuti kompetisi olahraga yang ditetapkan oleh rumah sakit
2. Perbaikan fasilitas olahraga secara rutin minimal 3 bulan sekali
3. Lebih banyak challenge yang diberikan dengan reward remunerasi.
4. Pertemuan rutin pengurus komunitas dengan manajemen untuk evaluasi berkala.

Lampiran 1

Foto Kegiatan KSH Community



**Lampiran 2
Surat Pengesahan Direktur RS**

LEMBAR PENGESAHAN



Dengan Rahmat dan Bimbingan Tuhan Yang Maha Kuasa

ARTIKEL “KSH COMMUNITY Langkah Sehatku Bersama KSHKu”

Disetujui dan ditetapkan
untuk lomba PERSI AWARDS 2024
kategori *Healthcare Worker's Wellbeing*

Ditetapkan di : Pati

Pada tanggal : 6 September 2024



RS. KELUARGA SEHAT
Jl. P. Sudirman No. 9, Pati - 59163
Telp. (0295) 384421 / Fax. 384422
dr. Kelvin Kurniawan, M.Kes
Direktur RS Keluarga Sehat

Lampiran 3
SK Pengurus KSH Community



RS. KELUARGA SEHAT
TERAKREDITASI PARIPURNA



Jl. P. Sudirman No. 9, Margorejo, Pati 59163
Telp. (0295) 386111/Fax. (0295) 384422
Email : info@ksh.co.id

KEPUTUSAN DIREKTUR RS KELUARGA SEHAT

NOMOR : 652/KSH/SK/XI/2023

TENTANG

KEPENGURUSAN KSH COMMUNITY
RS KELUARGA SEHAT

DIREKTUR RS KELUARGA SEHAT

- Menimbang : a. bahwa untuk menjaga kesehatan mitra, lebih mendekatkan RS Keluarga Sehat kepada masyarakat serta mengajak masyarakat untuk hidup sehat melalui olahraga, maka perlu dibentuk Kepengurusan KSH Community RS Keluarga Sehat untuk memfasilitasi pelaksanaan kegiatan tersebut;
- a. bahwa sehubungan dengan maksud tersebut di atas, perlu dibentuk Kepengurusan KSH Community RS Keluarga Sehat dan ditetapkan dengan Keputusan Direktur RS Keluarga Sehat.
- Mengingat : 1. Keputusan Menteri Kehakiman dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor AHU-0167990.AH.01.11 tanggal 11 Desember 2018 Tentang Akta Perubahan Perseroan Keluarga Sehat Sejahtera;
2. Sertifikat Standart Rumah Sakit Swasta Perizinan Berusaha Berbasis Resiko Rumah Sakit Keluarga Sehat Izin : 91202091023280007, tanggal 3 Desember 2022;
3. Peraturan PT Keluarga Sehat Sejahtera Nomor 043/Per/PT.KSSV/2022 tentang Struktur Organisasi dan Tata Kerja RS Keluarga Sehat.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DIREKTUR RS. KELUARGA SEHAT TENTANG KEPENGURUSAN KSH COMMUNITY RS KELUARGA SEHAT.

KESATU : Mengangkat dan menugaskan Mitra (SDM) yang namanya tersebut di dalam keputusan ini sebagai Kepengurusan KSH Community RS Keluarga Sehat.

KEDUA : Kepengurusan KSH Community RS Keluarga Sehat terdiri atas :

Penanggung jawab : dr. Laurentina Karissa KS, MPH
Koordinator : Teddy Priambudi Kurniawan, SE

KOMUNITAS VOLI

Ketua : Rio Setiawan
Koordinator 1 : Febriana Vivi Anggraeni
Koordinator 2 : Moch. Bintang Satrio, A.Md.Kep

KOMUNITAS TENIS MEJA

Ketua : Errizqi Agung Wibowo, AMK
Koordinator 1 : Kartono
Koordinator 2 : Eva Desy Setyawati, S.E



RS Keluarga Sehat



rskeluargasehat



KSH Channel



www.ksh.co.id



@keluargasehat



rskeluargasehat



KSH Channel



www.ksh.co.id

KOMUNITAS FUTSAL

:
Ketua : Ivan Hardianto
Koordinator 1 : Agus Heri Wibowo
Koordinator 2 : Ajiz Ardian

KOMUNITAS SENAM

:
Ketua : Tria Yulianti
Koordinator 1 : Arina Nurin Nihlah, S.Tr.OT
Koordinator 2 : Lina Wachidatul Lestari

KOMUNITAS BULU TANGKIS

:
Ketua : dr. Muhammad Shiddiq D, MARS
Koordinator 1 : Budi Wahono, AMK,S.Kep
Koordinator 2 : Yoppi Radityama, Amd OT

KOMUNITAS SEPEDA

:
Ketua : Dani Wicaksono
Koordinator 1 : Ignatius Deny Kristiyanto,A.Md.Kep
Koordinator 2 : Hartoyo

KOMUNITAS JOGGING

:
Ketua : Achmad Nur Mursyid
Koordinator 1 : Rini Listiani, SKM
Koordinator 2 : Salma Yulia Suwandari, A.Md.M

- KETIGA** : Dalam melaksanakan tugasnya Panitia tersebut dalam diktum pertama bertanggung jawab kepada Direktur RS. Keluarga Sehat dan mempunyai kewajiban :
- a. Membuat perencanaan kegiatan / Acara dalam rangka KSH Community RS Keluarga Sehat;
 - b. Melaksanakan kegiatan / acara dalam KSH Community RS Keluarga Sehat;
 - c. Membuat evaluasi dan tindak lanjut serta membuat laporan tertulis pelaksanaan kegiatan acara dalam rangka KSH Community RS Keluarga Sehat.
- KEEMPAT** : Anggaran yang timbul dari kegiatan sebagaimana dalam diktum pertama dibebankan pada anggaran operasional RS. Keluarga Sehat.
- KELIMA** : Memerintahkan kepada Sekretaris untuk mensosialisasikan ke Unit Kerja RS Keluarga Sehat.
- KEENAM** : Dengan diberlakukannya keputusan ini, maka ketentuan yang mengatur mengenai hal ini tidak berlaku lagi. Serta mencabut dan tidak memberlakukan Surat Keputusan Direktur RS Keluarga Sehatn Nomor : 344/KSH/SK/XI/2016 tentang Pembentukan Panitia Launching Komunitas RS Keluarga Sehat, tertanggal 03 September 2021.

KETUJUH : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.
Asli Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Pati
Pada tanggal 11 November 2023

RS KELUARGA SEHAT

Direktur



dr. Kelvin Kurniawan, M. Kes

Tembusan kepada Yth :

1. Direktur Utama PT Keluarga Sehat Sejahtera
2. Arsip



rskeluargasehat



KSH Channel



www.ksh.co.id



RS. KELUARGA SEHAT
TERAKREDITASI PARIPURNA

