



YAYASAN RUMAH SAKIT ADVENT BANDUNG  
**Rumah Sakit ADVENT**  
BANDUNG  
*Bandung Adventist Hospital*



## LEMBARAN PENGESAHAN

Nomor: 011/0.1/DIR/IX/2024

### Program AYO BERANI

Disusun oleh Tim Lomba PERSI Awards 2024 Rumah Sakit Advent Bandung  
yang disetujui Direktur Rumah Sakit Advent Bandung  
untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Disetujui di : Bandung  
Tanggal : 01 September 2024  
Oleh : Direktur



**dr. Alvin Lekonardo Rantung, Sp. K.F.R**  
NPP. 0194 0781

*Kami Peduli Tuhan Menyembuhkan*

---

Jl. Cihampelas 161, Bandung, 40131, Indonesia.  
Phone : [62] (022) 2034386-9, 2038004-6; Fax : [62] (022) 2043167  
E-mail: sekretariat@rsadventbandung.com; Website : www.rsadventbandung.com

## AYO BERANI

Oleh

Tim PERSI *Awards* 2024 Rumah Sakit Advent Bandung

### Ringkasan

MCU karyawan pada bulan Juni–Juli 2024 menghasilkan: 112 *overweight*, 363 obesitas, 264 dislipidemi, 160 hipertensi, 30 prediabetes, dan 27 diabetes tipe II. Hal ini berpotensi meningkatkan jumlah hari sakit dan membebani keuangan. Untuk mengatasi potensi tersebut maka dijalankan Ayo BerANi, suatu program mengolahragakan karyawan. Sejak September 2023 hingga saat ini telah diikuti 670 orang.

Program ini telah berhasil menurunkan jumlah hari sakit karyawan menjadi 659 hari dibanding 896 hari ditahun 2022. Dan penurunan biaya kesehatan menjadi 354 juta rupiah pada tahun 2023 dibanding 1,3 miliar rupiah pada tahun 2022.

### Latar belakang

Setiap tahun Rumah Sakit Advent Bandung melaksanakan Program Pemeriksaan Kesehatan (*Medical Check Up* atau MCU) untuk seluruh karyawan sesuai Pasal 8 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja dan peraturan perundang-undangan lainnya. Pada bulan Juni–Juli 2023 pemeriksaan dilakukan atas 758 karyawan. Hasilnya menyatakan: 112 *overweight*, 363 obesitas, 264 dislipidemi, 160 hipertensi, 30 prediabetes, dan 27 diabetes tipe II.

Gambaran hasil pemeriksaan di atas tidak baik bagi karyawan atau Rumah Sakit. Sebab potensi sakit sangat tinggi yang berisiko peningkatan hari sakit karyawan dan biaya kesehatan yang tinggi. Pada tahun 2022 saja Rumah Sakit telah menghabiskan biaya kesehatan karyawan sebesar 1,3 miliar rupiah.

Untuk meningkatkan kesehatan karyawan dan meminimalisasi risiko biaya, maka Pimpinan Rumah Sakit menetapkan Program Ayo BerANi. "Ayo" adalah kata "ajakan," dan "Berani" merupakan singkatan "bergerak hari ini." Sehingga Program Ayo BerANi adalah suatu program yang mengajak karyawan untuk bergerak (baca: olahraga) secara rutin.

Program Ayo BerANi terintegrasi dengan hukum kesehatan H.I.D.U.P S.E.H.A.T®, yang dikembangkan dan telah dipatenkan oleh Rumah Sakit. H.I.D.U.P S.E.H.A.T® adalah sebuah akronim dari 10 gaya hidup sehat, yakni: **H**ati yang gembira, **I**stirahat yang cukup, **D**iet yang seimbang, **U**dara yang bersih, **P**engendalian diri, **S**inar matahari yang cukup, **E**nerjik berolahraga, **H**ubungan sosial yang baik, **A**ir jernih yang cukup, dan **T**uhan yang terutama. Ayo BerANi merupakan bagian dari hukum kesehatan yang ke-7: **Enerjik berolahraga**.

Program ini dijalankan oleh satuan kerja *Lifestyle Medicine* dengan dukungan Instalasi Gizi. Diperuntukkan untuk seluruh karyawan. Walau kepesertaan masih bersifat sukarela.

## **Tujuan**

Tujuan pelaksanaan Program Ayo BerANi adalah:

1. Untuk membangun budaya hidup sehat karyawan dengan kebiasaan olahraga.
2. Untuk mencapai derajat kesehatan karyawan yang lebih baik dibanding hasil MCU tahun 2023.
3. Untuk menurunkan biaya kesehatan dari aktual biaya tahun 2022.

## **Langkah-langkah**

### **A. Ayo BerANi Satu Bulan**

Program Ayo BerANi terdiri dari tiga perlombaan oleh karyawan pada bulan September 2023, antara lain:

1. *Steps Challenge*: Perlombaan untuk berjalan atau melangkah sebanyak mungkin setiap hari selama satu bulan.
2. *Plank Challenge*: Perlombaan menahan berat badan selama mungkin.
3. *Fittest Men and Women*: Perlombaan melakukan *push up*, *squat* dan *sit up* selama tiga menit untuk masing-masing gerakan.

Ketiga jenis perlombaan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Dilakukan per grup yang terdiri dari empat orang. Anggota grup diusahakan dari satuan kerja yang berbeda. Tujuannya agar setiap karyawan berbaur dengan teman yang beda satuan kerja, mengeratkan hubungan dengan karyawan yang jarang bersama, dan dapat menyemangati satu sama lain.
2. Penilaian setiap grup diakumulasi dari nilai per anggota. Dan, grup yang memiliki total nilai tertinggi menjadi pemenangnya: untuk *Steps Challenge* total langkah terbanyak, untuk *Plank Challenge* total waktu terlama, dan untuk *Fittest Men and Women* pengulangan terbanyak.

Pemenang lomba dari ketiga kategori diberi hadiah berupa: (1) uang *cash*, (2) *voucher* untuk menjadi member di Gym Rumah Sakit Advent Bandung, dan (3) *voucher* untuk Klinik Kecantikan Rumah Sakit Advent Bandung.

### **B. Ayo BerANi Lanjutan**

Perlombaan Ayo BerANi untuk ketiga kategori di atas dilakukan hanya untuk satu bulan. Namun, mengingat program ini untuk tujuan membentuk budaya olahraga karyawan,

maka program Ayo BerANi Tingkat Lanjut dijalankan selama tahun 2024. Fokus penilaian pada Ayo BerANi Tingkat Lanjut yakni pada: jumlah langkah kaki (*steps*), jumlah kalori, dan durasi waktu olahraga.

Cara penilaiannya adalah:

1. Sebelum mengikuti program Ayo BerANi Tingkat Lanjut peserta wajib mengikuti pemeriksaan komposisi massa tubuh dengan alat *Seca Medical Body Composition Analyzer 515*. Tujuannya untuk mendata lemak tubuh, lemak *visceral*, jumlah otot pada setiap bagian tubuh, dan massa air preprogram peserta.

Peserta kategori Indeks Massa Tubuh obesitas  $>27 \text{ kg/m}^2$  akan konsultasi langsung dengan ahli gizi. Agar kebutuhan kalori dan takaran makannya dihitung dengan tepat. Dan, peserta yang sulit mengatur makanannya ditawarkan untuk *catering* makanan sehat ke Instalasi Gizi sebagai salah satu solusi.

2. Poin penilaian:

- a. *Untuk Langkah (Steps)*: (1) 6.000 *steps* bernilai 1 poin, (2) 8.000 *steps* bernilai 2 poin, (3) 10.000 *steps* bernilai 3 poin, dan (4) 12.000<sup>++</sup> *steps* bernilai 4 poin.
- b. *Untuk kalori*: (1)  $> 200$  kalori bernilai 1 poin, (2)  $>300$  kalori bernilai 2 poin, (3)  $>400$  kalori bernilai 3 poin, dan (4)  $>500$  kalori bernilai 4 poin.
- c. *Untuk durasi waktu*: (1) 15 menit bernilai 1 poin, (2) 30 menit bernilai 2 poin, (3) 45 menit bernilai 3 poin, dan (4) 60<sup>++</sup> menit bernilai 4 poin.
- d. *Poin penyemangat*: Pada minggu spesial diberikan tambahan 40 poin kepada karyawan apabila berolahraga 6 kali dalam 1 minggu secara berturut-turut.

3. Pada pelaksanaannya peserta wajib memberikan laporan berupa: *Screenshot* jumlah langkah kaki, jumlah kalori, durasi waktu olahraga, dan/atau foto dirinya pada saat berolahraga. Laporan dikirim dari aplikasi *smartwatch* yang digunakan karyawan.<sup>1</sup>

4. Setiap akhir triwulan dilakukan evaluasi berupa pemeriksaan komposisi massa tubuh peserta, yakni:

- a. Yang mengalami kemajuan diberikan poin tambahan sebesar: 30 poin bagi kenaikan keseluruhan massa otot, 30 poin bagi penurunan keseluruhan lemak (*fat mass*), dan 30 poin bagi penurunan lemak perut (*visceral fat*).
- b. Yang mengalami kemunduran diberikan pengurangan poin sebesar: 30 poin bagi kenaikan keseluruhan lemak (*fat mass*) dan 30 poin bagi kenaikan lemak perut (*visceral fat*).

5. Capaian poin peserta dihargai dan dapat ditukar dengan hadiah pada Gambar 1.

---

<sup>1</sup> Aplikasi *smartwatch* dapat saja seperti Samsung Health, Apple Health, Step App, Strava, atau lainnya.

Unit Lifestyle Medicine



# Katalog Hadiah AYO BERANI

Tukarkan poin anda dengan hadiah sesuai dengan poin yang anda telah kumpulkan!



**AYO BERANI**  
AYO, BERGERAK HARI INI

## Tukar poin dengan hadiah

 KLAPPERTAART RSAB 37,5 POIN	 OOK PEPSODENT 7,5 POIN	 SUSU ALMOND RSAB 200ML 7,5 POIN
 ROTI WORTEL 90 POIN	 CENDOL CLUB SEHAT 100 POIN	 SABUN CUCI TANGAN 340X230X100 300 POIN
 SATE JAMBUR 10 TUJUK 125 POIN	 SERUNDENG RSAB 125 POIN	 BUMBU PECE KACANG MEDE 250GR 110 110 POIN

**AYO BERANI**  
AYO, BERGERAK HARI INI

## Tukar poin dengan hadiah

 KERENG TEMPE 300 GR 175 POIN	 SUNSARI 1,6 RD 190 POIN	 SABUN HANDE BATANG DETOX 5 BATANG 300 POIN
 HANDUK TERRY PALMER 50X50CM 300 POIN	 MINYAK GORENG SUNCO 3 LITER 225 POIN	 COOKIES KACANG MEDE 225 POIN
 SABUN HANDE CAR 600ML 250 POIN	 50 KLUN 1,8KG 275 POIN	 BOTOL MINUM LOCK & LOCK 1,2 LITER 300 POIN

**AYO BERANI**  
AYO, BERGERAK HARI INI

## Tukar poin dengan hadiah

 GRANOOLA 250GR 300 POIN	 BERAS 8KG 425 POIN	 HANDUK TERRY PALMER 70X140CM 450 POIN
 PAYUNG LIPAT 475 POIN	 LOYANG KACA PYREX 3 LITER 450 POIN	

Gambar:  
Flyer hadiah tukar poin

## Hasil inovasi

Hasil lomba *Steps Challenge*, *Plank Challenge* dan *Fittest Men and Women Program* Ayo BerANi tahun 2023, antara lain:

1. *Melalui testimoni*: Banyak peserta mengaku berat badan berkurang, lingkaran perut berkurang, tidur lebih nyenyak, pipi mulai tirus, menjadi aktif berolahraga dengan sengaja, menjadikan olahraga sebagai kebiasaan, baju tidak sesak lagi, badan terasa lebih segar, pegal-pegal hilang, lebih aktif dalam bekerja, lebih berkonsentrasi dalam bekerja, dan merasa lebih bahagia.
2. *Budaya olahraga meningkat*: Total peserta *Steps Challenge* 96 orang, *Plank Challenge* 40 orang, dan *Fittest Men and Women* 32 orang. Dibandingkan total jumlah karyawan, peserta lomba ini masih sedikit. Namun, efek lomba kepada karyawan berdampak positif. Semangat hidup sehat tertular kepada sesama karyawan. Buktinya karyawan wanita Rumah Sakit membuat *steps challenge* lanjutan. Pada bulan Oktober 2023 sebanyak 152 karyawan berpartisipasi dan pada bulan November 2023 sebanyak 128 karyawan.
3. *Biaya kesehatan karyawan menurun*: Biaya pengobatan karyawan sebelum implementasi program pada tahun 2022 sebesar 1,3 miliar rupiah. Sejak program diimplementasi pada tahun 2023 menurun menjadi 354 juta rupiah.
4. *Hari rawat karyawan turun*: Jumlah hari rawat inap dan rawat jalan karyawan tahun 2022 adalah 896 hari, menurun menjadi 659 hari pada tahun 2023.

Program Ayo BerANi Tingkat Lanjut tahun 2024 diikuti 222 peserta. Kategori berat badan peserta: 3 orang *underweight*, 45 orang normal, 73 orang kelebihan, dan 101 obesitas. Pada akhir Triwulan I ada 86 peserta yang melakukan pemeriksaan komposisi tubuh. Hasilnya: 41 orang mengalami penurunan berat badan rata-rata 1,95 kg, 31 orang mengalami kenaikan berat badan rata-rata 1,06 kg, dan 12 orang stabil.