

**MENUJU BERAT BADAN IDEAL, TUBUH SEHAT KINERJA OPTIMAL  
BERSAMA MINDSLIM PROGRAM**  
(RS PKU Muhammadiyah Surakarta\_Rina Jayanti\_08172837676)

**RINGKASAN**

Faktor kesehatan dan kebugaran fisik hal yang sangat penting saat melakukan pelayanan di rumah sakit. Hasil tes kebugaran tahun 2022 terdapat 49 % dan tahun 2023 sebanyak 42% karyawan obesitas. Obesitas berisiko tinggi terhadap munculnya berbagai penyakit dan mengganggu produktivitas kerja. Follow up hasil tes kebugaran dilakukan program penurunan berat badan dengan pendekatan psikologis melalui Mindslim Program. Implementasi mindslim program pada 15 orang karyawan dengan IMT > 24, berhasil menurunkan berat badan, indeks massa tubuh dan frekwensi cuti sakit. Selain itu juga memberikan pemahaman yang lebih positif keterkaitan tubuh, pikiran dan makanan sehingga mampu menjalani pola hidup yang lebih sehat.

**LATAR BELAKANG**

Karyawan adalah aset terbesar yang dimiliki oleh setiap perusahaan. Oleh karena itu, memiliki karyawan yang sesuai kualifikasi, sehat dan juga produktif merupakan strategi penting untuk mengoptimalkan kinerja. Dengan demikian, saat ini setiap perusahaan dihadapkan pada tantangan untuk menciptakan suatu budaya kerja yang dapat meningkatkan efektivitas dan produktivitas kerja. Karyawan yang sehat menjadi hal yang sangat penting dalam dalam menunjang produktivitas kerja. Tugas pelayanan di rumah sakit sangat dinamis, selain membutuhkan kecermatan, ketelitian dan keramahan, bekerja di rumah sakit diperlukan kemampuan mobilitas yang tinggi, sehingga kesehatan dan kebugaran fisik mutlak diperlukan. Salah satu hal yang menunjang kesehatan, kecekatan dan kelancaran mobilitas adalah berat badan.

American Medical Association (AMA ) pada 2013 telah menyatakan bahwa obesitas termasuk penyakit bukan sekedar gangguan atau kelainan kesehatan. Karyawan yang memiliki BMI diatas 24 dapat dikatakan pada kategori obese. Berat badan yang berlebih ( obese) berisiko tinggi terhadap munculnya berbagai penyakit.

RS PKU Muhammadiyah Surakarta mulai tahun 2022 telah mengawali melaksanakan tes kebugaran bagi seluruh karyawan. Kegiatan ini menjadi program kerja dari kegiatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja ( K3RS ). Berdasarkan hasil tes kebugaran karyawan RS PKU Muhammadiyah Surakarta yang dilaksanakan pada tahun 2022 terdapat 49 % dan tahun 2023 sebanyak 42% karyawan yang mengikuti tes kebugaran termasuk dalam kategori obesitas. Kondisi ini tentu berpengaruh terhadap produktivitas kerja akibat dari risiko obesitas yang dialami oleh karyawan. Berdasarkan fenomena tersebut tim P2K3 RS PKU Muhammadiyah Surakarta, melakukan *follow up* berupa suatu kegiatan yang bertujuan untuk membantu menurunkan berat badan karyawan melalui kegiatan *Mindslim Program for Employee*. *Follow up* ini sebagai salah satu kegiatan *Corporate Wellness Program*.

*Mindslim* program adalah sebuah program penurunan berat badan dengan menggabungkan 3 pendekatan metode yaitu : *Neurolinguistic Programming ( NLP )*, *Hypnoterapi* dan *Coaching*. Program penurunan berat badan tanpa menggunakan metode diet dan obat-obatan. Sebagai fasilitator pada kegiatan ini adalah Psikolog Klinis RS PKU Muhammadiyah Surakarta.

## **TUJUAN DAN TARGET SPESIFIK**

Tujuan utama dari program ini adalah :

1. Untuk meningkatkan kesadaran tentang gaya hidup sehat sehingga perilaku hidup sehat dapat tercapai dan pada akhirnya menurunkan tingkat risiko penyakit.
2. Membantu turun berat badan dan mencapai berat badan ideal sehingga karyawan dapat bekerja secara optimal.

Target spesifik dari program ini adalah :

1. Menurunkan berat badan karyawan yang termasuk kategori obesitas
2. Meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup karyawan
3. Meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat diantara para karyawan
4. Meningkatkan produktivitas

## LANGKAH-LANGKAH

Berdasarkan hasil tes kebugaran, dipilih 15 orang dengan Body Mass Indeks > 24 ( data terlampir ). Rincian kegiatan dilaksanakan sebagaimana pada tabel 1

Tabel 1. Timeline Pelaksanaan Mindslim Program

No	Kegiatan	Tanggal	PIC
1	<i>Individual Interest Survey &amp; Health Risk Asesment</i>	11-12 September 2023	P2K3
2	Pengumpulan Data Asesmen (Tinggi Badan-Berat Badan-Body Mass Index)	14-15 September 2023	P2K3
3	Mindslim program day 1	8 Oktober 2023	Panitia
4	Mindslim program day 2	15 Oktober 2023	Panitia
5	Mentoring by Whats App group		Panitia
6	Mentoring offline	22 Desember 2023	Panitia

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan asesmen dilanjutkan dengan pelaksanaan program dan mentoring. Secara detail pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

1. Asesmen
  - a. *Individual interest survey*, data mengenai minat dan ketertarikan peserta mengenai berbagai aspek gaya hidup sehat. Asesmen ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta menjalani program ini dengan kerelaan hati dan niat yang sungguh sungguh
  - b. *Health risk assessment*

Dengan menjawab berbagai pertanyaan terkait dengan perilaku dan kondisi, serta riwayat kesehatan karyawan, dapat dinilai besarnya risiko untuk mengalami berbagai masalah kesehatan.

## 2. Mindslim Program

Program penurunan berat badan dengan pendekatan psikologi : Neuro Linguistic Programing ( NLP ), hypnotherapy dan coaching yang dikemas dalam sesi Group therapy selama 2 hari.

Dalam kegiatan selama 2 hari ini, para peserta diberikan pemaparan/ edukasi mengenai hubungan antara pikiran, tubuh dan makanan. Tujuan dari pemaparan materi ini adalah untuk mendapatkan insight dari para peserta sehingga mereka memiliki pemahaman yang lebih baik dan tepat terkait keterhubungan antara pikiran, tubuh dan makanan. Dijelaskan hal hal penghambat sulit turun berat badan. Selain itu juga dijelaskan 7 outcome dari kegiatan ini, yaitu :

1. *stop emotional eating,*
2. *stop craving,*
3. *speed up metabolism,*
4. *motivate to fun excercise,*
5. *feel good about your self,*
6. *boosting your self esteem,*
7. *5 magic rules.*

Para peserta diberikan penjelasan spesifik tentang 5 magic rules :

1. makanlah ketika lapar,
2. makanlah yang betul-betul diinginkan,
3. makanlah dengan sadar dan perlahan,
4. berhenti makan ketika netral dan
5. perbanyak jumlah langkah kaki.

Pemaparan materi tentang 7 outcome kegiatan mindslim program dilanjutkan dengan melakukan latihan - latihan dan praktik secara langsung yang bimbing oleh fasilitator.



### 3. Mentoring Mindslim Program

Mentoring adalah proses umpan balik yang terus menerus dan dinamis antara dua belah pihak untuk membangun hubungan antara fasilitator mindslim dengan peserta mindslim program.

Tujuan dilakukannya mentoring ini adalah :

a. Remedial

Mengingatkan kembali materi materi dan latihan yang telah disampaikan dalam 2 hari pertemuan yang lalu sehingga para peserta bisa mengulang kembali dan berlatih kembali secara mandiri.

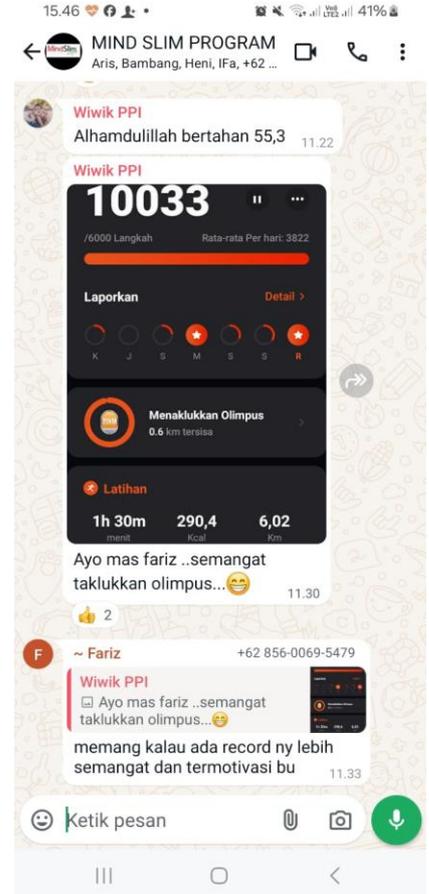
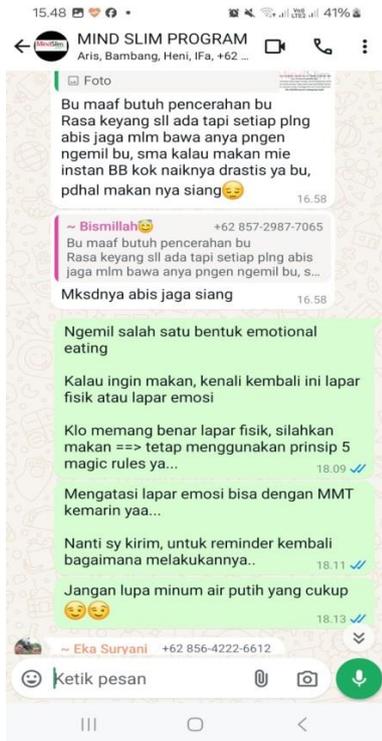
b. Coaching

Mengidentifikasi kesulitan yang ada dalam berjalan program mindslim ini, meningkatkan ketrampilan dan mengoptimalkan pemberdayaan diri dalam melaksanakan program ini.

Pelaksanaan kegiatan mentoring dilakukan dalam bentuk whats app group dan mentoring offline.

a. Whatsapp Group Mindslim

Selesai kegiatan 2 hari, peserta tergabung dalam whats app group Mindslim. Dalam group therapy para peserta saling berinteraksi dan sharing, terkait pengalaman menjalankan Mindslim program. Selain itu Mindslim Coach ( fasilitator ) melakukan reminder secara berkala terkait materi materi dalam mindslim program. Kegiatan tersebut bertujuan agar para peserta tetap dapat merasakan vibe positif dalam menjalankan mindslim program ini. satu bulan berikutnya dilakukan mentoring sebagai upaya penguatan terhadap hasil yang telah di capai. Beberapa contoh mentoring yang disampaikan dalam whats app group.



## b. Mentoring

Mentoring secara offline dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2024. Dalam kelas mentoring ini, kembali fasilitator menjelaskan mereview kembali tentang materi dan teknik/ latihan mindslim dan melakukan coaching.



## HASIL INOVASI

Untuk mengetahui efektivitas Mindslim program ini dilakukan pengukuran beberapa indikator sebelum pelaksanaan program dan setelah pelaksanaan program. Adapun indikator tersebut meliputi : Berat badan dan Indeks Massa Tubuh ( IMT )

### 1. Berat Badan

Pengukuran berat badan dilakukan setelah menjalankan mindslim program antara 2 minggu sampai 2 bulan. Hasil pengukuran berat badan sebagaimana terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Berat Badan

NO	NAMA	UNIT KERJA	TB (cm)	Berat Badan (kg)		Penurunan (kg)
				Sebelum	Setelah	
1.	Reni Yunianti	Multazam	158	119,9	110	9,9
2.	Bambang SW	PPI	168	70,4	69,4	1
3.	Siwi Retnowati	Abu Bakar	155	86,7	84,8	1,9
4.	Andita Dismasari	An Nisa A	156	84	80,7	3,3
5.	Nur Indah Septiani	Klaim	154	78,9	77	1,9
6.	Meisyaroh	Hamka	165	89,2	82	7,2
7.	Wiwik A	PPI	150	62,2	55,3	6,9
8.	Agung Riskiyono	Keamanan	167	98,3	97	1,3
9.	Eko Prasetyo	Kendaraan	170	89,3	88,8	0,5
10.	Fariz Candra K	Keamanan	178	96,8	94,9	1,9
11.	Heny Listyana P	Diklat	150	66	57	9
12.	Wahyu Hidayat	Operator	162	80,5	78	2,5
13.	Niken Ratnaningsih	Umar A	158	75	72	3
14.	Eka Suryanti	Administrasi	150	61,4	57,2	4,2
15.	Wiyati Dwi Handayani	PMKP	154	66,3	62	4,3

Berdasarkan hasil pengukuran pasca melaksanakan mindslim program, diketahui seluruh peserta menunjukkan penurunan berat badan 0,5 kg - 9,9 kg.

## 2. Indeks Massa Tubuh

Pengukuran berat badan dilakukan setelah menjalankan mindslim program antara 2 minggu sampai 2 bulan. Hasil pengukuran berat badan sebagaimana terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Pengukuran Indeks Massa Tubuh ( IMT )

NO	NAMA	UNIT	TB (cm)	IMT (Pre)	IMT (Post)	PENURUNAN
1.	Reni Yunianti	Multazam	158	48,03	44,06	3,97
2.	Bambang SW	PPI	168	24,94	24,84	0,10
3.	Siwi Retnowati	Abu Bakar	155	36,09	35,15	0,94
4.	Andita Dismasari	An Nisa A	156	34,52	33,16	1,36
5.	Nur Indah Septiani	Klaim	154	33,27	32,47	0,80
6.	Meisyaroh	Hamka	165	32,76	30,12	2,64
7.	Wiwik A	PPI	150	27,64	25,42	2,22
8.	Agung Riskiyono	Keamanan	167	35,25	34,78	0,47
9.	Eko Prasetyo	Kendaraan	170	30,90	30,73	0,17
10.	Fariz Candra K	Keamanan	178	30,55	29,95	0,60
11.	Heny Listyana P	Diklat	150	29,33	26,49	2,84
12.	Wahyu Hidayat	Operator	162	30,67	29,72	0,95
13.	Niken Ratnaningsih	Umar A	158	30,04	28,84	1,20
14.	Eka Suryanti	Administrasi	150	27,29	25,42	1,87
15.	Wiyati Dwi Handayani	PMKP	154	27,96	26,14	1,81

Berdasarkan hasil pengukuran pasca melaksanakan mindslim program, diketahui seluruh peserta menunjukkan penurunan indeks massa tubuh antara 0,1 – 3,94 poin.

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan mindslim program terbukti efektif dalam membantu penurunan berat badan karyawan dan karyawan memiliki pemahaman dan ketrampilan untuk menurunkan berat badan, menuju berat badan ideal.



**PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH  
KOTA SURAKARTA  
RS PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Jl. Ronggowarsito No.130 Surakarta 57131 Jawa Tengah 0271-714578 / Fax. 0271-726359

www.rspkusolo.com | E-mail: Sekr@rspkusolo.com | : rspkusolo

f : Rumah Sakit PKU Solo : @rspkusolo : pkusolo : rspkusolo



★★★★★  
**PARIPURNA**  
LEMBAGA AKREDITASI  
RUMAH SAKIT INDONESIA

**SURAT PERNYATAAN**  
No: 4228/sekr/RS.PKU/IX/2024

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Dr. H. Mardiatmo, Sp Rad  
Jabatan : Direktur Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta  
Alamat : Jln. Ronggowarsito No 130 Surakarta 57131  
No Telp/ Fax kantor : (0271) 714578/(0271) 719745  
Judul Makalah : Menuju Berat Badan Ideal, Tubuh Sehat Kinerja Optimal Bersama  
Mindslim Program  
Kategori : *Healthcare Workers' Wellbeing*

Dengan ini menyatakan bahwa tidak keberatan jika makalah yang dikirim untuk mengikuti lomba PERSI AWARD 2024, akan dipublikasikan oleh PERSI Pusat dengan tujuan untuk menyebarkan pengetahuan dan pengalaman dalam manajemen Rumah Sakit

Surakarta, 05 September 2024

Mengetahui

Direktur



Dr. H. Mardiatmo, Sp Rad