

PROPOSAL INOVASI PERSI 2024

BUSET (BUGAR SEHAT)

RS ISLAM JAKARTA SUKAPURA

Dibuat Oleh:

Khurotul Aini , SKM, MKM dan Tim



BUSET (BUGAR DAN SEHAT) KARYAWAN RS ISLAM JAKARTA SUKAPURA

I. RINGKASAN

Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang dibutuhkan untuk produktifitas kerja seseorang, khususnya bagi pegawai RS Islam Sukapura. Dilihat dari banyaknya pekerjaan pegawai RS Islam Sukapura yang dilakukan setiap harinya, maka diperlukan produktivitas kerja yang baik dalam melayani kebutuhan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkat kesehatan dan produktivitas karyawan RS Islam Sukapura dengan merujuk pada status indeks masa tubuh (IMT) dan status kebugaran dengan metode *Rockport*

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan sample sebanyak 35 orang pegawai dengan metode observasi dengan hasil pengamatan indeks masa tubuh dengan indicator berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) karyawan RS Islam Sukapura mengalami penurunan berat badan rata – rata 1 – 2 kg, dan kebugaran yang awalnya 54.3% dengan kategori tidak bugar turun menjadi 20%

II. LATAR BELAKANG

Kebugaran fisik atau jasmani merupakan wujud dari kemampuan fungsional dan potensi metabolisme seseorang, yang mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan. Jika kondisi fisik seseorang kurang baik, biasanya ia akan menghadapi berbagai masalah kesehatan terutama pada metabolisme tubuh, seperti jantung dan pembuluh darah, sistem rangka, otot, sistem saraf, dan sistem pernafasan.

Menurut WHO gaya hidup yang tidak banyak bergerak ditempat kerja merupakan sepersepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia, dan jumlah kematian akibat kurangnya latihan fisik melebihi dua juta setiap tahun. Di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang pada usia produktif mengalami kenaikan dari 26,1% menjadi 33,5% hal tersebut dikarenakan latihan fisik dan pola makan yang tidak seimbang

Kebugaran fisik atau jasmani merupakan wujud dari kemampuan fungsional dan potensi metabolisme seseorang, yang mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan. Jika kondisi fisik seseorang kurang baik, biasanya ia akan menghadapi berbagai masalah kesehatan terutama pada metabolisme tubuh, seperti jantung dan pembuluh darah, sistem rangka, otot, sistem saraf, dan sistem pernafasan.

Menurut WHO gaya hidup yang tidak banyak bergerak ditempat kerja merupakan sepersepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia, dan jumlah kematian akibat kurangnya latihan fisik melebihi dua juta setiap tahun. Di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang pada usia produktif mengalami kenaikan dari 26,1% menjadi 33,5% hal tersebut dikarenakan latihan fisik dan pola makan yang tidak seimbang

Dalam rangka menilai potensi kerja seseorang dari waktu ke waktu perlu dilakukan evaluasi tingkat kebugaran dan kesehatan. Pengetahuan tentang potensi kerja ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi yang berharga untuk dapat mengoptimalkan kebugaran sehingga dapat bekerja dengan produktif, efisien dan tidak mudah terserang penyakit, bersemangat, berprestasi secara optimal dan tangguh dalam menyelesaikan tugas. Termasuk dalam hal ini, apabila diketahui bahwa tingkat kebugaran tidak optimal dapat dilakukan intervensi khusus dengan berbagai aktifitas fisik.

Olahraga adalah salah satu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Dengan olahraga atau aktifitas fisik secara baik dan benar, teratur dan terukur akan dicapai tingkat kebugaran yang optimal dan merupakan modal penting dalam meningkatkan produktifitas kerja dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Merujuk kepada hasil pemeriksaan kesehatan berkalan yang dilakukan RS Islam Sukapura dimana didapatkan hasil 61% karyawan terdiagnosa penyakit degenerative sedangkan rata-rata usia karyawan adalah usia produktif, demikian juga dengan hasil pemeriksaan kebugaran diperoleh data 54,3% berada pada area tidak bugar dan hasil pengukuran IMT yang terbanyak masuk dalam katagori Obesitas sebanyak 54,3%.

Dalam rangka meningkatkan kebugaran karyawan RS Islam Jakarta Sukapura, unit k3 bersama tim melakukan inovasi dengan nama program bugar dan sehat (BUSET).

III. TUJUAN

Setidaknya ada empat tujuan yang ingin kami capai dalam pelaksanaan program buset seperti :

1. Menjaga Kesehatan fisik dan Mental Karyawan
2. Produktifitas Karyawan
3. Mencegah terjadinya Penyakit Akibat Kerja (PAK)
4. Menurunkan biaya pengobatan karyawan

IV. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

1. Melakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan
2. Penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT)
Dilakukan secara langsung dimulai tanggal 1 Nopember sd 31 Desember 2023
3. Pengukuran Kebugaran
Metode metode Rockport (jalan atau lari sejauh 1,6 km)
Hari/Tgl : Setiap hari Rabu & Jum'at, mulai 10 Januari 2024
(selama 1 bulan)
Lokasi : Halaman Parkir samping Abudzar
Waktu : 08.00 sd 09.00 & 15.00 sd 16.00 Wib
Peserta : 35 Orang
4. Penatalaksanaan program kebugaran, dilaksanakan mulai bulan Maret 2024, dimulai dengan :

- a. Penatalaksanaan hasil IMT dengan Konsultasi Diet, dimana karyawan membuat kesepakatan dengan ahli gizi untuk target penurunan berat badan
- b. Pemberian Makanan diet melalui gizi bagi karyawan yang masuk dalam katagori obesitas saat karyawan tersebut bekerja
- c. Melakukan kegiatan exercise seperti :
 - Jalan sebanyak 5000 langkah mengelilingi halaman rumah sakit yang akan dilaksanakan pada setiap Rabu Pkl 15.30 sd 17.00 wib.
 - Kegiatan olah raga badminton dilakukan seminggu 1 kali pada hari rabu diarea luar rs.
 - Menyelenggarakan kegiatan treatmil diruangan khusus kebugaran karyawan selama 30 menit setiap harinya dengan terlebih dulu membuat perjanjian)
 - Melakukan Senam peregangan otot setiap hari pada pukul 10.00 wib dan
 - Evaluasi setelah 5 bulan (April 2024) oleh K3RS & SDI

V. Hasil Inovasi

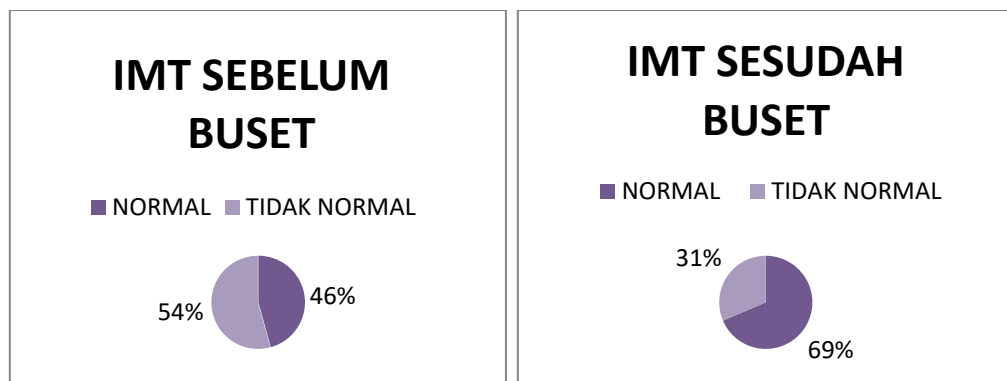
Setelah dilakukan program buset didapatkan data hasil monitoring sebagai berikut :

1. Hasil pengukuran berat badan , rata-rata terjadi penurunan berat badan antara 1 sd 2 kg setelah di monitoring selama 4 bulan.

Grafik 1

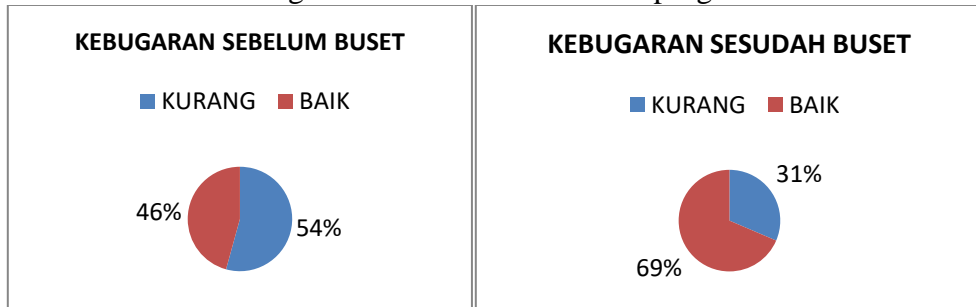
Hasil pengukuran

Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum dan sesudah program BUSET



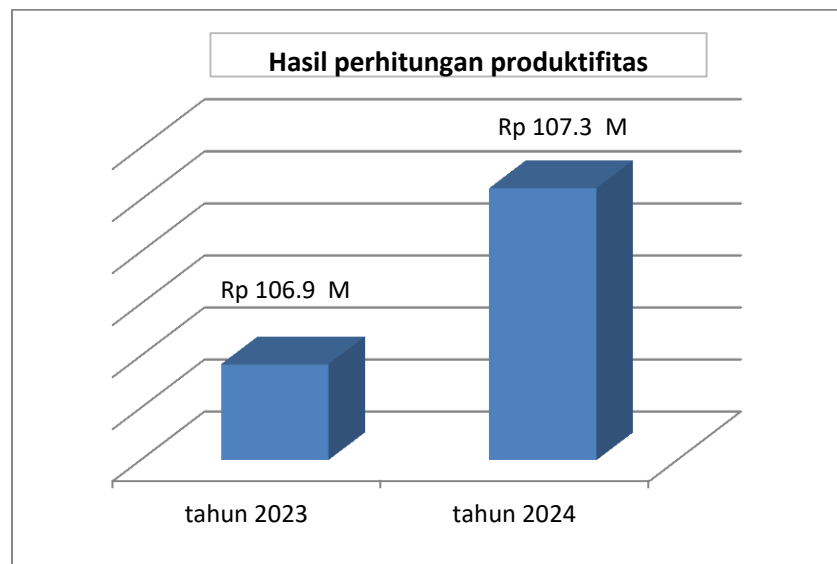
2. Hasil pengukuran kebugaran, didapatkan hasil kebugaran karyawan sebagian besar mengalami perubahan dari yang tadinya kurang dan cukup menjadi baik dan cukup

Grafik 2
Hasil pengukuran
 kebugaran sebelum dan sesudah program Buset



- Hasil perhitungan produktifitas, dimana Rs Islam Sukapura menetapkan target pendapat 108 M per tahunnya, dengan asumsi setiap karyawan memiliki target pendapatan sebesar 1.1 Juta/hari, dari data tahun 2023 karyawan yang tidak masuk kerja karena sakit diakumulasi dalam setahun sebesar 900 hari dan pada tahun 2024, karyawan yang tidak masuk kerja karena sakit diakumulasi sebesar 600 hari, dari data tersebut dapat terlihat target pendapatan rumah sakit di tahun 2023 sebesar Rp 106.984.326.019. Dan terjadi peningkatan pada tahun 2024 menjadi Rp 107.322.884.013 dengan persentase peningkatan sebesar 0.32 %

Grafik 3
Hasil perhitungan produktifitas
 sebelum dan sesudah program Buset



VI. Lampiran

Kegiatan Pengukuran IMT



Kegiatan Pengukuran Kebugaran



Kegiatan Konsultasi Gizi



Kegiatan Treatmil



Kegiatan Senam Pegawai



Kegiatan Jalan 5000 Langkah setiap pekan



Kegiatan Bulu Tangkis Pegawai



Lampiran

Tabel 1
Hasil pengukuran
Berat Badan sebelum dan sesudah program

No	Nama	Berat Badan		
		TB	BB	
			Sebelum	Sesudah
1	Ika Nuraeni	154	124	120
2	Umar Sahid Saiful Amri	165	75	73
3	Agus Suprpto	162	75	74
4	Nur Haryanti	153	77	73
5	Sri Haryanti	159	77	75
6	Usnul Khotimah	155	75	73
7	Nur Afnita	158	54	54
8	Bangun	160	59	59
9	Imam Santiko	182	100	98
10	Laila Febriyanti	154	60	58
11	Mansyur	173	65	63
12	Taufik	172	86	85
13	M. Arifin Dwi Jayanto	165	67	
14	Abdul Muis	163	52	52
15	Atika Pratiwi	152	63	62
17	Ela Hanifah	153	63,5	62
18	Eka Astuti	154	56,8	55
19	Aspiyah	153	57,45	55
20	Nofa Pipit Anggraeni	159	68,8	66
21	Muzakir	160	65	62
22	Syifa Fauziah	153	64	62
23	Nurani	150	45	45
24	Prama Mulyati	165	85	82
25	Meitasari	150	97	96
26	Amir Zakwan.	165	62	61
27	Leli Rahmawati	163	79	78
28	Hajriah Fajar	170	89,9	88
29	Rahmat Sudrajat	165	62	60
30	Nur Yogo Pratomo	178	72	71
32	Sri Hartini	157	57	57
33	Suci Ayu Nurjanah	166	70	70
34	Wasis Handoko	164	89	87
35	Any Setyawati	155	56	55

Tabel 2
Hasil pengukuran
kebugaran sebelum dan sesudah program

NO	NAMA	Usia	Kebugaran	
			Sebelum	Sesudah
1	Ika Nuraeni	35	Kurang	Cukup
2	Umar Sahid Saiful Amri	30	Kurang	Baik
3	Agus Suprpto	26	Kurang	Cukup
4	Nur Haryanti	39	Kurang	Cukup
5	Sri Haryanti	53	Kurang	Cukup
6	Usnul Khotimah	38	Kurang	Cukup
7	Nur Afnita	42	Cukup	Baik
8	Bangun	50	Cukup	Baik
9	Imam Santiko	32	Baik	Baik
10	Laila Febriyanti	30	Cukup	Baik
11	Mansyur	28	Cukup	Baik
12	Taufik	54	Baik	Baik
13	M. Arifin Dwi Jayanto	35	Kurang	Baik
14	Abdul Muis	46	Baik	Baik
15	Atika Pratiwi	38	Kurang	Baik
17	Ela Hanifah	33	Kurang	Cukup
18	Eka Astuti	33	Kurang	Baik
19	Aspiyah	35	Kurang	Baik
20	Nofa Pipit Anggraeni	30	Kurang	Cukup
21	Muzakir	44	Kurang	Baik
22	Syifa Fauziah	35	Kurang	Baik
23	Nurani	25	Kurang	Baik
24	Prama Mulyati	41	Kurang	Baik
25	Meitasari	46	Kurang	Cukup
26	Amir Zakwan.	52	Kurang	Baik
27	Leli Rahmawati	39	Kurang	Baik
28	Hajriah Fajar	36	Kurang	Baik
29	Rahmat Sudrajat	41	Kurang	Baik
30	Nur Yogo Pratomo	27	Baik	Baik
32	Sri Hartini	32	Kurang	Baik
33	Suci Ayu Nurjanah	32	Kurang	Baik
34	Wasis Handoko	29	Kurang	Baik
35	Any Setyawati	41	Kurang	Baik

Lampiran SK , Edaran kegiatan



RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA SUKAPURA

Jl. Tipar Cakung No. 5 Sukapura - Jakarta Utara 14140
Telp : 021 4400778, 4400779 - Fax : 021 4400782
Email : rsisjsukapura@gmail.com - Website : www.rsisjsukapura.co.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Kepada Yth.
Seluruh Pegawai melalui Ka Unit Kerja
RS Islam Jakarta Sukapura
Di – Tempat

EDARAN

Nomor : 001.1/IV/i.1/2024

Perihal :

Himbauan Melaksanakan Kegiatan Kebugaran Pegawai

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a, semoga dalam menjalankan tugas sehari-hari kita senantiasa selalu berada dalam lindungan Allah SWT. Amiin.

Dalam rangka mendukung program K3 RS di RS Islam Jakarta Sukapura dan untuk terciptanya kesehatan dan kebugaran Pegawai. Bersama ini kami menghimbau kepada seluruh pegawai untuk melakukan kegiatan kebugaran Pegawai sebagai berikut :

1. Senam bersama disetiap hari Jumat pukul 07.00 s.d. 08.00 WIB di Area Parkir Mobil belakang IGD
2. Jalan 5000 langkah mengelilingi RS disetiap hari Rabu pukul 15.30 sd 16.30 WIB
3. Treadmill selama 30 menit di ruang Case Manajer dengan terlebih dahulu membuat perjanjian dengan K3
4. Senam Peregangan setiap hari pada pukul 10.00 WIB dan 14.00 WIB.

Demikian agar menjadi perhatian.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

20 Jumadil Akhir 1445 H
02 Januari 2024 M

Direksi
RS Islam Jakarta Sukapura



Dr. Tresia Mahaputeri N.M. MARS. MPM
Direktur Utama



Handwritten signature



RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA SUKAPURA

Jl. Tipar Cakung No. 5 Sukapura - Jakarta Utara 14140
Telp : 021 4400778, 4400779 - Fax : 021 4400782
Email : rsjsukapura@gmail.com - Website : www.rsjsukapura.co.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT TUGAS

Nomor : 001.3/ST/VIII.1/2024

Untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani pegawai, maka Direksi RS Islam Jakarta Sukapura dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Terlampir
Sebagai : TIM Kebugaran Pegawai
Waktu : Terhitung Mulai Tanggal 02 Januari – 31 Desember 2024
Tempat : RS Islam Jakarta Sukapura
Tugas :
- Agar dilaksanakan dengan sebaik-baiknya
- Agar berkoordinasi dengan pihak terkait
- Agar dilaporkan hasilnya kepada direksi

Demikian surat tugas ini diberikan, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

20 Jumadil Akhir 1445 H
02 Januari 2024M

Direksi
RS Islam Jakarta Sukapura


Dr. Triesta Mahaputeri NM, MARS, MPM
Direktur Utama

Tembusan :
1. Manajer SDI, Binroh & Yanum;
2. Arsip.



RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA SUKAPURA

Jl. Tipar Cakung No. 5 Sukapura - Jakarta Utara 14140
Telp : 021 4400778, 4400779 - Fax : 021 4400782
Email : rsjsukapura@gmail.com - Website : www.rsjsukapura.co.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Lampiran Surat Tugas
Nomor : 001.3/ST/VIII.1/2024

SUSUNAN TIM KEBUGARAN PEGAWAI RS ISLAM JAKARTA SUKAPURA

Penanggung Jawab : 1. Khurotul Aini, SKM, MKM
2. Hasbiah, S.Ag.,M.,Ag
PJ Pengukuran Kesehatan : 1. Ns. Prama Mulyati, S.Kep
2. Ns. Any Setyawati, S.Kep
PJ Pengukuran Gizi : 1. Gusmi Wanti, S.GZ
2. Dhita Puspiita, S.GZ
PJ Exercises : Tri Eka Wijayanti, Amd. TW
PJ Pengukuran Kebugaran : 1. Nur Yogo Pratomo
2. Mansur, S.Pd
PJ Pencatatan : 1. Lely Rahmawati, SKM, MKM
2. Ma'syatul Kamilah, SM
PJ Dokumentasi : Muhammad Saepul Hidayat, S.Kom

20 Jumadil Akhir 1445 H
02 Januari 2024M



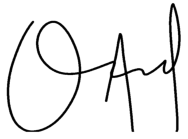

Direksi
RS Islam Jakarta Sukapura


Dr. Triesta Mahaputeri NM, MARS, MPM
Direktur Utama

Tembusan :
1. Manajer SDI, Binroh & Yanum;
2. Arsip.

TANGGAL PENGESAHAN	CATATAN DAN ARAHAN
05 Januari 2024	

LEMBAR PENGESAHAN

Direktur RSIJ Sukapura	Fasilitator	Ketua TIM
<p>Signed by:</p>   <u>dr. Tresia Mahaputeri NM, MARS, MPM</u> Direktur Utama	 dr. O. Kurniawan, MKM	 Khurotul Aini, SKM, MKM