

# Pengaruh program wellness terhadap perubahan status gizi dan komposisi tubuh pada pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta

Cempaka Putih

*The influence of wellness program on changes in nutritional status and body composition among inpatient staff at Jakarta Islamic Hospital*  
Cempaka Putih

SAGO: Gizi dan Kesehatan  
2024, Vol. 5(3b) 924-930  
© The Author(s) 2024



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3b.1789>  
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Syukriah Usman<sup>1\*</sup>, Mertien Sa' pang<sup>2</sup>, Maria Tambunan<sup>3</sup>, Nazhif Gifari<sup>4</sup>

## Abstract

**Background:** Based on the results of the 2022 Employee Medical Check-Up (MCU) at RSIJCP, there were 219 obese employees, with the highest number of obesity cases coming from the inpatient unit, totaling 46 employees. Obesity can increase the risk of degenerative diseases that can disrupt work productivity.

**Objective:** to measure the effect of the Light Weight Challenge program, which includes nutritional education, low-calorie lunches, and exercise, on changes in nutritional status and body composition among inpatient staff at RSIJCP.

**Methods:** This type of research is a Pre-Experimental Design with a One Group Pretest-Posttest approach. Forty-six employees, 7 men and 39 women, completed the four-week program. The Wellness Program included daily low-calorie diet education provided through a WhatsApp group divided into 7 groups, low-calorie lunches every Monday to Saturday, indoor exercise every Wednesday, and outdoor exercise every Friday. However, before the treatment was administered, a pretest (initial measurement) was conducted to determine the initial condition, and after the treatment, a posttest (final measurement) was conducted to determine the final results.

**Results:** There was a significant decrease in the average body weight before the program ( $84.5 \pm 13.3$ ) and after the program ( $81.9 \pm 13.5$ ), with  $p=0.000$ . Similarly, there was a significant decrease in BMI before the program ( $33.5 \pm 4.5$ ) and after the program ( $32.4 \pm 4.7$ ), with  $p=0.000$ , and Body Fat before the program ( $38.3 \pm 4.2$ ) and after the program ( $35.3 \pm 4.0$ ), with  $p=0.000$ . However, there was no significant change in the average visceral fat before the program ( $17.3 \pm 6.1$ ) and after the program ( $16.7 \pm 6.3$ ), with  $p=0.350$ .

**Conclusion :** The "Light Weight Challenge" wellness program can reduce the weight, Body Mass Index (BMI), body fat, and visceral fat of inpatient employees at RSIJ CP.

## Keywords :

Obesity, wellness program, light weight challenge, weight, BMI, body fat, visceral Fat

## Abstrak

**Latar Belakang:** Berdasarkan hasil pemeriksaan Medical Check Up (MCU) pegawai RSIJCP tahun 2022 terdapat 219 pegawai yang obesitas dengan jumlah obesitas terbanyak berasal dari unit rawat inap yaitu 46 pegawai. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degenerative yang dapat mengganggu produktivitas kerja.

<sup>1</sup> Mahasiswa Profesi Dietisien, Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia, Email : [syukriahusman@gmail.com](mailto:syukriahusman@gmail.com)

<sup>2</sup> Pendidikan Profesi Dietisien, Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia, Email : [mertien.sapang@esaunggul.ac.id](mailto:mertien.sapang@esaunggul.ac.id)

<sup>3</sup> Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia, Email : [nazhif.gifari@esaunggul.ac.id](mailto:nazhif.gifari@esaunggul.ac.id)

<sup>4</sup> Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia, Email [maria.tambunan@esaunggul.ac.id](mailto:maria.tambunan@esaunggul.ac.id)

## Penulis Koresponding:

**Syukriah Usman :** Mahasiswa Profesi Dietisien, Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia, Email : [syukriahusman@gmail.com](mailto:syukriahusman@gmail.com)

**Tujuan:** Mengukur pengaruh program Light Weight Challenge dengan pemberian edukasi gizi, makan siang rendah kalori dan olahraga terhadap perubahan status gizi dan komposisi tubuh pada pegawai rawat inap RSIJCP.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah Pre Eksperimen Design dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Empat puluh enam pegawai, 7 laki-laki dan 39 perempuan menyelesaikan program empat minggu. Program Wellness dengan pemberian edukasi diet rendah kalori setiap hari melalui whatsapp grup yang dibagi menjadi 7 kelompok makan siang rendah kalori setiap hari senin hingga sabtu dan olahraga indoor setiap rabu dan outdoor setiap jumat. Namun, sebelum diberikan perlakuan, dilakukan pretest (pengukuran awal) untuk mengetahui kondisi awal dan setelah perlakuan dilakukan posttest (pengukuran akhir) untuk mengetahui hasil akhir.

**Hasil:** Terdapat penurunan yang signifikan pada rata-rata berat badan sebelum program ( $84.5 \pm 13.3$ ) dan sesudah program ( $81.9 \pm 13.5$ ) dengan  $p=0.000$ , IMT sebelum program ( $33.5 \pm 4.5$ ) dan sesudah program ( $32.4 \pm 4.7$ ) dengan  $p=0.000$  dan Body Fat sebelum program ( $38.3 \pm 4.2$ ) dan sesudah program ( $35.3 \pm 4.0$ ) dengan  $p=0.000$ . Namun tidak terdapat perubahan signifikan pada rata-rata visceral fat sebelum program ( $17.3 \pm 6.1$ ) dan sesudah program ( $16.7 \pm 6.3$ ) dengan  $p=0.350$ .

**Kesimpulan:** Program wellness "Light Weight Challenge" dapat menurunkan berat badan, Indeks massa tubuh, body fat dan visceral fat pegawai rawat inap RSIJ CP.

#### Kata Kunci :

Obesitas, program wellness, light weight challenge, berat badan, IMT, body fat, visceral fat

## Pendahuluan

Obesitas merupakan kondisi ketidaknormalan penimbunan atau akumulasi dari lemak dalam jaringan adiposa yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan Kesehatan. Jika keadaan ini berlangsung terus menerus dalam jangka waktu cukup lama, maka dampaknya adalah terjadinya obesitas (Gunawan et al., 2019a). Banyak studi telah menunjukkan bahwa para pekerja di sektor publik memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan obesitas. Di Indonesia hampir setengah dari pegawai negeri di Kementerian Kesehatan, yakni sekitar 48%, diketahui berisiko mengalami obesitas. Temuan serupa juga ditemukan dalam pengamatan di Kementerian Agama, di mana sekitar 48% pegawai negeri sipil (PNS) memiliki risiko serupa (Nurmadinisia et al., 2020a).

Tenaga atau petugas kesehatan yang menderita obesitas dapat berdampak pada pencapaian cakupan Standar Pelayanan Minimal (SPM) yang tidak memenuhi target, karena dijelaskan dalam Permenkes RI Nomor 741/Menkes/Per/VII/2008 tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan di Kabupaten/Kota (Gunawan et al., 2019b). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh kementerian kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada dewasa > 18 tahun di Indonesia adalah 21.8%. Sedangkan pada provinsi DKI Jakarta prevalensi

obesitas pada dewasa umur >18 Tahun adalah 30,1% (Laporan Riskesdas 2018 Nasional, 2018). Sehingga masih berada diatas persentase Nasional. Sosialisasi pedoman gizi seimbang sangat penting untuk mencegah masalah gizi yang sering terjadi pada tenaga kesehatan terutama pegawai. Pedoman ini dapat dijadikan sebagai panduan dalam pola makan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan dan berat badan normal. Pesan mengenai gizi seimbang perlu disampaikan dengan baik kepada tenaga Kesehatan terutama pegawai, maka diperlukan sebuah program Light Weight Challenge yang dapat membantu tenaga Kesehatan mencapai status gizi normal. Pedoman giziseimbang memperhatikan konsumsi makanan sehari-hari yang harus mengandung zatgizi yang dibutuhkan oleh setiap orang atau kelompok umur dalam jumlah yang sesuai. Selain itu, konsumsi makanan juga harus memperhatikan prinsip anekaragam pangan, perilaku hidup sehat, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan normal.

Sebuah program wellness dapat membantu peserta dalam mencapai tujuannya yaitu mencapai status gizi normal, lemak tubuh dan juga lemak perut normal. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka remaja akan cenderung memiliki alternative yang lebih baik dan berperilaku yang positif. Pengetahuan juga mempengaruhi keputusan seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang gizi dan nutrisi, maka semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk meningkatkan pengetahuan kita

tentang gizi dan nutrisi agar dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam memilih dan mengkonsumsi makanan (Gizi et al., 2023). Menurut Dietz, risiko obesitas pada seorang anak mencapai 40% jika salah satu dari orang tuanya mengalami obesitas. Selain itu, jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat kejadian obesitas, dimana risiko lebih tinggi pada wanita dibanding pria. Penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang kurang memadai dengan kejadian obesitas, termasuk pada pegawai pemerintahan (Nurmadinisia et al., 2020b).

Menurut Aaron, et. al (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh program wellness terhadap status gizi pegawai tambang. Tidak ada pengaruh pengaruh program wellness terhadap perubahan komposisi tubuh pada pemadam kebakaran (Lockie et al., 2022). Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian terkait pengaruh dari program *Light Weight Challenge* dengan pemberian edukasi gizi, olahraga dan pemberian makan siang rendah kalori terhadap status gizi (IMT), lemak tubuh dan lemak perut pegawai rawat inap RSII CP. Tujuan penelitian adalah Mengetahui pengaruh program Wellness Light Weight Challenge terhadap perubahan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), Body Fat dan Visceral Fat pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Meningkatkan pengetahuan pegawai mengenai diet rendah kalori dan dapat menunjang kesehatan pegawai sehingga dapat berdampak positif terhadap produktifitas pegawai dalam bekerja melakukan pelayanan kepada pasien selama 1 bulan pendampingan dan dapat mengaplikasikannya secara mandiri saat program telah selesai. Selain itu juga untuk mengetahui pengaruh program wellness LWC terhadap perubahan status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* pegawai rawat inap RSII CP.

## Metode

Penelitian ini menggunakan *pre eksperimen design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini memiliki paradigma bahwa ada sebuah kelompok yang diberikan perlakuan kemudian diamati hasilnya. Namun, sebelum diberikan perlakuan, dilakukan pretest untuk mengetahui kondisi awal. Dengan demikian, hasil perlakuan akan lebih akurat karena dapat

dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Alur penelitiannya mengikuti langkah-langkah sebagai berikut: kelas penelitian diberikan pretest (pengukuran awal), kemudian diberikan perlakuan berupa pemberian edukasi diet rendah kalori, olahraga dan pemberian makan siang rendah kalori, dan setelah itu dilakukan post test (pengukuran akhir).

Edukasi mengenai diet rendah kalori diberikan kepada peserta melalui grup FGD di whatsapp. Materi edukasi diberikan secara bertahap setiap hari. Materi yang diberikan meliputi, kebutuhan gizi, kalori nasi putih dan gambarnya, kalori dan urt secentong nasi, sepotong ayam dan sepotong buah, kalori sayuran, kebutuhan kalori jika mempunyai penyakit penyerta, cara menghitung BBI dan materi lainnya.

Sedangkan olahraga diadakan 2x/minggu yaitu untuk olahraga indoor setiap hari selasa pukul 14.00 -15.00 WIB dan olahraga outdoor setiap hari jumat pukul 07.00 – 08.00 WIB. Olahraga indoor terdiri dari latihan penguatan untuk memperbesar otot seperti plank, hit workout, tabata workout dan lainnya. Sedangkan olahraga outdoor berupa senam aerobic. Makan siang rendah kalori diberikan setiap hari senin – sabtu. Kalori dari makan siang tersebut berkisar antara 300 – 500 kalori. Menu dengan kalori terendah yaitu nasi putih, sate otak-otak ikan, schotel tahu dan bening bayam + wortel dengan kandungan kalori 312.5 kkal, protein 15.5 gr, lemak 6 gr dan karbohidrat 55 gr. Sedangkan menu dengan kalori tertinggi yaitu nasi merah, frittata jamur + saos tomat, pepes tahu jamur dan sayur asem dengan kandungan kalori 527 kkal, protein 26.46 gr, lemak 27.89 gr dan karbohidrat 41.7 gr.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih Jakarta Pusat. Pemilihan lokasi ini dikarenakan menurut hasil MCU pegawai RSIIJCP, terdapat jumlah Obesitas yang cukup tinggi pada pegawai rawat inap RSII CP yang dapat berdampak pada produktivitas pegawai dalam melakukan pelayanan kepada pasien. Penelitian ini dilakukan pada 27 Oktober 2022 hingga 27 November 2022 dengan diadakannya program wellness "*Light Weight Challenge*". Rangkaian program yang dilakukan yaitu observasi, perizinan, pengambilan data *pre tesr* (pengukuran IMT, *Body Fat* dan *Visceral Fat* sebelum program wellness "*LWC*"), program wellness "*LWC*" dan *post test* (pengukuran IMT, *Body Fat* dan *Visceral Fat* setelah program wellness "*LWC*"), Sedangkan pengolahan

dan analisis data serta Menyusun laporan akhir pada bulan Agustus hingga September 2023.

Sesuai dengan judul penelitian yang dipilih yaitu "Pengaruh program wellness "Light Weight Challenge" terhadap perubahan status gizi (IMT), *body fat*, dan *visceral fat* pegawai rawat inap yang overweight dan obesitas di RSII CP" maka peneliti mengelompokkan menjadi dua variable yaitu variable bebas (*independent*) dan variable terikat (*dependen*). Variabel independen atau variable bebas merupakan variable yang mempengaruhi variable dependen atau variable terikat (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, variable independent adalah program wellness "Light Weight Challenge". Variabel dependen atau variable terikat merupakan yang mengalami perubahan akibat variable bebas (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, variable dependen adalah status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* pada pegawai rawat inap yang overweight dan obesitas di RSII CP.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran status gizi (IMT), *body fat*, *visceral fat* secara langsung. Pengukuran dilakukan 2 (dua) kali, yaitu pengukuran sebelum program dan setelah program. Pengukuran sebelum program dilakukan dan setelah itu diberikan edukasi gizi singkat mengenai hasil pengukuran. Kemudian diberi perlakuan seperti pemberian makan siang rendah kalori (senin-sabtu), olahraga indoor dan outdoor, serta edukasi singkat di grup FGD di *whatsapp* setiap harinya mengenai diet rendah kalori. Perlakuan ini diberikan selama 1 bulan. Setelah masa program selesai, dilakukan pengukuran akhir setelah program selesai Pengukuran status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* menggunakan alat dengan alat Omron HBF 375 Karada Scan. Pengukuran ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan hasil dari sebelum program dan setelah program. Pemantauan dan monitoring program *light weight challenge* dilakukan oleh nutritionist dan dietisien RSII CP. Monitoring pengambilan makan siang rendah kalori dan olahraga dilakukan dengan mengisi absen yang akan direkap di akhir program. Sedangkan edukasi via *whatsapp* grup dengan adanya interaksi timbal balik setelah edukasi diberikan.

Analisis univariat dalam penelitian ini untuk menganalisis data tunggal. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui perubahan hasil pengukuran status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* pegawai rawat inap RSIIJCP sebelum diadakan program. Hasil dari analisis univariat berupa statistic deskriptif, yaitu gambaran

dan deskripsi data dalam bentuk tabel, distribusi frekuensi dan dalam bentuk visual. Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk menganalisis pengaruh antara dua variable, yaitu pengaruh program wellness "Light Weight Challenge" terhadap perubahan status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* pegawai rawat inap RSIIJCP. Tahap pertama pada analisis ini adalah melakukan uji normalitas Shapiro-Wilk. Uji ini dipilih karena responden berjumlah <50 orang.

Jika  $\text{sig} < 0.05$  dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal, sedangkan jika nilai  $\text{sig} > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Kemudian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh program wellness "Light Weight Challenge" terhadap perubahan status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* pegawai maka dilakukan uji statistic paired sample t test apabila data berdistribusi normal. Sedangkan uji Wilcoxon digunakan jika data tidak berdistribusi normal.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari variable independent (program wellness "Light Weight Challenge" yaitu berupa pemberian edukasi diet rendah kalori, pemberian makan siang rendah kalori dan olahraga *indoor* dan *outdoor*). Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk menentukan uji mana yang selanjutnya akan digunakan. Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan hasil berat badan, status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* terdistribusi normal maka dilakukan uji *paired t-test*.

## Hasil

Setelah semua data terkumpul, data dientry dalam bentuk master data yang kemudian diolah dengan SPSS sehingga didapatkan hasil analisis univariat dan bivariat. Pada penelitian ini, jumlah sampel sebanyak 46 orang dengan. Karakteristik dari responden seperti berikut. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diatas diketahui sebagian besar responden berasal dari kategori usia 25 – 35 tahun, profesi perawat dan mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan tabel 2 di atas, rata-rata status gizi (IMT) sebelum program adalah 33.5, sedangkan setelah program menjadi 32,4. Hasil uji statistik paired t-test menunjukkan nilai p-value 0.000 (<0.05), yang mengindikasikan adanya pengaruh program wellness "LWC" melalui edukasi diet rendah kalori, makan siang rendah kalori, serta olahraga indoor dan outdoor terhadap perubahan status gizi (IMT) pada pegawai rawat inap RSIIJCP.

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	15.2
Perempuan	39	84.8
Profesi		
Dokter	2	4.3
Umum		
Perawat	40	87
Administrasi	2	4.3
Bidan	2	4.3
Usia		
25 – 35	20	43.5
36 – 45	18	39.1
46 – 55	8	17.4

Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa rata-rata body fat sebelum program adalah 38,3, dan menurun menjadi 35,3 setelah program. Hasil uji statistik paired t-test menunjukkan nilai p-value 0.000 (<0.05), yang menunjukkan bahwa program wellness "LWC" berpengaruh terhadap perubahan body fat pada pegawai rawat inap RSIJCP. Sementara itu, rata-rata visceral fat sebelum program adalah 17,3 dan setelah program menjadi 16.7. Hasil uji statistik paired t-test menunjukkan nilai p-value 0.350 (>0.05), yang menunjukkan bahwa program wellness "LWC," dengan edukasi diet rendah kalori, makan siang rendah kalori, serta olahraga indoor dan outdoor, tidak berpengaruh terhadap perubahan visceral fat pegawai.

**Tabel 2.** Pengaruh program wellness "Light Weight Challenge" terhadap perubahan berat badan, IMT, body fat, dan viscerat fat pada pegawai rawat inap RSIJCP

Variabel	f	Min-Max	Mean $\pm$ SD	Selisih Rerata $\pm$ SD	p-value
Berat Badan (kg)					
Sebelum	46	61.3 – 119.2	84.5 $\pm$ 13.3	2.6-0.2	0.000
Sesudah	46	59.4 – 117.5	81.9 $\pm$ 13.5		
Status Gizi (IMT) (kg/m <sup>2</sup> )					
Sebelum	46	26.6 – 44.8	33.5 $\pm$ 4.5	1.1-0.2	0.000
Sesudah	46	25.4 – 44	32.4 $\pm$ 4.7		
Body Fat (%)					
Sebelum	46	26.6-44.5	38.3 $\pm$ 4.2	3+0.2	0.000
Sesudah	46	26.2-43.8	35.3 $\pm$ 4.0		
Visceral Fat					
Sebelum	46	7.5-30	17.3 $\pm$ 6.1	0.6-0.2	0.350
Sesudah	46	5-29.5	16.7 $\pm$ 6.3		

## Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh antara Program Wellness "Light Weight Challenge" dengan pemberian edukasi diet rendah kalori, pemberian makan siang rendah kalori dan olahraga *indoor dan outdoor* terhadap perubahan berat badan pada pegawai rawat inap RSIJCP ( $p=0.000$ ). Penurunan berat badan dan perbaikan komposisi tubuh melalui aktivitas fisik dan/atau modifikasi pola makan dapat membantu menurunkan risiko penyakit terkait obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Peñalvo et al. (2021) yang menunjukkan bahwa program di tempat kerja berhubungan dengan peningkatan konsumsi buah dan sayuran, berat badan, dan indeks massa tubuh, serta berpotensi meningkatkan faktor risiko kardiometabolik. Mempromosikan pola makan yang sehat dan meningkatkan aktivitas fisik di

kalangan pekerja, melalui strategi pendidikan dan perbaikan lingkungan pangan di tempat kerja, merupakan elemen yang paling umum dalam intervensi ini.

Berdasarkan Tabel menunjukkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh antara Program Wellness "Light Weight Challenge" dengan pemberian edukasi diet rendah kalori, pemberian makan siang rendah kalori dan olahraga *indoor dan outdoor* terhadap perubahan status gizi (IMT) pada pegawai rawat inap RSIJCP ( $p=0,000$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Aaron, et al., (2021) bahwa program *wellness* dapat menurunkan IMT pegawai. Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa antropometri pegawai mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, 13 penelitian menemukan penurunan BMI yang signifikan dengan intervensi jangka pendek (<6 bulan) (Peñalvo et al., 2021).

Program kesehatan di tempat kerja menawarkan manfaat fisiologis dan psikologis bagi karyawan serta manfaat finansial dan produktivitas bagi pemberi kerja (SantaBarbara et al., 2022). Program Kesehatan di tempat kerja yang menargetkan hasil berat badan pada pria telah dilakukan sampai batas waktu tertentu, dan sebagian besar berhasil dalam mengurangi berat badan (Bezzina et al., 2021). Berdasarkan penelitian oleh Peñalvo et al. (2021) juga mendapatkan hasil bahwa program kesehatan di tempat kerja secara signifikan mengurangi BMI. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa program kesehatan di tempat kerja yang didorong oleh pemberi kerja yang bertujuan untuk mengelola berat badan karyawan dapat meningkatkan kesehatan individu dan biaya pemberi kerja (Anderson et al., 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh program wellness "Light Weight Challenge" dengan pemberian edukasi diet rendah kalori, pemberian makan siang rendah kalori dan olahraga *indoor dan outdoor* terhadap perubahan nilai *body fat* pada pegawai rawat inap RSIJCP. Analisis *paired t-test* yaitu dengan nilai ( $p = 0.000$ ). Menurut Lockie et al. (2022) bahwa meningkatkan kebugaran saja mungkin tidak cukup untuk mengurangi lemak tubuh dan risiko CVD pada petugas pemadam kebakaran, yang berarti strategi lain (misalnya intervensi nutrisi, pendidikan stres) harus menjadi bagian dari program kesehatan dan kesejahteraan bagi petugas pemadam kebakaran.

Penelitian ini sejalan dengan SantaBarbara et al. (2022) bahwa peningkatan hasil kesehatan di kalangan peserta yang menyelesaikan program cukup menjanjikan, terutama jika hal ini berkaitan dengan penurunan penanda penyakit kardiovaskular (yaitu, berat badan dan persentase lemak tubuh) dan peningkatan daya tahan otot. Selain itu juga sejalan dengan penelitian Mudita, et al (2020) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan secara statistik antara intervensi terhadap hasil, termasuk BMI yang turun, berat badan yang turun, lemak tubuh, dan/atau lingkar pinggang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh program wellness "Light Weight Challenge" dengan pemberian edukasi diet rendah kalori, pemberian makan siang rendah kalori dan olahraga *indoor dan outdoor* terhadap perubahan nilai *body fat* pada pegawai rawat inap RSIJCP. Analisis *paired t-test* yaitu dengan nilai ( $p = 0.350$ ). Hasil

temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Kwan et al. (2016) bahwa tidak terdapat pengaruh program kesehatan terhadap perubahan nilai *visceral fat*.

Temuan ini merupakan hal yang baru dibandingkan dengan penelitian serupa lainnya yang dilakukan pada populasi negara-negara Barat. Salah satu kemungkinan alasan temuan ini adalah bahwa pengaruh lingkungan dan susunan genetik orang Asia, dibandingkan dengan orang Barat, mengakibatkan peningkatan obesitas abdominal, terlepas dari perubahan lemak tubuh. Tingginya asupan karbohidrat, khususnya pati, pada pola makan orang Asia dibandingkan dengan orang Barat juga bisa menjadi faktor penyebabnya. Dalam program wellness LWC memang terdapat olahraga plank yang menurut pakar dapat membantu mengurangi lemak perut. Namun tidak semua peserta program dapat mengikuti olahraga *indoor* ini berkaitan dengan jadwal dinas peserta yang cukup beragam.

## Kesimpulan

Pengaruh program wellness "Light Weight Challenge" dengan pemberian edukasi diet rendah kalori, pemberian makan siang rendah kalori dan olahraga *indoor dan outdoor* terhadap perubahan status gizi (IMT), *body fat* dan *visceral fat* pada pegawai rawat inap RSIJCP, ditemukan gambaran rata-rata status gizi (IMT) sebelum program wellness "LWC" adalah sebesar 33.5 dan sesudah program sebesar 32.4, gambaran rata-rata nilai *body fat* sebelum program wellness "LWC" adalah sebesar 38.3 dan sesudah program sebesar 35.3 dan gambaran rata-rata nilai *visceral fat* sebelum program wellness "LWC" adalah sebesar 17.3 dan sesudah program sebesar 16.7 pada pegawai rawat inap RSIJCP.

## Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis sangat penting untuk menyatakan pada suatu manuskrip bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian, kepengarangan, dan/atau publikasi pada artikel ini.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Unit Gizi dan Bagian Sumber Daya Insani RS Islam Jakarta

Cempaka Putih yang telah memberikan dukungan dan kelancaran dalam administrasi dan perolehan data untuk penelitian ini. Selanjutnya terimakasih kepada dosen dan staf prodi Dietisien Universitas Esa Unggul yang membantu dalam kelancaran administrasi selama penelitian ini berlangsung

## Daftar Rujukan

- Anderson, L. M., Quinn, T. A., Glanz, K., Ramirez, G., Kahwati, L. C., Johnson, D. B., Buchanan, L. R., Archer, W. R., Chattopadhyay, S., Kalra, G. P., & Katz, D. L. (2009). The Effectiveness of Worksite Nutrition and Physical Activity Interventions for Controlling Employee Overweight and Obesity. A Systematic Review. In *American Journal of Preventive Medicine* (Vol. 37, Issue 4). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.07.003>
- Bezzina, A., Austin, E. K., Watson, T., Ashton, L., & James, C. L. (2021). Health and wellness in the Australian coal mining industry: A cross sectional analysis of baseline findings from the RESHAPE workplace wellness program. *PLoS ONE*, 16(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252802>
- Gizi, P. E., Terhadap Pengetahuan, S., Remaja Di Smp N, S., & Jambi, M. (2023). *The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 6(6). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Gunawan, I., Ichwansyah, F., & Abdullah, A. (2019a). Hubungan obesitas dengan kinerja petugas kesehatan di Puskesmas Kabupaten Bireuen. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.157>
- Gunawan, I., Ichwansyah, F., & Abdullah, A. (2019b). Hubungan obesitas dengan kinerja petugas kesehatan di Puskesmas Kabupaten Bireuen. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.157>
- Kwan, Y. H., Ong, K. Y., Tay, H. Y., & Chang, J. Y. (2016). Heart Wellness Programme: A pilot community-based cardiac rehabilitation programme in a multiethnic society. *Singapore Medical Journal*, 57(4), 188–190. <https://doi.org/10.11622/smedj.2016073>
- Laporan Riskeddas 2018 Nasional*. (n.d.).
- Lockie, R. G., Dulla, J. M., Higuera, D., Ross, K. A., Orr, R. M., Dawes, J. J., & Ruvalcaba, T. J. (2022). Body Composition and Fitness Characteristics of Firefighters Participating in a Health and Wellness Program: Relationships and Descriptive Data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192315758>
- Nurmadinisia, R., Achmad, E. K., Kusharisupeni, K., & Utari, D. M. (2020a). Faktor Dominan Kejadian Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil di Kementerian Agama Pusat Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 72–84. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i02.497>
- Nurmadinisia, R., Achmad, E. K., Kusharisupeni, K., & Utari, D. M. (2020b). Faktor Dominan Kejadian Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil di Kementerian Agama Pusat Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 72–84. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i02.497>
- Peñalvo, J. L., Sagastume, D., Mertens, E., Uzhova, I., Smith, J., Wu, J. H. Y., Bishop, E., Onopa, J., Shi, P., Micha, R., & Mozaffarian, D. (2021). Effectiveness of workplace wellness programmes for dietary habits, overweight, and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 6(9), e648–e660. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00140-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00140-7)
- SantaBarbara, N., Rezai, R., Terry, E., Shedd, K., & Comulada, W. S. (2022). Preliminary Efficacy and Acceptability of an Online Exercise and Nutrition Workplace Wellness Program: A Brief Report. *Workplace Health and Safety*, 70(2), 90–96. <https://doi.org/10.1177/21650799211037528>