

## **BAB III**

### **KINERJA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN**

#### **1. Kinerja Pengabdian**

Pengelola fungsi SDM bersama dengan penulis sebagai pengelola program Inisiatif Fit Life menyebarkan informasi yang berkaitan dengan kegiatan penerapan gaya hidup sehat di unit kerja. Berkolaborasi mengelola dan melaporkan program serta bersama change leader memonitor dan melakukan evaluasi. Proses penyusunan rencana tindak lanjut pelaksanaan program serta pengelolaan perubahan yang efektif. Sebagai pengelola program yang menginisiasi kegiatan penerapan gaya hidup sehat ini dilaksanakan oleh penulis mulai tahun 2023 dimana program ini mulai dijalankan karena sebelumnya di Kantor Kabupaten dan Kantor Cabang baik pegawai dan TAD belum ada pengelola program yang ditunjuk sebagai pemegang program kegiatan, mengelola dan melaporkan pelaksanaan program perubahan dan implementasi budaya organisasi. Di wilayah KC sampit rangkaian programnya berjalan dengan nama program Inisiatif Fit Life, ini merupakan rangkaian kegiatan penerapan gaya hidup sehat dan penerapan lingkungan kerja yang Fun and Meaningfull yang dilakukan oleh BPJS Kesehatan KC Sampit untuk meningkatkan endgagment, kolaborasi, kesehatan dan kebugaran pegawai. Inisiatif ini berupa rangkaian kegiatan variatif berupa aktivitas fisik seperti olahraga bersama, senam, atau kegiatan lain dan aktivitas psikis yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental pegawai.

Pada awal prosesnya rangkaian kegiatan maupun anggaran yang tersedia untuk program ini belum berjalan optimal. Rangkaian kegiatan mulai berjalan dengan optimal setelah penulis dipilih sebagai pemegang program tahun 2023. Untuk kegiatan program ini baru berjalan hanya beberapa kali, belum rutin setiap minggu atau bahkan setiap bulan dijalankan, serta kegiatan belum bervariasi. Pengetahuan pegawai tentang penerapan gaya hidup sehat belum tersosialisasi dengan baik begitupun kegiatan terkait dengan fungsi SDM masih belum terealisasi dengan baik.

Pada Tahun 2023, tugas dan tanggung jawab sebagai pengelola fungsi SDM dan pemegang program Inisiatif Fit Life diperkuat dengan adanya surat keputusan direktur Sumber Daya Manusia dan Umum Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan Nomor: 733 tahun 2025 tanggal 4 Desember 2023 tentang penetapan The Champ dan Program Aktivasi Budaya Unit Kerja Tahun 2023. berikut tugas dan tanggung jawab pengelola program aktivitas budaya unit kerja:

1. Merencanakan dan Menyusun Plan of Action (POA) dan Rencana Anggaran Program Inisiatif Fit Life unit kerja Bersama Pimpinan Unit Kerja dan Pengelola Fungsi SDM

Dalam merencanakan kegiatan program Inisiatif Fit Life unit kerja, pengelola program mengacu pada Peraturan Direksi Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan Nomor 55 Tahun 2019 Tentang Struktur Organisasi dan Tata Kerja Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan.

Program Inisiatif Fit Life adalah serangkaian kegiatan atau inisiatif yang dirancang untuk menginternalisasi dan mengimplementasikan nilai-nilai budaya organisasi ke dalam perilaku sehari-hari pegawai di suatu unit kerja. Tujuan utamanya adalah untuk menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, meningkatkan kinerja, serta menyatukan visi dan semangat kerja seluruh anggota tim. Berikut adalah rencana kerja pengelola program Inisiatif Fit Life unit kerja di Tingkat Kantor Cabang:

- a. Advokasi kepada pegawai terkait pelaksanaan Program Inisiatif Fit Life unit kerja, dan dukungan anggaran agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.
- b. Sosialisasi terkait pelaksanaan Program Inisiatif Fit Life unit kerja
- c. Pembinaan dan pemantauan pelaksanaan Inisiatif Fit Life unit Kerja berkinerja baik
- d. Pencatatan dan pelaporan program secara akurat, valid, dan tepat waktu
- e. Menyiapkan kebutuhan Logistik dalam pelaksanaan Program

2. Pelaksanaan kegiatan program Inisiatif Fit Life unit kerja dan Manajemen Sumber Daya Manusia yang telah direncanakan.

Kegiatan program Inisiatif Fit Life unit kerja dan Manajemen Sumber Daya Manusia meliputi kegiatan Morning Briefing Budaya dan Sharing Session, Promosi dan Sosialisasi Work Life Balance, Pelaksanaan Work Life Balance, dan Surveilans Penyakit Akibat Kerja. Seperti halnya kegiatan aktivitas lainnya, program kegiatan ini dapat diselenggarakan secara bersinergi dengan lintas program dan instansi.

a. Morning Briefing Budaya dan Sharing Session

Kegiatan Morning Briefing Budaya merupakan salah satu bentuk internalisasi nilai-nilai budaya organisasi secara rutin, singkat, dan bermakna. Dilakukan sebelum mulai bekerja setiap pagi. Kegiatan dalam Morning Briefing Budaya diantaranya adalah pembacaan Nilai-Nilai Budaya Organisasi yang dilakukan oleh seluruh pegawai BPJS Kesehatan, kegiatan Sharing Inspiratif dari pegawai yang ditunjuk sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan baik sharing inspiratif terkait dengan kehidupan maupun kegiatan peningkatan Kesehatan lainnya. Selanjutnya kegiatan Penegasan Target, Dimana setiap

divisi menyampaikan target harian. Kegiatan Ice Breaking / Energizer Singkat dilakukan dengan kegiatan aktivitas ringan seperti tepuk semangat, salam budaya, atau mini games untuk meningkatkan produktivitas kerja masing-masing individu. Kegiatan doa bersama, mengawali hari dengan doa sesuai agama/keyakinan masing-masing, sehingga terciptanya semangat positif dan tanggung jawab moral.



Gambar 3.1 Morning Briefing dan Sharing Session

#### b. Promosi dan Sosialisasi Work Life Balance

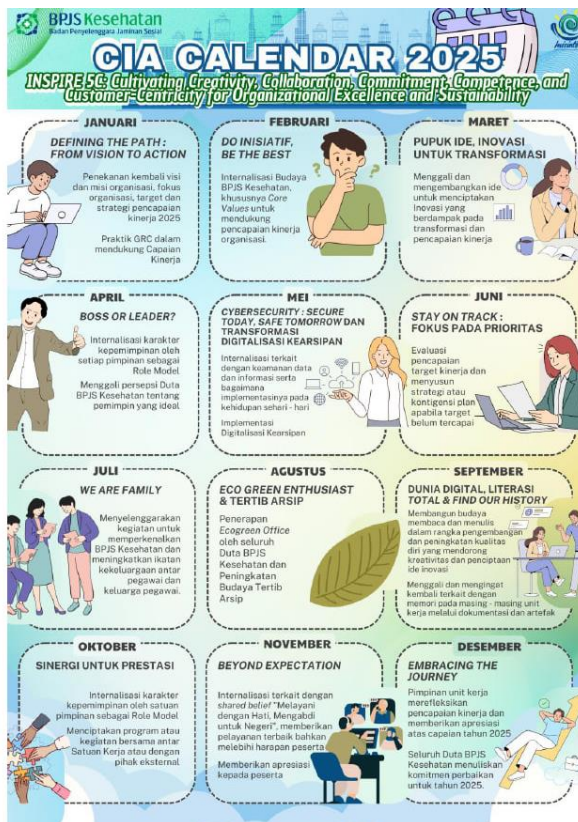
Kegiatan promosi dan Sosialisasi Work Life Balance di wilayah Kantor Cabang BPJS Kesehatan Sampit dilaksanakan melalui strategi advokasi, pemberdayaan pegawai, dan kemitraan. Advokasi dilakukan untuk mendapatkan komitmen kuat dari pimpinan unit kerja, kepala bagian serta masing-masing pegawai terkait terutama dalam menetapkan Work Life Balance sebagai prioritas program dengan dukungan anggaran dan perlengkapan yang memadai serta jaminan kesinambungan program.

##### 1. Advokasi / Komitmen Pimpinan Unit Kerja

Advokasi untuk program Work Life Balance telah dilaksanakan diwilayah Kantor Cabang BPJS Kesehatan Sampit dan telah mendapatkan komitmen pimpinan tentang terkait pelaksanaan Work Life Balance, yang mana work life balance ini agar menjadi perhatian khusus untuk seluruh pegawai agar dapat melaksanakan rangkaian program ini sehingga dapat terus dilakukan pengajuan pelaksanaan kegiatan yang berhubungan dengan Work Life Balance.

Penulis berkolaborasi Pengelola Fungsi SDM dan pimpinan unit kerja membuat rancangan serangkaian kegiatan terkait program Aktivasi Budaya unit kerja dan Manajemen Sumber Daya untuk penetapan penanggung jawab program work life balance ini sebagai upaya mempertegas tugas dan tanggung jawab program work life balance ini serta memperkuat komitmen seluruh pegawai di wilayah kantor BPJS Kesehatan dalam upaya penerapan work life balance dan penerapan ergonomi kerja. Yang kemudian pada prosesnya diterbitkanlah jadwal masing-masing kegiatan perbulan, perminggu dan per hari.

Penerapan worklife balance dan ergonomi kerja dapat dicapai dengan promosi dan pelaksanaan program yang intensif, konsistensi dari masing-masing pegawai, komitmen dari pimpinan unit kerja. Untuk itu dibutuhkan rancangan kegiatan dan penganggaran terkait dengan pelaksanaan rangkaian kegiatan work life balance dan penerapan ergonomi yang diharapkan dapat terciptanya kondisi yang fun and meaningfull dilingkungan kerja dan terciptanya penerapan lingkungan kerja yang sehat. Di Kantor BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit sendiri pada tahun 2023 sampai dengan 2025 telah dilaksanakan perancangan rangkaian agenda kegiatan untuk menunjang terciptanya lingkungan kerja yang fun and meaningfull sekaligus lingkungan kerja yang sehat.



Gambar 3.2 Susunan Kegiatan Inti Bulanan

# 2025

## Januari

01

M	S	S	R	K	J	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

● Mars BPJS Kesehatan  
 ● Hymne BPJS Kesehatan

**Catatan**  
 1: Tahun Baru 2025 Masehi  
 27: Isra Mir'raj Nabi Muhammad SAW  
 28: Cuti Bersama  
 29: Tahun Baru Imlek  
Jika pemimpin yaai berhalangan hadir maka harap mencari pengganti untuk bertukar jadwal.

@Champ-Pak

# 2025

## Juli

07

M	S	S	R	K	J	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

● Mars BPJS Kesehatan  
 ● Hymne BPJS Kesehatan

**Catatan**  
 15: B'day BPJS Kesehatan

@champ\_sampit



Gambar 3.3 Jadwal Sharing Session Harian

2. Dukungan anggaran

Dukungan penuh Pimpinan unit kerja baik di Kantor Cabang, Kantor Wilayah maupun Kantor Pusat dengan berkolaborasi dengan fungsi Manajemen SDM dan The Champ terkait kegiatan Fun And Meaningfull dan Lingkungan Kerja yang sehat adanya anggaran untuk program tersebut di Kantor Cabang BPJS Kesehatan Cabang Sampit yang terstruktur dan efisien, yang mana pada tahun-tahun sebelumnya belum ada anggaran pasti yang dapat dialokasikan untuk kegiatan tersebut ini. Anggaran di beberapa kegiatan dilaksanakan dengan adanya sumbangan dari masing-masing pegawai.

Pada sebagian besar kegiatan juga telah ada anggaran untuk pelaksanaan program ini yaitu beberapa kegiatan inti bulanan, bagi kegiatan yang masih belum bisa mendapatkan anggaran untuk program Work Life Balance ini kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan lain.



Gambar 3.4 Diskusi Keberlangsungan Anggaran

### 3. Sosialisasi program Work Life Balance yang Fun And Meaningfull

Sosialisasi Menuju Work Life Balance dilakukan secara bertahap dari Tingkat Kantor Pusat/Kantor Wilayah dan Kantor Cabang dalam Upaya terciptanya Kesehatan jasmani dan rohani. Sosialisasi baik ditingkat Pusat/Wilayah dan Kantor Cabang telah dilakukan beberapa tahap kegiatan baik secara daring/online melalui media zoom meeting maupun dalam bentuk kegiatan tatap muka.

Sosialisasi dan sharing session terkait dengan Work Life Balance yang Fun And Meaningfull pertama kali dilakukan dibulan Juli 2023, dimana dari Kantor Pusat mengundang seluruh Duta BPJS Kesehatan seluruh Indonesia terdiri dari kepala

kantor wilayah, kepala cabang, kepala bagian serta seluruh pengelola program Work Life Balance Fun and Meaningfull ini.

**BPJS Kesehatan**  
Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

**SOMETHING NEW IS COMING!**

# INISIATIF FITLIFE

**KICK OFF**

**STAY FIT  
STAY PRODUCTIVE!**

**With:**

**Prof. dr. Ali Ghutron Mukti, M.Sc., Ph.D., AAK**  
Direktur Utama

**Dr. dr. Andi Afdal, M.B.A., AAK**  
Direktur SDM dan Umum

**JOIN US!**

**KAMIS**  
19 OKTOBER 2023

**START AT**  
14.00 WIB

**LIVE ZOOM MEETING**

**SPEAKER:**  
**Ade Rai**

Link Zoom  
Passcode :  
culture

**SCAN ME**

**INISIATIF**

BPJS Kesehatan  
Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

RUMAH KONSELING

# TALKSHOW Worklife Balance

Jumat, 30 Sept 22 13:00 WIB

Media : **zoom**



**Ekawati Sinaga**  
Konselor Rumah Konseling



**Andri Hadiansyah**  
Narasumber



**Hafid Mahesa**  
Konselor Rumah Konseling

Link : <https://bit.ly/rumahkonselingbpjskes> | : rumahkonselingbpjskesehatan

BPJS Kesehatan  
Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

inisiatif

# INISIATIF FITLIFE Talk

Run With Your Heart

**Jumat**  
13 Juni 2025

**14.00 WIB**

**Zoom Meeting**

! Dapatkan 2JP Wajar Patuh

host:

**Fendy Oktavianto**  
**Diko Adriandi**  
(INISIATIF AMBASSADOR)

Meeting ID:  
999 8873 6273

Passcode:  
culture

With:  
**Desi Santika**  
Verifikator Klaim PMU  
KC Soreang

STAY FIT  
AND  
KEEP PRODUCTIVE!




Gambar 3.5 Sosialisasi dan Sharing Session Work Life Balance

Selanjutnya pada bulan Agustus 2023 ditingkat kantor cabang dilakukan sosialisasi Kembali terkait dengan program Work Life Balance dan kegiatan Fun And Meaningfull selanjutnya dilakukan juga kegiatan koordinasi persiapan pelaksanaan program dari masing-masing bagian unit kerja. Kegiatan dilaksanakan secara online melalui zoom meeting dan offline

Pada bulan September 2023, dilakukan sharing agenda kembali secara offline dan online melalui zoom meeting terkait pelaksanaan Work Life Balance dan Fun And Meaningfull di wilayah Kantor Cabang, dimana kegiatan ini dilaksanakan dengan mengundang kepala Kantor Wilayah Kalimantan sebagai persiapan akhir dan memberikan gambaran pelaksanaan kegiatan ini.



Gambar 3.6 Sharing Session Work Life Balance Kantor Wilayah

Sosialisasi oleh pimpinan unit kerja di Kantor Cabang juga dilakukan secara tatap muka dan online dilakukan bersama seluruh kepala bagian, beserta tim dan penulis kepada seluruh pegawai di Kantor Cabang kegiatan tidak hanya terkait dengan work life balance melainkan dengan sharing session terkait dengan Kesehatan. Peran penulis disini sebagai The Champ, yaitu mengkoordinasikan rangkaian kegiatan saat sosialisasi dan menyiapkan media sosialisasi yang akan disampaikan. Materi yang disampaikan adalah gambaran tentang work life balance yang fun and meaningful Dimana bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan awarness pegawai BPJS Kesehatan terkait Kesehatan.



Gambar 3.7 Sharing Session Work Life Balance Kantor Cabang

#### 4. Kampanye Work Life Balance Fun And Meaningfull

Untuk mendorong setiap pegawai dan mitra BPJS Kesehatan terkait pentingnya penerapan Work Life Balance yang Fun And Meaningfull dilindungi pekerjaan dan kegiatan keseharian dilakukan kegiatan kampanye dan sharing session terkait kegiatan pencegahan gangguan Muskuloskeletal dari masing-masing pegawai. Kegiatan dilaksanakan setiap hari Rabu/Kamis selama satu jam dengan melibatkan seluruh pegawai di wilayah kerja KC Sampit. Sehingga diharapkan pegawai baik pegawai kantor, tenaga ahli daya maupun security yang telah mendapat kampanye dapat berperan secara aktif dan memiliki awarness dalam pencegahan gangguan MSDs.





Gambar 3.8 Kampanye Work Life Balance

Sosialisasi juga dilaksanakan tidak hanya di internal BPJS Kesehatan namun sosialisasi pernah dilakukan diberbagai kegiatan. Sosialisasi dilakukan pegawai BPJS Kesehatan bersamaan dengan kegiatan saat Sosialisasi JKN kepada Masyarakat.



Gambar 3.9 Sosialisasi Bersama Dengan Peserta JKN



Gambar 3.10 Kegiatan Sosialisasi Lintas Sektor

Sosialisasi work life balance juga dilakukan saat pertemuan Koordinasi Peserta PBPB Menunggak alih segmen di TC Laboratorium Wilmar Grup dan koordinasi

program donasi CSR di Kabupaten Kotawaringin Timur, yang mana kegiatan sosialisasi dilakukan kepada para karyawan Perusahaan Wilmar Grup. Disini tugas penulis sebagai pembawa acara, moderator, dan penyiap media dan bahan materi sosialisasi.



Gambar 3.11 Kegiatan Sosialisasi Lintas Sektor

#### 5. Penerapan Work Life Balance Fun And Meaningfull

Work Life Balance telah diterapkan di wilayah kerja BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit maupun di Kantor Kabupaten. Rangkaian kegiatan ini rutin dilaksanakan sesuai dengan rancangan kegiatan yang telah ditetapkan. Diantara nya dilaksanakan Senam Rutin selama 2 kali dalam seminggu di hari Rabu dan di Hari Jumat. Senam yang dilaksanakan adalah senam ringan yang dilaksanakan kurang lebih 1 jam.

champ.sampit

**VOL. 1**

**KC SAMPIT FUN RUN 1 KM**

KARENA LEBIH BAIK LARI 1 KM DARIPADA LARI DARI KENYATAAN

Capt : Adrian

\*Jersey Olahraga/  
Menyesuaikan

**RACE DAY**

Jum'at  
10 Januari 2025

Start From  
07.00 AM

Halaman Aula  
BPJS KC Sampit

**BENEFIT**

- Refreshment
- Dokumentasi by Kumis Project
- Medali

**SSC SENAM**

**SEHAT BARENG  
KC SAMPIT**

Instruktur : **A. Syihabudin**

**Jumat, 11 Juli  
2025**

**PKL  
07 WIB**

Lapang Badminton KC

Gambar 3.12 Banner Pelaksanaan Work Life Balance





Gambar 3.13 Pelaksanaan Senam Pagi

Selanjutnya rangkaian kegiatan lainnya adalah kegiatan stretching selama 2-3 menit disela-sela pekerjaan pada jam 10.00 WIB dan 15.00 WIB. Kegiatan stretching

ini termasuk dalam salah satu rangkaian program “Inisiatif Fit Life” streaching ini dilakukan sebagai upaya untuk mencegah gangguan Muskuloskeletal, mengurangi kelelahan dan kaku otot, meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, mengurangi pegawai dari Burnout pekerjaan. Kegiatan streaching ini sudah rutin dilaksanakan oleh seluruh pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit yang sedang berada dikantor. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati tahun 2020, bahwa dengan dilakukannya streaching keluhan nyeri leher, punggung, dan bahu berkurang secara signifikan pada kelompk yang melakukan stretching dibandingkan kelompok yang tidak. Serta beberapa studi juga menunjukan penurunan yang paling optimal dan efektif untuk penurunan tingkat stres dan peningkatan kepuasan kerja.





Gambar 3.14 Pelaksanaan Stretching

## 6. Penerapan Kegiatan Inisiatif Fit Life

Kegiatan Inisiatif Fit Life telah terlaksana di wilayah BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit. Rangkaian kegiatan ini rutin dilaksanakan sesuai dengan rancangan kegiatan yang telah ditetapkan. Berbagai kegiatan olahraga rutin dilaksanakan dengan antusias dari pegawai yang cukup antusias mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut, diantaranya dilaksanakan olahraga Bulutangkis setiap hari Rabu pukul 18.30 WIB s.d 19.30 WIB. Kegiatan bulutangkis rutin ini mendapatkan apresiasi dari pimpinan unit kerja dimana para pegawai merasakan Kesehatan fisik dan mengurangi stress dan kelelahan mental. Selain dari kegiatan Bulutangkis olahraga rutin lainnya adalah Tenis

Meja yang diadakan setiap hari Rabu-Jumat pukul 16.30 WIB s.d 17.30 WIB. Kegiatan tenis meja ini dikarenakan berada di dalam area perkantoran sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama dan peralatan yang banyak untuk menyediakan peralatannya. Sering juga penulis adakan mini tournament untuk kegiatan Badminton dan Tenis Meja ini tujuannya untuk meningkatkan semangat antusias untuk mengikuti kegiatan olahraga rutin ini. Selanjutnya kegiatan olahraga rutin lainnya adalah Fun Futsal setiap hari Selasa pukul 19.00 WIB dengan menggandeng beberapa instansi mitra BPJS Kesehatan, seperti BPJS Ketenagakerjaan, Distributor Obat, Kimia Farma dan Fasilitas Kesehatan Tujuannya selain dengan peningkatan kebugaran jasmani dan rohani serta pencegahan gangguan muskuloskeletal dalam program ini adalah untuk meningkatkan kolaborasi antar instansi diluar area rutinitas pekerjaan sehingga dapat terciptanya kemitraan yang baik. Penulis berkolaborasi dengan fungsi Sumber Daya Manusia untuk membuat poster dan mengagendakan kegiatan rutinitas olahraga ini.



Gambar 3.15 Poster Inisiatif Fit Life

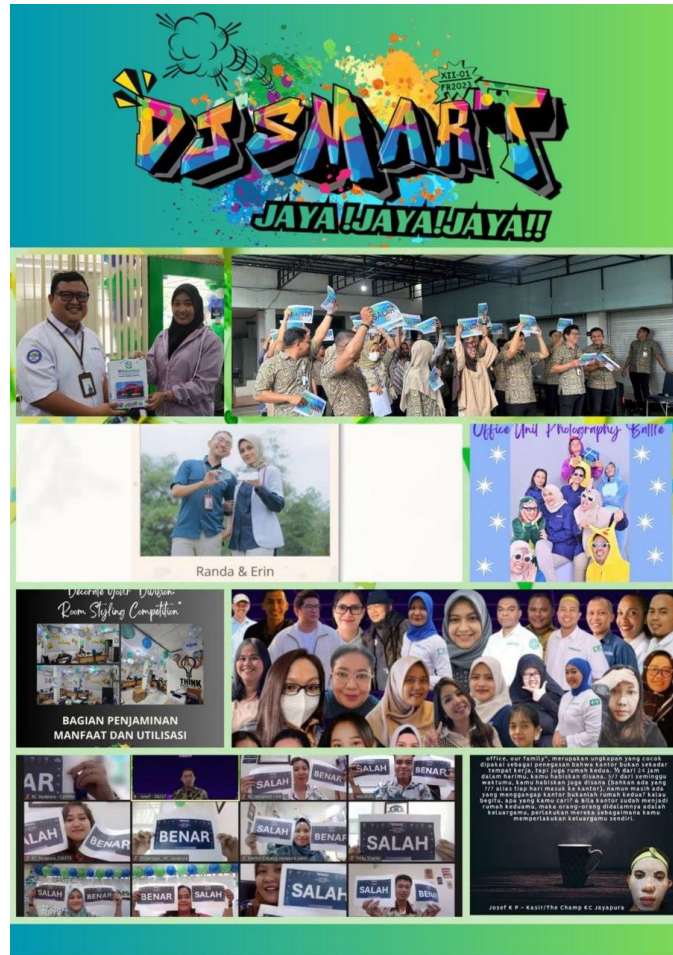


Gambar 3.16 Kegiatan Inisiatif Fit Life

c. Penerapan Mini Games

Pengendalian faktor risiko lainnya terhadap gangguan muskuloskeletal dan gangguan mental yang dilakukan di wilayah BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit adalah melalui kegiatan mini games. Dimana mini games ini dilaksanakan secara offline setiap hari Kamis setelah briefing pagi selama 30 menit dan secara online jika ada kegiatan secara online. Mini games ini penulis inisiasi kan bertujuan selain untuk pencegahan gangguan muskuloskeletal dan gangguan mental, penulis harapkan dapat meningkatkan kolaborasi dan komunikasi antar tim dan antar pegawai sehingga produktivitas kerja dapat meningkat seiring dengan pikiran dan suasana kerja yang segar. Dalam hal ini penulis menyiapkan mini games berkolaborasi dengan pimpinan unit kerja dan tim kreatif di KC Sampit sehingga minigames ini tidak menjadi minigames yang membosankan.





Gambar 3.17 Mini Game Inisiatif Life

Penulis juga telah melakukan koordinasi dengan the champ dan fungsi manajemen sumber daya manusia di KC lainnya terkait kolaborasi konten, pelaksanaan program dan apresiasi kepada para pegawai. Tentunya hal ini dapat menjadi sharing session terkait hal apa saja yang telah dilaksanakan di KC lainnya sehingga dapat meningkatkan pelaksanaan program Inisiatif Life di KC Sampit.

d. Apresiasi pegawai dan Monitoring Indeks Masa Tubuh

Rangkaian kegiatan Inisiatif Life yang telah dilaksanakan di BPJS Kesehatan KC Sampit ini diharapkan akan terus berlanjut. Penulis berkolaborasi dengan pimpinan unit kerja dan fungsi sumber daya manusia untuk dapat memberikan apresiasi kepada pegawai yang rutin mengikuti kegiatan Inisiatif Life ini dan berhasil menjaga indeks masa tubuh masing-masing pegawai. Hal ini untuk meningkatkan peran aktif dari masing-masing pegawai dan sebagai pengingat juga terkait

Kesehatan jasmani dan Rohani diantara kesibukan pekerjaan kantor. Selain itu, penulis juga mencoba menginisiasi terkait dengan penyediaan alat olahraga sederhana di area kantor dengan pimpinan unit kerja dan fungsi sumber daya manusia. Pada akhirnya pertengahan tahun 2024 tersedia alat treadmill dan alat sepeda statis, yang nantinya akan digunakan oleh pegawai di sela-sela rutinitas pekerjaan. Alat olahraga yang tersedia di kantor ini cukup efektif untuk mengarahkan pegawai untuk dapat istirahat sejenak di waktu kerja tindakan ini cukup efektif dan efisien untuk melanjutkan melaksanakan program Inisiatif Life.



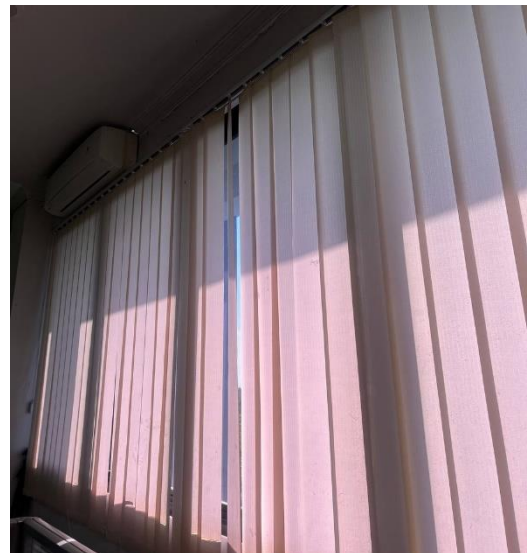
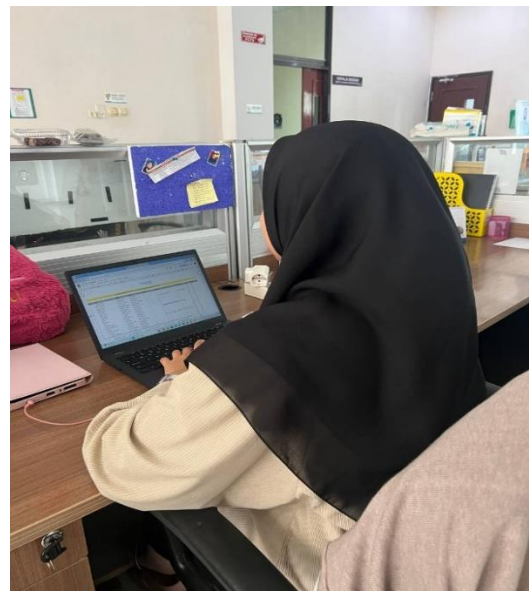
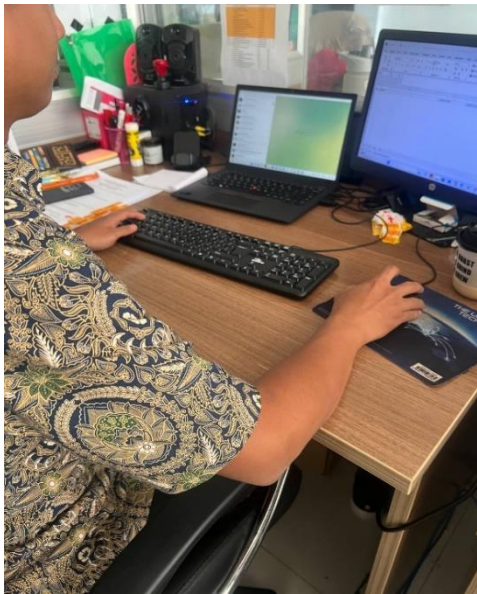
Gambar 3.18 Apresiasi Kepada Pegawai

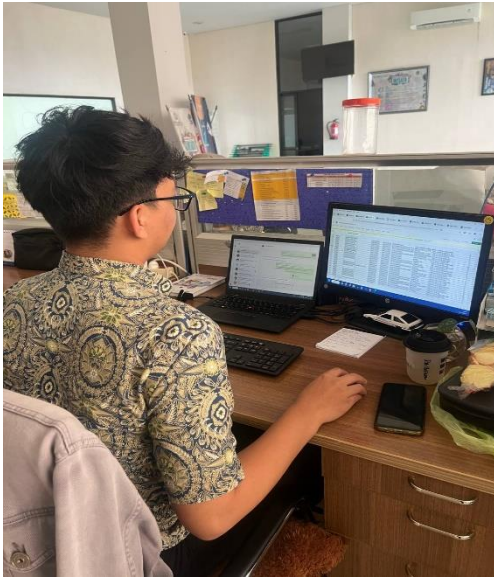


Gambar 3.19 Monitoring BMI



Gambar 3.20 Pengadaan Alat Olahraga di Kantor





Gambar 3.21 Posisi Duduk, Area Kerja, Pencahayaan Kantor

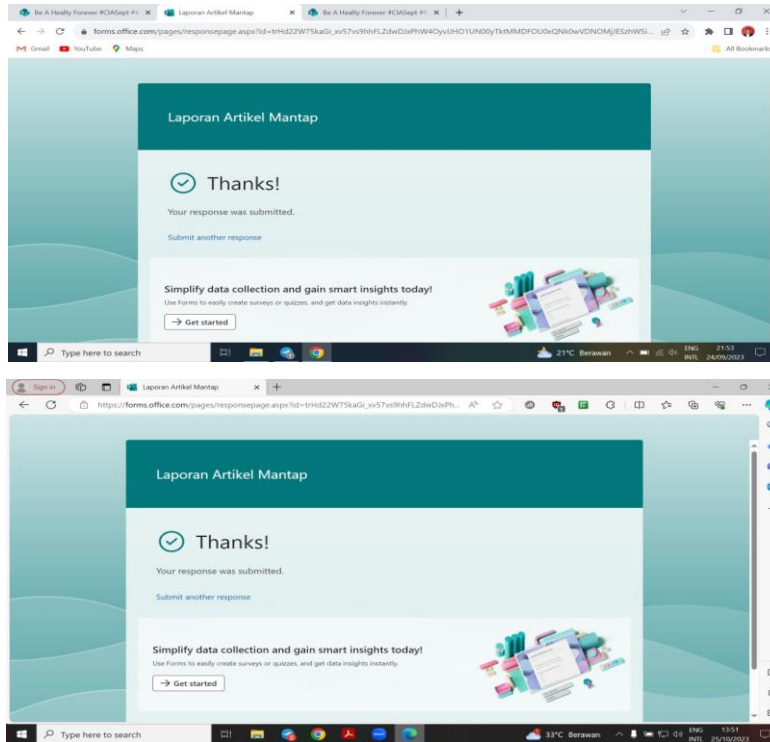
Secara teknis pelaksanaan Inisiatif Life ini adalah pelaksanaan program dan pelaporan program baik Tingkat Kantor Cabang, Kantor Wilayah dan Kantor Pusat.

a. Pelaksanaan Program

Pengelola program Inisiatif Life beserta dengan fungsi manajemen sumber daya manusia dalam hal ini penulis melaporkan terkait dengan pelaksanaan program inti bulanan kepada Kantor Wilayah dan Kantor Pusat sesuai dengan format laporan yang dimintakan. Data dalam pelaporan program ini menjadi sumber data juga yang nantinya akan dilakukan analisis dan penentuan unit kerja terbaik.

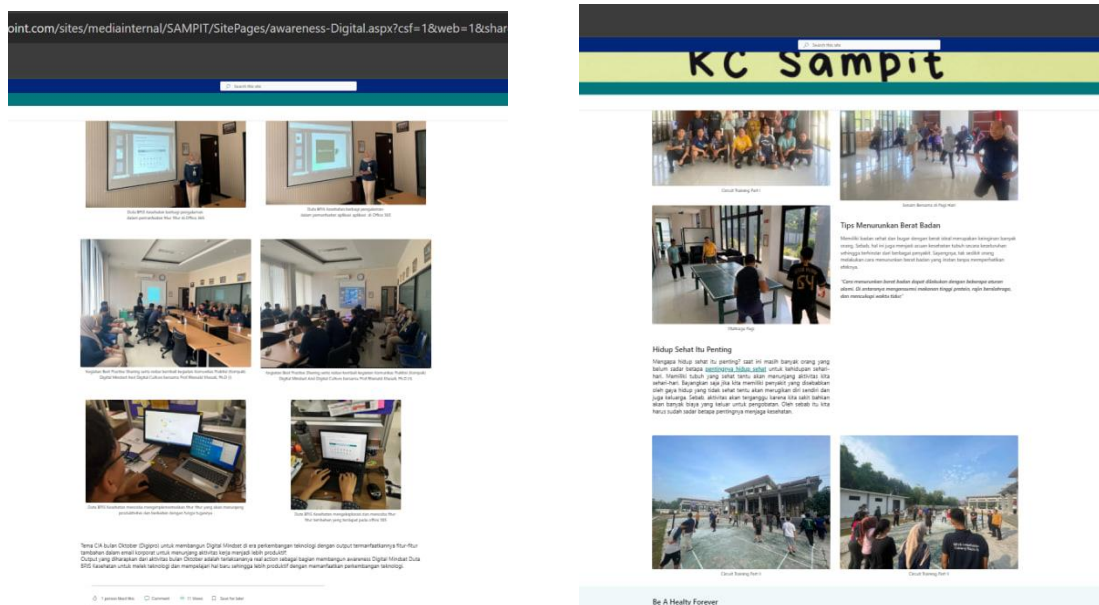
b. Pelaporan Program

Penulis membuat laporan rutin berdasarkan pelaksanaan program untuk kemudian dilaporkan ke pimpinan unit kerja sampai dengan Kantor Pusat. Selain laporan bulanan yang dikirim, penulis juga diwajibkan untuk melakukan publikasi di Media Sosial dan Artikel Internal BPJS Kesehatan secara rutin dan tepat waktu. Disini peran penulis tidak hanya melaporkan kegiatan, akan tetapi melakukan pengolahan data dan editing untuk publikasi.



Gambar 3.22 Absensi laporan Inisiatif Fit Life

Publikasi program Inisiatif Life ini juga penulis lakukan di media sosial dan di media internal BPJS Kesehatan setiap adanya kegiatan, diluar kegiatan wajib per bulan yang telah ditetapkan. Publikasi ini selain dijadikan sebagai eviden pelaporan, juga digunakan untuk sharing terkait program Inisiatif ife yang telah dilakukan



### Gambar 3.23 Publikasi Program Inisiatif Fit Life

Berdasarkan rekap laporan program Inisiatif Life dari semua kantor cabang, didapatkan data untuk Kantor Cabang Sampit masuk dalam top 10 Unit Kerja dengan capaian pelaksanaan dan pelaporan Program Inisiatif Life terbaik. Hal ini disampaikan dengan surat Nomor 14969 Tanggal 20 September 2024 Tentang Penyampaian Unit Kerja Terbaik. Untuk top 10 unit kerja terbaik ini diberikan hak akses untuk melakukan upload seluruh kegiatan-kegiatan yang sudah atau akan dilaksanakan di media sosial Livin Inisiatif BPJS Kesehatan

**Tabel 2.3 Top 10 Unit Kerja Terbaik Program Inisiatif Fit Life**

No	Nama Unit Kerja	Jadwal Bajak Livin Instagram	Keterangan
1.	KC Mataram	4 Oktober 2024	Top Inisiatif
2.	KC Bekasi	6 Oktober 2024	Top Inisiatif
3.	Kanwil 12	11 Oktober 2024	Top Inisiatif
4.	KC Sampit	13 Oktober 2024	Top Inisiatif
5.	KC Bogor	18 Oktober 2024	Top Inisiatif
6.	Ses Dewas	20 Oktober 2024	Top Inisiatif
7.	KC Tegal	25 Oktober 2024	Top Inisiatif
8.	KC Kisaran	1 November 2024	Top Inisiatif
9.	KC Selong	3 November 2024	Top Inisiatif
10.	KC Biak Numfor	8 November 2024	Top Inisiatif

Pelaksanaan program Inisiatif Fit Life diseluruh Kantor Cabang menjadi fokus utama karena banyak ditemukannya keluhan-keluhan dari pegawai baik keluhan jasmani seperti nyeri punggung, sakit badan, leher tegang sampai dengan kelelahan mental akibat rutinitas yang dijalankan secara terus menerus dan monoton yang mengarah ke gangguan Muskuloskeletal. Hal ini disebabkan karena postur tubuh kerja yang tidak Ergonomis, seperti duduk terlalu lama, kegiatan berulang seperti mengetik dalam jangka waktu yang lama, kurang nya aktivitas fisik, penggunaan gadget atau laptop dalam waktu yang lama serta stress psikologi dan beban kerja yang cukup tinggi. Selanjutnya dilakukan Pelaksanaan Pengisian Survei yang diselenggarakan oleh Kantor Cabang terkait dengan indeks kepuasan pegawai terhadap pelaksanaan program Inisiatif Fit Life

Sehubungan dengan pengisian survei pengelolaan sumber daya manusia tahun 2023 yang terdiri dari 4 (empat) survei, yaitu :

1. Survei Implementasi INISIATIF
2. Survei Kepemimpinan
3. Survei Organizational Change Capacity (OCC)
4. Employee Opinion Survey (EOS) dan Job Readiness Index (JRI)

Telah dilakukan mini survei tentang Survei Work Life Balance di tempat kerja yang dilaksanakan di wilayah KC Sampit dan KC Palangkaraya yang terdiri dari 28 pertanyaan yang disebarakan ke masing-masing pegawai. Didapatkan hasil mini survey sebagai berikut:

**Survei Work Life Balance di tempat kerja**

Assalamualaikum, salam sejahtera buat kita semua. Perkenalkan saya Mukhlis Alimawan, Kabag Yanfaskes KC Palangka Raya. Saat ini saya menempuh pendidikan di Universitas Terbuka dan sedang menyelesaikan tesis dengan judul penelitian "HUBUNGAN LINGKUNGAN KERJA, WORK LIFE BALANCE TERHADAP KOMITMEN ORGANISASIONAL KARYAWAN DENGAN MOTIVASI KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING BRJS KESEHATAN WILAYAH KALIMANTAN TENGAH". Mohon kesediaan bapak/ibu setingkat Asisten Manajer, Pelaksana, dan PATT untuk dapat meluangkan waktu menjawab kuesioner penelitian yg terdiri dari 28 pertanyaan singkat. Jika ada kendala mohon dapat menghubungi saya melalui media telegram 08115200460. Demikian saya sampaikan atas perkenannya saya ucapkan terima kasih.

212ilhaman@gmail.com Ganti akun  
Tidak dibagikan

\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama \*

Jawaban Anda

NPP \*

Jawaban Anda

Unit Kerja \*

Jawaban Anda

Lama Bekerja \*

0 - 5 Tahun  
 6 - 10 Tahun  
 Lebih dari 10 Tahun

Jenis Kelamin \*

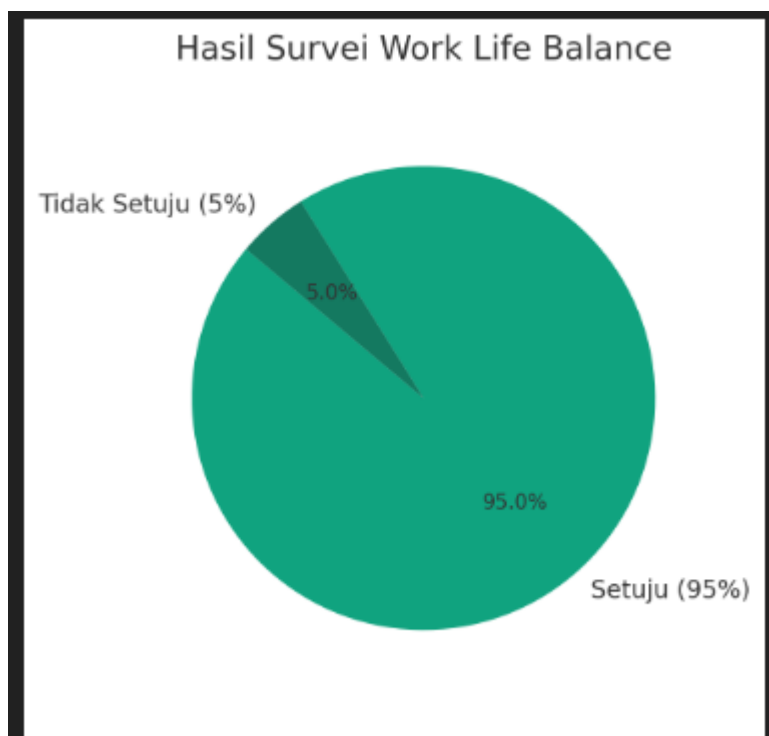
Laki - Laki

Gambar 3.24 Survey Ergonomi dan Work Life Balance



Gambar 3.25 Survey Kepuasan Work Life Balance dan Organisasi

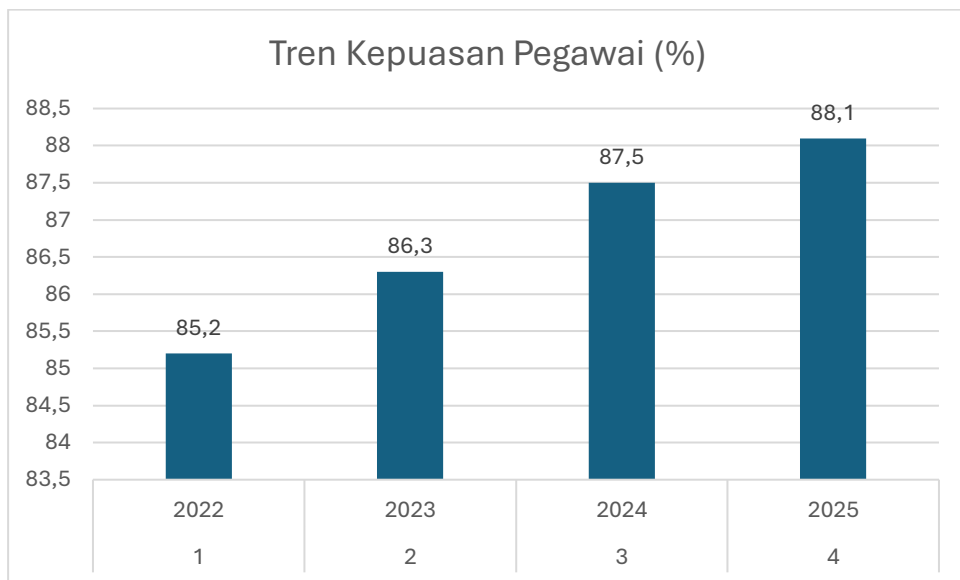
Tabel 2.4 Diagram Hasil Mini Survei



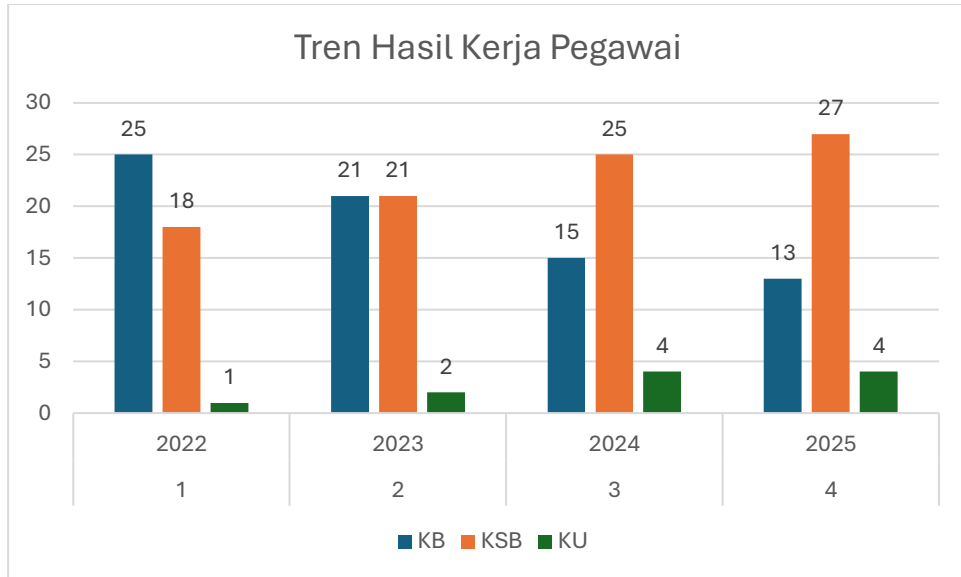
Dari data hasil mini survey di atas, sekitar 95% dari total responden setuju program Inisiatif Fit Life ini terus berlanjut dan memberikan impact yang cukup baik dalam mengelola work life balance dan kesehatan mental pegawai. Namun ada sekitar 5% responden tidak setuju, dengan catatan Program Inisiatif Fit Life ini dapat menyasar sampai ke area Kantor Kabupaten secara rutin dan konsisten.

Selama hampir 4 tahun program Inisiatif Fit Life berjalan secara maksimal, dari total seluruh pegawai indeks kepuasan pegawai meningkat dan tingkat burnout karena kerja juga menurun. Produktivitas pekerjaan baik secara personal maupun secara tim juga meingkat. Hal ini diperkuat dengan beberapa penghargaan unit kerja KC Sampit dikancah Kantor Wilayah maupun di Nasional.

**Tabel 2.5 Diagram Tren Kepuasan Pegawai**



**Tabel 2.6 Diagram Tren Hasil Kerja Pegawai**





Gambar 3.26 Penghargaan Unit Kerja

Penulis juga mendapatkan penghargaan pada kegiatan diklat dan bimbingan teknis The Champ tahun 2024 yang diadakan di Bogor dengan mengundang seluruh The Champ BPJS Kesehatan seluruh Indonesia. Kegiatan ini dilaksanakan setahun sekali oleh Kantor Pusat, dengan tujuan sebagai apresiasi bagi The Champ sebagai salah satu pemegang Program Inisiatif Fit Life



Gambar 3.27 Penghargaan The Champ oleh Direktur SDM dan Umum

## 2. Kinerja Pengembangan

Dalam melaksanakan program Inisiatif Fit Life di lingkungan BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit dan mendapatkan penghargaan unit kerja dengan pelaksanaan program terbaik serta memastikan seluruh rangkaian kegiatan terlaksana secara rutin dan berkesinambungan, pengelola program Inisiatif Fit Life beserta dengan pimpinan unit kerja dan fungsi manajemen sumber daya manusia melakukan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan penetapan prioritas masalah dalam program Inisiatif Fit Life pada tahun 2022-2023 diperoleh permasalahan yaitu belum berjalannya program Inisiatif Fit Life secara menyeluruh di Kantor Cabang dan Kantor Kabupaten, belum optimalnya pelaksanaan kegiatan ini salah satu kendalanya adalah kurangnya minat pegawai untuk mengikuti rangkaian program Inisiatif Fit Life dan kurangnya promosi dari pemegang program dan perhatian pimpinan unit kerja dan dukungan lintas bagian dalam program ini. Pemecahan masalah program ini yaitu melaksanakan strategi optimalisasi pelaksanaan program dengan pendekatan advokasi dan sosialisasi. Tujuan dari pendekatan advokasi ini adalah mendorong perhatian masing-masing individu dan lintas bagian lain yang mendukung program Inisiatif Fit Life.

Kegiatan pengembangan yang dilakukan pengelola program Inisiatif Fit Life di tahun 2024 membuat pengembangan dengan inovasi yaitu “Metode Cerdik” (Cek Kondisi Kesehatan Secara Berkala, Enyahkan Asap Rokok, Rajin Aktifitas Fisik, Diet Sehat Dengan Kalori Seimbang, Istirahat Yang Cukup dan Kendalikan Stress) yaitu upaya menerapkan gaya hidup sehat pegawai khususnya di lingkungan kerja sehingga pegawai dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh yang merupakan hal sangat penting. Hal ini karena dengan memiliki tubuh yang sehat dan bugar dapat mencegah tubuh terserang penyakit sehingga kita dapat tetap menjalankan aktifitas sehari-hari.

Kegiatan pengembangan lain yang dilakukan pengelola program yaitu mengoptimalkan upaya koordinasi dan advokasi kepada lintas bagian dan lintas kantor cabang yang bertujuan agar meningkatkan dukungan serta partisipasi aktif dari semua pihak. Pengelola program mengusulkan seluruh bagian di wilayah BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit agar berpartisipasi aktif dan memberikan ide serta gagasan terkait masukan kegiatan di Inisiatif Fit Life.