



e-ISSN : 2621-4660, p-ISSN : 1979-004X

## Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada

Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi



Home page : [https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M\\_JKBTH/index](https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/index)

# ANALISIS DESKRIPTIF CORPORATE WELLNESS PROGRAM BERBASIS INDIKATOR FISIOLOGIS SELAMA TIGA BULAN

*A DESCRIPTIVE ANALYSIS OF A CORPORATE WELLNESS PROGRAM UTILIZING PHYSIOLOGICAL INDICATORS OVER A THREE-MONTH PERIOD*

**Ariani Kairunnisa Nasution, Yuli Riviyantri, Rizky Caranggano, Robo Marliana Rahayu\*, Zalita Azwalika Octaviani**

Administrasi Kesehatan, Universitas Yarsi Pratama

Jalan Aria Jaya Santika No.7 Kampung Gudang, Pasir Nangka, Tigaraksa Tangerang, Banten 15721, Universitas Yarsi Pratama

\*e-mail korespondensi: [robo@yarsipratama.ac.id](mailto:robo@yarsipratama.ac.id)

## ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berdampak signifikan terhadap peningkatan risiko penyakit kronis dan penurunan produktivitas kerja. Dalam lingkungan kerja modern, banyak perusahaan mulai mengadopsi program kesehatan korporat sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan secara menyeluruh. Pemantauan indikator fisiologis secara berkala menjadi kunci keberhasilan program ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perubahan indikator fisiologis berupa lingkar perut, indeks massa tubuh (IMT), dan massa otot pada peserta program kesehatan korporat selama tiga bulan, serta mengevaluasi efektivitas program terhadap peningkatan status kesehatan karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan total partisipan sebanyak 30 karyawan yang dipantau selama tiga bulan berturut-turut. Intervensi yang diberikan berupa pelaksanaan health talk tentang penyuluhan gizi dan senam bersama atau latihan beban yang dilakukan dua kali dalam satu minggu. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan body composition analyzer (BFA). Hasil menunjukkan adanya penurunan rata-rata lingkar perut dari 103,6 cm menjadi 98,92 cm, peningkatan massa otot dari 30,79 kg menjadi 54,77 kg, serta penurunan IMT dari 31,39 menjadi 30,98. Trend perubahan ini mengindikasikan perbaikan komposisi tubuh dan penurunan risiko penyakit metabolik. Kesimpulannya, program kesehatan korporat yang dirancang secara terstruktur dan berbasis data fisiologis memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan karyawan. Program ini berpotensi menjadi strategi preventif yang efektif dalam lingkungan kerja dan perlu dilanjutkan dengan pendekatan integratif untuk hasil jangka panjang.

**Kata Kunci :** IMT, lingkar perut, massa otot, obesitas, program kesehatan korporat

## ABSTRACT

*Obesity is a global health issue that significantly increases the risk of chronic diseases and decreases work productivity. In today's modern work environment, many companies have adopted Corporate Wellness Programs as a preventive effort to improve employee well-being holistically. Regular monitoring of physiological indicators is a key factor in the success of these programs. The purpose of this study is to describe changes in physiological indicators such as waist circumference, body mass index (BMI), and muscle mass among participants of a Corporate Wellness Program over three-month period, and to evaluate the program's effectiveness in improving employee health status. This research employed a quantitative descriptive approach involving 30 employees who were monitored monthly for three consecutive months. The intervention consisted of the implementation of health talks focused on nutrition*

*education and group exercise or strength training sessions conducted twice a week. Measurements were taken before and after the intervention using a body composition analyzer (BFA). The results showed a decrease in average waist circumference from 103.6 cm to 98.92 cm, an increase in muscle mass from 30.79 kg to 54.77 kg, and a reduction in BMI from 31.39 to 30.98. These trends indicate improvements in body composition and a lowered risk of metabolic diseases. In conclusion, a well-structured and data-driven corporate wellness program has a positive impact on employees' health. This program holds potential as an effective preventive strategy in the workplace and should be continued using an integrative approach for long-term outcomes.*

**Keywords:** **BMI, corporate wellness program, muscle mass, obesity, waist circumference**

Diterima: 2 Juli 2025

Direview: 11 Juli 2025

Diterbitkan: 18 Agustus 2025

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu kondisi yang kompleks, dengan banyak faktor risiko, dan besar kemungkinannya untuk dicegah. Data WHO menunjukkan bahwa secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi kelebihan lemak yang terakumulasi secara tidak normal di jaringan adiposa sampai kadar tertentu sehingga mengganggu kesehatan. Obesitas dan berat badan berlebih diderita oleh sepertiga populasi penduduk di dunia saat ini. Menurut data WHO, sekitar 650 juta penduduk dewasa di dunia mengalami obesitas, serta 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5 sampai 19 tahun, mengalami berat badan berlebih (World Health Organization, 2022).

Tingginya prevalensi kejadian obesitas yang meningkat setiap tahun di Indonesia menyebabkan dampak buruk terhadap kesehatan. Beberapa dampak yang ditimbulkan oleh obesitas antara lain gangguan sistem kardiovaskuler (*atherosclerosis, dislipidemia*), gangguan sistem pernapasan (*Obstructive Sleep Apnea, Obesity Hypoventilation Syndrome*), dan gangguan sistem endokrin (*hipotiroid, diabetes*).

Di era modern, kesehatan dan kesejahteraan karyawan telah menjadi bagian integral dari keberhasilan organisasi. Dengan meningkatnya tuntutan pekerjaan dan stres akibat kehidupan profesional yang serba cepat, banyak karyawan menghadapi berbagai tantangan kesehatan fisik dan mental seperti burnout, kelelahan emosional, dan gangguan tidur yang dapat berdampak negatif pada produktivitas serta keterlibatan mereka dalam pekerjaan (Miller, 2020; Tušl, M., Brauchli, R., Kerksieck, P., & Bauer, 2021).

Banyak perusahaan saat ini mulai mengadopsi *corporate wellness program* sebagai upaya strategis untuk menjaga kesehatan karyawan, yang pada gilirannya meningkatkan efisiensi operasional. Investasi jangka panjang dalam program kesehatan terbukti lebih *cost-effective*, menurunkan biaya langsung dan tidak langsung dari pengobatan penyakit kronis serta stres kerja. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa rata-rata perusahaan menghemat sekitar \$3,27 untuk setiap \$1 yang diinvestasikan dalam program wellness, dengan pengurangan signifikan pada klaim biaya kesehatan dan tingkat absensi (Health Affairs, 2010 tetapi meta-analisis diperbarui 2015-2019) (Baicker, K.; Cutler, D.; Song, 2010)

Pada survei global tahun 2024 melaporkan bahwa 95% perusahaan yang menghitung ROI melihat pengembalian positif, dengan sebagian besar mengamati pengurangan biaya kesehatan, absensi, turnover, serta peningkatan produktivitas dan kepuasan karyawan (Wellhub formerly Gympass, 2024).

Implementasi *corporate wellness program* bukan hanya investasi dalam kesehatan karyawan tetapi juga investasi dalam pertumbuhan dan keberlanjutan perusahaan. Dengan membangun budaya kesehatan yang kuat, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung produktivitas, kreativitas, dan keterlibatan karyawan yang lebih baik, sekaligus mengurangi beban biaya kesehatan yang mungkin ditanggung di masa depan. Namun demikian, efektivitas dari sebuah program wellness sangat bergantung pada implementasi yang berbasis data dan pemantauan indikator kesehatan secara berkala. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi awal peserta program wellness berdasarkan variabel usia, lingkar perut, indeks massa tubuh (BMI), dan massa otot (*muscle mass*). Data ini akan menjadi landasan untuk menilai sejauh mana risiko kesehatan yang dimiliki oleh karyawan serta arah intervensi yang dapat dilakukan secara lebih tepat sasaran.

Melalui pendekatan deskriptif berbasis data aktual dari program wellness di salah satu Perusahaan yang dilakukan pemantauan yang saat ini sudah berjalan tiga bulan, artikel ini berkontribusi dalam

memperkaya literatur terkait serta memberikan rekomendasi praktis bagi perancangan program sejenis di masa depan. Pendekatan ini penting untuk menggeser paradigma manajemen kesehatan karyawan dari reaktif menjadi proaktif dan preventif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik dan perubahan fisiologis peserta program *corporate wellness* berdasarkan data seperti usia, lingkar perut, indeks massa tubuh (BMI), dan massa otot yang dipantau secara bulanan selama tiga bulan berturut-turut.

Intervensi yang diberikan dalam program ini meliputi kegiatan health talk tentang penyuluhan gizi serta senam bersama atau latihan beban ringan yang dilakukan dua kali setiap minggu. Seluruh kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan memperbaiki komposisi tubuh peserta secara bertahap.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan yang mengikuti program wellness perusahaan, dengan total partisipan sebanyak 30 orang. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan alat *Body Composition Analyzer* (BFA) untuk menilai lingkar perut, massa otot, dan BMI.

## ALAT DAN BAHAN

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling, seluruh peserta yang tersedia dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Instrumen penelitian ini berdasarkan data yang dikumpulkan melalui hasil pemeriksaan fisiologis peserta yang meliputi usia, lingkar perut, indeks massa tubuh dan massa otot.

## ANALISIS DATA

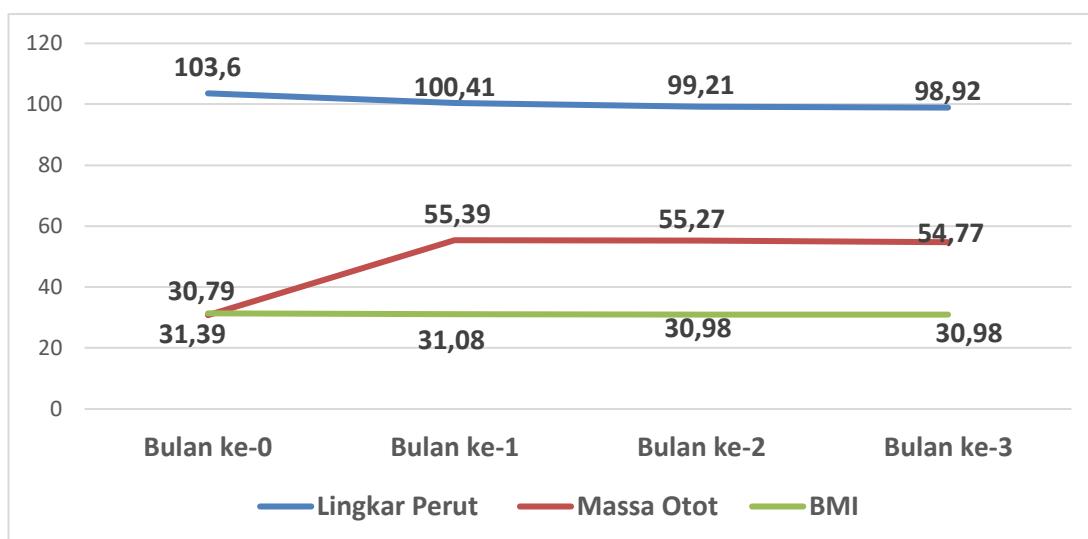
Analisis data menggunakan analisis univariat. Analisis univariat untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**TABEL 1. Data Frekuensi Responden yang Mengikuti *Corporate Wellness Program* Berbasis Indikator Fisiologis**

Variabel	Frekuensi	%
<b>Usia</b>		
<20-30 tahun	4	13,3
<30-40 tahun	6	20
<40-50 tahun	11	36,7
>50 tahun	9	30
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	86,7
Perempuan	4	13,3
<b>Lingkar Perut</b>		
>90	30	100,0
<b>Massa otot</b>		
Rendah	10	33,3
Sedang	10	33,3
Tinggi	10	33,3
<b>BMI</b>		
Obese I	16	53,3
Obese II	14	46,7

Tabel 1 menunjukkan gambaran distribusi frekuensi responden bahwa dari 30 responden yang mengikuti program corporate wellness didapatkan usia <20-30 tahun (13,3%), usia <30-40 tahun (20%), <40-50 tahun (11%), dan usia >50 tahun (30%). Sedangkan Jenis kelamin paling banyak yakni laki-laki sebanyak 26 responden (86,7%) dan perempuan 4 responden (13,3%), Pada lingkar perut semua responden memiliki lingkar perut >90cm, dan didapatkan massa otot rendah, sedang dan tinggi yakni sebanyak 10 responden (33,3%), sedangkan untuk BMI didapatkan sebanyak 16 responden (53,3%) yang mengalami obesitas I dan obesitas II sebanyak 14 (46,7%).



**Gambar 1. Data Deskriptif Pemantauan Program Corporate Wellness Selama Tiga Bulan**

Gambar di atas menunjukkan tren perubahan rata-rata lingkar perut, massa otot, dan indeks massa tubuh (BMI) pada peserta corporate wellness program selama periode pemantauan tiga bulan.

Pada variabel lingkar perut, terlihat adanya penurunan yang konsisten dari bulan ke-0 (103,6 cm) menjadi 98,92 cm pada bulan ke-3. Penurunan ini menunjukkan pengurangan lemak viseral yang signifikan, mengindikasikan dampak positif dari intervensi program terhadap distribusi lemak tubuh peserta. Sementara itu, massa otot mengalami peningkatan tajam dari 30,79 kg (bulan ke-0) menjadi 55,39 kg pada bulan ke-1, kemudian relatif stabil pada bulan ke-2 (55,27 kg) dan sedikit menurun di bulan ke-3 (54,77 kg). Lonjakan ini kemungkinan besar merupakan hasil dari kegiatan fisik terstruktur seperti latihan beban dan senam bersama yang dilakukan rutin dalam program.

Untuk variabel BMI, terjadi penurunan ringan dan stabil, dari 31,39 (bulan ke-0) menjadi 30,98 pada bulan ke-3. Meskipun penurunan tidak drastis, tren ini menunjukkan adanya perbaikan komposisi tubuh peserta, khususnya melalui peningkatan massa otot dan pengurangan lemak tubuh.

Secara keseluruhan, grafik ini memperkuat temuan bahwa intervensi kesehatan terstruktur dalam program wellness berdampak positif terhadap komposisi tubuh dan parameter fisiologis penting, serta mendukung pencegahan risiko penyakit metabolik di lingkungan kerja.

Pada variabel pingkar perut, hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan rerata lingkar perut peserta program dari 103,6 cm pada bulan ke-0 menjadi 98,92 cm pada bulan ke-3. Penurunan sebesar 4,68 cm dalam waktu tiga bulan ini berlangsung secara bertahap dan konsisten, mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan dalam program corporate wellness efektif dalam mengurangi akumulasi lemak viseral. Selain menunjukkan penurunan rata-rata, data juga menunjukkan bahwa nilai lingkar perut minimum mengalami penurunan dari 92 cm pada bulan ke-0 menjadi 85 cm pada bulan ke-3, serta nilai maksimum menurun dari 125 cm menjadi 118 cm. Penurunan nilai minimum dan maksimum ini memperkuat indikasi bahwa efek intervensi terjadi secara merata pada peserta, bukan hanya pada individu tertentu. Standar deviasi yang relatif stabil (dari 8,5 menjadi 8,07) menunjukkan bahwa sebaran data tetap terkendali dan tidak mengalami fluktuasi ekstrem selama periode intervensi.

Lingkar perut merupakan indikator yang digunakan untuk menilai distribusi lemak sentral, khususnya lemak viseral, yang memiliki korelasi kuat dengan peningkatan risiko sindrom metabolik,

penyakit jantung koroner, dan diabetes melitus tipe 2. (World Health Organization, 2020) menetapkan bahwa lingkar perut  $\geq 90$  cm pada pria dan  $\geq 80$  cm pada wanita merupakan ambang batas risiko tinggi terhadap penyakit-penyakit tersebut. Menurut (Wells, J. C. K., & Fewtrell, 2017), pengukuran lingkar perut dinilai lebih representatif dalam menggambarkan distribusi lemak metabolik aktif dibandingkan dengan indeks massa tubuh (BMI), sehingga sangat penting dalam evaluasi program intervensi kesehatan.

Pada temuan ini sejalan dengan hasil studi oleh (Park, Y., Kim, J., & Choi, 2021), yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam program gaya hidup sehat selama 12 minggu dapat menurunkan lingkar perut secara signifikan, yaitu antara 4 hingga 6 cm. Selain itu, penelitian oleh(Kwon, Y., 2019) yang dilakukan pada karyawan perusahaan menunjukkan penurunan lingkar perut yang signifikan dalam waktu tiga bulan melalui program kesehatan kerja yang mencakup aktivitas fisik dan edukasi gizi.(Al-Khalidi, B. A., 2018) dalam studinya juga menyatakan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan secara konsisten mampu menurunkan lingkar perut secara bermakna dengan mempertimbangkan teori dan temuan penelitian relevan,

Peneliti menyimpulkan bahwa penurunan lingkar perut pada peserta merupakan hasil dari kombinasi intervensi fisik dan edukatif yang dilakukan secara konsisten. Aktivitas senam dan latihan fisik yang terstruktur, dikombinasikan dengan penyuluhan gizi, berkontribusi terhadap pembakaran lemak sentral dan pengaturan asupan energi. Oleh karena itu, program wellness ini dapat dikatakan efektif dalam menurunkan risiko metabolik melalui reduksi lingkar perut.

Pada hasil massa otot, memperlihatkan adanya peningkatan rerata massa otot peserta dari 30,79 kg pada bulan ke-0 menjadi 55,39 kg pada bulan ke-1. Meskipun mengalami sedikit penurunan pada bulan ke-2 dan ke-3 (masing-masing 55,27 kg dan 54,77 kg), massa otot secara umum tetap berada pada tingkat yang jauh lebih tinggi dibandingkan baseline. Hal ini menunjukkan keberhasilan fase awal intervensi dalam meningkatkan massa otot dan keberhasilan peserta dalam mempertahankan hasil yang telah dicapai.

Peningkatan massa otot ini juga diiringi dengan perubahan nilai minimum dan maksimum. Massa otot minimum meningkat dari 22,6 kg (bulan ke-0) menjadi 38,2 kg sejak bulan ke-1 hingga ke-3, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 41,8 kg menjadi 63 kg. Perubahan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan massa otot dalam rentang yang cukup luas. Selain itu, standar deviasi meningkat dari 3,47 (bulan ke-0) menjadi sekitar 6,39 (bulan ke-3), yang mengindikasikan adanya keragaman respons peserta terhadap intervensi, namun tetap dalam batas yang dapat diterima.

Secara teoritis, massa otot memiliki peranan penting dalam metabolisme tubuh karena merupakan jaringan aktif secara metabolik yang berkontribusi terhadap pembakaran kalori dan penggunaan glukosa. (Phillips, S. M., Chevalier, S., & Leidy, 2020) menyatakan bahwa peningkatan massa otot melalui latihan resistensi tidak hanya meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga berdampak pada peningkatan laju metabolisme basal dan sensitivitas insulin. (Schoenfeld, B. J., & Grgic, 2022) menambahkan bahwa latihan beban minimal dua kali per minggu cukup untuk menstimulasi hipertrofi otot dan memberikan manfaat metabolik yang signifikan. Selain itu,(Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, 2017) menyebutkan bahwa peningkatan massa otot berkontribusi terhadap peningkatan toleransi glukosa dan penurunan resistensi insulin, yang merupakan komponen utama dari sindrom metabolik.

Penelitian relevan lainnya adalah studi meta-analitik oleh (Zeng, N., 2021) yang menyimpulkan bahwa resistance training secara signifikan meningkatkan massa otot dan menurunkan kadar insulin puasa dalam durasi intervensi 8–12 minggu. (Coelho-Junior, H. J., 2024) juga melaporkan bahwa latihan resistensi meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kendali glukosa, dan komposisi tubuh secara keseluruhan. (Ortega, F. B., 2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa peningkatan massa otot, bahkan tanpa penurunan berat badan, memiliki efek protektif terhadap perkembangan sindrom metabolik dan penyakit degeneratif lainnya.

Peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan signifikan massa otot pada bulan pertama merupakan respons adaptif tubuh terhadap aktivitas fisik yang diberikan. Stabilitas massa otot pada bulan berikutnya menunjukkan adanya keberhasilan peserta dalam mempertahankan kebugaran otot, yang sangat penting untuk kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, peningkatan dan pemeliharaan massa otot dapat menjadi indikator keberhasilan intervensi dalam strategi pencegahan penyakit metabolik dan peningkatan kualitas hidup pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa peserta program memberikan respons fisiologis yang cepat terhadap stimulus olahraga atau latihan kekuatan yang

diberikan dalam intervensi wellness. Peningkatan ini sangat positif karena massa otot berperan penting dalam menjaga laju metabolisme basal, kestabilan glukosa darah, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Stabilitas massa otot di bulan berikutnya mengindikasikan bahwa peserta mampu mempertahankan hasil walaupun intensitas atau adaptasi fisik mungkin sudah mencapai fase pemeliharaan.

Pada hasil BMI, didapatkan rerata BMI peserta mengalami penurunan dari 31,39 pada bulan ke-0 menjadi 30,98 pada bulan ke-3, dengan total penurunan sebesar 0,41 poin. Meskipun perubahan ini terbilang kecil, tren penurunan yang stabil selama periode intervensi menunjukkan arah perbaikan status gizi yang positif pada peserta program wellness.

Penurunan ini juga didukung oleh perubahan nilai minimum dan maksimum, di mana BMI minimum menurun dari 26,96 menjadi 26,21, dan maksimum menurun dari 41,99 menjadi 39,23. Penurunan pada kedua nilai ekstrem ini menunjukkan bahwa efek intervensi tidak hanya terjadi pada peserta dengan status berat badan tertentu, tetapi juga menjangkau seluruh spektrum peserta. Sementara itu, standar deviasi menurun dari 4,13 menjadi 3,59, yang menunjukkan penurunan variasi data dan mencerminkan peningkatan homogenitas status gizi peserta.

Secara teoritis, BMI merupakan alat klasifikasi status gizi berdasarkan rasio berat badan terhadap tinggi badan. (World Health Organization, 2020) menyatakan bahwa  $BMI \geq 30$  dikategorikan sebagai obesitas, yang berisiko terhadap berbagai penyakit metabolik dan degeneratif. Namun demikian, beberapa studi seperti (Kyle, U. G., 2016) dan (Sardinha, L. B., 2017) menegaskan bahwa BMI memiliki keterbatasan karena tidak mampu membedakan antara massa lemak dan massa otot. Oleh sebab itu, pemantauan BMI sebaiknya dikombinasikan dengan parameter lain seperti lingkar perut dan massa otot untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh mengenai status tubuh individu.

Penelitian oleh (Baumgartner, R. N., 2018) menunjukkan bahwa program kesehatan berbasis komunitas selama tiga bulan dapat menurunkan BMI sebesar 0,3 hingga 0,6 poin, serupa dengan hasil penelitian ini. Studi oleh (Cho, M., Kim, H., & Lee, 2019) juga menyatakan bahwa pendekatan gaya hidup sehat, termasuk intervensi nutrisi dan aktivitas fisik terstruktur, dapat menghasilkan penurunan BMI yang signifikan dalam waktu relatif singkat. Selain itu, (Wiklund, P., 2020) menekankan bahwa intervensi berbasis tempat kerja dengan pendekatan multi-komponen memberikan hasil yang positif dan berkelanjutan terhadap penurunan BMI dalam populasi pekerja.

Peneliti menyimpulkan bahwa penurunan BMI pada penelitian ini merupakan indikator bahwa program wellness memberikan dampak yang positif terhadap status gizi peserta. Meskipun perubahan nilainya tidak besar, hasil ini mendukung tren perbaikan komposisi tubuh secara umum.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pemantauan fisiologis selama tiga bulan terhadap peserta Corporate Wellness Program, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap indikator kesehatan peserta, yaitu:

1. Lingkar Perut: Mengalami penurunan bertahap dari bulan ke-0 hingga bulan ke-3. Hal ini menunjukkan terjadinya pengurangan lemak viseral, yang merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit metabolik.
2. Massa Otot: Terjadi peningkatan yang signifikan pada bulan pertama dan tetap stabil pada bulan ke-2 dan ke-3. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam program efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan kebugaran otot peserta. BMI (Indeks Massa Tubuh): Mengalami penurunan ringan namun stabil selama tiga bulan. Walaupun perubahan tidak drastis, tren ini menunjukkan arah positif dalam pengelolaan berat badan.

Secara umum, implementasi program wellness ini berhasil menciptakan perbaikan komposisi tubuh dan memberikan kontribusi terhadap pencegahan risiko penyakit kronis. Hasil ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang proaktif dan berbasis data dalam meningkatkan kesehatan karyawan secara menyeluruh.

Disarankan untuk pemantauan Jangka Panjang: Disarankan agar program wellness dilanjutkan dengan periode pemantauan lebih panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan hasil yang dicapai dan mencegah regresi kondisi kesehatan peserta. Pendekatan Terintegrasi: Program wellness sebaiknya dikombinasikan dengan intervensi lain seperti edukasi gizi, konseling psikologis, dan pelatihan manajemen stres untuk mendukung perubahan gaya hidup yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Evaluasi Individual: Pendekatan yang lebih personal dan adaptif perlu dipertimbangkan dalam penyusunan target intervensi dan pelatihan, mengingat adanya variasi respons fisiologis antar individu.

Penguatan Komunikasi dan Motivasi: Strategi komunikasi dan motivasi peserta perlu diperkuat agar partisipasi tetap tinggi dan hasil program dapat dipertahankan secara optimal. Strategi tersebut dapat berupa pemberian umpan balik berkala, sistem penghargaan, serta integrasi wellness ke dalam budaya kerja perusahaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khalidi, B. A., et al. (2018). The effect of physical activity and diet program on waist circumference. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 12(2), 1810187. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dsx.2017.09.018>
- Baicker, K.; Cutler, D.; Song, Z. (2010). Workplace Wellness Programs Can Generate Savings. *Health Affairs*, 29(2), 304–307.
- Baumgartner, R. N., et al. (2018). Impact of a workplace wellness intervention on BMI and weight. *Preventing Chronic Disease*, 15, E63. <https://doi.org/https://doi.org/10.5888/pcd15.170497>
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2017). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Cho, M., Kim, H., & Lee, J. (2019). Lifestyle intervention and BMI improvement in workplace setting. *Journal of Obesity and Metabolic Syndrome*, 28(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.7570/jomes.2019.28.1.45>
- Coelho-Junior, H. J., et al. (2024). Resistance training and glucose homeostasis: A systematic review and meta-analysis. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 49(3), 283–293. <https://doi.org/https://doi.org/10.1139/apnm-2024-0128>
- Kwon, Y., et al. (2019). Workplace health promotion program improves waist circumference and lipid profile: 3-month intervention. *Korean Journal of Family Medicine*, 40(3), 168–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.4082/kjfm.18.0103>
- Kyle, U. G., et al. (2016). Body composition interpretation beyond BMI. *Clinical Nutrition*, 35(5), 953–962. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.03.008>
- Miller, L. (2020). *2020 SHRM Employee Benefits Survey*. <https://www.shrm.org/hr-today/trends-and-forecasting/research-and-surveys/pages/2020-employee-benefits.aspx>
- Ortega, F. B., et al. (2018). Muscle mass is associated with lower metabolic risk. *Diabetes Care*, 41(5), 993–1001. <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc17-2194>
- Park, Y., Kim, J., & Choi, S. (2021). Effects of lifestyle-based workplace wellness programs on obesity indicators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9261. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18179261>
- Phillips, S. M., Chevalier, S., & Leidy, H. J. (2020). Protein “requirements” beyond the RDA: implications for optimizing health. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(3), 183–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.1139/apnm-2019-0423>
- Sardinha, L. B., et al. (2017). Beyond BMI: Better health assessment through body composition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 71(11), 1341–1347. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/ejcn.2017.130>
- Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2022). Resistance training and skeletal muscle hypertrophy: A review. *Sports Medicine*, 52(2), 185–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40279-021-01576-7>
- Tušl, M., Brauchli, R., Kerksieck, P., & Bauer, G. F. (2021). No Title. *BMJ Open*, 11(9), e050572. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050572>
- Wellhub formerly Gympass. (2024). *2024 Return on Wellbeing Report*. <https://wellhub.com/en-us/blog/press-releases/study-reveals-strong-return-on-investment-for-corporate-wellness-programs>
- Wells, J. C. K., & Fewtrell, M. S. (2017). Measuring body composition. *Archives of Disease in Childhood*, 92(7), 612–617. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/adc.2006.098582>
- Wiklund, P., et al. (2020). Effects of workplace health promotion on BMI and physical activity. *Journal of Occupational Health*, 62(1), e12145. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1348-9585.12145>

- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2022). *Obesity and overweight: Fact sheet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zeng, N., et al. (2021). Resistance training improves insulin sensitivity and reduces cardiometabolic risk: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(12), 1455–1463. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1869804>