

Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani pada Karyawan STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

Factors Affecting Physical Fitness in STIKES Harapan Ibu Jambi Employees in 2021

Winda Senthya Mitrin¹, Renny Listiawaty², Suroso³
Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Harapan Ibu Jambi^{1,2,3}

E-mail: windamitrinas@gmail.com

ABSTRACT

Physical fitness is a person's ability to carry out daily tasks easily, without feeling excessively tired, and still having energy left or reserves to enjoy his spare time and for urgent needs.

This research is a quantitative descriptive study with a cross sectional approach. The purpose of this study was to determine the description and factors that influence the physical fitness of STIKES Harapan Ibu Jambi employees. The population in this study were all employees of STIKES Harapan Ibu Jambi, sampling was carried out using purposive sampling with a research sample of 34 employees.

The results showed that of the 34 employees of STIKES Harapan Ibu Jambi, 28 employees (82.4%) were in the less fit category and 6 employees (17.6%) were in the fit category. This study shows that there is a significant relationship between physical activity and physical fitness with a p-value of 0.02, and nutritional status with a p-value of 0.01, while smoking habits have a p-value of 1.00 which shows no significant relationship. with the physical fitness of the employees of STIKES Harapan Ibu Jambi.

Low employee fitness, can be improved by improving exercise habits by increasing the intensity and time of exercise. Physical exercise is the same as physical exercise that is carried out in a planned and repeated manner to improve or maintain physical health.

Keywords: Fitness, Nutritional Status, and Physical Activity

ABSTRAK

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan - keperluan mendadak.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran dan faktor Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani karyawan STIKES Harapan Ibu Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan STIKES Harapan Ibu Jambi, pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive *sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 34 responden.

Hasil penelitian menunjukkan dari 34 karyawan STIKES Harapan Ibu Jambi 28 karyawan (82,4%) termasuk kategori kurang bugar dan 6 karyawan (17,6%) termasuk kategori bugar. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani dengan nilai *p-value* 0,02, dan status gizi dengan nilai *p-Value* 0,01 sedangkan kebiasaan merokok dengan nilai *p-Value* 1,00 yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani karyawan STIKES Harapan Ibu Jambi.

Kebugaran karyawan yang rendah, dapat ditingkatkan dengan memperbaiki kebiasaan berolahraga dengan meningkatkan intensitas dan waktu latihan. Latihan jasmani samahalnya dengan olah tubuh yang dilakukan secara terencana dan berulang untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan jasmani meningkat.

Kata kunci : Kebugaran, Status Gizi, dan Aktifitas Fisik

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, 33,5% masyarakat Indonesia ≥ 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik dengan DKI Jakarta pada persentase tertinggi (47,8%), di urutan kedua yaitu provinsi Kalimantan utara dengan persentase 46,1% dan di urutan ketiga yaitu Maluku dengan persentase 42,5% sedangkan untuk Provinsi Jambi berada di urutan keempat dengan persentase 42,4% warga yang berumur ≥ 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik oleh karena itu perlu adanya penanggulangan untuk peningkatan aktivitas fisik tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Gaya hidup yang rendah menyebabkan kesehatan yang rendah, perilaku kurang gerak juga menyebabkan berbagai penyakit dan bahkan kematian. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan gaya hidup individu. Aktivitas fisik dipercaya memiliki banyak manfaat yang besar terhadap kesehatan, seperti mengurangi resiko kematian akibat penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, mengurangi gejala depresi, meningkatkan mood, serta dapat membantu dalam pengendalian biaya pelayanan kesehatan dan menjaga

kehidupan yang prima hingga usia lanjut, (Suherman, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Bahtiar et al., 2017) dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi kerja PNS TNI AU Koopsau II di Makassar. Penelitian lain dari (Hasibuan R, 2017) dengan judul “Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Guru - Guru Smp Negeri 1 Kutalimbaru” Dari hasil pengujian hipotesis disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru besar kontribusinya sebesar 17,43%, atau dapat juga diartikan bahwa produktivitas kerja seseorang dipengaruhi oleh kebugaran jasmaninya.

STIKES Harapan Ibu Jambi merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang ada di kota Jambi yang memiliki jumlah karyawan sebanyak 82 orang. Peneliti memilih STIKES Harapan Ibu Jambi sebagai tempat penelitian dikarenakan di STIKES belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap responden sehingga tidak diketahui bagaimana tingkat kebugaran responden yang ada di STIKES Harapan Ibu Jambi dan berdasarkan hasil observasi sangat jarang dilakukan senam rutin atau olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani apalagi di masa pandemi yang tidak diperbolehkan melakukan kegiatan yang melibatkan banyak orang sehingga tidak terlaksananya kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran. Dari segi disiplin waktu masih banyak karyawan yang pada saat jam kerja tidak berada di tempat, adanya karyawan hadir lewat dari waktu yang telah ditetapkan dan berdasarkan data absensi karyawan tahun 2021 untuk bulan Januari, Februari dan Maret masih banyak ditemukan karyawan yang tidak dapat hadir atau absen masuk kerja yang menunjukkan masih kurangnya kinerja dari karyawan di STIKES Harapan Ibu Jambi tersebut, Kinerja yang baik dapat diperoleh jika responden sehat, memiliki semangat kerja tinggi, dan memiliki ide-ide kreatif untuk sebuah instansi.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara melalui kuesioner aktifitas fisik (IPAQ) dan kebiasaan merokok serta tes kebugaran langsung menggunakan aplikasi SIPGAR dan penilaian status gizi. Data yang diperoleh lalu dianalisis secaraadengan menggunakan uji statistik chi square. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan menggunakan uji statistik *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki – Laki	18	52,9
2	Perempuan	16	47,1
	Jumlah	34	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa jumlah responden menurut jenis kelamin laki – laki sebanyak 18 responden 52,9 % dan perempuan sebanyak 16 responden 47,1 %.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan umur

Umur	Jumlah	Persentase
20-29	12	35,3
30-39	19	55,9
40-49	3	8,8
Total	34	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa jumlah responden menurut umur 20-29 yaitu 12 responden atau 35,3 %, responden dengan frekuensi umur terbanyak yaitu 30-39 sebesar 19 atau 55,9% sedangkan responden dengan frekuensi umur paling sedikit yaitu 40-49 tahun sebanyak 3 atau 8,8% responden.

Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi Kebugaran Responden STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi	%
1	Kurang Bugar	28	82,4
2	Bugar	6	17,6
	Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa 28 responden (82,4%) termasuk dalam kategori kurang bugar dan 6 responden (17,6%) termasuk dalam kategori bugar.

Tabel 4 Distribusi Aktifitas Fisik Responden STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

No	Kategori Aktifitas Fisik	Frekuensi	%
1	Ringan	25	73,5 %
2	Berat	9	26,5%
	Jumlah	34	100 %

Berdasarkan tabel 4 diketahui 25 responden (73,5%) termasuk dalam kategori aktifitas fisik ringan dan 9 responden (26,5%) termasuk dalam kategori aktifitas fisik berat.

Tabel 5 Distribusi Status Gizi Responden STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

No	Kategori Status Gizi	Frekuensi	%
1	Gemuk	26	76,5 %
2	Normal	8	23,5 %
	Jumlah	34	100 %

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa 26 responden (76,5%) termasuk dalam kategori gemuk dan 8 responden (23,5%) termasuk dalam kategori berat badan normal.

Tabel 6 Distribusi Kebiasaan Merokok Responden STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

No	Kategori kebiasaan merokok	Frekuensi	%
1	Merokok	10	29,4 %
2	Tidak Merokok	24	70,6 %
	Jumlah	34	100 %

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa terdapat 10 responden (29,4%) termasuk dalam kategori merokok dan 24 responden (70,6%) termasuk dalam kategori tidak merokok.

Analisis Bivariat

Tabel 7. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Pada Karyawan STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

No	Aktifitas Fisik	Kebugaran Jasmani				Total		P-value
		Kurang Bugar		Bugar		n	%	
		n	%	n	%			
1	Ringan	24	96	1	4	25	100	0,02
2	Berat	4	44,4	5	55,6	9	100	
	Total	28	82,4	6	17,6	34	100	

Berdasarkan tabel diatas responden yang mempunyai aktifitas fisik ringan terdapat 96% memiliki status kurang bugar Sedangkan responden yang mempunyai aktifitas fisik berat 44,4% memiliki status kurang bugar. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,02$ yang bermakna H_0 di tolak dan H_1 di terima sehingga ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada responden STIKES Harapan Ibu Jambi.

Tabel 8. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Pada Responden STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

No	Status Gizi	Kebugaran Jasmani				Total		P-value
		Kurang Bugar		Bugar		n	%	
		n	%	n	%			
1	Gemuk	25	96,2	1	3,8	26	100	0,01
2	Normal	3	37,5	5	62,5	8	100	
	Total	28	82,4	6	17,6	34	100	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan status gizi gemuk sebanyak 96,2% memiliki status kurang bugar. Sedangkan responden yang berstatus gizi normal sebanyak 37,5% memiliki status kurang bugar. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,01$ yang bermakna H_0 di tolak dan H_1 di terima sehingga ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada responden STIKES Harapan Ibu Jambi.

Tabel 9. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran Jasmani Pada Responden STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021

No	Kebiasaan Merokok	Kebugaran Jasmani				Total		P-value
		Kurang Bugar		Bugar		n	%	
		n	%	n	%			
1	Merokok	8	80	2	20	10	100	1,00
2	Tidak merokok	20	83,3	4	16,7	24	100	
	Total	28	82,4	6	17,6	34	100	

Berdasarkan tabel diatas jumlah responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 80% memiliki status kurang bugar sedangkan untuk yang tidak merokok yaitu sebanyak 83,3% memiliki status kurang bugar. Berdasarkan hasil uji statistik seperti diperoleh nilai $p = 1,00$ yang bermakna H_0 di terima dan H_1 di

tolak sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada responden STIKES Harapan Ibu Jambi.

Gambaran Kebugaran Jasmani Responden STIKES Harapan Ibu Jambi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui dari 34 responden STIKES Harapan Ibu Jambi 28 responden atau 82,4% termasuk dalam kategori kurang bugar dan 6 responden atau 17,6% termasuk dalam kategori bugar.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Responden STIKES Harapan Ibu Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 34 responden STIKES Harapan Ibu Jambi 25 responden (73,5%) termasuk kategori aktifitas fisik ringan dan 9 responden (26,5%) termasuk kategori aktifitas fisik berat. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai $p = 0,02$ yang bermakna H_0 di tolak dan H_1 di terima sehingga ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian (Setiawan et al., 2021) pada responden *back office* Rumah Sakit Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19* dengan hasil p value 0,024.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sarahfatin et al., 2021) pada Pegawai ASN di Kabupaten Semarang. Berdasarkan uji chi square, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani (p -value $< 0,001$).

Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan aktifitas fisik ini disebabkan karena responden yang kurang melakukan aktifitas fisik atau masih berada dalam kategori ringan aktifitas fisiknya. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan rutin dan teratur yaitu latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seperti berlari, senam aerobic, jogging, jalan cepat, bersepeda dll tidak kurang dua kali perminggunya. Dan memperbanyak aktifitas fisik di rumah dengan melakukan pekerjaan rumah tangga yang banyak menggerakkan anggota tubuh yang dilakukan minimal selama 10 menit.

Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Responden STIKES Harapan Ibu Jambi

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui sebagian besar IMT responden STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2021 dalam keadaan tidak normal yaitu 26 responden (76,5%) termasuk dalam kategori tidak normal dan 8 responden (23,5%) termasuk dalam kategori berat badan normal. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kebugaran dengan p value 0,01.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yunitasari et al., 2019) pada Guru Olahraga Sekolah Dasar di Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan dengan Hasil analisis uji hubungan Rank Spearman menyatakan ada hubungan positif signifikan ($r=0,398$, $p=0,03$) antara persentase lemak tubuh dengan denyut nadi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Soraya, 2014) dengan Responden semua responden Universitas Muhammadiyah Prof.Dr. Hamka Limau Jakarta juga menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan p -value 0,004.

Berdasarkan hasil penelitian responden STIKES Harapan Ibu Jambi banyak ditemukan responden yang berat badannya berada dalam kategori gemuk

sehingga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani responden. Oleh karena itu setiap responden perlu menjaga pola makan dengan memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur dan menghindari mengkonsumsi makanan yang dapat menambah lemak tubuh agar dapat memiliki berat badan yang termasuk dalam kategori normal sehingga dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran Jasmani Responden STIKES Harapan Ibu Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 34 responden STIKES Harapan Ibu Jambi 10 responden (29,4%) termasuk dalam kategori merokok dan 24 responden (70,6%) termasuk dalam kategori tidak merokok. dan hasil uji statistik, diperoleh nilai *p* value 1,00 yang bermakna H_0 di terima dan H_1 di tolak sehingga diketahui tidak terdapat hubungan antara merokok dengan kebugaran.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Yusriaty, 2018) pada Aparatur Sipil Negara di Wilayah Kerja Kantor Walikota Jakarta Utara dengan hasil tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran dengan hasil *p*-value 0,483. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fadli & Sutysna, 2017) pada Mahasiswa Perokok dan Bukan Perokok di Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Sumatera Utara juga menunjukkan perokok dan bukan perokok memiliki tingkat kebugaran yang hampir sama.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erawati & Yovi, 2014) pada 40 dosen laki-laki di Universitas Riau menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan ketahanan kardiorespirasi (kebugaran).

Kebiasaan merokok responden STIKES Harapan Ibu Jambi ditemukan tidak signifikan. Hal itu dikarenakan adanya responden berjenis kelamin perempuan dan ada beberapa responden laki – laki yang tidak merokok sehingga lebih dominan ditemukan responden yang tidak merokok dibandingkan responden yang memiliki kebiasaan merokok serta Hasil penelitian yang menunjukkan banyak responden tidak merokok masuk kategori kurang bugar. Walaupun demikian merokok bukanlah kebiasaan yang baik karena dengan menjadi kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker paru – paru dan bahkan kematian oleh karena itu hindarilah kebiasaan merokok karena tidak baik untuk kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa dari 34 responden STIKES Harapan Ibu Jambi 28 responden atau 82,4% termasuk dalam kategori kurang bugar dan 6 responden atau 17,6% termasuk dalam kategori. Hasil uji statistik Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani dengan nilai *p*-value 0,02, dan status gizi dengan nilai *p*-Value 0,01 sedangkan kebiasaan merokok dengan nilai *p*-Value 1,00 yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani responden STIKES Harapan Ibu Jambi.

SARAN

Kebugaran responden yang rendah, dapat lebih ditingkatkan dengan melakukan program latihan fisik untuk tingkat kebugaran jantung-paru kategori kurang yaitu dengan frekuensi latihan fisik 2 kali seminggu salaam 20-30 menit

diluar waktu pemanasan dan pendinginan untuk tipe jenis latihan fisik yaitu aerobic tipe 1 seperti jalan santai, jalan cepat, jogging, bersepeda dan lain-lain. setiap responden juga perlu menjaga pola makan dengan memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur serta menghindari mengkonsumsi makanan yang dapat menambah lemak tubuh agar dapat memiliki berat badan yang termasuk dalam kategori normal agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani responc sehingga kinerja pun meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtiar, M., Djalal, D., & Suwardi, S. (2017). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil TNI AU Pada Makoopsau II Makassar. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 12.
- Erawati, E., & Yovi, M. A. I. (2014). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Ketahanan Kardiorespirasi Pada Dosen Pria Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*. 1(2), 1–7.
- Fadli, M., & Sutysna, H. (2017). Gambaran Nilai Kapasitas Vital Paru dan Tingkat Kebugaran pada Mahasiswa Perokok dan Bukan Perokok Nilai Kapasitas Vital Paru dan Tingkat Kebugaran pada Mahasiswa Perokok dan Bukan Perokok. *Buletin Farmatera*, 2(3), 153–158.
- Hasibuan R, S. sw. (2017). Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Guru-Guru. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(2), 43–51.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sarahfatin, I. N., Udijono, A., Yuliawati, S., & Susanto, H. S. (2021). Hubungan Sosiodemografi, Status Indeks Massa Tubuh, dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Pada Pegawai ASN di Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 7–11.
- Setiawan, H., Munawwarah, M., Wibowo, E., & Covid-, W. H. O. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Responden Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science*, 3(21), 1–10.
- Soraya, S. (2014). *Hubungan Usia, Status Gizi, Latihan Fisik, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Zat Besi, Vitamin C) Dengan Status Kebugaran Responden Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Limau Jakarta Tahun 2014*.
- Suherman, A. (2019). Aktivita S Fisik Dan Kebugaran Jasmani. In *aktivitas fisik dan kebugaran jasmani* (pp. 1–123).
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik,

Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Guru Olahraga Sekolah Dasar.
Media Gizi Indonesia, 14(2), 197.

Yusriaty, L. (2018). *Faktor Dominan Status Kebugaran Wilayah Kerja Kantor Walikota Jakarta Utara Tahun 2018*. Universitas Indonesia.