

HUBUNGAN SOSIODEMOGRAFI, STATUS INDEKS MASSA TUBUH, DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA PEGAWAI (Studi Pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kabupaten Semarang)

Indah Nisrina Sarahfatin^{1*}, Ari Udijono², Sri Yuliawati², Henry Setiawan Susanto²

¹Peminatan Epidemiologi dan Penyakit Tropik, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

²Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

*Corresponding author : indahnisrinSarahfatin@gmail.com

ABSTRACT

Physical fitness is the main capital needed for one's work productivity, especially for employees of the state civil servants (ASN). Judging from the number of ASN jobs carried out every day, good work productivity is needed in serving the needs of the community. This study aims to analyze the relationship between sociodemography, body mass index status and level of physical activity with physical fitness for ASN employees in Semarang Regency. This research was conducted using quantitative observational research methods with cross sectional approach. The sample in this study were 82 respondents using the total sampling technique. This study used a questionnaire containing questions about the characteristics of the respondents, level of physical activity and frequency of physical exercise. This study used univariate and bivariate analysis and the results showed a significant relationship between age (p -value = 0.006), gender (p -value = 0.025), body mass index status (p -value < 0.001), level of activity, physical training (p -value < 0.001) and frequency of physical exercise (p -value < 0.001) with physical fitness for ASN employees.

Keywords: *Physical Fitness Level, Sociodemography, Body Mass Index, Physical Activity, State Civil Employees*

PENDAHULUAN

Kebugaran fisik atau jasmani merupakan wujud dari kemampuan fungsional dan potensi metabolisme seseorang, yang mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan. Jika kondisi fisik seseorang kurang baik, biasanya ia akan menghadapi berbagai masalah kesehatan, terutama pada metabolisme tubuh, seperti jantung dan pembuluh darah, sistem rangka, otot, sistem saraf, dan sistem pernapasan.¹

Menurut sebuah studi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gaya hidup yang tidak banyak bergerak di tempat kerja merupakan sepersepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia, dan jumlah kematian akibat kurangnya latihan fisik melebihi 2 juta setiap tahun.²

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang masih belum menjadi perhatian bagi setiap orang di seluruh dunia. Sebuah penelitian yang dilakukan di San Jose, Brazil pada tahun 2016 menunjukkan bahwa tren sekuler adalah penurunan kesehatan fisik saat muda. Penurunan ini mencapai 0,36% per tahun, di kalangan anak muda Brasil, prevalensi kebugaran jasmani tergolong rendah, sekitar 80%. Tingginya prevalensi

kebugaran fisik yang tidak memadai ini dapat meningkatkan risiko morbiditas dan kematian pada masa dewasa nanti karena kelebihan berat badan, faktor risiko metabolik dan penyakit kognitif.³ Di Indonesia, berdasarkan Risesdas tahun 2018 menyatakan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang pada usia produktif mengalami kenaikan dari 26,1% menjadi 33,5%.⁴ Di Jawa Tengah, berdasarkan data profil kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyatakan bahwa masih tingginya kasus penyakit tidak menular hipertensi sampai tahun 2019. Hal tersebut dikarenakan salah satunya karena latihan fisik dan pola makan yang seimbang masih belum menjadi budaya di masyarakat.⁵ Di Kabupaten Semarang, diketahui bahwa sebagian besar pegawai di beberapa kantor satuan kerja perangkat daerah (SKPD) memiliki kebugaran jasmani yang masih tergolong rendah.

Aparatur Sipil Negara atau disingkat ASN merupakan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintah.⁶ Pegawai Aparatur Sipil Negara diserahi tugas untuk melaksanakan tugas pelayanan publik, tugas pemerintahan, dan tugas pembangunan tertentu.⁷ Dilihat dari banyaknya pekerjaan yang dilakukan oleh pegawai aparatur sipil negara (ASN) setiap

harinya, maka dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk melakukan pekerjaan setiap harinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, sebagian besar pegawai sudah masuk ke usia dewasa pertengahan hingga dewasa lanjut dimana masih memiliki kebiasaan aktivitas yang kurang gerak, kurangnya kesadaran diri untuk melakukan olahraga (latihan fisik) serta kebiasaan pola makan tidak seimbang yang menyebabkan tidak terkendalinya indeks massa tubuh yang dimilikinya.

Adanya kesenjangan antara program pemerintah yang dibuat dengan fakta lapangan yang ada, maka peneliti tertarik ingin meneliti hubungan sosiodemografi, status indeks massa tubuh status indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas fisik dan dengan kebugaran jasmani pada pegawai aparatur sipil negara (ASN) di Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan metode *cross-sectional* kuantitatif. Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara usia, jenis kelamin, status indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan frekuensi latihan fisik dengan kebugaran jasmani pada pegawai Aparatur Sipil Negara di Kabupaten Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah pegawai ASN yang bersedia mengikuti tes kebugaran jasmani *rockport* dan melakukan pemeriksaan deteksi dini penyakit tidak menular. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus uji hipotesis beda 2 proporsi dan didapatkan sampel sebanyak 82 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pengambilan data menggunakan angket dalam bentuk *hardfile* yang disebarakan pada pegawai ASN dari 4 kantor satuan kerja perangkat daerah (SKPD) di Kabupaten Semarang, meliputi pertanyaan seputar karakteristik responden, aktivitas fisik yang dilakukan dengan menggunakan Formulir

Recall Aktivitas Fisik, dan frekuensi latihan fisik yang dilakukan. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square* pada tingkat signifikan 5%.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Usia		
Dewasa Awal	17	20,7
Dewasa Pertengahan	33	40,2
Dewasa Akhir	32	39,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	48	58,5
Perempuan	34	41,5
Status IMT		
IMT normal	39	47,6
IMT lebih dari normal	43	52,4
Tingkat Aktivitas Fisik		
Ringan	45	54,9
Sedang	15	18,3
Berat	22	26,8
Frekuensi Latihan Fisik		
Kurang	45	54,9
Normal	18	22,0
Lebih	19	23,2

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 82 responden, mayoritas memiliki usia dewasa pertengahan (40,2%), berjenis kelamin laki-laki (58,5%), memiliki status indeks massa tubuh lebih dari normal (52,4%), mempunyai tingkat aktivitas fisik ringan (54,9%), serta kurang melakukan latihan fisik (54,9%).

2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat

Karakteristik Responden	Kebugaran Jasmani						p-value
	Tidak Bugar		Bugar		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Dewasa Awal	5	29,4	12	70,6	17	100,0	0,006
Dewasa Pertengahan	22	66,7	11	33,3	33	100,0	
Dewasa Akhir	24	75,0	8	25,0	32	100,0	

Laki-laki	25	52,1	23	47,9	48	100,0	0,025
Perempuan	26	76,5	8	23,5	34	100,0	
IMT normal	11	28,2	28	71,8	39	100,0	0,000
IMT lebih dari normal	40	93,0	3	7,0	43	100,0	
Ringan	43	95,6	2	4,4	45	100,0	0,000
Sedang	5	33,3	10	66,7	15	100,0	
Berat	3	13,6	19	86,4	22	100,0	0,000
Kurang	44	97,8	1	2,2	45	100,0	
Normal	6	33,3	12	66,7	18	100,0	
Lebih	1	5,3	18	94,7	19	100,0	

Hubungan Usia dengan Kebugaran Jasmani pada Pegawai

Berdasarkan analisis bivariate, proporsi responden yang tidak bugar lebih banyak pada kelompok usia dewasa akhir yaitu sebesar 75,0% dan proporsi responden yang bugar lebih banyak pada kelompok usia dewasa awal sebesar 70,6%. Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan rentang usia ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, maka semakin berkurang kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik setiap harinya. Sehingga ini akan berpengaruh pula pada kebugaran jasmani yang dimilikinya. Berdasarkan uji chi square, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang ($p\text{-value} = 0,006$).

Secara umum, daya tahan kardiorespirasi akan menurun seiring bertambahnya usia, tetapi jika orang mulai rutin berolahraga sejak usia muda, maka kecenderungan penurunan daya tahan ini akan menurun.⁸

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Swedia pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa *incidence rate* dari penyebab mortalitas dan morbiditas penyakit kardiovaskular lebih tinggi pada kelompok usia yang lebih tua dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Sehingga dapat dikatakan bahwa usia memiliki pengaruh terhadap kebugaran kardiorespirasi.⁹

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kebugaran Jasmani pada Pegawai

Berdasarkan analisis bivariate, proporsi responden yang tidak bugar pada kelompok perempuan lebih banyak sebesar 76,5% dan proporsi responden yang bugar lebih banyak pada kelompok laki-laki yaitu sebanyak 47,9%. Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan jenis

kelamin ini disebabkan karena adanya perbedaan yang secara nyata antara laki-laki dan perempuan pada kapasitas kardiorespirasi dan kekuatan otot yang dimiliki. Sehingga aktivitas fisik yang dilakukan oleh pegawai ASN laki-laki seringkali lebih berat dan berdurasi lebih lama. Hal ini yang menyebabkan pegawai ASN berjenis kelamin laki-laki lebih memiliki tubuh yang lebih bugar dibandingkan dengan pegawai ASN berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan uji chi square, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang ($p\text{-value} = 0,025$).

Secara umum, kapasitas aerobik maksimum wanita adalah 2,4 liter / menit, sedangkan pria sedikit lebih tinggi yaitu 3,0 liter / menit.⁸⁴ Perbedaan kapasitas aerobik atau VO2Max antara pria dan wanita ini dapat menyebabkan perbedaan kebugaran antara pria dan wanita berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang mereka miliki.¹⁰

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ekblom pada tahun 2015 menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat kejadian morbiditas penyakit kardiovaskular yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan wanita di semua kelompok usia dengan nilai VO2Max yang sama. Sehingga dapat dikatakan bahwa perbedaan jenis kelamin juga akan mempengaruhi perbedaan kemampuan dan kebugaran fisiknya.⁹

Hubungan Status Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Pegawai

Berdasarkan analisis bivariate, proporsi responden yang tidak bugar lebih banyak pada kelompok indeks massa tubuh lebih dari normal yaitu sebesar 93,0% dan proporsi responden yang bugar lebih banyak pada kelompok berat badan

normal yaitu sebanyak 71,8%. Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan status indeks massa tubuh ini disebabkan karena sebagian besar pegawai ASN memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, durasi duduk yang lama saat bekerja ini tidak diimbangi oleh aktivitas fisik serta latihan fisik (olahraga) yang teratur. Dari hal tersebut, menyebabkan kebugaran jasmani yang dimiliki semakin berkurang karena belum diterapkannya pola hidup yang seimbang. Berdasarkan uji chi square, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara status indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang (p -value < 0,001).

Komposisi tubuh seperti fungsi paru-paru, jantung, sel darah merah dan berat badan sangat menentukan nilai VO_2max . Berat badan seringkali berbanding terbalik dengan VO_2max , yang artinya semakin berat bobot (kg) maka semakin rendah VO_2max .¹¹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cornia dan Adriani pada tahun 2018, yang menunjukkan bahwa status gizi atau indeks massa tubuh seseorang berhubungan dengan kesehatan fisiknya, dengan nilai p -value 0,014.¹²

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan analisis bivariate, proporsi responden yang tidak bugar lebih banyak pada kelompok aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 95,6% dan proporsi responden yang bugar lebih banyak pada kelompok aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 86,4%. Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan tingkat aktivitas fisik ini disebabkan karena sebagian besar pegawai ASN memilih untuk langsung beristirahat dan beraktivitas santai ketika sudah pulang bekerja sehingga sebagian besar dari mereka sudah tidak memperhatikan kebugaran jasmani mereka sendiri. Berdasarkan uji chi square, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang (p -value < 0,001).

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh akibat aktivitas otot rangka, yang mengarah pada pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari

dapat berdampak positif bagi kesehatan manusia, termasuk meningkatkan kemampuan oksigen dalam tubuh manusia.¹³

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bianco pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prediktor utama kebugaran fisik yang rendah disebabkan karena faktor aktivitas fisik dan gaya hidup.¹⁴

Hubungan Frekuensi Latihan Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Pegawai

Berdasarkan analisis bivariate, proporsi responden yang tidak bugar lebih banyak pada kelompok frekuensi latihan fisik kurang yaitu sebesar 97,8% dan proporsi responden yang bugar lebih banyak pada kelompok frekuensi latihan fisik lebih yaitu sebanyak 94,7%. Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan frekuensi latihan fisik ini disebabkan karena sebagian besar pegawai ASN menganggap bahwa aktivitas fisik yang ia lakukan sudah banyak sehingga olahraga sudah tidak diperlukan lagi. Berdasarkan uji chi square, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi latihan fisik dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang (p -value < 0,001).

Peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas dan waktu latihan. Latihan jasmani sama halnya dengan olah tubuh yang dilakukan secara terencana dan berulang untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan jasmani.¹⁵

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Italia pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan olahraga kurang dari tiga jam per minggu memiliki risiko enam kali lebih tinggi mempunyai tubuh yang tidak bugar.¹⁴

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin, status indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan frekuensi latihan fisik dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang. Akan tetapi, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status merokok dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang.

SARAN

Setiap kantor satuan kerja perangkat daerah (SKPD) sebaiknya lebih mendisiplinkan jadwal olahraga bersama di tiap minggunya serta menerapkan tes kebugaran jasmani secara mandiri di masing-masing kantor berdasarkan arahan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang sebagai bentuk mendukung gerakan masyarakat sehat bagi pegawai aparatur sipil negara (ASN).

DAFTAR PUSTAKA

- Prabowo SB. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klubjantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. 2013;
- Gusnilawati G. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kuantitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi. *J Media Kesehat*. 2018;9(2):152–9.
- Gonçalves ECDA, Silva DAS. Factors associated with low levels of aerobic fitness among adolescents. *Rev Paul Pediatr*. 2016 Jun 1;34(2):141–7.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indones [Internet]. 2018;1–100. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Provinsi Jawa Tengah DK. BUKU SAKU KESEHATAN – Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/buku-saku-2/>
- Presiden R. Undang-undang ASN No. 5 tahun 2014. Undang Republik Indones Nomor 5 Tahun 2014 Tentang Apar Sipil Negara [Internet]. 2014;1–105. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/27837/UU Nomor 05 Tahun 2014.pdf>
- Siso E, Ruru J, Londa V. Pengaruh Etika Jabatan terhadap Kinerja Aparatur Sipil Negara Disekretariat Kota Manado. 2014;8(33):44.
- Moeloek D, Tjokro A. Kesehatan dan Olahraga. Fak Kedokt Univ Indones. 1984;
- Ekblom-Bak E, Ekblom B, Söderling J, Börjesson M, Blom V, Kallings L V., et al. Sex- and age-specific associations between cardiorespiratory fitness, CVD morbidity and all-cause mortality in 266.109 adults. *Prev Med (Baltim)*. 2019 Oct 1;127:105799.
- Wiyarso J. Hubungan Antara Shift Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Yeheskiel Dan Hana Di Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. *Kesehat Masy*. 2018;7(5):1–5.
- Jayusfani R, Afriwardi A, Yerizel E. Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan Ketahanan (Endurance) Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Unand 2009-2012. *J Kesehat Andalas*. 2015;4(2):409–14.
- Cornia IG, Adriani M. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo Relationship between Macronutrient Intake , Nutritional Status and Physical Fitness among College Student s in Student ' s Taekwondo Club. *Amerta Nutr [Internet]*. 2018;90–6. Available from: 10.2473/amnt.v2i1.2018.90-96
- Soraya S. Hubungan Usia, Status Gizi, Latihan Fisik, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Zat Besi, Vitamin C) dengan Status Kebugaran Karyawan Universitas Muhammadiyah Prof.DR.Hamka Limau Jakarta. 2014;(hal 140).
- Bianco A, Gentile A, Boca S, Paoli A, Messina G, Gómez-López M, et al. An exploratory analysis of factors associated with health-related physical fitness in adolescents. The ASSO project. *Sustain*. 2018;10(6):1–13.
- Rolfes SR, Whitney E. Fitness: Physical activity, nutrients, and body adaptations. *Underst Nutr*. 2011;456–85.