



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN
JASMANI KARYAWAN UPT PUSKESMAS SANANKULON**

Oktarima Dwi Etik
Stikes Patria Husada Blitar

Email : oktarimadwi1989@gmail.com

ABSTRAK

Era globalisasi menyebabkan perubahan perilaku dan menimbulkan ketidak seimbangan asupan makanan diimbangi dengan rendahnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan indeks massa tubuh (IMT) akan meningkat dan berpengaruh pada Kebugaran. Berdasarkan hasil pengukuran IMT karyawan UPT Puskesmas Sanankulon tahun 2022 menunjukkan 39% obesitas, 15% gemuk dan kebugaran kurang 40% dan cukup 30%. Beberapa penelitian menyatakan Aktivitas fisik dan IMT berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. Desain penelitian *Corelational*. Metode *Purposive Sampling*. Populasi penelitian Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon sejumlah 50 besar sampel 46. Hasil penelitian ini tingkat aktivitas fisik karyawan tinggi 4 (8.7%), aktivitas fisik sedang 19 (41.3%) dan aktivitas fisik rendah 23 (50%). IMT kurus ringan 2 orang (4.3%), IMT normal 18 (39.1%), IMT gemuk ringan 11 orang (23.9%) dan IMT gemuk berat 15 orang (32.6%). Kebugaran jasmani baik 2 orang (8.7%), kebugaran jasmani cukup 23 orang (50%), kebugaran jasmani kurang 21 (45.7%). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan nilai ρ -value 0,001 dan tingkat koefisien korelasi 0,477 pada Hubungan Aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang lemah antara kedua variable, serta nilai $\rho = 0,01$ dan tingkat koefisien korelasi 0,477 pada Hubungan IMT dengan Kebugaran Jasmani yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. serta nilai $\rho = 0,029$ dan tingkat koefisien korelasi 0,322. Hasil penelitian ini diharapkan perawat mampu memahami bahwa meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga Indeks Massa Tubuh tetap normal sebagai dasar untuk selalu menjaga kondisi tubuh yang bugar.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

The era of globalization causes changes in behavior and creates an imbalance in food intake balanced with low physical activity, causing body mass index (BMI) to increase and affecting physical fitness. Based on the results of measuring the BMI of Sanankulon Health Center UPT employees in 2022, it shows that 39% of people are obese, 15% of people are overweight and 40% have less fitness and 30% have enough fitness. Several studies state that physical activity and BMI influence physical fitness. The aim of this research is to explain the relationship between physical activity and body mass index and physical fitness. Correlational research design. Purposive Sampling Method. The research population of Sanankulon Health Center UPT employees was 50 people, the sample size was 46. The results of this research were that the physical activity level of 4 employees was high (8.7%), 19 people had moderate physical activity (41.3%) and 23 people (50%) had low physical activity. There were 2 people with mild underweight BMI (4.3%), 18 people with normal BMI (39.1%), 11 people with mild obese BMI (23.9%) and 15 people with severe BMI (32.6%). 2 people (8.7%) had good physical fitness, 23 people (50%) had sufficient physical fitness, 21 (45.7%) had poor physical fitness. The results of the Spearman Rank correlation test obtained a ρ -value of 0.001 and a correlation coefficient level of 0.477 on the relationship between physical activity and physical fitness, which shows that there is a weak positive relationship between the two variables, as well as a value of $\rho = 0.01$ and a correlation coefficient level of 0.477 on the BMI relationship. with Physical Fitness which shows that there is a weak positive relationship between the two variables. and the value of $\rho = 0.029$ and the correlation coefficient level is 0.322. The results of this research hope that nurses will be able to understand that increasing physical activity and maintaining a normal Body Mass Index is the basis for always maintaining a fit body condition.

Keywords: Physical Activity, Body Mass Index, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Era globalisasi menyebabkan perubahan perilaku dan menimbulkan ketidak seimbangan asupan makanan diimbangi dengan rendahnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan indeks massa tubuh (IMT) akan meningkat. Perubahan pada IMT dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Pada kelompok usia di atas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas walaupun underweight juga masih menjadi masalah. (Febriyanti et al., 2017)

Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus akan menyebabkan peningkatan IMT. Peningkatan IMT menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular (jantung dan stroke), diabetes, gangguan tulang dan otot serta penyakit keganasan. Obesitas dan daya tahan kardiovaskular yang rendah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan prevalensi penyakit kardiovaskular. (Febriyanti et al., 2017)

Berdasarkan Laporan Nasional *Sport Development Index* (SDI) 2021 oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat rendah. Dari jumlah penduduk, masyarakat yang masuk kategori tidak bugar mencapai 76%. Dari angka itu, mereka yang masuk kategori sangat tidak bugar mencapai 53,63%. Hanya 5,86% masyarakat yang memiliki kondisi yang sangat bugar atau prima. Rendahnya angka kebugaran ini, lanjutnya, berkorelasi dengan tingginya penyakit berbahaya yang diderita masyarakat seperti jantung, stroke, diabetes dan ginjal. Laporan WHO menyebutkan 71% kematian di Indonesia disebabkan karena penyakit-penyakit tersebut.

Dengan menurunnya aktifitas fisik saat ini jumlah pengidap obesitas meningkat tajam di seluruh dunia. Berdasarkan data WHO pada tahun 2016 menunjukkan lebih dari 1,9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dengan melakukan aktivitas fisik, maka akan membakar kalori dalam tubuh sehingga jika asupan kalori dalam tubuh berlebihan dan tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik, maka tubuh akan mengalami kegemukan (Fitri et al., 2018).

Berdasarkan badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan (RISKESDAS, 2018) menjelaskan bahwa porposisi data tingkat aktivitas fisik tergolong kurang. Data kesehatan tahun 2018 menunjukkan IMT yang tidak normal yaitu sebesar 35% populasi dewasa di dunia menderita obesitas. Diperkirakan obesitas akan terus meningkat dan mencapai 9,1% atau 60 juta orang yang mengidap penyakit ini di tahun 2020 (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 18 tahun adalah sekitar 21,8% masyarakat mengalami obesitas, 13,5% obesitas terjadi orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas ($IMT \geq 25$). Angka ini diperkirakan akan terus meningkat. Berdasarkan indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 sebanyak 15,4 persen mengalami obesitas ($IMT \leq 27$). Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada kegiatan pengukuran kebugaran karyawan puskesmas tahun 2022 menunjukkan bahwa 39% karyawan memiliki klasifikasi obesitas, 15% karyawan memiliki klasifikasi gemuk dan tingkat kebugaran kategori kurang 40% dan cukup 30%.

Secara garis besar obesitas disebabkan karena ketidak seimbangan antara energi yang masuk dengan penggunaan energi. Kadar lemak tubuh yang berlebihan dapat menyebabkan

VO2max seseorang berkurang. Nilai VO2max dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu IMT dan Aktivitas fisik Wijayanti (dalam Andriani, R 2016). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan risiko kegemukan yang juga merupakan salah satu faktor berkurangnya VO2max Situmeang (dalam Andriani, R 2016). VO2max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi setelah aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO2max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik. Pengukuran nilai VO2max ini rupanya dapat digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program aktivitas fisik. VO2max umumnya digunakan untuk menentukan kemampuan aktivitas dimana kemampuan aktivitas akan berkaitan dengan sistem kardio dan sistem respirasi. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan antara IMT, aktivitas fisik dengan VO2max pada remaja menunjukkan hasil bahwa remaja dengan IMT normal umumnya memiliki tingkat VO2max yang lebih baik dari pada remaja yang kekurangan dan kelebihan berat badan atau obesitas (Hesih et al., 2014).

Situasi dan kondisi dengan ritme kerja yang cepat, jadwal padat mulai dari kegiatan di wilayah sampai di Puskesmas induk, perubahan rencana yang tidak terduga, dan jam kerja yang panjang semacam ini menimbulkan stres kerja yang mengakibatkan berbagai penyakit psikosomatis seperti tukak lambung, penyakit kardiovaskuler, dll. Penyakit tersebut membutuhkan waktu penyembuhan yang lama dan biaya yang tidak sedikit. Selain itu penderita juga terpaksa tidak masuk kerja, sehingga kerugian ganda akan diderita oleh karyawan maupun instansi.

Berdasarkan kasus tersebut maka tingkat kebugaran jasmani pegawai puskesmas sangat dibutuhkan. Untuk dapat mengembangkan potensi kualitas manusia menjadi lebih baik, maka seseorang perlu adanya menjaga kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga sangat diperlukan oleh setiap individu untuk menjaga kebugarannya selain dengan makanan gizi seimbang dan pola hidup yang baik. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan aktifitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon.

METODE PENELITIAN

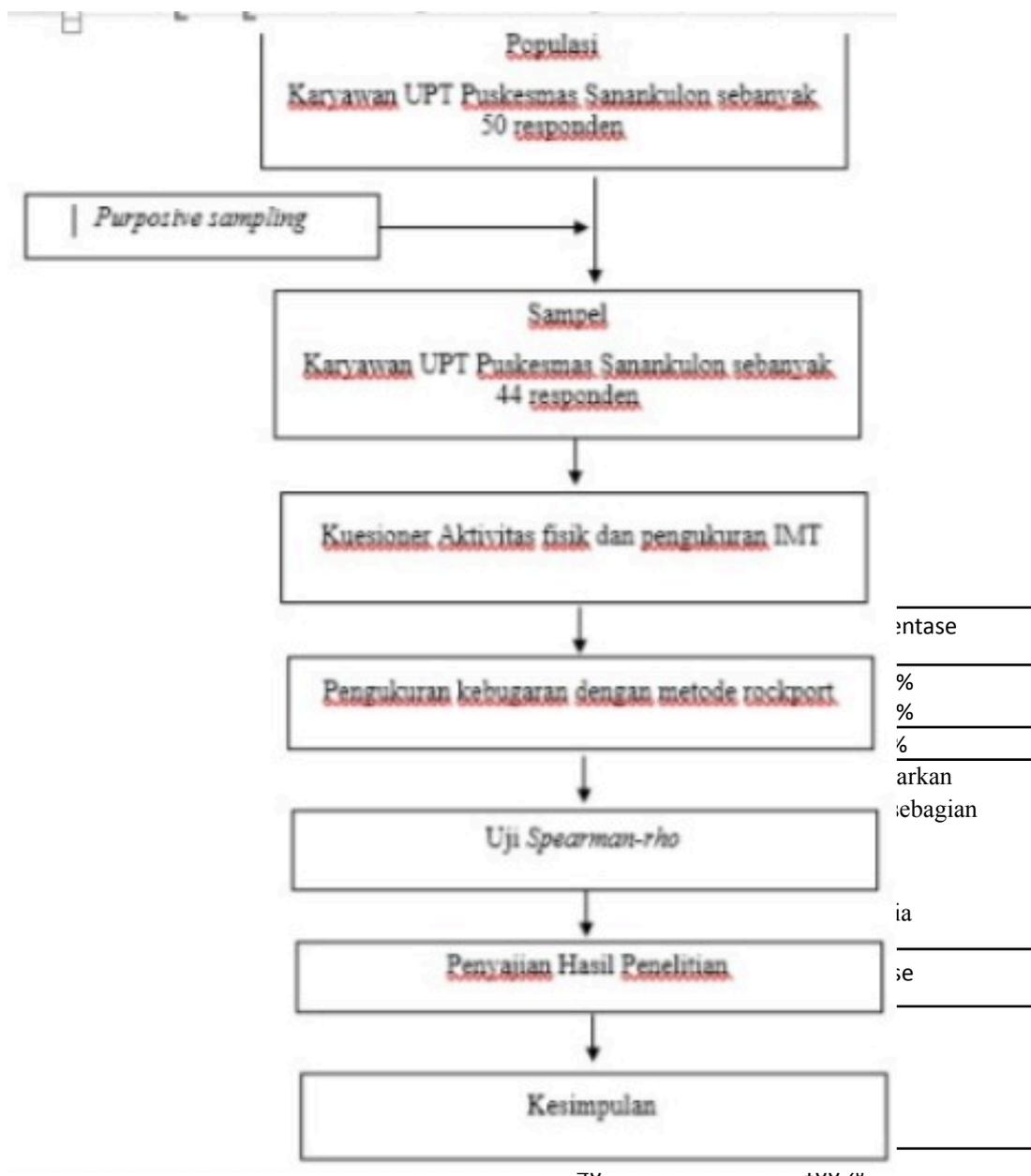
Desain penelitian ini adalah *corelational* / studi korelasi. Studi ini memungkinkan seorang peneliti memastikan sejauh mana perbedaan di salah satu variabel terdapat hubungan dengan variabel yang lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon sejumlah 50 orang. Jumlah sampel sebanyak 44 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*

Variabel independen adalah aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh., variabel dependen adalah kebugaran jasmani karyawan.. Instrument dalam penelitian ini adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), stadiometer, timbangan badan, pengukuran kebugaran dengan Teknik rockpot .

Langkah-langkah penelitian yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut : peneliti menetapkan sampel, pengisian inform consent, pengisian kuisisioner GPAQ, pengukuran BB dan TB, pelaksanaan tes kebugaran dengan Teknik Rockport Penelitian ini telah mendapatkan keterangan laik etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Patria Husada Blitar dengan Nomor Surat : 06/PHB/KEPK/212/02.24

Kerangka Kerja Penelitian



Berdasarkan tabel 4.1.1 terlihat bahwa karakteristik subyek penelitian berdasarkan kelompok umur sebagian besar berusia 30-39 tahun 17 (37%) dan sama besarnya di usia 20-29 th dan 50-59 tahun 7 orang (15.2%).

Tabel 4.2 Distribusi subyek penelitian berdasarkan jarak tempuh

No	Jarak Tempuh	F	Presentase
1	1 – 5 km	28	60.9 %
2	5 – 10 km	16	34.8 %
3	10 – 20 km	2	4.3 %

46

100 %

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa karakteristik subyek penelitian berdasarkan jarak tempuh sebagian besar berjarak 1-5 km sebanyak 28 (60,9%), sebanyak 16 responden (34,8%) berjarak 5-10 km dan 2 responden (4,3%) berjarak 10-20 km

Tabel 4.2.1 Distribusi subyek penelitian berdasarkan alat transportasi

No	Alat Transportasi	F	Presentase
1	Kendaraan Bermotor	46	100%
		46	100%

Berdasarkan tabel 4.2.1 terlihat bahwa subyek penelitian sebanyak 100% menggunakan kendaraan bermotor

1. Tingkat Aktivitas Fisik karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktifitas Fisik Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

No	Kategori	F	Persentase
1	Tinggi	4	8.7%
2	Sedang	19	41.3%
3	Rendah	23	50%
		46	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik karyawan Puskesmas Sanankulon pada kategori tingkat aktifitas tinggi 8,7 % (4 karyawan) Sedangkan yang aktivitasnya sedang sebanyak 41,3 % (19 karyawan) Aktivitas rendah sebanyak 50 % (23 karyawan).

2. Indeks Massa Tubuh Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

No	Kategori	F	Persentase
1	Kurus Berat	0	0.00%
2	Kurus Ringan	2	4.3%
3	Normal	18	39.1%

4	Gemuk Ringan	11	23.9%
5	Gemuk Berat	15	32.6%
		46	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa indeks massa tubuh karyawan UPT Puskesmas Sanankulon pada kategori “kurus berat” sebesar 0,00% (0 karyawan), “kurus ringan” sebesar 4.3% (2 karyawan), “normal” sebesar 39.1% (18 karyawan), “gemuk ringan” sebesar 23.9% (11 karyawan), dan “gemuk berat” sebesar 32.6% (15 karyawan).

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaramn Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

No	Kategori	F	Persentase
1	Baik	2	8.7 %
2	Cukup	23	50 %
3	Kurang	21	45.7%
		46	100 %

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon pada kategori “baik” sebesar 8.7% (2 karyawan), “cukup” sebesar 50% (23 karyawan), “kurang” sebesar 45.7% (21 karyawan).

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Tabel 4.6 Analisa Hubungan Aktifitas Fisik dengan kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani					
	Baik		Cukup		Kurang	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Tinggi	2	4.3	2	4.3	0	0
Sedang	0	0	13	28.3	6	13.0%
Rendah	0	0	8	17.4	15	32.6
Total	2	4.3	23	50	21	45

Uji Korelasi Rank Spearman p=0.001, (rs)=0.477

Berdasarkan hasil uji statistik tersebut didapat nilai signifikansi hubungan kedua variable sebesar 0,001. Dikarenakan nilai p-value tersebut lebih kecil dari alpha (0,001 <

0,05), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon.

5. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Tabel 4.7 Analisa Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon.

Indeks Massa Tubuh	Kebugaran Jasmani					
	Baik		Cukup		Kurang	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Kurus	0	0	1	2.2	1	2.2
Normal	2	4.3	11	23.9	5	10.9
Gemuk Ringan	0	0	6	13	5	10.9
Gemuk Berat	0	0	5	10.9	10	21.7
Total	2	4.3	23	50	21	45.7

Uji Korelasi Rank Spearmen $p= 0,029$, (r_s) = 0,322

Berdasarkan hasil uji statistik tersebut didapat nilai signifikansi hubungan kedua variable sebesar 0,029. Dikarenakan nilai p-value tersebut lebih kecil dari alpha ($0,029 < 0,05$), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon.

6. Hubungan Kelompok Umur dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Tabel 4.7.1 Analisa Hubungan Kelompok Umur dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon.

Indeks Massa Tubuh	Kebugaran Jasmani					
	Baik		Cukup		Kurang	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%
20-29 th	2	4.3	3	6.5	2	4.3
30-39 th	0	0	11	23.9	6	13
40-49 th	0	0	6	13	9	19.6
50-59 th	0	0	3	6.5	4	8.7
Total	2	4.3	23	50	21	45.7

Uji Korelasi Rank Spearmen $p= 0,044$, (r_s) = 0,299

Berdasarkan hasil uji statistik tersebut didapat nilai signifikansi hubungan kedua variable sebesar 0,044. Dikarenakan nilai p-value tersebut lebih kecil dari alpha ($0,044 < 0,05$), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelompok umur dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

PEMBAHASAN

4.3.1 Identifikasi Aktivitas Fisik karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Berdasarkan tabel 4.3 dapat di ketahui bahwa aktivitas fisik responden yang tergolong rendah sebanyak 23 orang 50%, aktivitas sedang 19 orang 41.3% dan tinggi hanya sebagian kecil yaitu 4 orang 8.7%. Aktivitas fisik di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, kegemukan, trend terbaru dan hereditas. Hal ini sesuai dengan teori bertambahnya umur akan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Menurut Sulistiono (2015), umur dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik seseorang yang terkait dengan aktivitas fisik sehari-hari. Perkembangan tubuh terhenti, sehingga tidak akan terjadi peningkatan kualitas fisik lagi. Sebagian besar responden masuk dalam kelompok umur 30-59 th 84.8%. berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang 84.8%. Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan (Anjarwati, 2019).

Trend terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi- teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia (Anjarwati, 2019). Jarak tempuh 1-5 km 60.9 % dan seluruh responden menggunakan alat transportasi kendaraan bermotor.

4.3.2 Identifikasi Indeks Massa Tubuh karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Berdasarkan tabel 4.4 dapat di ketahui bahwa Indeks Massa Tubuh responden yang tergolong gemuk ringan dan berat sebanyak 26 orang 56.5% hal ini di karenakan sebagian besar karyawan UPT Puskesmas Sanankulon berjenis kelamin perempuan. Data Kementerian Kesehatan RI menyatakan masalah kelebihan berat badan pada perempuan 26,9% lebih tinggi dibanding laki-laki yang 16,3%. Tingkat aktifitas fisik kurang sebanyak 23 orang 50 % karyawan. Perubahan IMT dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin yang selain dipengaruhi pola makan juga dipengaruhi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Habut et al., 2016). Usia Karyawan puskesmas sanankulon tergolong usia produktif. Menurut Arsil (2014) prevalensi obesitas meningkat secara terus menerus dari usia 20 - 60 tahun. Setelah usia 60 tahun, angka obesitas mulai menurun. Seluruh karyawan Puskesmas Sanankulon semuanya memakai transportasi kendaraan bermotor. Menurut Arsil, (2014) saat ini level aktifitas fisik telah menurun secara dramatis dalam 50 terakhir, seiring dengan pengalihan buruh manual dengan mesin dan peningkatan penggunaan alat bantu rumah tangga, transportasi dan rekreasi.

4.3.3 Identifikasi Kebugaran Jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon dengan kriteria baik hanya 2 orang 8.7%, dengan kategori kurang 21 orang 45.7% dan kategori cukup 23 orang 50%. Hal ini berhubungan dengan kebugaran jasmani di pengaruhi oleh masalah kesehatan, status gizi, latihan aktivitas fisik, factor keturunan, umur dan jenis kelamin (Ahmad et al., 2019). Berdasarkan table 4.5 kebugaran jasmani dengan kriteria baik hanya 2 orang 8.7 % hal ini di karenakan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh factor status gizi seseorang, berdasarkan table 4.4 Indeks Massa Tubuh karyawan dengan kategori gemuk sebanyak 55.6%. Factor aktifitas fisik juga sangat berpengaruh, berdasarkan table 4.3 karyawan yg aktivitas nya tinggi hanya 4 orang 8.7% selain itu tergolong sedang dan rendah sebanyak 91.3%. Berdasarkan table 4.7.1 kelompok usia juga berpengaruh terhadap kebugaran, sebagian besar karyawan berusia 30-49 tahun sejumlah 32 orang sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelompok umur dengan kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

4.3.4 Analisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Pada penelitian ini hasil uji statistik didapat nilai signifikansi hubungan kedua variable sebesar 0,001. Dikarenakan nilai p-value tersebut lebih kecil dari alpha ($0,001 < 0,05$) dan koefisien korelasi Spearman (r_s) adalah 0,477 maka didapatkan hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. Meskipun hubungannya lemah, karena nilai p nya signifikan, kita dapat menyimpulkan bahwa hubungan tersebut tidak muncul secara kebetulan. Sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon yaitu aktifitas fisik yang tinggi dan sedang akan meningkatkan kebugaran jasmani yang baik pula.

Penelitian Weedon et al. (2022), menjelaskan adanya penurunan performa kebugaran jasmani pada seseorang yang disebabkan oleh gaya hidup monoton dan aktivitas fisik rendah. Selain itu, menurut penelitian Massa et al. (2022), tanpa adanya pengawasan dalam aktivitas olahraga, seseorang akan cenderung diam dan mengalami keterbatasan kondisi fisik.

Dalam penelitian di dapatkan tidak ada satupun orang yg aktivitas fisiknya rendah memiliki kebugaran yang baik, 13 orang yang aktivitas fisiknya sedang memiliki kebugaran jasmani yang cukup. Dalam penelitian ini didapatkan pula 4 orang yang aktivitas fisiknya tinggi memiliki kebugaran baik dan cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian Prativi (2013), aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru, kekuatan daya tahan otot, kelentukan tubuh dan komposisi tubuh. Dan dapat di simpulkan aktivitas fisik olahraga dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

4.3.5 Analisa Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon

Pada penelitian ini hasil uji statistik didapat nilai signifikansi hubungan kedua variable sebesar 0,029. Dari hasil nilai p-value tersebut lebih kecil dari alpha ($0,029 < 0,05$) dan koefisien korelasi Spearman (rs) sebesar 0,322 didapatkan ada hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. Meskipun hubungannya lemah, karena nilai p nya signifikan, kita dapat menyimpulkan bahwa hubungan tersebut tidak muncul secara kebetulan belaka. Sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Karyawan UPT Puskesmas Sanankulon yaitu IMT yang normal akan meningkatkan kebugaran jasmani yang baik pula.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa indeks massa tubuh merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Hasil tersebut didukung dalam jurnal Syauqy (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa berdasarkan uji *chi-square* untuk hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani didapatkan nilai *p-value* 0,007. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi kedokteran Universitas Jambi tahun 2017.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, diantaranya usia, jenis kelamin, keturunan atau hereditas, makanan, kebiasaan merokok, latihan, aktivitas fisik dan lemak tubuh. Akumulasi lemak dapat menurunkan kebugaran fisik (Afriwardi, 2015) Aladawiyah (2014) menyatakan jaringan lemak merupakan jaringan yang tidak terlibat langsung dalam proses pembentukan energi, yang terlibat langsung dalam pembentukan energi adalah jaringan otot.

Orang yang gemuk memiliki jaringan lemak yang lebih banyak daripada jaringan otot, sehingga memiliki kemampuan yang kecil dalam menghasilkan energi.

Menurut Pratiwi & Muliarta (2017) seseorang dengan obesitas cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan dengan orang dengan indeks massa tubuh normal. Peningkatan sejumlah massa tubuh tanpa lemak dikaitkan dengan tingkat konsumsi oksigen maksimal. Pada obesitas terjadi akumulasi lemak yang berlebih di jaringan tubuh sehingga konsumsi oksigen menjadi kurang maksimal, hal ini tentunya akan mengurangi tingkat kebugaran jasmani. Seseorang dengan obesitas juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang terbatas. Hal ini pula yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada orang dengan obesitas.

Pada penelitian ini didapatkan 10 orang dari 15 orang dalam kategori gemuk berat memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Tidak satupun karyawan gemuk berat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Gemuk berat pada seseorang terjadi karena tidak seimbangnya antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan. Melakukan olahraga secara teratur serta sesuai dengan proporsi yang dianjurkan dapat pula meningkatkan kesehatan seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dari penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon yang telah dilakukan pada Maret 2024, sebagai berikut :

1. Tingkat aktivitas fisik karyawan yang tinggi sebanyak 4 orang (8.7%), aktivitas fisik sedang sebanyak 19 orang (41.3%) dan aktivitas fisik rendah sebanyak 23 orang (50%)
2. Indeks Massa Tubuh yang kurus ringan sebanyak 2 orang (4.3%), Indeks Massa Tubuh yang normal sebanyak 18 orang (39.1%), Indeks Massa Tubuh yang gemuk ringan sebanyak 11 orang (23.9%) dan Indeks Massa Tubuh yang gemuk berat sebanyak 15 orang (32.6%).
3. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebanyak 2 orang (8.7%), tingkat kebugaran jasmani yang cukup sebanyak 23 orang (50%), Tingkat kebugaran jasmani kurang 21 (45.7%).
4. Ada Hubungan Aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon dengan nilai $\rho = 0,001$ dengan tingkat signifikansi $<0,05$ dan koefisien korelasi Spearman (rs) adalah 0,477 yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. Meskipun hubungannya lemah, karena nilai p nya signifikan, kita dapat menyimpulkan bahwa hubungan tersebut tidak muncul secara kebetulan belaka.
5. Ada Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan kebugaran jasmani karyawan UPT Puskesmas Sanankulon dengan nilai $\rho = 0,029$ dengan tingkat signifikansi $<0,05$ dan koefisien korelasi Spearman (rs) sebesar 0,322 yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. Meskipun tidak sekuat hubungan dengan nilai p yang lebih rendah, masih ada indikasi bahwa hubungan tersebut tidak muncul secara kebetulan belaka.

SARAN

1. Bagi UPT Puskesmas Sanankulon
Bagi UPT Puskesmas Sanankulon diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk membuat kebijakan bahwa petugas puskesmas harus mempunyai Kebugaran jasmani yang baik dengan cara menjalankan program jumat sehat lebih rutin dan pengukuran kebugaran 2x dalam 1 tahun.
2. Bagi Perawat
Hasil penelitian ini diharapkan perawat mampu memahami bahwa meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga IMT tetap normal sebagai dasar untuk selalu menjaga kondisi tubuh yang bugar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini diharapkan menjadi pengembangan penelitian kebugaran jasmani untuk penelitian selanjutnya dengan subjek penelitian dan ruang lingkup lebih besar serta mengembangkan variabel lain.
4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan Stikes Patria Husada Blitar untuk mengembangkan edukasi pada mahasiswa tentang kebugaran jasmani yang ditemukan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. 2019. Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1).
- Abdurrahim, & Hariadi, I. 2018. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Amtarina, R. 2017. Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perbaikan fungsi kognitif pasien dengan mild cognitive impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140.
- Andriyani, F. D., & Wibowo, Y. A. 2015. *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Andriani, R. 2016. Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan volume oksigen maksimum. (skripsi). Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. 2017. Manfaat *accelerometer* untuk pengukuran aktivitas fisik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1).
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi. 2016. Hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).
- Anjarwati, R. 2019. *Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Apriana, W. 2015. *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. 2016. People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12– 22
- Dwimaswasti, O. 2015. *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi*. Tesis magister, tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Erwinanto, D. 2017. *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Gram, M., Dahl, R., & Dela, F. 2014. Physical inactivity and muscle oxidative capacity in humans. *European Journal of Sport Science*, 14(4), 376–383.
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthini. 2018. Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, (1).
- Hadjarati, H. 2014. Perbandingan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1
- Irdyandiwa, D., & Maksum, A. 2019. Dukungan sosial, aktivitas fisik siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 07(03), 57-60.

- Kementerian Kesehatan. 2015. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- Khomarun, Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. 2014. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3, 106-214. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>
- Kriswanto, D. 2014. *Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. W. 2013. Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Treadmill dan Lari di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 72-83. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2347>
- McMillan, R., Mcisaac, M., & Janssen, I. 2016. Family structure as a correlate of organized sport participation among youth. *PLoS ONE*, 11(2).
- Muhajir. 2013. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mutaqin, L.U. 2018. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 2018, 1-10.
- Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis/Nursalam. In *Jakarta: Salemba Merdeka* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Oktriani, S, Solihin, I, Komariyah, L. 2019. Physical activity in elderly: an analysis of type of sport taken by elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4 (1) 62-67.
- Purwanti & Safitri, R. 2019. Hubungan antara aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non atlet renang remaja putri usia 12 - 16 tahun di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Jurnal SIKLUS*, Volume 08 Nomor 02.
- Prasetyo, M.A & Winarno, M.E. 2019. Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP. *Sport Science and Health*, Vol. 1(3).
- RISKESDAS. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018 Kemenkes RI. In *F1000Research*
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, A., Ernalia, Y., & Bebassari, E. 2017. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru. *JOM FK*, 4(1).
- Sridadi & Sudarna. 2011. Pengaruh circuit training terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.
- Sutrisno, B & Kadafi, B.N. 2014. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Sudibjo, P., Arovah, N. I., & Ambardimi, R. A. 2013. Tingkat pemahaman dan survei level aktivitas fisik, status kecukupan energi dan status antropometri mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNY. *MEDIKORA*, XI(2).

- Suharjana. 2013. *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukamti, E.R, Zein, M.I & Budiarti, R. 2016. Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Sulistiono, A. A. 2015. Prediksi aktivitas fisik sehari-hari, umur, tinggi, berat badan dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(3), 380–389.
- Taufiqurrahman, M & Hidayat, T. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 04 Nomor 03 Tahun 2016, 669 – 673.
- World Health Organization. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: WHO.
- _____. 2015. *Global physical activity questionnaire analysis guide*. Switzerland: WHO.
- _____. 2018. *Physical-activity*. Switzerland: WHO