

ABSTRAK

Nama : Santi Candrawati
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Status Gizi dan Karakteristik Individu dengan Tingkat Kebugaran pada Pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat

Kesehatan kerja tidak hanya berfokus pada pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja, tetapi juga pada upaya menjaga kebugaran jasmani agar pegawai tetap sehat dan produktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dan karakteristik individu (usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga) dengan tingkat kebugaran pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat. Latar belakang penelitian ini adalah hasil Tes Kebugaran Pegawai pada Mei 2024 yang menunjukkan mayoritas pegawai berada pada kategori cukup dan kurang, dengan prevalensi kelebihan berat badan dan Obesitas cukup tinggi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 45 sampel dari 89 pegawai. Data sekunder diperoleh dari hasil Skrining Riwayat Kesehatan dan Tes Kebugaran Pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat Bulan Mei 2025. Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi variabel, sedangkan Analisis Bivariat (Uji *Spearman*) untuk melihat hubungan antarvariabel. Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi, usia, jenis kelamin, dan kebiasaan olahraga dengan tingkat kebugaran. Disimpulkan bahwa status gizi berlebih dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama rendahnya kebugaran. Rekomendasi penelitian adalah pemberian edukasi gizi seimbang, pelaksanaan peningkatan aktivitas fisik/olahraga rutin serta penguatan program kesehatan kerja di lingkungan instansi.

Kata kunci: Status gizi, karakteristik individu, kebiasaan olahraga, kebugaran jasmani, pegawai

ABSTRACT

Name : Santi Candrawati
Study Program : Bachelor of Public Health
Title : *The Relationship Between Nutritional Status and Individual Characteristics with Physical Fitness Levels among Employees of the Central Jakarta Health Sub-Department*

Occupational health is not only focused on preventing workplace accidents and occupational diseases but also on maintaining employees' physical fitness to ensure health and productivity. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and individual characteristics (age, sex, and exercise habits) with the fitness level of employees at the Central Jakarta Health Sub-Department. The background of this research is based on the Employee Fitness Test in May 2024, which revealed that most employees were in the moderate to poor categories, with a high prevalence of overweight and obesity. A quantitative method with a cross-sectional design was applied to 45 samples out of 89 employees. Secondary data were obtained from the Employee Health Screening and Fitness Test in May 2025. Univariate Analysis was used to describe variable distribution, while Bivariate Analysis (Spearman test) examined relationships between variables. The results showed significant associations between nutritional status, age, sex, and exercise habits with fitness levels. It was concluded that excess body weight and lack of physical activity were the main factors of low fitness. The study recommends balanced nutrition education, regular exercise programs and strengthened occupational health initiatives within the institution.

Keywords: *nutritional status, individual characteristics, exercise habits, physical fitness, employees*