

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan kerja pegawai tidak sekadar bebas dari penyakit, melainkan mencakup kebugaran jasmani dan status gizi yang seimbang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan tambahan, serta menggambarkan kondisi sistem kardiovaskular, pernapasan, dan otot tubuh (Kemenkes RI, 2022). Kesehatan pegawai merupakan fondasi utama dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan berdaya saing. Salah satu indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan pegawai adalah tingkat kebugaran fisik dan status gizi. Tingkat kebugaran mengacu pada kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan tetap memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Sementara itu, status gizi menggambarkan kondisi tubuh seseorang sebagai hasil dari konsumsi zat gizi yang seimbang dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes RI, 2021).

Permasalahan status gizi dan kebugaran kian mengemuka di kalangan pegawai, terutama akibat pola hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah zat gizi, serta kurangnya aktivitas fisik. Data *GoodStats* mencatat data di dunia tahun 2023 terdapat 83,5% pemuda usia 16–30 tahun mengalami masalah kebugaran jasmani, dengan hanya 5% yang berada di kategori baik. Fenomena ini cenderung berlaku pada pegawai dewasa, yang seringkali menjalani rutinitas sangat minim aktivitas fisik. Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi Obesitas di kalangan dewasa mencapai 23,4%, meningkat dari tahun-tahun sebelumnya. Bahkan prevalensi Obesitas sentral, yaitu penumpukan lemak di area perut yang sangat berisiko menyebabkan penyakit metabolik, mencapai 36,8%. Di kalangan pegawai negeri sipil, TNI, Polri, dan pegawai BUMN/BUMD, prevalensi Obesitas tercatat lebih tinggi

dibandingkan rata-rata nasional, yaitu mencapai 33,7% hingga 49,5% (*DetikHealth*, 2024). Kondisi ini diperburuk oleh gaya hidup sedentari yang lazim terjadi pada pegawai kantoran, seperti duduk lama di depan komputer, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan tinggi kalori rendah serat.

Riskesdas tahun 2018 mencatat bahwa sebanyak 33,5% masyarakat dewasa di Indonesia tidak cukup aktif secara fisik, yang artinya mereka tidak mencapai rekomendasi minimal aktivitas fisik 150 menit per minggu. Hal ini selaras dengan temuan dari Kemenpora RI (2023) dalam Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Nasional yang menyatakan bahwa hanya 25,4% masyarakat Indonesia yang rutin melakukan olahraga dengan durasi dan intensitas yang cukup. Nilai Indeks Kebugaran Nasional juga menurun dari 0,185 pada tahun 2022 menjadi 0,179 pada tahun 2023, menandakan menurunnya kondisi kebugaran masyarakat secara umum.

Data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menunjukkan bahwa hanya 36,7% orang dewasa yang melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO (≥ 150 menit per minggu). Padahal, aktivitas fisik yang cukup berkontribusi dalam menjaga kebugaran tubuh serta menstabilkan berat badan dan metabolisme tubuh. Kurangnya aktivitas fisik ini berdampak pada turunnya kapasitas kardiorespirasi, meningkatnya risiko sindrom metabolik, serta menurunnya efisiensi kerja (Kemenkes RI, 2022).

Menurut Sugiarto et al. (2021), terdapat hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil uji kebugaran jasmani. Individu dengan IMT normal menunjukkan hasil tes kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang mengalami Obesitas. Kelebihan berat badan meningkatkan beban kerja otot, memperberat kerja jantung, dan membatasi ruang gerak, sehingga menurunkan performa fisik secara umum.

Pegawai, sebagai bagian dari kelompok usia produktif, rentan mengalami gangguan kesehatan akibat pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. Tekanan pekerjaan, waktu kerja panjang, serta kecenderungan memilih makanan cepat saji menjadi faktor risiko yang menyebabkan penurunan kualitas kesehatan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga

terhadap institusi, seperti meningkatnya angka absensi, menurunnya kinerja, serta meningkatnya beban pembiayaan kesehatan (Utami et al., 2020).

Beberapa perusahaan di negara maju telah menerapkan program kesehatan kerja berbasis *wellness promotion*, seperti evaluasi kebugaran rutin, edukasi gizi, dan pengaturan menu kantin. Sayangnya, di banyak institusi di Indonesia, perhatian terhadap aspek kebugaran dan status gizi pegawai masih sangat minim. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara kebugaran fisik dengan status gizi pegawai, yang hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan promosi kesehatan kerja secara lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Menurut Purwanti et al. (2023), terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, di mana pegawai yang memiliki status gizi normal cenderung menunjukkan hasil tes kebugaran yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami kelebihan berat badan atau Obesitas. Penelitian Yusuf et al. (2022) juga mendukung temuan tersebut dengan menyebutkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berada pada kategori normal memiliki korelasi positif terhadap kebugaran jasmani yang baik. Di tengah kondisi ini, terdapat kesenjangan informasi dan data ilmiah mengenai hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani secara spesifik di kalangan pegawai

Studi yang dilakukan oleh Amalia et al. (2023) terhadap pegawai di sektor perkantoran menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara status gizi normal dengan tingkat kebugaran yang tinggi. Studi tersebut juga menemukan bahwa karakteristik pekerjaan seperti durasi kerja yang panjang dan pekerjaan sedentari cenderung menurunkan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini mengindikasikan pentingnya intervensi dan pemantauan terhadap status gizi dan karakteristik kerja untuk mempertahankan tingkat kebugaran yang optimal.

Penelitian mengenai hubungan antara status gizi dan karakteristik pegawai dengan tingkat kebugaran masih sangat relevan, terutama dalam konteks peningkatan kualitas sumber daya manusia dan produktivitas kerja di era pasca-pandemi COVID-19. Selama masa pandemi, aktivitas fisik cenderung menurun, sementara pola makan cenderung tidak terkontrol akibat perubahan gaya hidup.

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi dan kebugaran yang dilakukan pada tanggal 31 Mei 2024 terhadap 71 ASN di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat, ditemukan bahwa sebagian besar ASN memiliki tingkat kebugaran yang belum optimal. Dari 71 orang yang diperiksa, sebanyak 42 orang (59,15%) termasuk dalam kategori cukup, 22 orang (30,99%) dalam kategori kurang, dan terdapat 1 orang (1,41%) dalam kategori kurang sekali. Sementara itu, hanya 2 orang (2,82%) yang termasuk dalam kategori baik, dan tidak ada yang mencapai kategori baik sekali. Bahkan, terdapat 4 orang (5,63%) yang dinyatakan gagal dalam pengukuran kebugaran jasmani. Selain itu data tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 20 orang (28,17%) termasuk dalam kategori gemuk dan 32 orang (45,07%) dalam kategori Obesitas. Ini berarti total 73,24% ASN mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), suatu kondisi yang berisiko meningkatkan berbagai penyakit tidak menular seperti Hipertensi, Diabetes Mellitus, dan Penyakit Jantung Koroner. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi kondisi kebugaran fisik para pekerja dan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhinya secara komprehensif.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi dan kebugaran yang dilakukan pada tanggal 31 Mei 2024 terhadap 71 ASN di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat, didapatkan data sebagai berikut :

Diagram 1. 1 Hasil Pengukuran Status Gizi Pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat Bulan Mei 2024

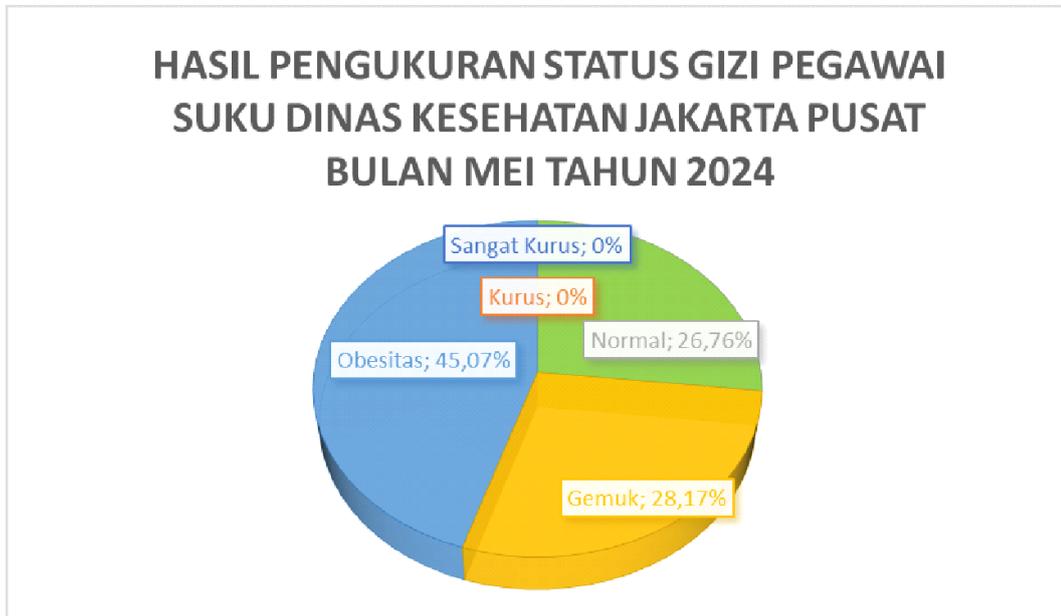
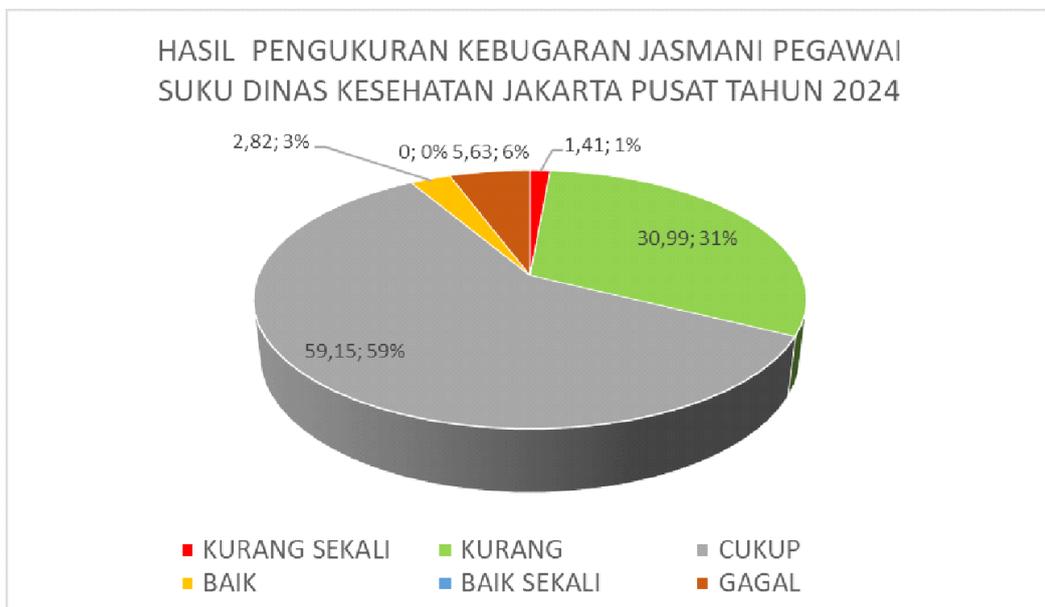


Diagram 1. 2 Hasil Pengukuran Kebugaran Pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat Bulan Mei 2024



Tingkat kebugaran dipengaruhi oleh berbagai faktor. status gizi yang tidak seimbang, baik kelebihan maupun kekurangan, diduga turut berperan dalam

menurunkan kebugaran jasmani pegawai. Selain itu, faktor usia dan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap kapasitas tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik. Maka dari itu, penelitian ini dirancang untuk merumuskan permasalahan utama, yaitu apakah terdapat hubungan antara status gizi dan karakteristik individu (usia, jenis kelamin, dan kebiasaan olahraga) dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi institusi atau perusahaan dalam merancang program peningkatan kesehatan kerja yang berbasis pada data empiris. Dengan memahami bagaimana status gizi dan karakteristik pegawai mempengaruhi kebugaran, pihak manajemen dapat melakukan intervensi preventif dan promotif yang lebih tepat sasaran.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana distribusi frekuensi tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat ?
- 2) Bagaimana distribusi frekuensi status gizi , usia, jenis kelamin dan kebiasaan olahraga pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat ?
- 3) Bagaimana hubungan status gizi , usia, jenis kelamin dan kebiasaan olahraga dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi dan karakteristik individu dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketuainya distribusi frekuensi tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.
- 2) Diketuainya distribusi frekuensi status gizi pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.

- 3) Diketuahuinya distribusi frekuensi usia pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.
- 4) Diketuahuinya distribusi frekuensi jenis kelamin pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.
- 5) Diketuahuinya distribusi frekuensi kebiasaan olahraga pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.
- 6) Diketuahuinya hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.
- 7) Diketuahuinya hubungan usia dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.
- 8) Diketuahuinya hubungan jenis kelamin dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.
- 9) Diketuahuinya hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Penelitian bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan, khususnya dalam bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Peneliti juga memperoleh keterampilan dalam melakukan pengumpulan data, analisis hubungan variabel, serta penyusunan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan penelitian lanjutan dengan cakupan dan metode yang lebih luas.

1.5.2 Manfaat penelitian bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat dalam menilai kondisi kebugaran pegawai yang berkaitan dengan status gizi dan karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, dan kebiasaan olahraga. Hasilnya dapat dimanfaatkan untuk menyusun kebijakan atau program intervensi seperti promosi gizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik/olahraga rutin dan penguatan program kesehatan kerja di lingkungan instansi.

Penelitian ini juga mendorong peningkatan perhatian instansi terhadap kesehatan pegawai secara menyeluruh, sebagai bagian dari upaya peningkatan produktivitas kerja.

1.5.3 Manfaat Penelitian bagi Akademisi

Secara akademis, penelitian ini memperkaya literatur ilmiah di bidang Kesehatan Masyarakat, terutama terkait hubungan antara status gizi dan kebugaran pada populasi pegawai. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau bahan kajian bagi mahasiswa, dosen, maupun praktisi yang tertarik melakukan penelitian sejenis di lingkungan kerja lainnya. Selain itu, hasil studi ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kurikulum dan pembelajaran di program studi terkait, khususnya pada mata kuliah Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi dan karakteristik individu (usia, jenis kelamin, dan kebiasaan olahraga) serta mengkaji hubungan antara status gizi dan karakteristik individu (usia, jenis kelamin, dan kebiasaan olahraga) dengan tingkat kebugaran pada pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat.

Subjek penelitian adalah pegawai di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat yang telah mengikuti Tes Kebugaran pada Bulan Mei 2025. Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Data dikumpulkan dengan data sekunder yaitu Data Hasil Skrining Riwayat Kesehatan dan Tes Kebugaran Pegawai Suku Dinas Kesehatan Jakarta Pusat Bulan Mei 2025, sehingga penulis tidak melakukan pengukuran kebugaran ulang ataupun skrining kesehatan ulang. Populasi penelitian berjumlah sebanyak 89 orang, sedangkan sampel penelitian berjumlah sebanyak 45 orang.