

Faktor yang Berhubungan dengan Status Kebugaran Jasmani pada Karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2025

Eni Sumarni^{1*}, Ratna Mutu Manikam¹

¹Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

(Email: enisashabakhtiar@gmail.com)

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan dan produktivitas kerja seseorang. Rendahnya tingkat kebugaran dapat memengaruhi performa kerja dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, usia, aktivitas fisik, serta asupan zat gizi makro dan mikro dengan status kebugaran jasmani pada karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan jumlah responden sebanyak 122 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pengisian kuesioner, dan pengukuran antropometri serta tes kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (54,1%), berusia dewasa awal (74,6%), memiliki status gizi normal (93,4%), dan aktivitas fisik sedang (64,8%). Sebagian besar responden memiliki status kebugaran jasmani kategori rata-rata (67,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin ($p=0,003$) dan usia ($p=0,000$) dengan status kebugaran jasmani. Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi, aktivitas fisik, asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) maupun mikro (zat besi dan vitamin C) dengan kebugaran jasmani ($p>0,05$). Kesimpulannya, kebugaran jasmani karyawan lebih dipengaruhi oleh faktor karakteristik individu dibandingkan faktor asupan gizi. Disarankan agar karyawan meningkatkan aktivitas fisik rutin dan memperbaiki pola makan seimbang untuk menjaga kebugaran jasmani.

Kata kunci: status gizi, asupan gizi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani

Factors Related to Physical Fitness Status of Employees at Jagakarsa Regional Hospital, South Jakarta in 2025

Eni Sumarni^{1*}, Ratna Mutu Manikam¹

Study Program of Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin University

(Email: enisashabakhtiar@gmail.com)

ABSTRACT

Physical fitness is an important indicator of health and work productivity. Low fitness levels may reduce work performance and increase the risk of non-communicable diseases. This study aimed to determine the relationship between nutritional status, age, physical activity, and macro- and micronutrient intake with physical fitness among employees of Jagakarsa District Hospital, South Jakarta, in 2025. This research used a cross-sectional design involving 122 respondents. Data were collected through interviews, questionnaires, anthropometric measurements, and physical fitness tests. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents were male (54.1%), in early adulthood (74.6%), had normal nutritional status (93.4%), and moderate physical activity (64.8%). Most participants had an average level of physical fitness (67.2%). Bivariate analysis revealed significant relationships between gender ($p=0.003$) and age ($p=0.000$) with physical fitness. However, there were no significant relationships between nutritional status, physical activity, macronutrient intake (protein, fat, carbohydrates) and micronutrient intake (iron and vitamin C) with physical fitness ($p>0.05$). It can be concluded that physical fitness among employees is more influenced by individual characteristics than nutritional intake. It is recommended that employees increase regular physical activity and maintain a balanced diet to improve and sustain physical fitness.

Keywords: *nutritional status, nutrient intake, physical activity, physical fitness*