

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada tahun 2045, Indonesia memiliki visi besar untuk menjadi negara maju, suatu kondisi di mana produktivitas SDM Indonesia mencapai 73% dan pendapatan per kapita setara dengan USD 30.300. Pada saat itu, penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 324,05 juta jiwa. Penduduk yang besar disertai bonus demografi akan menjadi berkah jika ditatakelola dengan baik sehingga menghasilkan SDM yang berkualitas, baik dari aspek kognitif-intelektual maupun kesehatan fisik-psikis. Sebaliknya, jumlah penduduk yang besar akan menjadi beban bagi negara seperti kemiskinan, pengangguran, kesenjangan sosial, dan risiko tinggi terkena penyakit apabila kualitasnya rendah.

Manusia merupakan makhluk hidup yang membutuhkan kondisi fisik bugar untuk dapat melakukan kegiatan sehari - hari. Tubuh yang bugar memberikan dampak positif dalam meningkatkan kinerja yang optimal. Agar dapat memiliki tubuh yang bugar, perlu melakukan berbagai upaya, antara lain mengkonsumsi makanan kaya gizi, beristirahat yang cukup, rajin berolahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani (Kemenkes RI, 2018).

Kebugaran jasmani adalah sekumpulan atribut fisik (mis. daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, dan keseimbangan) yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran dipengaruhi oleh faktor umur, genetika, jenis kelamin, status gizi, kebiasaan (mis. merokok), kondisi kesehatan, dan tingkat aktivitas fisik.”(Kemenkes.2024,WHO.2020)

Kondisi kebugaran jasmani yang baik mampu memberikan manfaat besar bagi kesehatan dan kinerja seseorang di tempat kerja.. Individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal memiliki fungsi jantung-paru yang efisien, kekuatan otot yang memadai, serta daya tahan tubuh yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kerja dan infeksi penyakit. Bagi karyawan rumah sakit yang menghadapi beban kerja tinggi dan tekanan psikologis, kebugaran jasmani menjadi faktor penunjang utama dalam menjaga stamina, konsentrasi, dan ketahanan fisik.

Kebugaran jasmani yang terjaga secara optimal berperan penting dalam mendukung kondisi kesehatan pekerja. Hal ini tidak hanya berdampak pada meningkatnya daya tahan tubuh dan produktivitas kerja, tetapi juga berkontribusi dalam menekan angka kesakitan serta mengurangi beban biaya kesehatan yang harus dikeluarkan (Kushartanti, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan gambaran dari kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik serta menjadi indikator penting bagi kesehatan. Keikutsertaan secara rutin kegiatan olahraga merupakan hal yang penting dalam aktivitas fisik bagi anak-anak dan remaja (Oja & Piikööt, 2022). Menurut World Health Organization (WHO), aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan energi serta dapat dilakukan dengan intensitas yang berbeda-beda, sedangkan kebugaran jasmani adalah karakteristik yang mempengaruhi performa olahraga dan kemampuan melakukan aktivitas fisik dengan keterampilan tertentu (Kolb et al., 2021; WHO, 2020; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). Seseorang yang mempunyai kondisi bugar dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga, mampu melaksanakan kegiatan harian dengan tubuh yang sehat, tidak melebihi batas tubuh dan beresiko sakit karena tingkat aktivitas fisik dan kondisi kebugaran yang rendah (Sukamti et al., 2016).

WHO menyebutkan, secara global, satu dari empat orang dewasa kurang melakukan aktivitas fisik. Di Indonesia, tercatat 26,1% penduduk termasuk dalam kategori dengan aktivitas fisik kurang. Jakarta merupakan provinsi dengan proporsi penduduk yang kurang aktivitas fisik tertinggi, tercatat masih ada 44,2% penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik. Sebuah survei mengenai gaya hidup sehat pada para pekerja usia dewasa di Jakarta juga menunjukkan kecenderungan yang sama. Sebagian besar pekerja di Jakarta adalah pekerja kantoran. Mereka menghabiskan waktu lebih dari 8 jam di kantor dan 2 hingga 4 jam di perjalanan, baik menuju kantor ataupun pulang ke rumah, yang membuat tidak adanya waktu untuk bergerak aktif sehingga cenderung menyebabkan ketidakaktifan fisik. Bahkan 23,8% responden yang terdiri dari mayoritas wanita mengaku tidak berolahraga sama sekali.

Karyawan dengan status gizi yang seimbang lebih mungkin memiliki kebugaran jasmani yang optimal, sedangkan gizi yang kurang atau berlebih dapat mengganggu fungsi tubuh dan menurunkan kebugaran. Ditemukan hubungan signifikan antara status gizi (IMT) dengan nilai VO_2 max 5). Karyawan dengan status gizi normal memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan karyawan obesitas atau underweight. Fitriani, R. et al. (2021). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat pada Maret 2022, ditemukan bahwa 51,7% dari 234 pekerja memiliki status gizi tidak normal. Selain itu, 61,7% pekerja laki-laki dan 51,9% pekerja perempuan termasuk dalam kategori kebugaran jasmani "sangat kurang". Berdasarkan Riskesdas 2018, 21,8% penduduk usia ≥ 18 tahun mengalami obesitas dan 13,6% mengalami kelebihan berat badan. Pada kelompok ASN, TNI, Polri, BUMN, dan BUMD, angka tersebut bahkan lebih tinggi, yaitu obesitas mencapai 33,7% dan kegemukan 20%, sehingga termasuk kelompok dengan prevalensi tertinggi (Riskesdas, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih pada kelompok pekerja berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan dan produktivitas kerja.

Usia biasanya diukur dalam satuan tahun, namun dalam konteks tertentu bisa juga menggunakan bulan atau hari, terutama pada bayi dan anak-anak. Gaya hidup aktif dan sehat secara konsisten mampu memperlambat atau meminimalisir penurunan kebugaran fisik yang disebabkan oleh pertambahan usia. Hasil analisis menunjukkan bahwa usia berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani. Pegawai yang aktif secara fisik memiliki kebugaran lebih baik meskipun berada di kelompok usia lanjut (Wati et al, 2020).

Karyawan yang rutin melakukan aktivitas fisik umumnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan karyawan yang kurang aktif. Menunjukkan bahwa 33,5% masyarakat usia produktif (18–64 tahun) kurang aktivitas fisik, yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit metabolik. Aktivitas fisik direkomendasikan untuk menjaga kebugaran dan performa kerja (Riskesdas, 2018).

Asupan nutrisi makro dan mikro yang terpenuhi dengan baik serta seimbang dan berkualitas sangat berpengaruh terhadap status kebugaran jasmani karyawan. Karyawan yang mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang menunjukkan

ketahanan fisik yang lebih kuat serta kapasitas energi kerja yang maksimal. dan tingkat kebugaran yang lebih tinggi. Karyawan dengan asupan zat besi dan magnesium rendah cenderung mengalami kelelahan cepat dan kebugaran jasmani rendah (Dewi dan Lestari ,2020).

Rockport adalah salah satu metode pengukuran kebugaran jasmani dengan menghitung waktu tempuh seseorang dalam menempuh lintasan 1600 meter, untuk melihat kebugaran jantung-paru, yang merupakan salah satu komponen terbesar yang berperan dalam menentukan tingkat kebugaran individu. Berdasarkan hasil waktu tempuh, dilakukan konversi menjadi nilai VO_2 Max, yang selanjutnya dikategorikan tingkat kebugarannya sesuai jenis kelamin serta usia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pada Desember 2022, RSUD Wonosari melaksanakan tes kebugaran jasmani menggunakan metode Rockport 1,6 km yang diikuti oleh 601 karyawan. Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran karyawan berada pada kategori "cukup" hingga "baik", baik untuk laki-laki maupun perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa metode Rockport terbukti valid dan reliabel bila dibandingkan dengan metode Bruce yang dianggap sebagai standar emas dalam pengukuran kebugaran jasmani. Nilai VO_2 Max yang diperoleh melalui tes Rockport sebanding dengan hasil yang diukur langsung menggunakan tes Bruce (Budiman, 2017).

RSUD Jagakarsa telah melakukan test kebugaran sejak tahun 2022 hingga tahun 2004. Hasil test kebugaran pada tahun 2022 yaitu kategori kurang sekali 15,56%, kurang 37,78%, cukup 44,44%, dan baik 2,22%, pada tahun 2023 yaitu kategori kurang 28,17%, cukup 51,03% dan baik 10,33% sedangkan, pada tahun 2024 yaitu kategori kurang 14%, cukup 66%, baik 8%, baik sekali 1% dan gagal 5%. Dari hasil pengukuran *Rockport Test* diketahui ada peningkatan untuk kategori cukup pada tahun 2022 hingga tahun 2024, namun terdapat penurunan untuk kategori baik pada tahun 2023 ke 2024 sebesar 2,33%. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui untuk hasil kategori baik masih kurang dari standar yang diharapkan oleh pegawai RSUD Jagakarsa, sehingga hasil tes kebugaran selama berlangsung dalam tiga tahun terakhir menjadi salah satu alasan utama penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi test kebugaran guna meningkatkan capaian yaitu capaian kebugaran jasmani dipengaruhi oleh

sejumlah faktor, yang tercermin pada hasil tes kebugaran dengan proporsi 20% kategori baik dan 80% kategori cukup. Karyawan rumah sakit, meskipun bekerja di sektor kesehatan, belum tentu menerapkan pola hidup aktif dan sehat secara optimal.

Dengan demikian, pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani menjadi hal yang penting guna menyusun strategi peningkatan kualitas kesehatan dan performa kerja dari jasmani mereka, termasuk usia, status gizi, intensitas kegiatan fisik, serta kecukupan pemenuhan zat gizi makro dan mikro, guna mencegah penurunan produktivitas dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan. Di sisi lain, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan cukup tinggi pada kelompok pekerja pemerintahan, termasuk tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengevaluasi faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani pada kelompok ini.

Dengan latar belakang ini, penelitian yang dilakukan di RSUD Jagakarsa menjadi relevan dan strategis untuk memperoleh data empiris terkait hubungan antara berbagai faktor gaya hidup dan status kebugaran jasmani, yang hasilnya dapat dijadikan dasar pengambilan kebijakan kesehatan kerja di lingkungan instansi pemerintah. Salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam dunia kerja adalah kebugaran jasmani tenaga kerja. Penelitian ini dilakukan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan karena sebagian karyawannya memiliki intensitas kerja yang cukup padat namun kurang melakukan aktivitas fisik selama bekerja. Kondisi tersebut menjadikan kelompok ini perlu memiliki tingkat kebugaran yang baik agar dapat tetap produktif serta terhindar dari risiko penyakit metabolik akibat gaya hidup sedentari. Selain itu, RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan belum pernah menjadi lokasi penelitian mengenai status kebugaran sebelumnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui status kebugaran jasmani karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan.

1.2. Rumusan Masalah

Program kebugaran jasmani di perusahaan belum banyak terbentuk, salah satunya karena sebagian karyawan memiliki beban kerja yang padat namun

aktivitas fisik rendah. Kondisi ini berdampak pada tingginya prevalensi ketidakbugaran, sebagaimana ditunjukkan pada hasil pengukuran kebugaran jasmani oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2016. pada Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran jasmani terhadap 936 orang PNS di lingkungan Kementerian Kesehatan, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden berada pada kategori cukup (58,1%) dan kategori kurang (28,5%). Sementara itu, hanya 10,7% yang termasuk kategori baik, 0,2% dalam kategori kurang sekali, 0,1% dalam kategori baik sekali, dan 2,2% dinyatakan gagal. Temuan ini menunjukkan bahwa proporsi pegawai dengan kebugaran jasmani optimal masih relatif kecil dibandingkan dengan mereka yang berada pada tingkat kebugaran sedang hingga rendah. Dari hasil pengukuran *Rockport Test* di RSUD Jagakarsa pada tahun 2022-2024, diketahui ada peningkatan untuk kategori cukup pada tahun 2022 hingga tahun 2024, namun terdapat penurunan untuk kategori baik pada tahun 2023 ke 2024 sebesar 2,33%. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui untuk hasil kategori baik masih kurang dari standar yang diharapkan oleh pegawai RSUD Jagakarsa. Hal ini pula yang menjadi latar belakang penelitian dilakukan di RSUD Jagakarsa untuk melihat faktor apa yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik jenis kelamin karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
2. Bagaimana gambaran karakteristik usia karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
3. Bagaimana status gizi karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
4. Bagaimana gambaran aktivitas fisik karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
5. Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro (protein, lemak dan KH) karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
6. Bagaimana gambaran asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C) karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?

7. Bagaimana gambaran status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
8. Bagaimana hubungan karakteristik jenis kelamin terhadap status kebugaran Jasmani karyawan RSUD Jagakarsa tahun 2025?
9. Bagaimana hubungan karakteristik usia terhadap status kebugaran Jasmani karyawan RSUD Jagakarsa tahun 2025?
10. Bagaimana hubungan status gizi karyawan dengan status kebugaran jasmani karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
11. Bagaimana hubungan aktivitas fisik karyawan dengan Status kebugaran jasmani karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
12. Bagaimana hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak dan KH) dengan status kebugaran jasmani karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?
13. Bagaimana hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C) dengan status kebugaran jasmani karyawan di RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan antara jenis kelamin, usia, status gizi, aktivitas fisik, asupan zat gizi makro dan mikro dengan status kebugaran jasmani pada karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun tahun 2025.

1.4.2. Tujuan Khusus:

1. Mengetahui karakteristik jenis kelamin karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
2. Mengetahui karakteristik usia karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
3. Mengetahui gambaran status gizi karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
4. Mengetahui gambaran aktivitas fisik karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025

5. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (protein, karbohidrat, lemak) karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
6. Mengetahui gambaran asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C) karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
7. Mengetahui gambaran status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
8. Menganalisis hubungan karakteristik jenis kelamin terhadap status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa tahun 2025.
9. Menganalisis hubungan karakteristik usia terhadap status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa tahun 2025.
10. Menganalisis hubungan status gizi karyawan dengan status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
11. Menganalisis hubungan aktivitas fisik karyawan dengan status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan 2025.
12. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro (protein, KH dan lemak) dengan status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.
13. Menganalisis hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C) dengan status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2025.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Responden

Memberikan informasi kepada karyawan tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat memaksimalkan produktivitas kerja.

1.5.2. Bagi Rumah Sakit Umum Daerah Jagakarsa

Sebagai bahan masukan dan informasi dengan status kebugaran jasmani karyawan RSUD Jagakarsa.

1.5.3. Bagi Prodi

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan sehingga dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan dalam mengembangkan dan memperdalam penelitian.