

EVALUASI HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI PADA PEGAWAI RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA SUKAPURA JAKARTA UTARA

Endang Sulistyarningsih¹, Khurotul Aini²

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia¹

Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura, Jakarta, Indonesia²

Email: endangs@uhamka.ac.id¹, khurotulaini.1173@gmail.com²

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kondisi dimana tubuh dapat melangsungkan aktivitas tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani dibutuhkan oleh seseorang dikarenakan hal itu bisa menjadi pengaruh dari apa yang akan dilakukannya. Saat ini Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Jakarta Utara terus mengalami peningkatan baik kunjungan rawat jalan maupun jumlah pasien yang dirawat inap. Untuk itu perlu dilakukan pengukuran kebugaran jasmani bagi pegawainya agar dapat diketahui seperti apa kebugaran jasmani dari pegawai sehingga dapat menggambarkan kekuatan pegawai dalam bekerja melayani pasien baik secara langsung bagi tenaga kesehatan maupun secara tidak langsung bagi tenaga non kesehatan. Berdasarkan hal itu maka tingkatan kebugaran jasmani yang prima bagi para karyawan sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pegawai, terutama melalui pengukuran Index Massa Tubuh (IMT) dan kadar VO2Max, serta mengetahui seberapa besar proporsi pegawai yang memiliki kebugaran jasmani tidak normal. Penelitian ini menggunakan penelitian deskripsi kuantitatif non eksperimen, peneliti menginginkan mengevaluasi tingkatan kebugaran jasmani pegawai Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura tanpa memberikan perlakuan. Hasil penelitian ini adalah bahwa sebanyak 22 pegawai atau 57,92% dari 52 pegawai memiliki Index Massa Tubuh (IMT) tidak normal dan sebanyak sebanyak 34 orang atau 97,14% dari 35 pegawai memiliki kadar VO2Max dengan rentang VO2Max <35 yang artinya berkategori sebagai VO2Max dibawah rata-rata. Dengan demikian perlu dilakukan suatu kegiatan atau pembinaan bagi pegawai RS Islam Jakarta Sukapura agar mereka dapat mencapai kebugaran jasmani sesuai standar dan dapat meningkatkan kinerjanya.

Kata Kunci : IMT, Kebugaran, Jasmani, VO2 Jasmani, VO2Max

Abstract

Physical fitness is a condition where the body can carry out activities without feeling tired. Physical fitness is needed by a person because it can be an influence on what he will do. Currently, the Jakarta Islamic Hospital Sukapura North Jakarta continues to experience an increase in both outpatient visits and the number of patients hospitalized. For this reason, it is necessary to measure physical fitness for employees so that it can be known what the physical fitness of employees is so that it can describe the strength of employees in working to serve patients both directly for health workers and indirectly for non-health workers. Based on that, the level of excellent physical fitness for employees is very necessary. This study aims to identify the level of physical fitness of employees, especially through the measurement of Body Mass Index (BMI) and VO2Max levels, and determine how large the proportion of employees who have abnormal physical fitness. This study uses non-experimental quantitative description research, researchers want to evaluate the level of physical fitness of employees of the Jakarta Islamic Hospital Sukapura without

providing treatment. The results of this study are that as many as 22 employees or 57.92% of 52 employees have abnormal Body Mass Index (BMI) and as many as 34 people or 97.14% of 35 employees have VO2Max levels with a VO2Max range <35 which means categorized as VO2Max below average. Thus it is necessary to carry out an activity or coaching for employees of the Jakarta Islamic Hospital Sukapura so that they can achieve physical fitness according to standards and can improve their performance.

Keywords: BMI, Fitness, Physical, VO2 Physical, VO2Max.

Pendahuluan

Rumah Sakit adalah “institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat, dimana sumber daya manusianya”. Meliputi tenaga kesehatan dan tenaga non kesehatan (Havrian, 2020).

Untuk dapat memberikan pelayanan yang prima dalam pelayanan jasa kesehatan Rumah Sakit maka dituntut kebugaran jasmani dari seluruh pegawai yang ada di Rumah Sakit. Kebugaran jasmani merupakan kondisi dimana tubuh dapat tetap berkegiatan tanpa merasa lelah. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk tetap dapat mempertahankan kebugaran seseorang antara lain dengan melakukan pen jagaan pola hidup yang sehat yaitu dengan konsumsi makanan yang seimbang kandungan gizinya sesuai kebutuhan serta beristirahat yang berkecukupan dengan mengatur pola tidur dicukupkan hingga 8 jam per hari agar tubuh kembali fit bugar serta pikiran dan mental.

Dengan kondisi tubuh yang prima maka diharapkan seseorang akan mampu menjalankan aktivitasnya dengan baik sehingga dapat mendukung kinerja yang menjadi “tangungjawabnya. Hal ini dimaksudkan bahwa terdapat durasi antara pekerjaan satu dengan yang lainnya, serta intensitas pekerjaannya.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seseorang, karena faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil aktivitasnya. Pernyataan senada juga diungkapkan oleh Keliat (2019) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya”.

Manusia merupakan “salah satu dari makhluk hidup yang memerlukan kebugaran tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Santika, 2017). Kondisi bugar pada tubuh seseorang dapat berdampak meningkatkan kinerja yang maksimal (Putrayasa et al., 2018). Untuk memperoleh kebugaran tubuh optimal, manusia dapat melakukan dengan berbagai cara, seperti rutin melakukan kegiatan olahraga yang berfungsi untuk peningkatan efisiensi fungsi tubuh sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani” (Kemenkes, 2018).

Rekomendasi pada WHO untuk dewasa dengan estimasi usia 18 tahun sampai dengan 64 tahun, harus melangsungkan setidaknya dari 150 hingga 300 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitasnya yang sedang, ataupun juga 75 menit ampai 150 menit dengan intensitas yang tinggi, dilakukan dengan kombinasi kegiatan dengan intensitas yang kuat. Satu minggu juga dibutuhkan kegiatan penguatan otot dengan melibatkan pengelompokan intensitas yang sedang ataupun besar.

“Aktivitas otot utama dilakukan per minggusedikitnya 2 hari atau lebih karena dapat menambah manfaat kesehatan (Chaput et al., 2020).

Aktivitas olahraga yang tersistem dengan relatif waktu lama, secara progresif dan individu dapat ditingkatkan dengan mengarah kepada ciri fungsi dan psikologis individu

meraih tujuan yang telah ditetapkan disebut juga dengan latihan fisik (Bafirman & Wahyuri, 2019; Budiwanto, 2012).

Suatu upaya pengukuran yang dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang dan dasar untuk memilih latihan fisik yang disusun secara terprogram untuk meningkatkan kebugarannya disebut dengan pengukuran kebugaran jasmani (Adiatmika & Santika, 2016). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang akan mengakibatkan pada penurunan prestasi maupun produktivitas (Aprianto & Nurwahyuni, 2021).

Berdasarkan data hasil Riskesdas 2018, umumnya kualitas kebugaran jasmani masyarakat Indonesia tergolong rendah. Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif dengan nilai 33,5 persen (kegiatan kumulatif kurang dari 150 menit seminggu). Provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berjumlah 13 provinsi” (Kemenkes, 2018).

Pada saat ini Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Jakarta Utara terus mengalami peningkatan baik kunjungan rawat jalan maupun jumlah pasien yang dirawat inap. Untuk itu perlu dilakukan pengukuran kebugaran jasmani bagi pegawainya agar dapat diketahui seperti apa kebugaran jasmani dari pegawai sehingga dapat menggambarkan kekuatan pegawai dalam bekerja melayani pasien baik secara langsung bagi tenaga kesehatan maupun secara tidak langsung bagi tenaga non kesehatan. Hal ini penting agar produktivitas pegawai dapat dimaksimalkan sehingga mampu memberikan pelayanan yang terbaik dalam bekerja dan berdampak pada kepuasan pasien dan berlanjut pada loyalitas pasien dan pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan Rumah Sakit. Berdasarkan hal itu maka tingkatan kebugaran jasmani Rumah Sakit sangat diperlukan.

Aktivitas jasmani merupakan “fungsi dari kebugaran jasmani, jika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang memadai maka produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran yang baik (Darmawan, 2017; Ruhayati & Fatmah, 2011). Hal ini tentunya dapat mengembangkan potensi kualitas manusia untuk menjadi lebih baik, maka seseorang perlu adanya menjaga kebugaran jasmani.

Dalam menunjang aktifitas manusia setiap hari, diperlukan kebugaran jasmani. Setiap orang memiliki nilai kebugaran jasmani masing-masing sesuai dengan pekerjaan dan profesi (Lesmana, 2013). Kemampuan tubuh seseorang untuk beraktivitas sehari-hari serta memberi dukungan pada pegawai untuk melakukan tugas dan aktivitas pada jangka waktu yang cukup lama, tanpa memberikan efek kelelahan yang berlebih dapat disebut dengan kebugaran jasmani (Santika, 2017).

Melalui peningkatan aktivitas fisik dan latihan fisik atau olahraga yang baik, benar, dan teratur, serta teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan tujuan agar dapat memperoleh daya tahan dan status kesehatan seseorang yang optimal (Saputra, 2020).

Index Massa Tubuh (IMT) adalah cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (18 tahun ke atas), merupakan angka yang menunjukkan proporsi berat badan menurut tinggi badan dengan tidak membedakan proporsi berat yang disebabkan massa otot, tulang, cairan atau lemak

Adanya perbedaan konsumsi oksigen dikarenakan adanya perbedaan pada komposisi tubuh (Syafrina et al., 2022). Hal ini dapat dicontohkan pada tubuh yang mengalami rendahnya konsumsi oksigen maksimum. Hal itu disebabkan karena memiliki presentasi lemak tinggi. Jika lemak tubuh dapat berkurang, maka akan menambahkan konsumsi oksigen maksimal tanpa perlu melakukan latihan tambahan.

Denyut jantung individu yang sering melakukan aktivitas fisik lebih rendah dari pada orang yang tidak. Kondisi denyut jantung yang lebih rendah mengakibatkan tingginya nilai VO2Max pada orang yang terlatih. Setelah melakukan latihan fisik, denyut jantung dapat mengalami penurunan di rentang waktu tertentu. Hal tersebut adalah kompensasi tubuh terhadap kegiatan aktivitas fisik. Karena itu, orang yang latihan fisik mampu bekerja lebih efektif daripada orang yang tidak melakukan latihan fisik.

Menurut hasil penelitian terdahulu, dengan melakukan latihan secara teratur dapat membuat peningkatan nilai VO2Max (Sunadi et al., 2016). Pengukuran kebugaran dengan metode Rockport dikembangkan oleh Kline. Rockport Tes berjalan 1 mil adalah salah satu metode umum untuk memperkirakan VO2Max pada kelompok usia yang berbeda” (Chaturvedi et al., 2018). Pelaksanaan uji lapangan 1,6 km dengan menggunakan metode Rockport menjadi pertimbangan utama dilihat dari segi kemudahannya, tidak membutuhkan biaya yang banyak (Ervina et al., 2020). Tes kebugaran metode Rockport dinyatakan valid terhadap tes Bruce yang menjadi standar emas pengukuran kebugaran jantung paru (Budiman et al., 2017). Karena itu pengukuran kebugaran metode Rockport cocok untuk dipakai baik di Kementerian Kesehatan maupun masyarakat.

Metode Penelitian

Penelitian ini mempergunakan penelitian kuantitatif, penggambaran hal dan keadaan peristiwa dan lain lainnya (Arikunto, 2016). Jenis penelitian yaitu dengan non eksperimen, peneliti melakukan mengevaluasi tingkat kebugaran pegawai Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura di daerah Jakarta Utara tanpa memberi perlakuan.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Pengukuran Rockport

No	Nama	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Tekanan Darah	Nadi	Hasil Pemeriksaan		
						Waktu	Vol Max	Kategori
1.	Risda Ulfa Kumia	38	P	118	80	14.24	28	Cukup
2.	Umar Sahid Saiful Amri	35	L	137/90	80	13.16	30	Kurang
3.	Agus Suprpto	44	L	140/76	86	16.29	26	Kurang
4.	Nur Haryanti	38	P	122/90	70	19.45	23	Kurang
5.	Dhea putri zahra	31	P	119/80	77	19.45	23	Kurang
6.	Putri sinta mandasari	32	P	127/60	81	13.03	31	Baik
7.	Nur Afnita	42	P	113/76	78	15.15	27	Cukup
8.	Bangun	50	L	110/90	72	13.25	30	Cukup
9.	Imam Santiko	38	L	147/80	90	12.10	32	Baik
10.	Laila Febrivanti	38	P	140/76	69	13.30	30	Cukup
11.	Mansyur	52	L	138/86	73	14.36	28	Cukup
12.	Taufik	53	L	139/80	90	12.43	31	Baik
13.	M. Arifin Dwi Jayanto	34	L	140/70	88	14.33	28	Kurang
14.	Abdul Muis	45	L	80/77	77	12.10	32	Baik
15.	Kadarwati	46	P	126/79	88	19.35	23	Kurang
16.	Novi Hanifatunnisa	31	P	130/90	97	17.20	25	Kurang
17.	Ela Hanifah	32	P	117/89	80	15.40	27	Kurang
18.	Eka Astuti	32	P	103/79	79	15.00	28	Kurang
19.	Aspivah	35	P	128/90	88	15.50	27	Kurang
20.	Nofa Pipit Anggraeni	29	P	108/76	100	16.21	26	Kurang

Evaluasi Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani pada Pegawai Rumah Sakit Islam
Jakarta Sukapura Jakarta Utara

No	Nama	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Tekanan Darah	Nadi	Hasil Pemeriksaan		
						Waktu	Vol	Kategori Max
21.	Hana Faridah	20	P	120/90	95	16.52	26	Kurang
22.	Syifa Fauziah	32	P	111/80	95	16.52	26	Kurang
23.	Nurani	31	P	110/74	110	12.25	32	Cukup
24.	drg. Rahmawati	32	P	118/71	84	16.21	26	Kurang
25.	Meitasari	45	P	124/87	111	22.3	21	Kurang
26.	Amir Zakwan.	51	L	126/88	112	12,36	31	Cukup
27.	Bagus Nur Setio	30	L	105/77	98	12.55	31	Cukup
28.	Hajriah Fajar	37	L	133/99	84	17.18	25	Kurang
29.	Raynaldi	26	L	107/79	70	16.15	26	Kurang
30.	Nur Yogo Pratomo	26	L	113/73	91	10.29	36	Cukup
32	Sri Hartini	31	P	121/73	89	17.00	35	Kurang
33	Suci Ayu Nurianah	32	P	142/80	89	18.15	24	Kurang
34	Wasis Handoko	28	L	116/66	80	14 36	28	Kurang
35	Khoirunnisa	34	P	116/84	80	1712	25	Kurang

Dari hasil pengukuran kadar VO2Max terhadap sebanyak 35 pegawai dari 52 pegawai yang melakukan pengukuran IMT, dapat dilihat di tabel 2 berikut yang menunjukkan bahwa sebanyak 34 orang atau 97,14% memiliki kadar VO2Max dengan rentang VO2Max <35 yang artinya berkategori sebagai VO2Max dibawah rata-rata sedangkan 1 orang atau 2,86% memiliki kadar VO2 Max > 35 yang artinya berkategori sebagai VO2Max di atas rata – rata

Tabel 2. Hasil Penilaian Indeks Massa tubuh

No	Nama pegawai	Usia (Thn)	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m2)	Kategori
1.	Risda Ulfa Kumia	38	P	53	154	22,35	Normal
2.	Umar Sahid Saiful Amri	35	L	75	165	27,55	Obesitas
3.	Agus Suprpto	44	L	72	162	27,43	Obesitas
4.	Nur Harvanti	38	P	77	153	32,89	Obesitas
5.	Dhea putri zahra	31	P	74	159	29,27	Obesitas
6.	Putri sinta mandasari	32	P	41	155	17,07	Kurus
7.	Nur Afnita	42	P	54	158	21,63	Normal
8.	Bangun	50	L	59	160	23,05	Normal
9.	Imam Santiko	38	L	100	182	30,19	Obesitas
10.	Laila Febriyanti	38	P	60	154	25,30	Overweight
11.	Mansyur	52	L	65	173	21,72	Normal
12.	Taufik	53	L	86	172	29,07	Obesitas
13.	M. Arifin Dwi Jayanto	34	L	67	165	24,61	Normal
14.	Abdul Muis	45	L	52	163	19,57	Normal
15.	Kadarwati	46	P	78.8	152	34.11	Obesitas
16.	Novi Hanifatunnis a	31	P	97	155	40,37	Obesitas
17.	Ela Hanifah	32	P	63.5	153	27.13	Obesitas
18.	Eka Astuti	32	P	56,8	154	23.95	Normal
19.	Aspiyah	35	P	57,45	153	24,54	Normal
20.	Nofa Pipit Anggraeni	29	P	68,8	159	27.21	Obesitas
21.	Hana Faridah	29	P	49.6	155	20.65	Normal
22.	Syifa Fauziah	32	P	64	153	27.34	Obesitas
23.	Nurani	31	P	45	150	20.00	Normal
24.	drg. Rahmawati	32	P	47	152	20,34	Normal
25.	Meitasari	45	P	97	150	43.11	Obesitas
26.	Amir Zakwan.	51	L	62	165	22.77	Normal
27.	Bagus Nur Setio	30	L	99	169	34,66	Obesitas
28.	Hajriah Fajar	37	L	89,9	170	31,11	Obesitas
29.	Raynaldi	26	L	62	165	22.77	Normal
30.	Nur Yogo Pratomo	26	L	72	178	22.72	Normal
31.	Sri Hartini	31	P	57	157	23,12	Normal

No	Nama pegawai	Usia (Thn)	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m ²)	Kategori
32.	Suci Ayu Nurjanah	32	P	70	166	25,40	Overweight
33.	Wasis Handoko	28	L	89	164	33,09	Obesitas
34.	Khoirunnisa	34	P	56	156	23,01	Normal
35.	Azizah,Amd.OT	39	P	55	155	22,89	Normal
36.	Endar Mangayu A.	33	P	58	163	21,83	Normal
37.	Atikah pratiwi	38	P	63	150	28,00	Obesitas
38.	Shofiana	33	P	49	154	20,66	Normal
39.	Reza Novitasari	27	P	56	155	23,31	Normal
40.	Mega humairoh	30	P	58	152	25,10	Overweight
41.	Tri Handavani	30	P	70	154	29,52	Obesitas
42.	Irna susanti	29	P	64	158	25,64	Overweight
43.	Ica Wahyudin	33	P	78	165	28,65	Obesitas
44.	Ayu Wulan N	31	P	68	162	25,91	Overweight
45.	Putri Dewi Indayani	28	P	79	159	31,25	Obesitas
46.	Elsa Alviah	33	P	55	157	22,31	Normal
47.	Dewi Nuraini	42	P	71	157	28,80	Obesitas
48.	Rika Septiani	30	P	62	152	26,84	Overweight
49.	Rachmat Sudrajat	40	L	77	164	28,63	Obesitas
50.	Muh Rezky	24	L	68	170	23,53	Normal
51.	Fanny Nadia	29	P	75	157	30,43	Obesitas
52.	Sri Suwartiningsih	30	P	70	155	29,14	Obesitas

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa pegawai Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura yang melakukan pengisian Indeks Massa Tubuh (IMT) sebanyak 52 orang dimana yang memiliki IMT kategori normal sebanyak 22 orang atau 42,31%, dan sebanyak 30 orang atau 57,92% memiliki IMT tidak normal yaitu terdiri dari 23 orang atau 44,23% memiliki IMT kategori obesitas, 6 orang atau 11,54% kategori *overweight* sedangkan 1 orang atau 1,92% masuk kategori kurus.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada pegawai Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura dari hasil penelitian dan hasil perhitungan maka didapatkan hasil bahwa dari pengukuran IMT maka sebanyak 57,92% pegawai masuk kategori IMT yang tidak normal sedangkan dari hasil pengukuran VO₂Max didapatkan hasil sebanyak 97,14% pegawai masuk dalam kategori dibawah rata-rata. Dengan data tersebut maka perlu dilakukan kegiatan dengan membuat program terhadap pegawai yang masuk dalam kategori IMT maupun VO₂Max tidak normal agar dapat mencapai kategori IMT yang normal maupun VO₂Max di atas rata-rata sehingga diperoleh kebugaran jasmani yang optimal dan diharapkan dapat meningkatkan efektivitas kinerjanya. Hal ini perlu mendapatkan perhatian dan tindak lanjut yang serius agar dapat tercapai kebugaran jasmani pegawai Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Jakarta Utara seperti yang diharapkan. Perlu juga dilakukan pengukuran kebugaran jasmani ini secara bertahap kepada seluruh pegawai sehingga didapatkan hasil yang lengkap terkait kebugaran jasmani pegawai sehingga tindak lanjut yang akan dilakukan bisa lebih komprehensif.

Dari hasil penelitian di atas, “ada beberapa faktor yang dapat mengakibatkan kebugaran jasmani pegawai Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura masih belum sesuai yang diharapkan, antara lain adalah tidak melakukan aktifitas jasmani secara rutin dan tidak melakukan olahraga aktifitas fisik dan tidak mengatur pola makan dan istirahat yang cukup. Oleh karena itu, maka pegawai RS Islam Jakarta Sukapura Jakarta Utara membutuhkan kondisi kebugaran tubuh yang prima agar mereka dapat menjalankan

aktivitas sehari – hari khususnya dalam memberikan pelayanan kepada pasien maupun kinerja nya secara secara optimal.

Beberapa hal untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan antara lain (Yulianti, 2017): (1) Melakukan Kegiatan fisik dan olahraga, dimana melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain: peningkatan gerak, tidak mudah lelah, peningkatan keterampilan (skill) dan sebagainya. (2) Mengonsumsi makanan yang bergizi, karena tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, penting untuk secara teratur mengonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. (3) Mengatur waktu untuk istirahat dan tidur yang cukup, dimana setelah melakukan suatu aktivitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga memerlukan istirahat untuk mengembalikan kebugaran tubuh.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yakni; (1) dari hasil pengukuran Index Massa Tubuh (IMT) terhadap sebanyak 52 pegawai RS Islam Jakarta Sukapura Jakarta Utara didapatkan hasil 57,92% memiliki IMT tidak normal yaitu terdiri dari 23 orang atau 44,23% memiliki IMT kategori obesitas, 6 orang atau 11,54% kategori *overweight* sedangkan 1 orang atau 1,92% masuk kategori kurus. (2) dari hasil pengukuran pengukuran kadar VO₂Max terhadap sebanyak 35 pegawai RS Islam Jakarta Sukapura Jakarta Utara didapatkan hasil bahwa sebanyak 34 orang atau 97,14% memiliki kadar VO₂Max dengan rentang VO₂Max <35 yang artinya berkategori sebagai VO₂Max dibawah rata-rata sedangkan 1 orang atau 2,86% memiliki kadar VO₂ Max > 35 yang artinya berkategori sebagai VO₂Max di atas rata – rata

BIBLIOGRAFI

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. (2016). *Bahan ajar tes dan pengukuran olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *HEARTY*, 9(2), 49–57.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Renika Cipta.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Budiman, I., Aprijana, I., & Iskandar, D. (2017). Penggunaan Tes Lapangan 1, 6 KM Metoda Rockport Untuk Pengukuran Kebugaran Jantung-Paru Dengan Baku Emas Treadmill Metoda Bruce. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. Bandung, 2(2), 38.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press.
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1–9.

- Chaturvedi, R., Kulandaivelan, S., & Yadav, V. (2018). Comparison of Treadmill Based and Track Based Rockport 1 Mile Walk Test for Estimating Aerobic Capacity in Healthy Adults Ages 30-50 Years. *International Journal of Health Sciences & Research (Www. Ijhsr. Org)*, 8, 215.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Ervina, R. S., Eryando, T., & Prabawa, A. (2020). Perancangan sistem informasi pengukuran kebugaran jasmani (E-Bugar) kementerian kesehatan RI. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 14.
- Havrian, R. (2020). Pertanggungjawaban Rumah Sakit terhadap Dokter yang Melakukan Malpraktik. *Wajah Hukum*, 4(2), 380–387.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54.
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan Nasional Riskesdas. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Lesmana, K. Y. P. (2013). Peranan Kesehatan Lingkungan Terhadap Kebugaran Dan Kesehatan Jasmani. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Putrayasa, I. K., Citrawan, I. W., & Santika, I. G. P. N. A. (2018). Pelatihan Double Leg Bound 10 Repetisi 3 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Olahraga Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP Santo Yoseph Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 38–43.
- Ruhayati, & Fatmah. (2011). *Kebugaran dan Aktivitas Fisik*.
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85–92.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 33–42.
- Sunadi, D., Soemardji, A. A., Apriantono, T., & Wirasutisna, K. R. (2016). Peningkatan vo2max dan analisis korelasi variabel yang mempengaruhinya. *J Sains Keolahragaan Dan Kesehat*, 1(1), 17–22.
- Syafrina, M. B. P., Asnawati, A., Muttaqien, F., Huldani, H., & Bakhriansyah, M. (2022). Literature Review: Perbedaan Konsumsi Oksigen Maksimal antara Metode Tes Lapangan dan Metode CPET. *Homeostasis*, 5(1), 211–218.
- Yulianti, I. S. (2017). *Gambaran dukungan sosial keluarga dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di puskesmas citangkil kota cilegon*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.

Copyright holder:

Endang Sulistyaningsih, Khurotul Aini (2024)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

