

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEGAWAI KEMENTERIAN KESEHATAN

Dhito Pemi Aprianto¹, Atik Nurwahyuni²

¹Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok – Jawa Barat, Email : dhitopemiaprianto@gmail.com

²Departemen Administrasi Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok – Jawa Barat

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif, efisien dalam jangka waktu relatif lama, dipengaruhi faktor umur, genetik, ras, jenis kelamin, merokok, status kesehatan, aktivitas fisik, dan status gizi. Pegawai pemerintahan termasuk kelompok dengan proporsi tertinggi kegemukan 20% dan obesitas 33,7%. Program pengukuran kebugaran jasmani merupakan salah satu kebijakan kesehatan. Instansi pemerintah diharapkan melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani minimal 1 kali/tahun termasuk di Kementerian Kesehatan sebagai inisiatornya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *cross sectional*. Menggunakan data sekunder dari aplikasi SIPGAR periode April – Mei 2021 kemudian dilakukan penelusuran untuk mengontrol faktor lain yang dapat menjadi pengganggu. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai Kementerian Kesehatan. Hasil menunjukkan sebagian besar responden berada pada kelompok bugar 54,2% dengan proporsi kategori bugar terbanyak (73%) pada umur 40-49 tahun; responden dengan status IMT gemuk mencapai 46,7%, atau lebih rendah dibandingkan IMT pada kelompok pegawai pemerintahan berdasarkan hasil Riskesdas. Setelah dilakukan pengontrolan terhadap faktor ras, status merokok, status kesehatan, aktivitas fisik, umur dan jenis kelamin; hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai $p=0.159$, sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara status IMT dengan kebugaran jasmani pada pegawai Kementerian Kesehatan tahun 2021.

Kata kunci : IMT; Kebugaran; Kemenkes; *Rockport*; SIPGAR

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan⁽¹⁾. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, umur, genetik, ras, jenis kelamin, merokok, status kesehatan, aktivitas fisik, dan status gizi⁽¹⁻⁵⁾

Dari berbagai faktor yang mempengaruhi tersebut, status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat diintervensi dan dapat berdampak mengurangi berbagai penyakit lain setelah diintervensi^(6,7). Salah satu metode pengukuran status gizi adalah

menggunakan indeks massa tubuh (IMT)⁽⁸⁾.

IMT adalah cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (18 tahun keatas), merupakan angka yang menunjukkan proporsi berat badan menurut tinggi badan dengan tidak membedakan proporsi berat yang disebabkan massa otot, tulang, cairan atau lemak⁽⁶⁾

Berdasarkan data Riskesdas 2018, diketahui bahwa, penduduk diatas 18 tahun sebanyak 21,8% obesitas, 13,6% dengan berat badan lebih, 55,3%, berat badan normal dan 9,3% kurus, dimana pada kelompok ASN/TNI/Polri/BUMN/BUMD merupakan salah satu kelompok kerja dengan proporsi

tertinggi obesitas 33,7% dan kegemukan 20%⁽⁹⁾.

Hingga saat ini belum banyak penelitian terkait kebugaran jasmani pada usia produktif, kebanyakan penelitian terkait kebugaran jasmani, menasar pada kelompok usia sekolah.

Penelitian terkait kebugaran pada usia produktif diantaranya pada pengemudi ojek, mahasiswa, dan pegawai swasta serta calon jemaah haji, yang menunjukkan adanya hubungan antara IMT dengan tingkat kebugaran⁽¹⁰⁻¹⁵⁾, penulis belum mendapatkan penelitian terkait status gizi dengan tingkat kebugaran pada pegawai pemerintahan.

Prevalensi tingkat kebugaran berdasarkan IMT menunjukkan rentang 81,9% hingga 87% tingkat bugar dan 13% hingga 18,1% tidak bugar pada IMT Normal, sedangkan pada IMT gemuk/obesitas menunjukan prevalensi sebesar 18,9% hingga 47,9% bugar dan 52,1% hingga 81.1% tidak bugar^(3,10-15)

Kementerian Kesehatan, merupakan salah satu organisasi eksekutif yang mempunyai tugas dan fungsi menyusun kebijakan berupa norma, standar, prosedur dan kriteria (NSPK), salah satunya terkait kesehatan olahraga⁽¹⁶⁾.

Kebijakan kesehatan, merupakan suatu bentuk kebijakan publik yang berlaku untuk bidang kesehatan, meliputi berbagai upaya dan tindakan pengambil keputusan yang meliputi aspek teknis medis dan pelayanan kesehatan, dengan keterlibatan pelaku/aktor pada skala individu maupun organisasi atau institusi⁽¹⁷⁾

Program pengukuran kebugaran jasmani merupakan salah satu kebijakan kesehatan yang sedang diimplementasikan. Dimana pengukuran kebugaran jasmani ASN menjadi bagian dari indikator kinerja dari salah satu satuan kerja di Kementerian Kesehatan. Instansi pemerintah diharapkan melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani bagi pegawainya minimal 1 kali dalam setahun⁽¹⁸⁾.

Kementerian Kesehatan, dengan jumlah ASN sebanyak 49.202 pegawai, yang terdistribusi laki-laki sebanyak 18.113 (36,8%)

dan perempuan 31.089 (63,2%), baik bekerja di kantor pusat, UPT, Poltekkes dan RS vertical⁽¹⁹⁾, sejak tahun 2016 telah melakukan sosialisasi agar pegawainya melakukan pengukuran kebugaran jasmani minimal 2 kali dalam setahun, kemudian diperkuat dengan SE Sekjen Kementerian Kesehatan No. HK/02/02/III/134/2021 tentang Pengukuran Kebugaran Jasmani bagi ASN di Kementerian Kesehatan⁽²⁰⁾.

Pada tahun 2020 telah di launching penggunaan aplikasi SIPGAR berbasis android dan IOS untuk mencatat pengukuran kebugaran jasmani. Aplikasi SIPGAR merupakan aplikasi pencatatan pemeriksaan kondisi kebugaran seseorang yang dilakukan dalam kurun waktu tertentu dengan menggunakan metode rockport berbasis teknologi tracking oleh GPS⁽²¹⁾.

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 mempengaruhi kebugaran seseorang. Hasil waktu tempuh kemudian dikonversi menjadi nilai VO2 Max dan dikategorikan tingkat kebugarannya berdasarkan jenis kelamin dan umur⁽¹⁾.

Telah dilakukan penelitian, bahwa data hasil pengukuran dengan metode rockport valid dan reliabel terhadap hasil pengukuran dengan metode bruce yang merupakan standar emas dari pengukuran kebugaran jasmani. VO2 Max yang diukur dengan tes rockport dapat dihasilkan VO2 Max seperti diukur langsung dengan tes bruce⁽²²⁾

Dampak dari upaya peningkatan kebugaran jasmani yang optimal, dapat meningkatkan imunitas pekerja dan produktivitas kerja, juga menurunkan angka kesakitan dan biaya kesehatan yang harus dikeluarkan⁽²³⁾.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai Kementerian Kesehatan

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Dimana pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara simultan⁽²⁴⁾. Menggunakan data sekunder dari aplikasi SIPGAR pada periode April – Mei 2021 kemudian dilakukan penelusuran kepada individu terpilih untuk mengetahui dan pemilihan responden berdasarkan faktor lain yang dapat menjadi pengganggu.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pegawai di Kementerian Kesehatan, perhitungan sampel menggunakan rumus kedua Lemeshow (*hypothesis test for two population proportion – two side test*) dengan *power of test* 90% dan $\alpha = 5\%$ ⁽²⁵⁾

$$n = \frac{(z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)})^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

- n : Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan
- z : Nilai Z pada derajat kemaknaan 95% = 1.96
- P1 : proporsi Tingkat Kebugaran Baik dengan IMT Normal (81.9%)
- P2 : proporsi Tingkat Kebugaran Baik pada IMT Obesitas (52.1%)
- 1- β : *power of test* 90%
- α : 5%

Dari perhitungan dengan rumus tersebut didapat n = 51 orang, kemudian dikalikan dua sehingga didapat jumlah sampel minimal yang diperlukan sebanyak 102 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan metode stratified random sampling berdasarkan jenis kelamin. Stratified random sampling merupakan metode pengambilan sampel acak berstrata, mengambil sampel berdasar tingkatan tertentu⁽²⁵⁾. Sehingga proporsi sampel sesuai dengan proporsi yang ada pada populasi yaitu sampel perempuan sekitar 63,2% dan laki-laki 36,8%,.

Untuk menghindari varibel confounding selain jenis kelamin dan umur, pada penelitian ini dilakukan metode restriksi, yaitu suatu metode untuk membatasi subjek penelitian dengan menerapkan kriteria tertentu (kriteria

eligibilitas)⁽²⁶⁾.

Kriteria eligibilitas terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini, yang menjadi kriteria inklusi adalah subjek merupakan pegawai Kementerian Kesehatan, penduduk asli Indonesia; tidak merokok; tidak sedang sakit dan/atau cedera dan/atau difabel saat melakukan pengukuran kebugaran jasmani; dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah responden dengan data yang dibutuhkan tidak lengkap dalam aplikasi SIPGAR dan/atau tidak bersedia menjadi responden ketika dilakukan penelusuran.

Data yang digunakan pada penelitian ini yaitu IMT yang dihitung berdasarkan rumus berat-badan (dalam kg) / tinggi badan (dalam m²), dan tingkat kebugaran menggunakan metode rockport, dimana datanya sudah tersedia di aplikasi SIPGAR

Dalam SIPGAR, waktu tempuh yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tes rockport dikonversi menjadi VO2 Max, kemudian dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan umur sesuai dengan panduan dari Kementerian. Sehingga faktor jenis kelamin dan umur dapat dikontrol

Dalam penelitian ini, IMT dikategorikan menjadi, < 25.0 tidak gemuk dan ≥ 25.0 gemuk, dan hasil kebugaran jasmani dari aplikasi SIPGAR dikategorikan menjadi

Tabel 1 Kategori Indeks Masa Tubuh pada Penelitian

Kategori SIPGAR	Kategori Penelitian
Kurang Sekali, Kurang, Cukup, Baik dan Baik Sekali	Tidak Bugar Bugar

Data yang diperoleh, kemudian dianalisis secara univariat agar dapat menghasilkan gambaran distribusi frekuensi pada setiap variabel, selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk mencari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat menggunakan metode chi square karena variabel yang

dihubungkan merupakan variabel kategori⁽²⁷⁾, kemudian bila secara statistik terdapat hubungan, dilanjutkan dengan perhitungan

Hasil

Dari total 143 pegawai Kementerian Kesehatan yang telah melakukan pengukuran kebugaran menggunakan aplikasi SIPGAR, sebanyak 120 sampel dipilih, setelah dilakukan pengecekan kelengkapan data, stratifikasi berdasarkan jenis kelamin, sehingga sampel mendekati proporsi pada kenyataannya yaitu 63,2% kelompok perempuan dan 36,8% kelompok laki-laki, dan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu, penduduk asli Indonesia, tidak merokok; tidak sedang sakit dan/atau cedera dan/atau difabel saat melakukan pengukuran kebugaran jasmani; dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari.

Karakteristik Responden

Dari 120 responden, proporsi terbanyak responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 76 orang (63.3%). Sedangkan berdasarkan umur, kebanyakan responden berada pada rentang umur 20-39 tahun (40.8%) dan umur 40-49 tahun (30.8%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan kelompok umur dapat dilihat dari table 2.

Tabel 2 Karakteristik Responden Pegawai Kemenkes Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur tahun 2021

Karakteristi	frekuensi (n)	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	36.7
Perempuan	76	63.3
Jumlah	120	100
Umur		
20-29	20	16.7
30-39	49	40.8
40-49	37	30.8
50-59	14	11.7
Jumlah	120	100

prevalence ratio untuk mengetahui jenis hubungannya (faktor protektif atau faktor risiko)⁽²⁶⁾.

Status IMT Pegawai Kementerian Kesehatan

Data IMT dari aplikasi SIPGAR dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu $IMT < 25,0$ sebagai kelompok tidak gemuk, dan $IMT \geq 25,0$ sebagai kelompok gemuk. Didapatkan bahwa sebagian besar responden atau 53,3% masuk ke dalam kelompok tidak gemuk, sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Status IMT Pegawai Kemenkes tahun 2021

Status IMT	frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak Gemuk	64	53.3
Gemuk	56	46.7
Jumlah	120	100

Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan

Data tingkat kebugaran jasmani dari aplikasi SIPGAR dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu hasil kurang dan kurang sekali menjadi kelompok tidak bugar; dan hasil cukup, baik dan baik sekali menjadi kelompok bugar. Dimana sebagian besar responden berada pada kelompok bugar 54,2% atau 65 orang sebagaimana terlihat pada tabel 4. Sedangkan kelompok dengan proporsi paling besar dalam kategori bugar berada pada kelompok umur 40-49 tahun yaitu 73% sebagaimana terlihat pada tabel 5.

Tabel 4 Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kemenkes tahun 2021

Tingkat Kebugaran	frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak Bugar	55	45.8
Bugar	65	54.2
Jumlah	120	100

Tabel 5 Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan umur Pegawai Kemenkes tahun 2021

Umur (tahun)	Tingkat Kebugaran Jasmani				Total	
	Tidak Bugar		Bugar		n	%
	n	%	n	%		
20-29	13	65.0	7	35.0	20	100
30-39	27	55.1	22	44.9	49	100
40-49	10	27.0	27	73.0	37	100
50-59	5	35.7	9	64.3	14	100
Jumlah	55	45.8	65	54.2	120	100

Hubungan Status IMT dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara status IMT dengan tingkat kebugaran jasmani pada pegawai Kementerian Kesehatan, terdapat sebanyak 26 orang (46,4%) pegawai kelompok gemuk termasuk kedalam kelompok bugar untuk tingkat kebugaran jasmaninya. Sedangkan diantara

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki, karena sampel diambil dengan stratified random sampling sehingga jumlah sampel akan similar dengan kenyataan pada populasi⁽²⁵⁾. Sedangkan rentang umur paling banyak berada pada kelompok 20-39 tahun atau 57,5%, menunjukkan bahwa pegawai Kementerian Kesehatan mayoritas berada pada usia yang dianggap paling produktif⁽²⁸⁾.

Jenis kelamin dan umur merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang⁽¹⁾, untuk mengetahui hubungan murni dari faktor lain, maka faktor ini perlu dikontrol.

Pengukuran kebugaran jasmani dengan metode rockport telah mengklasifikasi tingkat kebugaran berdasarkan jenis kelamin dan umur, maka faktor tersebut sudah dapat dikontrol⁽¹⁾.

Sehingga faktor tersebut, diharapkan

pegawai yang termasuk kelompok tidak gemuk, sebanyak 39 orang (60,9%) termasuk kedalam kelompok bugar sebagaimana dapat dilihat pada tabel 6 .

Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh nilai $p=0.159$, sehingga berdasarkan uji statistik, diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status IMT dengan kebugaran jasmani pada pegawai Kementerian Kesehatan tahun 2021 setelah faktor lain dikontrol.

Tabel 6 Distribusi Responden Pegawai Kemenkes Menurut Status IMT dan Tingkat Kebugaran tahun 2021

Status IMT	Tingkat Kebugaran Jasmani				Total		P-Value
	Tidak Bugar		Bugar		n	%	
	n	%	n	%			
Gemuk	30	53.6	26	46.4	56	100	0.159
Tidak Gemuk	25	39.1	39	60.9	64	100	
Jumlah	55	45.8	65	54.2	120	100	

sudah tidak mengganggu hubungan murni yang ingin diketahui dari penelitian ini.

Status IMT Pegawai Kementerian Kesehatan

Status IMT pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu tidak gemuk ($IMT < 25.0$) dan gemuk ($IMT \geq 25$). Jumlah pegawai Kementerian Kesehatan yang gemuk mencapai 56 orang atau 46,7%.

Pengukuran ini menunjukkan hasil yang lebih rendah dibandingkan IMT pada kelompok ASN di Riskedas bila dikategorikan sesuai dengan penelitian ini, yaitu 53,7%, namun angka tersebut masih lebih tinggi dibandingkan kelompok umum pada Riskedas setelah dikategorikan sesuai dengan penelitian ini yaitu 35,4%⁽⁹⁾.

IMT merupakan salah satu metode pengukuran status gizi⁽⁸⁾, IMT menunjukkan proporsi berat badan menurut tinggi badan dengan tidak membedakan proporsi berat yang

disebabkan masa otot, tulang, cairan atau lemak⁽⁶⁾. Status gizi ini penting karena mempengaruhi produktivitas kerja⁽²⁹⁾.

Diketuainya status gizi pegawai Kementerian Kesehatan diharapkan dapat menjadi bagian dari pertimbangan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan produktivitas pegawai.

Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan⁽¹⁾. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar (54,2%) pegawai Kementerian Kesehatan berada pada tingkat bugar, kebugaran jasmani yang optimal, dapat meningkatkan imunitas pekerja dan produktivitas kerja, juga menurunkan angka kesakitan dan biaya kesehatan yang harus dikeluarkan⁽²³⁾.

Proporsi tingkat bugar terbesar terdapat pada kelompok umur 40-49 tahun (73%), selain dipengaruhi oleh pengukuran kebugaran jasmani dengan metode rockport pada aplikasi SIPGAR dimana nilai VO2 Maks telah dikonversi berdasarkan umur dan jenis kelamin, juga kemungkinan, disebabkan oleh kecenderungan lebih tingginya perilaku sedentari pada umur dibawah 40 tahun dan diatas 49 tahun. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, diketahui perilaku sedentari pada kelompok umur 20-39 tahun berkisar 22% - 33,2%, dan pada umur diatas 50 tahun berkisar 23,2 - 47,9%⁽⁹⁾.

Kebijakan internal Kementerian Kesehatan yang menghimbau pegawainya untuk melakukan pengukuran kebugaran dan aktivitas fisik dengan baik, benar, teratur dan terukur⁽²⁰⁾, dapat berdampak terhadap menurunnya perilaku sedentari, meningkatnya tingkat kebugaran dan produktivitas kerja pegawai.

Hubungan Status IMT dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan

Berdasarkan uji statistik, diketahui tidak ada hubungan yang signifikan antara status IMT dengan kebugaran jasmani pada pegawai Kementerian Kesehatan tahun 2021.

Hubungan ini terjadi setelah dilakukan kontrol terhadap ras, status merokok, status kesehatan, aktivitas fisik dengan cara restriksi pada saat pengambilan sampel; dan umur dan jenis kelamin dengan cara pengukuran menggunakan metode rockport yang telah mengklasifikasikan hasil kebugaran berdasarkan faktor tersebut. Sementara faktor genetik sulit untuk dikontrol dan menjadi salah satu kelemahan dari penelitian ini.

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian yang ada⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁷⁾⁽²⁹⁾⁽³⁰⁾⁽³¹⁾⁽³²⁾. Perbedaan hasil penelitian ini, dapat disebabkan karena pada penelitian tersebut tidak diteliti atau dilakukan pengontrolan seluruh faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga tidak terlihat hubungan murni antara status gizi (IMT) dengan kebugaran jasmani.

Pada penelitian lain itu, pengontrolan faktor dilakukan secara parsial terhadap umur, jenis kelamin dan status kesehatan saja⁽¹⁰⁾⁽³⁰⁾⁽³¹⁾; status kesehatan, jenis kelamin, status merokok dan umur saja⁽³⁾; dan jenis kelamin dan umur saja⁽¹⁵⁾⁽²⁹⁾⁽³²⁾.

Terdapat juga beberapa penelitian yang menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini. Dimana variabel yang dikontrol pada penelitian tersebut adalah umur, status kesehatan dan status aktivitas fisik⁽³³⁾; jenis kelamin, umur, dan status aktivitas fisik⁽³⁴⁾⁽³⁵⁾;

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, kemungkinan yang menjadi pembeda adalah pengontrolan terhadap faktor aktivitas fisik. Dimana diketahui bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor dominan yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani⁽³⁶⁾. Selain itu, pengukuran status gizi menggunakan IMT, walau sederhana, tetapi tidak dapat membedakan proporsi berat yang disebabkan masa otot, tulang, cairan atau

lemak⁽⁶⁾, sehingga ada kemungkinan terdapat beberapa sampel dengan $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan, bahwa pegawai Kementerian Kesehatan yang gemuk mencapai 56 orang atau 46,7%, lebih rendah bila dibandingkan kelompok pegawai pemerintahan pada hasil Riskesdas 2018, yaitu 53,7%, namun masih lebih tinggi dibandingkan kelompok umum (35,4%).

Sebagian besar (54,2%) pegawai Kementerian Kesehatan berada pada tingkat bugar. Proporsi tingkat bugar terbesar terdapat pada kelompok umur 40-49 tahun (73%).

Setelah dilakukan kontrol terhadap terhadap ras, status merokok, status kesehatan, aktivitas fisik, umur dan jenis kelamin; didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status IMT dengan kebugaran jasmani pada pegawai Kementerian Kesehatan tahun 2021.

Oleh karena itu, kebijakan internal Kementerian Kesehatan, selain mengatur terkait upaya pemenuhan gizi seimbang, sebaiknya, faktor lain yang dapat diintervensi seperti berhenti merokok dan melakukan

dikarenakan masa otot yang menyebabkan hasil kebugaran yang baik.

aktivitas fisik minimal 30 menit/hari perlu ditekankan untuk dilaksanakan pegawai Kementerian Kesehatan.

Selain itu, saat pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan aplikasi SIPGAR, perlu juga dilakukan input hasil pengukuran lemak tubuh, masa otot dan kepadatan tulang yang sebenarnya sudah dilakukan pada saat skrining sebelum pengukuran kebugaran.

Program pengukuran kebugaran jasmani, program weight loss challenge dan exercise challenge yang telah dilakukan sejak awal tahun 2021⁽³⁷⁾, perlu dikuatkan dalam suatu kebijakan yang lebih tinggi berupa Keputusan Menteri.

Adanya kebijakan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pelaksanaannya oleh seluruh pegawai Kementerian Kesehatan. Kemudian dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk pengembangan dan perbaikan program, serta diberikan reinforcement berupa reward and punishment yang tepat dan sesuai.

Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan RI. Modul Pelatihan bagi Pelatih Pembinaan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2019.
- [2] Wiarto G. Fisiologi dan Olahraga. Surakarta: Graha Ilmu; 2013.
- [3] Yusri, Zulkarnain M, J SR. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang tahun 2019. J Epidemiol Kesehat Komunitas. 2020;5.
- [4] Sudiana, I K. Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. Semin Nas FMIPA UNDIKSHA IV. 2014;
- [5] Sunadi D, Soemardji AA, Apriantono T, Wirasutisna KR. Peningkatan VO₂max dan Analisis Korelasi Variabel yang Mempengaruhinya. J Sains Keolahragaan dan Kesehat. 2016;
- [6] Thamaria N. Bahan Ajar Gizi, Penilaian Status Gizi. Jakarta: Pusat Pendidikan SDM Kesehatan, BPPSDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan; 2017.
- [7] Nuraini, Ngadiarti I, Moviana Y. Bahan Ajar Gizi, Dietika Penyakit Infeksi. Jakarta: Pusat Pendidikan SDM Kesehatan, BPPSDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan;
- [8] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2018.
- [9] Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan; 2018.
- [10] Pratama Y, Sutiari N. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

- pada Driver Ojek Online di Kota Denpasar. Denpasar : Jurnal Gizi Prima. J Gizi Prima [Internet]. 2020; Available from: <http://jgp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home>
- [11] Firdaus F, Achmad HK. Perbedaan Status Kebugaran Komposisi Tubuh Berdasarkan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Status Merokok dan Asupan Gizi pada Pengemudi Express Group Tahun 2014. Universitas Indonesia. 2014.
- [12] Fauziyana N. Hubungan Status Gizi , Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Tingkat Kebugaran Karyawan PT Wijaya Karya Tahun 2012. Universitas Indonesia. 2012.
- [13] Nurfadli RR, Jayanti S, Suroto. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi Di Pt. PP (Persero) Tbk. J Kesehat Masyarakat,. 2015;3.
- [14] Tuntian IGAD. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Kebugaran pada Pekerja Laki-Laki Bagian Pengemasan Perusahaan A di Bandung. Universitas Indonesia. 2012.
- [15] Ekoparman B, Widajadnja. Hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Doter Universitas Tadulako tahun masuk 2012. Media Tadulako. 2015;
- [16] Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan No 25 tahun 2020 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan. 2020.
- [17] Ayuningtyas D. Kebijakan Kesehatan Prinsi dan Praktik. 4th ed. Depok: PT Rajagrafindo Persada; 2019.
- [18] Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan. Rencana Aksi Kegiatan Upaya Kesehatan Kerja dan Olahraga Tahun 2020-2025. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2020.
- [19] Kementerian Kesehatan RI. Statistik Pegawai Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2021. Available from: <https://ropeg.kemkes.go.id/statistikpegaw>
- ai/Main/BerJnsKel.html
- [20] Kementerian Kesehatan RI. SE Sekjen Pengukuran Kebugaran Jasmani Aparatur Sipil Negara di Kementerian Kesehatan RI. HK/02/02/III/134/2021 Indonesia; 2021.
- [21] Kementerian Kesehatan RI. FAQ SIPGAR. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2020.
- [22] Budiman I, Aprijana I, Iskandar D. Penggunaan Tes Lapangan 1,6 KM Metoda Rockport untuk Pengukuran Kebugaran Jantung-Paru dengan Baku Emas Treadmill Metoda Bruce. 2017; Available from: <https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/850580#:~:text=Tes Rockport merupakan tes jalan,diketahui validitas dari tes tersebut.>
- [23] Kushartanti W. Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja. Yogyakarta. Klin Ter Fis FIK UNY. 2020;
- [24] Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2007.
- [25] Lemeshow S, Hosmer Jr D., Klar J. Lwanga S. Adequacy of Sample Size in Health Studies. University of Massachusetts and WHO; 1990.
- [26] Bantas K. Bahan Ajar Epidemiologi Intermediet : Confounding dan Metode untuk Mengontrol Confounding. Depok; 2020.
- [27] Hastono SP. Analisis Data pada Bidang Kesehatan. 3rd ed. Depok: PT Rajagrafindo Persada; 2018.
- [28] Yasin M, Priyono J. Analisis Faktor Usia, Gaji Dan Beban Tanggungan Terhadap Produksi Home Industri Sepatu Di Sidoarjo (Studi Kasus Di Kecamatan Krian). J Ekon dan Bisnis. 2016;1(1):95–120.
- [29] Utami S. Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita. J Kesehat Masy Kesmas. 2013;8.
- [30] Ilmu J, Masyarakat K, Keolahragaan FI, Semarang UN. Hubungan Antara Status

- Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding Pt. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes J Public Heal.* 2014;3(4).
- [31]Utari A. Hubungan IMT dengan Tingkat Kesehatan Jasmani Pada Anak Usia 12-14 tahun. FK UNDIP Semarang. 2007.
- [32]Palupi R. Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. UNY [Internet]. 2013; Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003><https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12.018><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2011.08.005><http://dx.doi.org/10.1080/00206814.2014.902757><http://dx.doi.org/10.1080/00206814.2014.902757>
- [33]Lestari A, Herawati I, Wahyuni. Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada anak usia 10-12 tahun. Skripsi Ilmu Kesehat / Progr Stud D IV Fisioter Jenis. 2012;1–12.
- [34]Sari RK, Wijayaningrum L, Hadi JP. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Mengukur Vo2 Maks pada Nelayan Penyelam di Kelurahan Kedung Cowek Surabaya. *Hang Tuah Med J.* 2019;16:196.
- [35]Pratamaningtyas SP, Rahmawati NT. Indeks Masa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Remaja Usia 13-15 tahun di Kec. Rongkop Kab. Gunung Kidul dan di Kota Yogyakarta. FK UGM. 2014.
- [36]Alamsyah CAN, Hestningsih R, Saraswati LD. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *J Kesehat Masy.* 2017;5(3):77–86.
- [37]Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan. *Weight Loss Challenge - Kementerian Kesehatan.* 2021.