

Pengecekan Kebugaran Jasmani Pegawai di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Physical Fitness Assessment of Employees at Sultan Ageng Tirtayasa University

Danang Prama Dhani^{1*}, Wulan Azva Diana¹, Dikdik Najmu Ramadan¹, Rian Triprayogo¹, Ida Zubaida¹

¹ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: danangpramadhani1989@untirta.ac.id

Abstrak

Aktivitas dalam bekerja seringkali membuat individu terjebak dalam siklus pekerjaan yang intensif yang menyebabkan pola makan tidak sehat dan tidak seimbang, serta rendahnya partisipasi individu dalam melakukan olahraga. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani untuk mendukung produktivitas dan meningkatkan kesejahteraan individu serta sebagai pencegahan dalam mengurangi resiko masalah kesehatan akibat gaya hidup tidak sehat. Pelaksanaan tes kebugaran menggunakan metode *rockport* yang dibagi terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada civitas Sultan Ageng Tirtayasa yaitu dengan melakukan pengecekan kebugaran jasmani ini terdapat 28 % termasuk dalam kategori sangat baik, 6% termasuk dalam kategori baik, 19 termasuk dalam kategori cukup, 7% termasuk dalam kategori kurang dan sebagian besar 41% termasuk dalam kategori sangat kurang. Diharapkan dari kegiatan ini bisa dijadikan sebagai kegiatan pengecekan kebugaran jasmani secara rutin agar civitas akademika lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dapat memantau kondisi fisiknya secara berlaka.

Kata kunci: Kebugaran, Jasmani, Produktivitas, Civitas Akademika

Abstract

Work activities often trap individuals in an intensive work cycle that causes unhealthy and unbalanced eating patterns, as well as low individual participation in sports. The purpose of this community service is to analyze the level of physical fitness and increase awareness of the importance of physical fitness to support productivity and improve individual well-being as well as prevention in reducing the risk of health problems due to unhealthy lifestyles. The implementation of the fitness test uses the Rockport method, which is divided into three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation stage, which is carried out after the activity takes place. Based on the results of the community service activities for the Sultan Ageng Tirtayasa community, namely by checking physical fitness, 28% are included in the very good category, 6% are included in the good category, 19 are included in the sufficient category, 7% are included in the less category and most 41% are included in the very less category. It is hoped that this activity can be used as a routine physical fitness check activity so that the academic community of the Sultan Ageng Tirtayasa University environment can monitor their physical condition continuously.

Keywords: Physical, Fitness, Productivity, Academic Community

Pesan Utama:

- Pengabdian Kepada masyarakat berupa pengecekan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara berkala dan

dengan biaya yang cukup murah. Edukasi menjaga kebugaran jasmani di lingkungan Civitas Sultan Ageng Tirtayasa sangat perlu dilakukan untuk menunjang produktifitas kerja pegawai.



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 9 May 2025

Accepted: 21 May 2025

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.423>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang produktivitas kerja dan dapat meningkatkan kesejahteraan individu terutama bagi individu yang memiliki rutinitas yang padat (Amalya et al., 2021). Tingkat kebugaran fisik pegawai berpengaruh terhadap mutu kinerja yang dihasilkan. Tubuh yang bugar memberikan efek positif bagi pekerja, seperti meningkatkan produktivitas secara maksimal, dan sebaliknya, kebugaran yang menurun dapat menghambat kinerja. Oleh karena itu, untuk mencapai produktivitas kerja yang optimal, pekerja perlu menjaga kondisi fisik mereka secara maksimal agar mampu menghadapi beban kerja

dengan baik (Rahayu Utami, 2012). Kondisi tubuh yang bugar tentunya memungkinkan seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja lebih efektif, mengurangi kelelahan serta dapat menurunkan kemungkinan adanya gangguan kesehatan yang dapat mempengaruhi produktivitas bekerja. (Puspita et al., 2024).Padatnya aktivitas dalam bekerja seringkali individu terjebak dalam siklus pekerjaan yang intensif yang menyebabkan gaya hidup kurang sehat (Daniel Agung Syawang et al., 2024). Pola konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak seimbang (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018) serta rendahnya partisipasi individu terhadap olahraga yang biasanya dilakukan orang dewasa yaitu merujuk pada seberapa efektif dalam menjalankan tugas harian baik dari segi pekerjaan maupun kehidupan pribadi (Maksum & Indahwati, 2021). Banyak individu yang melakukan pekerjaan dengan melibatkan aktivitas sedentary seperti bekerja di depan komputer dalam jangka waktu lama yang berdampak rendahnya aktivitas fisik sehari-hari. Masalah kesehatan seperti stress, obesitas, maupun gangguan dari metabolisme mulai muncul yang dimana dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. (Okolo & Akpanumo, 2024)

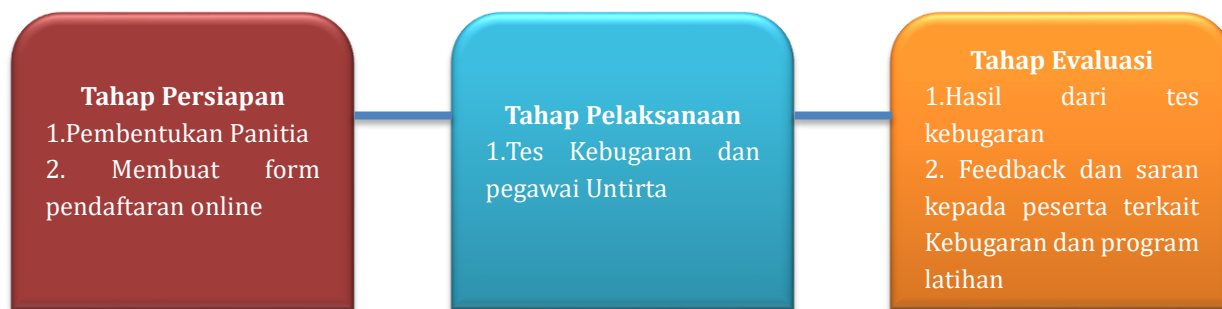
Pengukuran kebugaran secara teratur merupakan cara yang efektif untuk memantau kondisi fisik dari para pekerja baik staf, pegawai, serta dapat memberikan wawasan yang lebih jelas tentang status kesehatan yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan, usia, dan jenis kelamin (Bauman et al., 2012). Pengukuran tidak hanya membantu individu memahami kondisi fisiknya saja akan tetapi juga bisa memotivasi agar lebih menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga bahkan bisa dijadikan sebagai gaya hidup atau *lifestyle* (Yang et al., 2023). Melalui program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pengukuran kebugaran jasmani pegawai maupun staf yang berada dalam ruang lingkup Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran staf dan pegawai tentang pentingnya menjaga kebugaran untuk mendukung produktivitas dan meningkatkan kesejahteraan individu. Program ini juga dapat berfungsi sebagai langkah awal untuk pencegahan dalam mengurangi resiko masalah kesehatan akibat gaya hidup tidak sehat serta mendorong budaya hidup sehat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Tes Kebugaran Jasmani pada seluruh pekerja civitas akademika Untirta. Kegiatan ini dilakukan pada Jum'at, 6 Oktober 2023, bertempat di Kampus Sindang Sari Untirta. Berikut adalah bagan alur dari setiap rangkaian kegiatan (gambar 1):

1. Tahap Persiapan: Proses kegiatan Tes Kebugaran Pegawai Untirta 2023 diawali dengan pembentukan panitia dan mengadakan rapat bersama. Setelah itu panitia membuat pendaftaran online bagi pegawai yang ingin melakukan tes kebugaran dan Kesehatan ini.
2. Tahap Pelaksanaan: Peserta harus datang ke pos tes kebugaran metode *rockport*, Tes kebugaran metode Rockport dinyatakan valid terhadap tes Bruce yang menjadi standar emas pengukuran kebugaran jantung paru (Budiman et al., 2017). Pos diisi oleh dosen yang berkompeten dibidangnya. Dari pos yang terbentuk tersebutlah diperoleh data yang menggambarkan kondisinya peserta tes. Berikut adalah Prosedur Tes Rockport:
 - a. **Pemanasan:** Lakukan pemanasan selama 10-15 menit sebelum tes.
 - b. **Berjalan/Lari:** Berjalan atau berlari sejauh 1.6 km (1 mil) dengan kecepatan yang nyaman dan konstan.
 - c. **Pengukuran Denyut Nadi:** Setelah selesai berjalan/lari, segera catat denyut nadi selama 1 menit.
 - d. **Konversi Hasil:** Gunakan rumus atau tabel konversi yang tersedia untuk mengkonversi waktu tempuh dan denyut nadi ke dalam nilai VO2 max.
3. Tahap Evaluasi: Pasca Kegiatan Tes Kebugaran Pegawai Untirta 2023 seluruh peserta dapat langsung melihat hasil yang mereka dapatkan dan mendapatkan saran-saran Kesehatan termasuk program Latihan untuk meningkatkan kebugaran masing-masing peserta disesuaikan dengan kondisi awalnya. Ruang lingkup saran

yang diberikan adalah terkait kondisi indeks masa tubuh, jenis olahraga dan program latihan serta konsumsi makanan yang semuanya bersifat personal sesuai dengan kondisi masing-masing peserta..

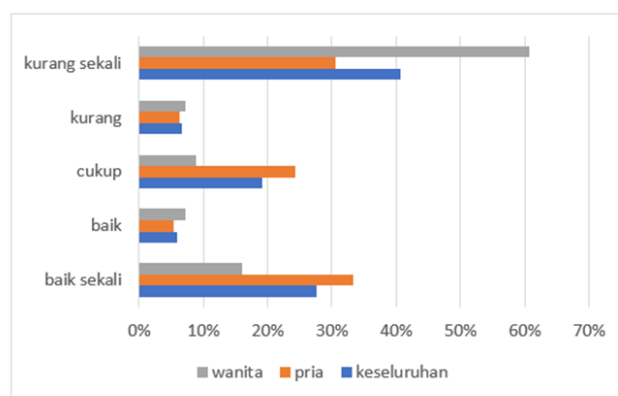


Gambar 1 Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pada tahap evaluasi data yang akan dikonversi diantaranya ialah data jenis kelamin, usia, berat badan, denyut jantung per menit, dan waktu tempuh dalam menyelesaikan jarak 1 mil. Data yang sudah terkumpul kemudian diinputkan menggunakan aplikasi *rockport calculator* di *exrx.net*. Hasil yang muncul menjadi gambaran kondisi kebugaran peserta tes dan menjadi dasar pemberian program untuk peserta. Hasil yang tergambar juga akan dibaca oleh ahli gizi dan dokter untuk penunjang dalam pemberian saran berupa konsumsi makanan yang disarankan dan kondisi kesehatan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengecekan kebugaran pegawai maupun staf di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dapat menjadi pelopor yang efektif untuk menciptakan budaya hidup sehat di tempat bekerja. Program ini dapat mendukung produktivitas kerja serta kualitas hidup civitas Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Dari jumlah 259 data peserta yang dikumpulkan, diketahui event ini diikuti oleh 66% pria dan 34% wanita. Dari keseluruhan peserta juga diketahui rata-rata usia peserta adalah 41,87 tahun dengan persentase sebaran usia didominasi pada usia 40-49 tahun sebesar 36%, diikuti oleh usia >50 tahun sebesar 26%, 30-39 tahun sebesar 25 % dan 13% diposisi terakhir sebesar 13%. Hasil test kebugaran menunjukkan bahwa Faktanya kondisi pegawai untirta dalam kondisi yang sangat mengkhawatirkan terutama pegawai wanitanya, karena lebih dari 50% pada kondisi kurang sekali. Sedangkan pegawai laki-lakinya menyentuh angka lebih dari 30% yang tercatat dalam kondisi Tingkat kebugaran kurang sekali. Yang tentunya sangat mengancam produktifitas kinerja dikantor Sehingga dari hasil yang didapat, petugas yang merupakan ahli olahraga banyak menyarankan untuk melakukan olahraga berjalan kaki selama 20 minggu dengan jarak bertahap dari 1.6 kilometers perminggu hingga 4.8 kilometer di minggu ke 20. Melihat data yang ada saat ini kondisi kebugaran pegawai untirta sulit dibandingkan dengan institusi lain karena di institusi lain data yang terkumpul tidak menggambarkan keseluruhan pegawai karena hanya mengambil Sebagian kecil sampel yang datanya kurang dari 100 sampel. Untuk lebih detail terhadap data yang ada, Hasil pengabdian ini dapat terlihat pada diagram berikut:



Gambar 2 Hasil Status Kebugaran Jasmani Wanita, Pria, dan keseluruhan pegawai Untirta.

Berdasarkan gambar 2, kegiatan yang dilaksanakan melalui pengabdian kepada masyarakat yaitu melakukan pengecekan kebugaran jasmani di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa memperoleh gambaran umum bahwa kondisi peserta yang melakukan tes kebugaran jasmani dikumpulkan dan melalui proses pengolahan data, dapat disajikan bahwa terdapat 28% peserta memiliki kebugaran dalam kategori baik sekali, sebanyak 6% dalam kategori baik, 19% dalam kategori cukup, dan 7% dalam kategori kurang serta sebagian besar peserta test terdapat 41% dalam kategori kondisi kurang sekali.

Pada pelaksanaan test diketahui pula terdapat peserta dengan jenis kelamin pria sebesar 33% termasuk dalam kategori baik sekali, 5% termasuk dalam kategori baik, 9% termasuk dalam kategori cukup, 6% termasuk dalam kategori kurang dan 31% termasuk dalam kategori kurang sekali. Pada jenis kelamin Wanita juga dapat dilihat dari keseluruhan peserta wanita yang termasuk dalam kategori kebugaran baik sekali sebesar 16%, kategori baik sebanyak 7%, kategori cukup 9%, kategori kurang 7% dan yang terbanyak sebesar 61% masuk dalam kategori kondisi kebugaran kurang sekali. Dari temuan fakta diatas maka pegawai Untirta terutama wanita sangat berpotensi mengalami masalah kesehatan seperti stress, obesitas, maupun gangguan dari metabolisme yang akan mengganggu produktifitas dikantor seperti sering ijin, sakit, mengantuk, malas, dan hal-hal tidak produktif lainnya yang akan mengganggu pelayanan serta kelancaran program dari Untirta.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran umur atau usia, jenis kelamin, genetika atau keturunan, status kesehatan, riwayat kerja, status gizi atau nutrisi, kegiatan fisik, lingkungan, kebiasaan yang kurang baik, keadaan ekonomi, dan jenis kelamin (Pemi Aprianto & Nurwahyuni, 2021). Jika melihat dari profil peserta rendahnya kebugaran pegawai bisa jadi sangat dipengaruhi oleh usia, Dimana pegawai untirta yang mengikuti kegiatan rata-rata adalah berusia 40-an, selain itu jenis kelamin juga sangat berpengaruh yaitu lebih dari 60% peserta adalah pria yang berarti minat akan aktifitas yang berkaitan dengan kebugaran didominasi oleh pria. Dan dari data yang terlihat lebih dari 50% peserta Wanita berkategori sangat kurang maka menunjukkan rendahnya aktifitas fisik yang dilakukan pegawai Wanita saat ini. Faktor-faktor seperti stress, genetik, Riwayat pekerjaan bisa saja menjadi penyebab namun dalam kegiatan ini tidak dapat dipastikan hubungannya.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pengecekan kebugaran jasmani di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, dengan 41% berada dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan, hanya 28% peserta yang termasuk dalam kategori kebugaran baik sekali, sementara sisanya tersebar dalam kategori baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Ketika dilihat berdasarkan jenis kelamin, pria cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan wanita, di mana 33% pria berada dalam kategori baik sekali, sementara mayoritas wanita, yaitu 61%, berada dalam kategori kebugaran kurang sekali. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan kesadaran dan program peningkatan kebugaran jasmani di kalangan sivitas akademika.

Adapun rekomendasi kepada pihak universitas untuk menyelenggarakan program kebugaran jasmani terstruktur dan berkelanjutan dengan dilakukan pengecekan kembali setiap 20 minggu sekali kepada setiap

pegawai sehingga dapat dipantau perkembangan tiap pegawai.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Dekan dan staf Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, dosen, mahasiswa, dan staff yang menjadi peserta kami berikan pada pihak-pihak yang ikut mendukung terlaksananya program ini,

KONFLIK KEPENTINGAN

Kami selaku tim panitia dalam kegiatan ini menyatakan tidak ada konflik kepentingan apapun selama kegiatan mulai dari persiapan hingga akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalya, S. R., Syafii, M., Basalamah, A., Kamidin, M., Murfat, M. Z., & Taufan, R. R. (2021). Pengaruh Penggunaan Teknologi dan Produktivitas Kerja terhadap Kinerja Karyawan (Pada Studi PT. PLN (Persero) UP3 Makassar Selatan. *Center of Economic Student Journal*, 4(1), 62.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekkelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Sarmiento, O. L. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Daniel Agung Syawang, S., Ilham Azkia, F., Bahari, I., Nur Syamsina, J., Hammam Luthfiadi, D., Nurshadrina Ramadhani, A., Mulyana, A., Setiabudi No, J., Sukasari, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0. *Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(3), 221–233. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i3.807>
- Maksum, A., & Indahwati, N. (2021). Patterns of physical activity and its impact on health risk and life satisfaction: An evidence from adults in Indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1087–1096. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090602>
- Okolo, D., & Akpanumo, B. (2024). *The Influence of Obesity on Quality of Life : A Systematic Review*. 36(11), 267–279.
- Pemi Aprianto, D., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *Hearty*, 9(2), 49. <https://doi.org/10.32832/hearty.v9i2.5274>
- Puspita, A. C., Yesiana Rahmawati, S. T., & Suparmi, S. (2024). Aktivitas Fisik Rutin dalam Produktivitas Harian pada Dewasa Akhir. *Jengala : Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 23-29.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Yang, Q., Wang, X., Cao, X., Liu, S., Xie, F., & Li, Y. (2023). Multi-classification of national fitness test grades based on statistical analysis and machine learning. *PLoS ONE*, 18(12 December), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295674>
- 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*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.2.2>

Rahayu Utami, S. (2012). Nutrition Status, Physical Fitness and Work Productivity on Woman Labor Status Gizi, Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita. *Status Gizi, Kebugaaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita*, KEMASL:Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1), 74–80.