



ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN KOMPOSISI TUBUH KARYAWATI USIA 23-44 TAHUN CBD CENKARENG

R. Retna Kinanti Dewi¹, Morel Sangge Sipahutar²

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

kinan@fikes.unsika.ac.id, 1910631240017@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kesehatan Dan Komposisi Tubuh Karyawan Usia 23-44 Tahun CBD Cengkareng. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Sample dalam penelitian ini adalah Karyawan CBD Cengkareng Usia 23-44 Tahun. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata Kesehatan Dan Komposisi Tubuh Karyawan CBD Cengkareng dalam kategori *overweight*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa hasil Kesehatan dan Komposisi Tubuh Karyawan CBD Cengkareng, antara lain hasil pengukuran tinggi badan rata-rata 161,4 cm, berat badan rata-rata 67,6 kg, rata-rata *fat* 32,4% dan BMI 25,74. Dalam melakukan aktifitas pekerjaan dengan tubuh yang ideal karyawan dapat melakukan pekerjaan dengan baik secara keseluruhan.

Kata kunci: Kesehatan, Komposisi Tubuh, Karyawan

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of health of health and body composition of female employees aged 23-44 years in CBD Cengkareng. This study uses a qualitative method. The sample in this study were CBD Cengkareng employees aged 23-44 years. Based on the results of the study, it was found that the average health and body composition of CBD Cengkareng employees was in the overweight category. The conclusion in this study is that the results of the health and Body Composition of CBD Cengkareng employees, including the results of measuring an average height of 161,4 cm, an average weight of 67,6 kg, an average fat 32,4% and a BMI of 25,74. In carrying out work activities with an ideal body, female employees can do a good job as a whole.

Keywords: Health, Body Composition, Employee

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan indikator kesehatan yang sangat penting bagi seseorang. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, disamping itu masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Kebugaran jasmani dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yakni : 1) kebugaran statis dalam arti kata keadaan seseorang yang bebas dari penyakit, 2) kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dll dan 3) kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien.

Kebugaran jasmani tidak terlepas dari perilaku hidup sehat. Penomena yang terjadi Peserta didik juga jarang memantau pertumbuhan dan perkembangannya yaitu dengan menimbang badan dan mengukur tinggi badan, padahal di UKS sudah di siapkan meteran pengukur tinggi badan dan timbangan untuk menimbang berat badan. Siswa juga banyak mempunyai kebiasaan buruk seperti membuang sampah sembarangan, padahal sudah di sediakan tong sampah di setiap ruang kelas, biasanya di setiap laci meja dan di bawah jendela banyak sampah kantong makanan ringan, karena malas membuang sampah pada tempatnya (Khoirullah, K., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A, 2021) . Keadaan fisik adalah unit komponen yang tidak dapat dipisahkan asal perspektif perbaikan



dan pemeliharaan (Killat, G., Taufik, M. S., Awaluddin, A., Izzuddin, D. A., Amalia, E. F., & Sungkawa, M. G. G. 2021).

Hakika olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri (A'la, F., Rahmalia, A., Gemael, Q. A., & Alauddin, S. M., 2021).

Menurut Griwijoyo (2001:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”, lebih lanjut menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa : kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada keesokan harinya.

Derajat sehat dinamis yang dimaksud adalah normalnya fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Jika seseorang memiliki derajat sehat statis, akan tetapi sebaliknya jika seseorang memiliki derajat sehat statis maka belum tentu ia memiliki derajat sehat dinamis. (Soegiyanto, 2010) Dengan demikian jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka orang tersebut tidak akan mudah Lelah dan siap melaksanakan harinya bahkan melaksanakan tugas yang sama pada keesokan harinya bahkan melaksanakan tugas yang lebih berat sekalipun.

Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa orang sehat belum tentu bugar, sedangkan orang bugar semestinya sehat. Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu : 1) komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi : daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh dan 2) komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi : kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak. Karyawan perusahaan dituntut untuk minimal memiliki komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. (Kushartanti, 2013)

Di perusahaan dengan pola kerja industrial, manusia akan memegang peran paling menentukan dalam seluruh system produksi. Disana manusia diharapkan dapat bekerja dengan memanfaatkan keterampilan dan pengetahuannya, dengan motivasi kerja yang tinggi dan dipandu oleh wawasannya yang mantap dan luas. Untuk menjaga agar pola kerja yang demikian dapat berjalan lancar, maka para pelakunya perlu memiliki kondisi fisik yang bugar dan komposisi tubuh yang ideal. Program kebugaran jasmani berperan besar dalam menjaga kondisi tersebut.

Kehidupan bisnis modern menuntut stamina yang prima dari para pelakunya, karena mereka harus bekerja dengan ritme yang cepat, jadwal ketat dan tidak teratur, perubahan rencana yang tidak terduga, dan jam kerja yang panjang. Situasi ini dan kondisi kerja semacam ini menimbulkan stress kerja yang panjang. Situasi dan kondisi kerja semacam ini menimbulkan stress kerja yang mengakibatkan berbagai penyakit, bertambah atau berkurangnya berat badan dan komposisi tubuh yang kurang ideal. Program kebugaran jasmani selain akan meningkatkan status kebugaran, memiliki komposisi tubuh yang ideal, juga akan menambah semangat kerja, mencegah berbagai penyakit, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif dan melatih konsentrasi. (Kushartanti, 2013)

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif berusaha menggambarkan suatu gejala social. Dengan kata lain penelitian bertujuan untuk menggambarkan sifat sesuatu yang tengah berlangsung pada saat studi.



Menurut Arikunto (2010) mengatakan penelitian evaluasi mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi tertentu termasuk kegiatan sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh fenomena tertentu. Karena yang menjadi focus penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani dan Komposisi Tubuh Karyawati Usia 23-44 Tahun CBD Cengkareng. Rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar.1. Rancangan Penelitian

Teknik pengambilan sample menggunakan teknik total sampling, yaitu Teknik penentuan sample dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sample. Jadi sample dalam penelitian ini adalah Karyawati Usia 23-44 Tahun CBD Cengkareng yang berjumlah 18 orang. Adapun Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengukuran BMI Karyawati Usia 23-44 Tahun CBD Cengkareng. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table berikut:

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badaan x Tinggi Badan (m)}}$$

Tabel 1. Kategori BMI

Weight Range	BMI Category
Underweight	<18.5
Normal Weight	18.5-24.9
Overweight	25.0-29.9
Grade I Obesity	30.0-34.9
Grade II Obesity	35.0-39.9
Grade III Obesity	>40

Setelah pengumpulan data maka selanjutnya dilakukan perhitungan hasil rata-rata untuk setiap peserta tes BMI dengan menggunakan rumus berikut ini :

$$\bar{X} = \frac{\sum \bar{x}}{N}$$

\bar{X} =Nilai rata-rata

$\sum \bar{x}$ = Jumlah Nilai

N = Sample

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil Pengukuran berat badan, tinggi badan, BMR,BMI dan fat

No	Name	Age	Height (cm)	Body Weight (kg)	Fat %	Viceral Fat	BMI	BMR	Body Age
1.	Yulawati	41	158	52,9	31,3	3,5	21,2	1155	42
2.	Tirza	30	158	52,8	32,7	3	21,2	1150	34
3.	Silviana	30	165	51,9	28,4	1,5	19,1	1154	28
4.	Shierly	39	152	54,6	30,5	5	23,6	1184	44
5.	Mika	23	152,5	52,5	34,3	4	22,6	1139	32
6.	Caroline	28	163	85,6	37,3	12	32,6	1632	52



7.	Mei	26	162	78,2	38,5	10	29,8	1507	49
8.	Shalvy	42	158	65,7	35,1	7,5	26,3	1336	53
9.	Wanda	29	160	48	21,7	1,5	18,8	1116	22
10.	Retno	44	165	83,5	39,6	12,5	30,7	1581	63
11.	Dania	33	162	69,5	32,7	7	26,5	1412	45
12.	Stela	33	172	121,8	44,2	24,5	41,2	2116	68
13.	Dewi	29	171	72,5	37	5,5	24,8	1432	45
14.	Cindy	31	167	55,5	29,3	2,5	19,9	1207	31
15.	Indira	24	153	51,6	30,7	3,5	22	1138	30
16.	Deasy	36	153	50,3	31,1	3,5	21,5	1115	38
17.	Angela	24	160	67,6	31,5	6	26,4	1387	38
18.	Tami	42	157	73,2	36,1	10,5	29,7	1447	58
Rata-Rata		32,4	160,5	66,0	33,4	6,9	25,4	1344,9	42,9
Jumlah		584	2888,5	1187,7	602	123,5	457,9	24208	772

Tabel 3. Hasil pengukuran komposisi tubuh

No	Name	Chest	Right Arm	Left Arm	Upper Abs	Lower Abs	Hips	Right Thigh	Left Thigh
1.	Yulawati	87	24	24	73	81	90	49,5	48
2.	Tirza	88,5	25,5	24,5	77	87,5	97	49	48
3.	Silviana	78	21,5	21	72	82	93,5	47,5	45,5
4.	Shierly	81	24	24,5	67	80	98	52	53
5.	Mika	94	26	27	75	85,5	91,5	45	45,5
6.	Caroline	110,5	31	32,5	97	110	115	63	62
7.	Mei	98	28	28	99	108,5	116,5	64,5	65,5
8.	Shalvy	97	27	27,5	84	100	102	53	53
9.	Wanda	77	24	24	64	75	86,5	44,5	44,5
10.	Retno	100	32	31	92	104	111	67	66
11.	Dania	97,4	28,5	28,5	83	92	99	57,5	58,5
12.	Stela	125	39	39,5	122	136	136	76	76
13.	Dewi	92,5	26	26	83	100	111	53	56
14.	Cindy	84,5	24	24	76,5	86	88	48	47,5
15.	Indira	80	26	26	74	80	89,5	42,5	51
16.	Deasy	78	22,5	22,5	66	75	86	50	49
17.	Angela	96	26,5	27,5	78	90	102	54	55
18.	Tami	92	37,5	36,5	103	105	108	64	62
Rata-Rata		92,0	27,4	27,5	82,5	93,2	101,1	54,4	54,8
Jumlah		1656,4	493	494,5	1485,5	1677,5	1820,5	980	986

Selanjutnya hasil dari tabel di atas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran BMI Karyawati Usia 23-44 Tahun CBD Cengkareng yaitu sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{457,9}{18}$$

$$= 25,43$$



Berdasarkan hasil perhitungan tersebut didapatkan hasil rata-rata *Body Mass Index* (BMI) Karyawati Usia 23-44 Tahun CBD Cengkareng 25,43 berdasarkan norma pada tabel berada pada kategori berat badan berlebih. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pekerjaan dan gaya hidup dapat mempengaruhi BMI.

Hal ini dikarenakan BMI berpengaruh langsung pada kinerja dan penampilan karyawan secara keseluruhan. *Body Mass Index* (BMI) menandakan status gizi yang baik. Hal ini berpengaruh langsung terhadap pekerjaan yang di lakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Analisis, dan pengolahan data yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil BMI Karyawati Usia 23-44 Tahun CBD Cengkareng, antara lain hasil pengukuran tinggi badan, memiliki tinggi badan rata-rata 160,5 cm dengan tinggi badan tertinggi tercatat 172 cm dan terpendek 152 cm. Hasil pengukuran berat badan, rata-rata 66,0 kg dengan berat badan terberat tercatat 121,8 kg dan berat badan teringan 48,0 kg. Dalam bekerja, dengan berat badan yang ideal karyawan dapat melakukan pekerjaan-pekerjaan dengan efisien dan baik secara keseluruhan sehingga akan meningkatkan kinerja perusahaan. *Body Mass Index* bias di jadikan acuan dalam kebugaran dan kesehatan komposisi tubuh karyawan. Hal ini bertujuan untuk perusahaan dapat menjalankan pekerjaan yang baik dan efisien yang akan berimbas pada performa target perusahaan.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, F., Rahmalia, A., Gemael, Q. A., & Alauddin, S. M. (2021). TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PADA KLUB SEPAKBOLA BASOCA DI KECAMATAN BUKIK BARISAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 125-133.
- Amirudin, S. S. (2011). Hubungan frekuensi olahraga dan komposisi tubuh (Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persen lemak tubuh) dengan Kesegaran Jasmani pada Siswi SMA. *Thesis*, 1–38. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/84>
- Dewi, R. R. K., Gemael, Q. A., & Okilanda, A. (2020). ANALISIS PELAKSANAAN MANAJEMEN FITNESS FIRST GRAND INDONESIA. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 7-14.
- Fahrizqi, E. B. (2020). *ANALISIS IMT (INDEKS MASSA TUBUH) ATLET UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA*. <https://www.researchgate.net/publication/341087537>
- Gemael, Q. A., & Aminudin, R. (2018). TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN MATEMATIKA UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA KARAWANG. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 32-42.
- Index, B. M. (2004). Body mass index. *The Kansas Nurse*, 79(3), 9. https://doi.org/10.1007/978-3-642-36172-2_200883
- Indresti, J., Tsani, A. F. A., & Hadi, A. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto. *Naskah Publikasi Universitas Alma Ata Yogyakarta*. <http://elibrary.almaata.ac.id/849/1/NAS PUB FIX.pdf>
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 7-12.
- Kardianto, K., Aminudin, R., & Izzuddin, D. A. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMAN 1 CARIU. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 28-37.
- Khoirullah, K., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A. (2021). Survey Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya Khoirullah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 377-382.
- Killat, G., Taufik, M. S., Awaluddin, A., Izzuddin, D. A., Amalia, E. F., & Sungkawa, M. G. G. (2021). Characteristics Of Physical Condition Of Futsal Athletes In Cianjur District. *Jp. Jok (Jurnal*



Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 5(1), 189-197

Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235.

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/KEBUGARAN+JASMANI+DAN+PRODUKTIVITAS+KERJA.pdf>

Nihiser, A., Lee, S., Wechsler, H., McKenna, M., Odom, E., Reinold, C., Thompson, D., & Strawn-Grummer, L. (2007). Body Mass Index Measurement in Schools. Executive Summary. *Journal of School Health*, 77, 651–671.

Soegiyanto, K. S. (2010). Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik Pada Buruh Pabrik). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 1–7.

Syaiffudin, M. F. G., & Shulton Maulana Alaudin, Q. A. MANAJEMEN GIZI ATLET CABANG OLAHRAGA PRESTASI.