

STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PEGAWAI KANTOR KECAMATAN DI KABUPATEN WONOGIRI PROVINSI JAWA TENGAH

NUTRITIONAL STATUS AND CARDIORESPIRATORY FITNESS OF EMPLOYEES OF OFFICE SUBDISTRICT IN CENTRAL JAVA PROVINCE

Oleh: Setyawan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
Setyawanpele@gmail.com.

Abstrak

Status gizi dan daya tahan kardiorespirasi pegawai negeri sangat jarang diketahui oleh atasan maupun pimpinan baik itu dari pusat maupun dari daerah, sehingga penelitian ini bertujuan untuk meneliti status gizi dan tingkat kebugaran kardiorespirasi pegawai kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah pegawai kantor kecamatan di Kabupaten Wonogiri dan Sampel dalam penelitian ini adalah pegawai kantor lima kecamatan di Wonogiri berjumlah 52 orang pegawai. Teknik sampel yang digunakan yaitu *random sampling* dengan cara mengundi beberapa kecamatan di Wonogiri. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu timbangan untuk mengukur berat badan dan *Staturemeter* untuk mengukur tinggi badan yang dimasukkan dalam rumus IMT untuk variabel status gizi, serta menggunakan tes lari 12 menit untuk variabel tingkat kebugaran kardiorespirasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas status gizi pegawai Kantor Kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori gemuk dengan persentase sebesar 51,92% (27 orang) dan selebihnya bersetatus normal 42,31% (22 orang) serta berstatus kurus 5,77% (3 orang). Kemudian hasil penelitian Tingkat kebugaran kardiorespirasi pegawai Kantor kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori kurang sebesar 94, 23% (49 orang), selebihnya termasuk kategori dibawah rata-rata dengan persentase sebesar 5,77% (3 orang) .

Kata kunci: Status gizi, tingkat kebugaran kardiorespirasi, pegawai kantor

ABSTRACT

This study is aim to asses the nutritional status and cardiorespiratory fitness level office employee sub districts of Wonogiri, central java. The research design used descriptive percentage research. The population in this study were employess of the district office in Wonogiri district and sampel in this research is the employess of five subdistrict in Wonogiri amounted to 52 employess. Mechanical sampel used is random sampling by way of draw some districts in Wonogiri. Data collection techniques using test and measurement. The instrument in this research is scale to measure the weight and staturemeter to measure the height that wil be input the formula for variable IMT nutritional. The last, using the test run 12 minutes to variable levels of cardiorespiratory fitness. The results of the research showed that the majority of the nutritional status SDO employess in Wonogiri districts included in the category of obese with a percentage of 51.92% (27 people) normal status is 42.31% (22 people) and status of meager is 5.77% (3 person). Then the results of cardiorespiratory fitness levels in the sub-district office employess Wonogiri district included in the category of no less than 94.23% (49) the rest of the conditions described below average with a percentage of 5.77% (3).

Keywords: *nutritional status, level cardiorespiratory fitness, office employess*

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat modern sekarang ini, terlebih lagi dalam era globalisasi, seseorang dituntut agar mampu menghadapi persaingan yang makin kompetitif, baik di dalam maupun di luar negeri. Salah satu cara untuk mengantisipasi persaingan yang makin kompetitif tersebut adalah melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang komperhensif. Sumber daya manusia merupakan aset dan menekankan pada peningkatan kompetensi serta karir. Pembinaan sumber daya manusia bisa melalui kegiatan olahraga dan pembinaan mental secara rutin. (Vista Bunda: 2013).

Manusia selaku pelaksana pembangunan mempunyai peranan penting sebagai pelaksana kegiatan pemerintahan, sangat mendukung dalam mewujudkan masyarakat adil, makmur, dan sejahtera. Kelancaran pelaksanaan pemerintahan dan pembangunan nasional bergantung sekali pada aparatur negara yang pada pokoknya bergantung juga dari kesempurnaan pegawai negeri sebagai bagian aparatur negara. Kesediaan pegawai untuk bekerja dengan penuh semangat dan tanggung jawab dapat diharapkan apabila kebutuhan hidupnya baik fisik maupun non fisik terpenuhi. Kebutuhan fisik contohnya: kesehatan, makan dan minum, sedangkan kebutuhan non fisik contohnya: kenaikan jabatan, pangkat, dan lingkungan kerja. Kedua bentuk kebutuhan itu pada dasarnya sesuai dengan eksistensi pegawai yang bersifat monodualistis karena manusia tersusun dari dua unsur yaitu jasmani dan rohani. Oleh karena itu kondisi fisik pegawai diharapkan prima dan siap selalu melayani masyarakat. (Shinta Bonita : 2014)

Wonogiri merupakan sebuah Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Memiliki luas wilayah 1.822,37 km² yang terdiri dari 25 kecamatan. Jumlah penduduk di Kabupaten Wonogiri adalah 1.005.000 jiwa dengan kepadatan penduduk 551.48 jiwa/km². Mayoritas penduduk di Kabupaten Wonogiri

berprofesi sebagai petani. (Rencana Detail Tata Ruang Kabupaten, 2011: 17)

Dalam menghadapi suatu pekerjaan, seseorang akan mengalami banyak tekanan, gangguan fisiologis, gangguan psikologis yang berakibat stres. Begitu juga yang dirasakan pegawai yang mengurus dan melayani pembuatan KTP, perizinan akta tanah, perizinan usaha dan lain-lain dikantor. Pekerjaan tersebut membutuhkan ketelitian, kecermatan, dalam memeriksa persyaratan yang berkaitan dengan surat-surat dalam jumlah banyak. Pegawai melaksanakan tugas dari pukul 07.00 – 14.00 WIB. Itulah gambaran kecil sehari-hari pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Pekerjaan yang terlihat sangat menjemukan kesehariannya sehingga mudah sekali menimbulkan kelelahan dan kebosanan. Para pegawai ini perlu mempunyai keseimbangan antara kerja dan kesehatan. Baik jasmani maupun rohani supaya lebih bugar serta memiliki semangat kerja tinggi dan kebugaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, selain latihan fisik (olahraga), juga dibutuhkan status gizi yang baik. Makin baik status gizi seseorang, semakin baik mereka dalam melakukan pekerjaannya.

Asupan gizi dalam tubuh yang kurang, menjadikan status gizi menjadi buruk, sehingga seseorang tidak akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas fisik dalam keseharian. Pengaruh status gizi pada manusia sangatlah kompleks, antara lain dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, pertumbuhan, produktivitas dan kesanggupan kerja, perkembangan, dan fungsi fisik. Dampak lain pada orang dewasa antara lain: meningkatnya penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes militus, hipertensi, penyakit hati, dan neoplasma seperti tumor dan kanker. Kondisi fisik manusia akan banyak sekali mempengaruhi kesehatan jiwa dan begitu pula sebaliknya. Dengan demikian kebugaran jasmani akan sangat

mempengaruhi kepuasan kerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja para pegawai selaku bentuk pengabdian kepada masyarakat. (Ananya Mandal: 2012)

Kebugaran jasmani yang baik, merupakan faktor paling menentukan dalam menjalankan tugas sebagai pegawai kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah untuk menjalankan tugas sehari-hari secara berulang-ulang dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan para pegawai mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi di kantor kecamatan dijumpai berbagai faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja pegawai seperti disiplin kerja, sikap dan etika kerja, lingkungan kerja serta gizi dan kesehatan. Gizi yang baik akan mempengaruhi kesehatan pegawai dan semua itu akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja pegawai, diketahui dari hasil wawancara pak Heri pada tanggal 17 Maret 2016 banyak pegawai yang sering terlambat masuk kerja, tidur dikantor dan pulang sebelum jam kerja berakhir.

Hasil dari observasi diatas dapat disimpulkan kemungkinan besar produktivitas kerja dipengaruhi oleh status gizi dan kebugaran kardiorespirasi. Mekanisme penelitian ingin meneliti lebih lanjut mengenai masalah tersebut dengan judul penelitian “ Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri , Jawa Tengah”. Sehingga peneliti akan memaparkan secara sistematis dan diteliti secara prosedur yang terprogram pada penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif persentase. Nazir (2012) menjelaskan penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena –

fenomena yang ada baik fenomena alamiah, maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan yang lain.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan selama bulan Mei 2016. Penelitian ini dilaksanakan di 5 kantor Kecamatan di kabupaten Wonogiri yaitu, Kecamatan Slogohimo, Ngirimarto, Ngadirojo, Pracimantoro, Baturetno.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pegawai kecamatan yang berada di Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 25 kecamatan. Sampel dalam penelitian ini semua pegawai di 5 kecamatan di Kabupaten Wonogiri. Cara penentuan sampel adalah dengan cara *random sampling*, yaitu memilih 5 kecamatan yang berada di Kabupaten Wonogiri. Semua pegawai di 5 kecamatan yang ditunjuk digunakan sebagai sampel. Lima kecamatan tersebut mewakili distrik dari 25 kecamatan yang berada di Kabupaten Wonogiri.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui status gizi dilakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan badan manual dan tinggi badan menggunakan *staturemeter* (Dilon DHS, Fahmida U, 2007). kemudian dimasukkan rumus IMT (Indeks Masa Tubuh)

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}^2}$$

Keterangan

BMI : body masa indeks

BB : Berat Badan dengan Satuan (kg)

TB²(m): Tinggi Badan dengan Satuan (m)

2. Untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi digunakan instrumen tes lari 12 menit dari Cooper.

Teknis Analisis Data

Deskriptif persentase adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan kemudian diolah dan dimasukkan ke dalam program excel.

1. Untuk mengetahui status gizi dilakukan tehnik analisis sebagai berikut, mengukur tinggi badan dan berat badan pegawai kantor kecamatan, kemudian memasukkan rumus IMT. Dari rumus IMT tadi dikonsultasikan ke rumus kategori IMT dari Joko Pekik Irianto.
2. Untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi dilakukan pengukuran lari 12 menit atau Cooper test berupa angka. Hasil tes dikonsultasikan dengan tes lari 12 menit dari Kuntaraf J dan Kuntaraf K.L.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas status gizi subjek penelitian termasuk dalam kategori gemuk dengan persentase sebesar 51,92% (27 orang) dan selebihnya bersetatus normal (42,31%) serta berstatus kurus (5,77%). gemuk merupakan keadaan orang dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.

Menurut Almatsier (2009) status gizi merupakan kondisi kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan (utilitas) zat gizi makanan. Menurut Tedjho IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. Status gizi menggambarkan besarnya cadangan energi dalam tubuh. Cadangan tersebut berasal dari kelebihan energi yang

didapat dari makanan (Susilowati, 2007). Status gizi seseorang dapat berpengaruh pada produktifitas kerja. Status gizi seseorang yang kurang baik akan menyebabkan besarnya resiko untuk terkena penyakit, mudah letih, malas, kurang gesit, dan penurunan daya tahan sehingga dapat menurunkan produktifitas kerja. Subjek penelitian ini adalah pegawai negeri yang memiliki jam kerja dari pagi hingga sore, selain itu mayoritas subjek penelitian ini sudah menikah sehingga kurang memiliki waktu untuk berolahraga. Asupan gizi yang berlebih dan kurangnya aktivitas olahraga dapat menimbulkan timbunan lemak, sehingga berpengaruh pada proporsi tubuh seseorang. Hal tersebut menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi subjek penelitian ini.

Hasil analisis data kebugaran kardiorespirasi subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri status kebugaran kardiorespirasinya termasuk pada kategori kurang dengan persentase sebesar 94, 23%, selebihnya sebesar 5,77% termasuk di bawah rata-rata. Hasil analisis data kebugaran kardiorespirasi tersebut menggambarkan bahwa kondisi kebugaran kardiorespirasi pegawai kecamatan kabupaten Wonogiri masih kurang dan perlu ditingkatkan.

Menurut Fatmah (2011) derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh umur, jenis, kelamin, genetik, status gizi, dan aktivitas fisik. Subjek penelitian ini status gizinya lebih dan kurang melakukan aktivitas olahraga. Hal ini menyebabkan kondisi kebugaran kardiorespirasi kurang.

Kebugaran kardiorespirasi merupakan bagian dari kebugaran jasmani. Dapat dikatakan seseorang yang mempunyai kebugaran kardiorespirasi baik, kebugaran jasmaninya juga baik. Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan

fleksibilitas (Rusli Lutan dkk., 2007). Daya tahan kardiorespirasi merupakan kapasitas sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya kebugaran kardiorespirasi seseorang dapat mempengaruhi produktivitas kerja seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Status Gizi pegawai kantor kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori gemuk dengan persentase sebesar 51, 92% (27 orang), selebihnya termasuk kategori normal dengan persentase sebesar 42, 31% (22 orang) dan kategori kurus dengan persentase sebesar 5,77 % (3 orang).
2. Tingkat kebugaran kardiorespirasi pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori kurang sebesar 94, 23% (49 orang), selebihnya termasuk kategori dibawah rata-rata dengan persentase sebesar 5,77% (3 orang).

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan, disampaikan beberapa saran sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Diperlukanya pengaturan pola makan yang baik dengan diimbangi olahraga agar status gizi dan proporsi tubuh menjadi baik.
2. Pegawai memerlukan aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur, terukur, dan terprogram sehingga dapat memperbaiki tingkat kebugaran kardiorespirasi.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. 2009. *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Anaya Mandal. (2012). Penyebab Kekurangan Gizi. [http://www.news-medical.net/health/Causes-of-malnutrition-\(Indonesian\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Causes-of-malnutrition-(Indonesian).aspx). Diakses tanggal 12 Desember 2015. Jam 11.07

Dilon DHS, Fahmida U. (2007). Cara Menghitung tinggi badan dan berat badan. http://www.slideshare.net/dr_Qiqi/pembinaan-kader-posyandu-lengkap. Diakses tanggal 17 januari 2017. Jam 11.17

Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.

Nazir. (2012). Metode Diskriptif. <https://idtesis.com/metode-deskriptif/>. Diakses tanggal 01 Januari 2017. Jam 20.00.

Susilowati. (2007). Faktor-Faktor Kesegaran Jasmani pada Polisi Lalu Lintas di Kota Semarang. *Media Gizi & Keluarga*, 4 (2), hal. 91-98.

Rencana Detail Tata Ruang Kabupaten. (2011). RDTRK. Hal 17

Rusli Lutan,dkk. (2000). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Shinta Bonita. (2014). Efektivitas kerja Pegawai Negri Sipil dalam pelayanan Publik Kantor Kecamatan. *Jurnal POLITICO*. VOL. 1. NO 4. Tahun 2014.

Susilowati. (2007). Faktor-Faktor Kesegaran Jasmani pada Polisi Lalu Lintas di Kota Semarang. *Media Gizi & Keluarga*, 4 (2), hal. 91-98.

Vista Bunda. (2013). Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Mental. <http://vistabunda.com/kesehatan/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-mental/>. Diakses tanggal 17 juni 2016. Jam 22.30.