

**NARASI KEGIATAN**  
**TES KESEHATAN DAN KEBUGARAN KARYAWAN**  
**DINAS KESEHATAN SE DIY TAHUN 2012**



Oleh:

Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2012**

**A. Judul :**

**TES KESEHATAN DAN KEBUGARAN KARYAWAN  
DINAS KESEHATAN SE DIY TAHUN 2012**

**B. Analisis Situasi**

Dewasa ini kebutuhan hidup manusia semakin kompleks. Kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan material, fisik, mental ataupun spiritual. Dalam hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan tersebut seseorang harus mampu bersaing untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam menghadapi persaingan tersebut modal utama seseorang adalah kebugaran dan kesehatan badan. Seseorang dikatakan bugar apabila secara fisik seseorang dapat melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang wajar tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik. Sedangkan kesehatan didefinisikan sebagai suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang sejahtera dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan lemah.

Dalam rangka menilai potensi kerja seseorang, dari waktu ke waktu perlu diadakan evaluasi tingkat kebugaran dan kesehatan. Pengetahuan tentang potensi kerja ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi yang berharga bagi seseorang untuk dapat mengoptimalkan kebugaran dan kesehatannya. Kegiatan yang diusulkan ini merupakan kegiatan evaluasi/tes kebugaran dan kesehatan dosen dan

karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta yang bertujuan untuk menilai derajat kebugaran dan kesehatan dosen dan karyawan sekaligus sebagai informasi dasar yang dapat digunakan untuk dapat menyusun strategi awal dalam peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan.

## **C. Tinjauan Pustaka**

### **1. Kebugaran**

Kebugaran jasmani bagi masyarakat pada umumnya banyak yang belum mengenal, mereka lebih mengenal kesegaran jasmani. Padahal apabila dilihat dari asal katanya ialah kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang artinya kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (Bambang Priyonoadi dkk, 2001: 4), sehingga dapat dikatakan bahwa istilah kebugaran jasmani sama dengan kesegaran jasmani.

Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5), menyatakan bahwa kebugaran dapat digolongkan menjadi empat macam, yaitu:

#### a. Kebugaran jasmani (*physical fitness*)

Kebugaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif dalam kehidupan sehari-hari, tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya maupun melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik.

#### b. Kebugaran mental (*mental fitness*)

Kebugaran mental yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat.

c. Kebugaran emosi (*emotional fitness*)

Kebugaran emosi yaitu kebugaran yang ditandai dengan adanya rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan yang ada.

d. Kebugaran sosial (*social fitness*)

Kebugaran sosial merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri kepada lingkungan, keluarga dan masyarakat.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kebugaran dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Kebugaran statis adalah keadaan seorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Kebugaran

jasmani menurut Arma Abdoellah (1994: 146) adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992: 19), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya, dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Dengan mengukur jumlah oksigen yang dipakai selama latihan, kita mengetahui jumlah oksigen yang dipakai oleh otot yang bekerja. Makin tinggi jumlah otot yang dipakai maka makin tinggi pula intensitas kerja otot. Cepat atau lambatnya kelelahan seorang dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh ( $VO_2Max$ ). Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan. Semakin banyak oksigen yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit.  $VO_2Max$  diukur dalam banyaknya oksigen dalam liter per menit (l/min) atau banyaknya oksigen dalam mililiter per berat badan dalam kilogram per menit (ml/kg/min). Berapa cara untuk mengetahui kapasitas  $VO_2Max$ , seperti :

- a. 2.4km *Run Test*
- b. Astrand 6 minute Cycle test
- c. Balke  $VO_2max$  test
- d. Cooper  $VO_2max$  test

- e. Conconi test
- f. Harvard Step Test
- g. Multistage Fitness Test atau Bleep test
- h. Treadmill VO2max test
- i. Tes Rockport

Salah satu alat ukur VO<sub>2</sub>Max yang sering dipergunakan adalah metode Rockport, metode ini cukup sederhana, dan mudah dilakukan yaitu para peserta diminta melakukan lari dengan menempuh jarak 1600 meter atau 4 kali putaran stadion atletik kemudian dicatat hasilnya berupa lamanya waktu yang ditempuh. Setelah memperoleh waktu yang di tempuh kemudian dikonversikan pada tabel 1 dan tabel 2 untuk mengetahui besarnya VO<sub>2</sub> max dan status kebugaran jasmaninya.

**Tabel 1. HUBUNGAN WAKTU TEMPUH – VO<sub>2</sub> Max**

No.	Waktu Tempuh (Menit – Detik)	VO <sub>2</sub> Max (ml/kg/menit)
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50" – 5'56"	57
7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45

19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40
24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38
26	9'53" – 10'14"	37
27	10'15" – 10'36"	36
28	10'37" – 11'01"	35
29	11'02" – 11'28"	34
30	11'29" – 11'57"	33
31	11'58" – 12'29"	32
32	12'30" – 13'03"	31
33	13'04" – 13'41"	30
34	13'42" – 14'23"	29
35	14'24" – 15'08"	28
36	15'09" – 16'00"	27
37	16'01" – 16'57"	26
38	16'58" – 18'02"	25
39	18'03" – 19'15"	24
40	19'16" – 20'39"	23
41	20'40" – 22'17"	22
42	22'18" – 24'11"	21

**Tabel 2. KATEGORI TINGKAT KEBUGARAN JANTUNG-PARU**

Perempuan	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru (VO2 Max)					
	Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali
	20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	≥ 49
	30 – 39	< 20	20 – 27	28 – 33	34 – 44	≥ 45
	40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	≥ 42
	50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	≥ 38
	60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	≥ 35

LAKI- LAKI	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru (VO2 Max)				
	Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik
20 – 29	< 25	25 – 33	34 – 42	43 – 52	≥ 53
30 – 39	< 23	23 – 30	31 – 38	39 – 48	≥ 49
40 – 49	< 20	20 – 26	27 – 35	36 – 44	≥ 45
50 – 59	< 18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	≥ 43
60 – 69	< 16	16 – 22	23 – 30	30 – 40	≥ 41

#### D. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran karyawan di lingkungan Dinas Kesehatan Provinsi DIY.
2. Mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran Jasmani karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY

#### E. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Karyawan Dinas kesehatan DIY mendapatkan kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya.
2. Dinass Kesehatan DIY dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani karyawan di lingkungannya sehingga dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kesehatan dan kebugaran dosen dan karyawannya tidak optimal.



## F. Hasil yang Dicapai

Adapun hasil yang dicapai adalah diperolehnya data tentang kebugaran jasmani karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY adalah sebagai berikut:

Kegiatan Tes Kebugaran Jantung Paru Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dilaksanakan tanggal 24 Mei 2012. Tempat pelaksanaan Tes Kebugaran Jantung Paru di Stadion Atletik dan Sepakbola FIK, UNY. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan registrasi terlebih dahulu para peserta yang akan melakukan tes. Registrasi dimulai pukul 06.00 WIB. Setelah registrasi, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mempermudah pelaksanaan tes. Peserta yang sudah siap melakukan tes, kemudian diberi nomor dada.

Teknis pelaksanaan Tes Kebugaran Jantung Paru dengan menggunakan metode ROCKPORT yaitu peserta berlari atau berjalan dengan waktu tempuh sejauh 1.6 km. Tepat pukul 06.30 WIB, Tes Kebugaran Jantung Paru Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dimulai dari kelompok I sampai dengan kelompok V. Setelah finish, kemudian dilanjutkan kelompok berikutnya sampai selesai. Kegiatan PPM ini berjalan lancar, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	5	2,38
2.	Baik	34	16,19
3.	Cukup	133	63,33
4.	Kurang	38	18,09
	Jumlah	210	100

**Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Pegawai Struktural Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	-	-
2.	Baik	19	73,07
3.	Cukup	5	19,23
4.	Kurang	2	7,69
	Jumlah	26	100

**Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Pegawai putra Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	5	6,04
2.	Baik	12	14,45
3.	Cukup	52	62,65
4.	Kurang	14	16,86
	Jumlah	83	100

**Tabel 6. Hasil Tes Kebugaran Pegawai Putri Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	-	-
2.	Baik	16	15,84
3.	Cukup	62	61,38
4.	Kurang	23	22,77
	Jumlah	101	100

## 2. Pembahasan

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak tim pengabdian, dan perguruan tinggi. Dikatakan demikian karena derajat Kebugaran dan kesehatan yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani

yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Kegiatan tes kebugaran merupakan kegiatan evaluasi/tes bagi karyawan di lingkungan Dinas Kesehatan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Dinkes DIY), agar tingkat kebugaran karyawan dapat diketahui. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran karyawan di lingkungan Dinkes DIY.

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah karyawan di lingkungan Dinkes DIY. Metode kegiatan dengan pendekatan praktik terdiri dari: a) Tes Kebugaran dengan menggunakan tes Rockport, b) Pelayanan kesehatan yang meliputi test pengeroposan tulang, test Gula darah dan kolesterol, serta test tekanan darah. Secara umum pelaksanaan tes kebugaran ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi pengukuran kebugaran di Kampus FIK dan Stadion Atletik dan Sepakbola FIK UNY.

Tes Kebugaran yang dilaksanakan pada Hari Jumat, tanggal 24 Mei 2012. Tes kebugaran dan kesehatan diharapkan seseorang atau karyawan Dinkes DIY mampu bekerja dengan produktif, efisien, dan tidak mudah terserang penyakit, bersemangat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Dengan tes kebugaran, karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta memperoleh kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya, sehingga dengan diketahuinya tingkat kebugaran karyawan Dinkes DIY dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kebugaran karyawannya tidak optimal.

Kegiatan tes kebugaran dilaksanakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang merupakan indikator keberhasilan, kegiatan tersebut antara lain: Tes Kebugaran dengan menggunakan metode yang dipilih adalah dengan menggunakan tes Rockport. Pelayanan Kesehatan yang dilakukan oleh Dokter-dokter dan tenaga kesehatan dari Dinkes DIY. Berdasarkan hasil tes kebugaran dan kesehatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain: Tingkat kebugaran karyawan di lingkungan Dinkes DIY hasilnya Cukup. Dengan tes kebugaran dan kesehatan, karyawan di lingkungan Universitas Dinkes DIY memperoleh kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya, sehingga dengan diketahuinya tingkat kebugaran dan kesehatan karyawan Dinkes DIY dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kesehatan dan karyawannya tidak optimal karena hanya dalam kategori cukup.