

ABSTRAK

Kesehatan dan kebugaran jasmani penting bagi produktivitas dan kualitas hidup. Kebugaran yang rendah berisiko menurunkan produktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV Kabupaten Badung.

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain cross-sectional dilaksanakan dari April hingga Mei 2023, melibatkan 40 ASN dengan sampel purposive sampling. Data dikumpulkan melalui Kartu Menuju Bugar, Tes Rockport, kuesioner pengetahuan dan sikap, IMT, aktivitas fisik dengan GPAQ. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square atau Fisher's Exact dengan $p \leq 0,05$ dan CI 95%.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar ASN (58,8%) dalam kategori tidak bugar. Mayoritas ASN (82,4%) berpengetahuan baik. Proporsi jumlah ASN memiliki sikap positif dan negatif terkait kebugaran dan IMT, sama yaitu 50%. Pola aktivitas fisik ASN sebagian besar kategori rendah (67,6%). Pengetahuan (p 0,364) dan sikap (p 1,000) memiliki nilai $p > 0,05$, sedangkan IMT (p 0,037) dan aktivitas fisik (p 0,048) memiliki nilai $p < 0,005$. Pengetahuan dan sikap tidak berhubungan dengan status kebugaran, sedangkan IMT dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status kebugaran. ASN dengan IMT gemuk berisiko 4,6 kali lebih tinggi untuk tidak bugar, dan ASN dengan aktivitas fisik rendah berisiko 1,6 kali lebih tinggi menjadi tidak bugar. Disarankan ASN menjaga IMT dengan gizi seimbang dan melakukan latihan fisik secara rutin untuk meningkatkan kebugaran.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, IMT, Aktivitas Fisik, UPTD Puskesmas Abiansemal IV

ABSTRACT

Health and physical fitness are important for productivity and quality of life. Low fitness risks reducing productivity. The purpose of this study was to determine the factors associated with the physical fitness status of ASN at UPTD Puskesmas Abiansema IV Badung Regency.

This study was an observational analytic with a cross-sectional design conducted from April to May 2023, involving 40 ASNs with a purposive sampling sample. Data were collected through the Towards Fitness Card, Rockport Test, knowledge and attitude questionnaire, BMI, and physical activity with GPAQ. Data were analyzed univariately and bivariate using Chi-Square or Fisher's Exact test with $p \leq 0.05$ and 95% CI.

The results of this study showed that most ASN (58.8%) were in the unfit category. The majority of ASN (82.4%) had good knowledge. The proportion of ASNs having positive and negative attitudes related to fitness and BMI was equal to 50%. ASN physical activity patterns were mostly in the low category (67.6%). Knowledge (p 0.364) and attitude (p 1.000) had p values >0.05 , while IMT (p 0.037) and physical activity (p 0.048) had p values <0.005 . Knowledge and attitude are not related to fitness status, while BMI and physical activity have a relationship with fitness status. ASN with an obese BMI has a 4.6 times higher risk of being unfit, and ASN with low physical activity has a 1.6 times higher risk of being unfit. It is recommended that ASN maintain IMT with balanced nutrition and do physical exercise regularly to improve fitness.

Keywords: Physical Fitness, BMI, Physical Activity, UPTD Puskesmas Abiansema IV