

## Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran karyawan di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat tahun 2013

Atika, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20392416&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kebugaran merupakan masalah pada karyawan di Puskesmas kecamatan cengkareng. Tingkat kebugaran kurang karyawan adalah 55,09%. Tujuan utama penelitian ini adalah menjelaskan faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran karyawan Puskesmas kecamatan Cengkareng. Tujuan khususnya menjelaskan dan mengetahui hubungan antara faktor umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, IMT, kebiasaan merokok, dan kadar Hb dengan tingkat kebugaran karyawan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2013. Metode penelitian ini menggunakan Cross sectional (potong lintang), dengan sampel 143 responden. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara faktor umur ( $p=0,0005$ ), jenis kelamin ( $p=0,010$ ), aktivitas fisik ( $p=0,0005$ ), kebiasaan merokok ( $p=0,047$ ) dengan kebugaran. Faktor yang paling dominan yang mempengaruhi tingkat kebugaran adalah umur, jenis kelamin, dan kadar HB. Sedangkan aktivitas fisik dan kebiasaan merokok merupakan faktor confounding. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran karyawan masih kurang. Faktor yang berhubungan dengan kebugaran adalah umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan kadar HB. Saran dari penelitian ini adalah meningkatkan aktivitas fisik, olahraga, dan pola hidup sehat.

.....Fitness is a problem to the employees of Puskesmas Kecamatan cengkareng. based on the fitness test result obtained that the less-fit level of the employees is 55,9%. the main reason of this research is to explain factors that are related to the fitness of the employees of puskesmas cengkareng. The specific research is to explain and knowing the relation of age factor, gender, physical activity, body mass index, smoking habit, and Haemoglobin level to the fitness of the employees. the research was held on May-June 2013. The research method is by using the cross sectional, with the sample of 143 respondents. the result of research show that are significant correlation between age factor ( $p=0,0005$ ), gender ( $p=0,010$ ), physical activity ( $p=0,0005$ ), smoking habit ( $p=0,047$ ) with fitness. Based on the most dominant factors that affect the fitness level are age, gender, and Hb level. While the physical activity and smoking habit are confounding factors. The conclusion of this research is the fitness level of the employees is still lacking factors related to fitness are age, gender, physical activity, and smoking habit. advice from this research is to increase physical activity, exercise and health lifestyle.