

## Gambaran tingkat kebugaran jasmani karyawan Puskesmas Kecamatan Palmerah di Kotamadya Jakarta Barat tahun 2001

Tampubolon, Ervin S., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=72753&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Pada tahun 1989/1990 Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaksanakan survei tingkat kebugaran jasmani kelompok usia kerja di lingkungan pegawai negeri dan swasta. Hasil survei menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani kelompok usia kerja di lingkungan pegawai negeri dan swasta adalah kurang. Penelitian yang dilaksanakan merupakan studi cross sectional untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani karyawan-karyawati Puskesmas Kecamatan Palmerah dengan melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskuler menggunakan ergocycle serta mengetahui hubungannya dengan karakteristik karyawan-karyawati tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan 72.3 % karyawan-karyawati Puskesmas Kecamatan Palmerah memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan faktor-faktor yang berhubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani karyawan karyawati tersebut yaitu usia ( $p = 0.0043$ ) dan aktifitas olahraga ( $p = 0.0004$ ).

Untuk itu diperlukan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani karyawan karyawati Puskesmas Kecamatan Palmerah dengan cara meningkatkan daya tahan kardiovaskuler melalui latihan olahraga yang teratur dan terencana.

.....Figure of Physical Fitness Level among Employees of Public Health Centre of Palmerah, West Jakarta 2001  
In 1989/1990 Department of Health Republic of Indonesia has implemented a physical fitness level survey among the working age group of the civil servant and private employees. The survey shows that physical fitness level of the working age group of the civil servant and private employees are low.

This study is a cross sectional study to know physical fitness level among the employees of Public Health Centre of Palmerah by measuring cardiovascular resistance using ergo cycle and knowing the relationship according employee characteristics.

The study shows that 72.3 % employees of Public Health Centre of Palmerah have low physical fitness level and the factors related with the employees physical fitness level are age ( $p = 0.0043$ ) and exercise activities ( $p = 0.0004$ ).

Therefore, efforts to increase physical fitness level of the employees of Public Health Centre of Palmerah are needed by increasing cardiovascular resistance through regular and planned exercise.