

Factors Associated with the Physical Fitness Status of State Civil Apparatus (ASN) at UPTD Puskesmas Abiansemal IV Badung District

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Kebugaran Jasmani Aparatur Sipil Negara (ASN) di UPTD Puskesmas Abiansemal IV Kabupaten Badung

Ni Made Sri Supi Yanti¹, Ni Ketut Martini^{2*}, Nyoman Suarjana³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*) Corresponding Author: martini@undhirabali.ac.id

<p>Keywords: Physical Fitness, BMI, Physical Activity, UPTD Puskesmas Abiansemal IV</p>	<p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>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 Abiansemal 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.</i></p>
<p>Kata kunci: Kebugaran Jasmani, IMT, Aktivitas Fisik, UPTD Puskesmas Abiansemal IV</p>	<p style="text-align: center;">Abstrak</p> <p>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 <i>cross-sectional</i> dilaksanakan dari April hingga Mei 2023, melibatkan 40 ASN dengan sampel <i>purposive sampling</i>. 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 <i>Chi Square</i> atau <i>Fisher's Exact</i> 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</p>

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.

PENDAHULUAN

Orang-orang selalu ingin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka agar dapat beraktivitas dengan produktif. Keadaan dimana tubuh mampu bergerak tanpa terlalu merasa lelah disebut kebugaran jasmani. Ini melibatkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional (Kemenkes RI, 2019). Kebugaran jasmani yang rendah dapat mengurangi produktivitas dan berkontribusi pada masalah kesehatan (WHO, 2017).

Pentingnya kebugaran juga diakui oleh pemerintah Indonesia, dengan terjadinya peningkatan proporsi kurang aktivitas fisik diantara penduduk usia produktif dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018 (Kemenkes RI, 2018). Ini berhubungan dengan meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan (Permenkes RI No 21, 2021). Kegiatan fisik berperan kunci dalam memelihara kebugaran. Pemerintah mempromosikan gaya hidup sehat melalui program PHBS dan Germas, dengan harapan dapat menurunkan prevalensi PTM. Pusat Kesehatan Masyarakat (puskesmas) juga berperan dalam mengukur dan memantau kebugaran pegawai pemerintah, dengan menggunakan metode *Rockport* yang dianggap valid dan reliabel (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan laporan dari program kesehatan olahraga kabupaten Badung pada tahun 2022, mayoritas pegawai puskesmas memiliki kebugaran yang kurang memadai, terutama selama pandemi COVID-19. Faktor yang mempengaruhi kebugaran meliputi usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kondisi kesehatan, aktivitas fisik, status gizi, pengetahuan, dan sikap (Sudiana, 2014; Yusri *et al.*, 2020). Usia dan jenis kelamin berperan dalam menentukan kebugaran, sementara merokok dan kondisi medis kronis dapat mempengaruhi. Aktivitas fisik dan status gizi juga penting, dengan obesitas berkontribusi pada penurunan kebugaran. Pengetahuan yang baik tentang pentingnya kebugaran dan sikap positif terhadap aktivitas fisik berperan dalam membentuk perilaku dan meningkatkan kebugaran jasmani (Ailina, 2018).

Dengan memahami faktor-faktor ini dan mengadopsi gaya hidup sehat, individu dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka dan mencegah masalah kesehatan di masa depan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV Kabupaten Badung.

METODE

Penelitian ini merupakan analisis observasional dengan rancangan potong lintang (cross-sectional) yang bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan status kebugaran jasmani aparatur sipil negara (ASN) di UPTD Puskesmas Abiansemal IV, Kabupaten Badung. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Abiansemal IV pada bulan April hingga Mei 2023. Populasi penelitian adalah seluruh pegawai ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV dengan jumlah 40 orang, dan sampel diambil dengan menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data diambil melalui Kartu Menuju Bugar yang mengukur tingkat kebugaran dengan Tes *Rockport*, serta menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap terkait kebugaran, dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk aktivitas fisik. Hasil pengukuran dibagi menjadi kategori berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin. Data kemudian diolah dengan analisis univariat dan *bivariat* menggunakan *uji Chi Square* atau *Fisher's Exact* dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$ dan derajat kepercayaan (CI = 95%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	%
1	Umur		
	31 - 40 tahun	16	47.0
	41 - 50 tahun	13	38.2
	51 - 60 tahun	5	14.7
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	8	23.5
	Perempuan	26	76.5
3	Pendidikan		
	Menengah	1	2.9
	Tinggi	33	97.1
4	Jabatan		
	Dokter	5	14.7
	Bidan	12	35.3
	Perawat	11	32.4
	Dan lain-lain (Sanitarian, Kesmas dan Administrasi)	5	17.6
5	Lama Bekerja		
	≤ 10 tahun	5	14.7
	> 10 tahun	29	85.3
Total		34	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ASN (47,0%) berada pada rentang umur 31- 40 tahun. Mayoritas ASN (76,5%) berjenis kelamin perempuan dan ASN yang memiliki pendidikan tinggi sebesar 97,1%. Jumlah ASN yang berprofesi sebagai perawat (32,4%) dan bidan (35,3%) mendominasi, serta mayoritas ASN memiliki lama bekerja lebih dari 10 tahun (85,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

No	Variabel	f	%
1	Status Kebugaran		
	Bugar	14	41.2
	Tidak bugar	20	58.8
Total		34	100
2	Pengetahuan		
	Baik	28	82.4
	Kurang Baik	6	17.6
Total		34	100
3	Sikap		
	Positif	17	50.0
	Negatif	17	50.0
Total		34	100
4	IMT		
	Normal	17	50.0
	Gemuk	17	50.0
Total		34	100
5	Pola Aktivitas Fisik		
	Tinggi	11	32,4
	Rendah	23	67,6
Total		34	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas ASN (58,8%) memiliki status tidak bugar. Sebagian besar ASN (82,4%) memiliki pengetahuan yang baik tentang kebugaran. Jumlah ASN dengan sikap positif dan negatif terkait kebugaran serta Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah seimbang, yaitu masing-masing 50%. Pola aktivitas fisik ASN mayoritas termasuk dalam kategori rendah (67,6%). Berdasarkan teori yang dijelaskan oleh Hamrik et al. (2014), aktivitas fisik dibagi menjadi dua kelompok yaitu aktivitas tinggi dan aktivitas rendah, dengan skor pengukuran dalam satuan METs. Berdasarkan teori ini, 20 responden (58,8%) memiliki aktivitas fisik yang dapat dikategorikan sebagai tinggi, sedangkan 14 responden (41,2%) memiliki aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori rendah.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Status Kebugaran Jasmani

Pengetahuan	Status Kebugaran				Total		p-value	OR
	Bugar		Tidak Bugar		f	%		
	F	%	f	%	f	%		
Baik	13	46,4	15	53,6	28	100,0	0,364	0,359
Kurang baik	1	16,7	5	83,3	6	100,0		

*Keterangan: Uji Fisher's Exact

Tabel 3 menunjukkan bahwa ASN yang memiliki pengetahuan baik sebesar 53,6% dengan status tidak bugar dan 46,4% dengan status bugar. Angka tersebut tidak menunjukkan adanya perbedaan proporsi. Hasil uji Fisher's Exact juga menunjukkan nilai $p = 0,364 > 0,05$ yang artinya H_0 gagal ditolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abianseml IV dengan nilai OR sebesar 0,359.

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Sikap dengan Status Kebugaran Jasmani

Sikap	Status Kebugaran				Total		p-value	OR
	Bugar		Tidak Bugar		f	%		
	F	%	f	%				
Positif	7	42,1	10	58,8	17	100,0	1,000	0,567
Negatif	7	42,1	10	58,8	17	100,0		

*Keterangan: Uji *Chi Square*

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar ASN (58,8%) dengan IMT normal memiliki status kebugaran dalam kategori bugar. Sedangkan ASN yang memiliki IMT tergolong gemuk mayoritas (76,5%) dalam status tidak bugar. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p = 0,037 < 0,05$ yang artinya H_a diterima atau ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan status kebugaran jasmani ASN. ASN dengan IMT tergolong gemuk berisiko 4,6 kali lebih tinggi untuk mengalami penurunan status kebugaran.

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Kebugaran Jasmani

Pola Aktivitas Fisik	Status Kebugaran				Total		p-value	OR
	Bugar		Tidak Bugar		f	%		
	F	%	f	%				
Tinggi	6	54,5	5	45,5	11	100,0	0,048	1,683
Rendah	8	34,8	15	65,2	23	100,0		

*Keterangan: Uji *Fisher's Exact*

Tabel 5 menunjukkan adanya perbedaan proporsi status kebugaran berdasarkan aktivitas fisik. Ada sebesar 65,2% ASN dengan aktivitas fisik rendah memiliki status kebugaran dalam kategori tidak bugar, sedangkan hanya 34,8% dalam kategori bugar. Hasil uji *Fisher's Exact* menunjukkan nilai $p = 0,048, > 0,05$ yang artinya H_a diterima atau ada hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan status kebugaran jasmani ASN. ASN dengan aktivitas fisik rendah berisiko 1,6 kali lebih tinggi untuk mengalami penurunan status kebugaran.

Pembahasan

Hasil penelitian mengindikasikan mayoritas ASN memiliki status tidak bugar, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jenis kelamin (hormon androgen pada pria berperan dalam perkembangan otot), perbedaan kadar hemoglobin antara jenis kelamin, dan perbedaan kadar lemak (Sharkley, 2016).

Mayoritas responden (47%) usia 31-40 tahun, dengan usia 30 tahun sebagai puncak kebugaran fisik namun, kebugaran menurun sekitar 0,8 - 1% per tahun dengan bertambahnya usia dan penurunan aktivitas (Afriwardi, 2011). Penelitian Arisandi *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa usia mempengaruhi tingkat kebugaran. Kelenturan menurun dapat diatasi melalui aktivitas fisik (Sharkley, 2016). Namun, penurunan fungsi otot dan organ seiring usia dapat mempengaruhi kebugaran (Bryantara, 2016).

Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran meliputi keteraturan, durasi, dan intensitas latihan (Mani, 2019 dalam Setiawan, 2021). Lama bekerja, stres, jabatan, pola makan, dan kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada status gizi. Risiko kebugaran rendah terjadi bila latihan fisik kurang dari tiga jam per minggu (Bianco *et al.*, 2018).

Kebugaran jasmani optimal dicapai melalui pola makan seimbang, istirahat cukup, serta aktivitas fisik rutin (Setiawan, 2021).

Pengetahuan memainkan peran krusial dalam membentuk perilaku individu, dengan perilaku yang didasari pengetahuan cenderung memiliki daya tahan yang lebih lama (Notoatmodjo, 2014). Pembentukan perilaku tidak hanya bergantung pada faktor predisposisi seperti pengetahuan, tetapi juga memerlukan faktor pendukung seperti fasilitas olahraga dan faktor pendorong seperti dukungan lingkungan (Notoatmodjo, 2014). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik, namun memiliki status kebugaran yang rendah.

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV. Hal ini sejalan dengan penelitian Septiana, (2019) yang menemukan hasil serupa pada siswa kelas IX SMPN 3 Ciparay. Namun, hasil ini bertentangan dengan penelitian Sarahfatin, (2020) yang menunjukkan hubungan antara pengetahuan dan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang. Pengetahuan sendiri tidak menjadi penentu utama kebugaran; faktor lain seperti fasilitas olahraga dan dukungan lingkungan juga berpengaruh. Hal ini terbukti dengan ASN baik yang memiliki pengetahuan baik maupun kurang tetap memiliki status kebugaran yang rendah.

Penting untuk diakui bahwa kebugaran jasmani ASN tidak hanya tergantung pada pengetahuan, melainkan juga pada kemauan untuk melakukan aktivitas fisik. Latar belakang pendidikan, profesi, dan lama bekerja di puskesmas hanyalah faktor pendukung, sementara kebugaran jasmani tidak dapat dicapai tanpa keterlibatan dalam kegiatan fisik seperti latihan atau olahraga (Setiawan *et al.*, 2021). Beban kerja dan tuntutan ganda dapat menyebabkan kelelahan yang menghambat partisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, ASN perlu menyadari bahwa aktivitas fisik harus dijadikan rutinitas, dengan memanfaatkan waktu istirahat untuk peregangan, senam, atau olahraga. Pola hidup seimbang juga diperlukan untuk mencapai kebugaran optimal.

Sikap merujuk pada respons individu terhadap rangsangan fisik yang menandakan kesiapan tubuh untuk bertindak (Notoatmodjo, 2011). Sikap berpengaruh terhadap motivasi berolahraga karena terkait dengan rasa percaya diri untuk meningkatkan kebugaran (Arnain, 2019).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV. Kehadiran sikap positif dan negatif yang seimbang di antara ASN sebagian besar dalam kategori tidak bugar. Temuan ini mendukung hasil penelitian Thibri (2014) pada mahasiswa kedokteran Universitas Riau yang juga menemukan ketiadaan hubungan antara sikap dan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dijelaskan oleh faktor-faktor seperti keterbatasan waktu dan fasilitas untuk berolahraga.

ASN sering menghabiskan waktu luang dengan istirahat atau pekerjaan duduk setelah bekerja. Stress dan beban kerja yang tinggi dapat mengurangi minat untuk beraktivitas fisik seperti latihan fisik atau olahraga (peregangan atau aerobik). Faktor lain yang memengaruhi sikap termasuk pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, budaya, media sosial, lembaga pendidikan, dan faktor emosional (Notoatmodjo, 2014). ASN dengan latar pendidikan kesehatan, profesi, dan lama bekerja mungkin sudah mengetahui program peningkatan aktivitas fisik, tetapi mungkin kurang termotivasi untuk melibatkan

aktivitas fisik dalam rutinitas harian mereka. Faktor lain yang memengaruhi sikap ASN dalam meningkatkan kebugaran meliputi motivasi, karakteristik sosio-demografis, dan faktor lingkungan seperti ketersediaan sarana olahraga yang aman (Setiawan, 2021).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah pengukuran yang digunakan untuk menilai status gizi dan tingkat lemak tubuh individu berdasarkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Kelebihan lemak, terutama dalam keadaan kegemukan, dapat meningkatkan beban kerja otot dalam menopang tubuh. Sebaliknya, jumlah jaringan otot yang lebih banyak daripada lemak akan berkorelasi dengan kebugaran yang lebih baik (Ekblom-Bak *et al.*, 2019).

Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara IMT dan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV. ASN dengan IMT yang menunjukkan kegemukan memiliki risiko 4,6 kali lebih tinggi mengalami penurunan status kebugaran. Temuan ini mendukung penelitian Sarahfatin *et al.*, (2020) yang menemukan hubungan antara IMT dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN di Kabupaten Semarang.

ASN sering memiliki rutinitas kerja yang minim gerakan, seperti bekerja di depan komputer, program ganda, dan kurangnya waktu untuk aktivitas fisik. IMT yang menunjukkan kegemukan dapat mempengaruhi aktivitas fisik, pola diet, dan durasi duduk yang panjang, yang dapat berdampak pada penurunan kebugaran (Sarahfatin *et al.*, 2020). Meski demikian, penelitian juga menemukan kasus ASN dengan IMT gemuk namun tetap memiliki status kebugaran yang baik, karena mereka melibatkan diri dalam aktivitas fisik yang teratur (aerobik diwaktu luang dan pekerjaan yang memerlukan aktivitas fisik minimal 10 menit yang meningkatkan denyut jantung).

Dalam kesimpulannya, IMT yang menunjukkan kegemukan dapat mempengaruhi status kebugaran individu tergantung pada pola aktivitas fisik, pola diet, dan kebiasaan kerja. Kombinasi faktor-faktor ini akan memengaruhi apakah seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal atau tidak.

Aktivitas fisik merupakan gerakan otot yang membutuhkan energi untuk dikeluarkan dan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan kebugaran. Kurangnya aktivitas fisik dihubungkan dengan risiko penyakit kronis dan kematian dini (WHO, 2021). Aktivitas fisik berperan dalam mengontrol berat badan, menjaga ketahanan jantung, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular (Sarahfatin *et al.*, 2020)). Kuesioner GPAQ digunakan dalam mengukur aktivitas fisik untuk mendapatkan nilai METs.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola aktivitas fisik dengan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV. ASN dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko 1,6 kali lebih tinggi untuk mengalami penurunan status kebugaran. Penelitian serupa yang dilakukan selama pandemi Covid-19 juga menemukan hubungan positif antara aktivitas fisik dan kebugaran karyawan (Setiawan *et al.*, 2021).

Analisis tabel menunjukkan bahwa ASN dengan aktivitas rendah cenderung memiliki status kebugaran yang buruk, yang dapat dipengaruhi oleh usia dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pertambahan usia dan IMT yang tinggi berpotensi menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan kardiorespirasi, serta menurunkan tingkat kebugaran. ASN dengan aktivitas tinggi yang memiliki status kebugaran rendah mungkin disebabkan oleh IMT yang

tinggi, di mana pola aktivitas mereka cenderung berfokus pada aktivitas saat bekerja dan beraktivitas rumah tangga daripada aktivitas fisik terstruktur (aerobik, jalan santai). Menurut Cornia and Adriani (2018), IMT memiliki hubungan dengan kesehatan tubuh individu. Usaha menjaga kebugaran harus disertai dengan pola diet seimbang, cukup istirahat, dan rutinitas aktivitas fisik (Setiawan *et al.*, 2021).

Penting untuk diakui bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah terkait dengan pola duduk yang lama dan beban kerja tinggi, yang dapat mengurangi kemauan untuk berolahraga. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya olahraga kurang dari tiga jam per minggu meningkatkan risiko tidak bugar (Bianco *et al.*, 2018). Aktivitas fisik yang rutin, lama latihan, dan intensitasnya juga memengaruhi (Mani dalam Setiawan, 2021). Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang optimal memerlukan pola hidup seimbang yang mencakup aktivitas fisik, istirahat yang cukup, dan pola makan dengan gizi seimbang.

SIMPULAN

Pengetahuan dan sikap tidak memiliki hubungan signifikan dengan status kebugaran jasmani ASN di UPTD Puskesmas Abiansemal IV, dengan nilai p masing-masing 0,364 dan 1,000 ($> 0,05$). Namun, terdapat hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pola aktivitas fisik dengan status kebugaran jasmani ASN, dengan nilai p masing-masing 0,037 ($< 0,05$) dan 0,048 ($< 0,05$). Diharapkan bagi ASN mengadopsi pola makan seimbang untuk menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal dan melakukan program latihan fisik sesuai dengan tingkat kebugaran masing-masing antara lain: aerobik tipe 1, 2, dan 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Ailina, N. S. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa Kedokteran dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. Universitas Brawijaya.
- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Arisandi, P. *et al.* (2018) *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Pegawai Kantor Kesehatan Pelabuhan Probolinggo. Kemenkes RI*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Arnain, A. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 502–508. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4811>.
- Bianco, A. *et al.* (2018) ‘An Exploratory Analysis of Factors Associated with Health-Relates Physical Fitness in Adolescents. The ASSO Project’, *Sustainability*, 10(1847). Available at: <https://doi.org/10.3390/su10061847>.
- Bryantara, O.F. (2016) ‘Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 Maks) Atlet Sepakbola’, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), pp. 237–249.
- Cornia, I.G. and Adriani, M. (2018) ‘Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo’, *Amerta Nutrition*, 2(1), pp. 90–96. Available at: <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i1.2018.90-96>.
- Ekblom-Bak, E. *et al.* (2019) ‘Sex and Age Spesific Associations Between Cardiorespiratory Fitness, CVD Morbidity and All Causes Mortality in 266.109

- Adults', Preventive Medicine, 127(105799). Available at: <https://doi.org/http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105799>.
- Notoatmodjo, S. (2011) Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Retrieved from <https://doku.pub/download/notoatmodjo-s-2014-d0nxzpd6xylz>
- Permenkes RI No 21 (2021) 'Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024'. Indonesia.
- Sarahfatin, I.N., Udijono, A. and Susanto, Henry S. (2020) 'Hubungan Sosiodemografi, Status Indeks Massa Tubuh, Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Pegawai (Studi Pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) Di Kabupaten Semarang)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(4), pp. 433–437. Available at: <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.29675>.
- Septiana, R.A. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani', *Journal Of Physical And Outdoor Education Volume 1 No. 1 April 2019*, Vol.1, pp.73-79.
- Setiawan, H., Munnawarah, M. and Wibowo, E. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stress pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutra dimassa Pandemi Covid-19', *PhysioHS (Physiotherapy Health Science)*, 3(1), pp. 1–10.
- Sharkley, B.J. (2016) *Fitness and Health (Kebugaran & Kesehatan)*. 3rd edn. Edited by E.D. Nasution. Jakarta: Rajawali Grafindo Persada.
- Sudiana, I.K. (2014) 'Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh', *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, pp. 389–398.
- Thibri, M., Restuastuti, T., & Azrin, M. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(2), 1–13.
- Yusri, Y., Zulkarnain, M. and Sitorus, R.J. (2020) 'Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019', *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), pp. 57–68. Available at: <https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>.