

Peningkatan Kebugaran Tubuh Dalam Upaya Peningkatan Kesejahteraan Kerja Bagi Pekerja Di Masa Pandemi Covid 19

Nourmayansa Vidya Anggraini¹, Serri Hutahaean², Rizki Amalia³, Nur Fitriyah Efendy⁴, Vionita Apriliana⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan
Jalan Raya Limo Kota Depok, Jawa Barat

E-mail : nourmayansa@upnvj.ac.id¹, serrihthyn@upnvj.ac.id², rizkiamalia@upnvj.ac.id³,
nrfitriahef@gmail.com⁴, vionitaapriliana27@gmail.com⁵

ABSTRAK

Covid-19 merupakan penyakit akibat kerja yang diklasifikasikan sebagai penyakit yang disebabkan pajanan faktor yang timbul dari faktor pajanan biologi dari aktivitas pekerjaan. Kegiatan PKM dilakukan di PT Citra Bonang merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang manufaktur dan penjualan bahan kimia. Hasil studi pendahuluan pada mitra didapatkan data bahwa program perencanaan pada individu pekerja di PT Citra Bonang saat ini belum dalam tingkatan optimal; kurangnya informasi, pengetahuan dan pemahaman terkait dengan perencanaan kesehatan; dan sebagian besar pekerja belum ada kesadaran dalam meningkatkan kebugaran tubuh. Kegiatan PKM meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pekerja dalam meningkatkan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh, pemberdayaan pekerja untuk meningkatkan pengetahuan, persepsi, dan meningkatkan kemampuan dalam upaya peningkatan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh. Kegiatan PKM ini dilakukan melalui proses kelompok, dimulai dari pembentukan peer group pekerja yang diberikan pelatihan tentang peningkatan kesejahteraan kerja dan dilatih kemampuan untuk bersimulasi terkait keterampilan peningkatan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat di PT Citra Bonang ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan pekerja terhadap masalah kebugaran tubuh. Tim pengabdian masyarakat berharap setiap pimpinan perusahaan selalu mengontrol dan mendukung kesehatan para pekerja guna mengurangi angka absen pekerja sehingga meningkatkan kualitas hasil di tempat kerja.

Kata kunci : covid-19, pekerja, kebugaran tubuh, tempat kerja

ABSTRACT

Covid-19 can be categorized as an occupational disease in the classification of diseases caused by exposure to factors arising from work activities, namely biological exposure factors. PKM activities are carried out at PT Citra Bonang which is a company engaged in the manufacture and sale of chemicals. The results of a preliminary study on partners obtained data that the planning program for individual workers at PT Citra Bonang is currently not optimal; lack of information, knowledge and understanding related to health planning; most workers have no awareness in improving body fitness. PKM activities increase the knowledge and abilities of workers in improving work welfare through increasing body fitness, empowering workers to increase knowledge, perceptions, and increasing abilities in an effort to improve work welfare through increasing body fitness. This PKM activity is carried out through a group process, starting with the formation of a peer group of workers who are given training on improving work welfare and trained in the ability to simulate skills related to improving work welfare through improving body fitness. The result of this community service activity is an increase in the knowledge, attitudes, and

actions of workers regarding body fitness problems. The community service team hopes that every company leader will always control and support the health of the workers in order to reduce the number of absent workers so as to improve the quality of results in the workplace.

Keywords: covid-19, workers, physical fitness, workplace

1. PENDAHULUAN

Penyakit virus corona (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh suatu virus yang baru ditemukan, Virus ini dikenal sebagai sindrom pernapasan akut parah virus corona 2 (SARS-CoV-2). Menurut data Covid-19 per tanggal 13 Februari 2021 diketahui bahwa sebarannya di dunia dalam 223 negara terkonfirmasi 107.423.526, meninggal 2.360.280, sementara di Indonesia positif 1.202.859, sembuh 1.004.117, dan meninggal 32.656, sementara di DKI Jakarta jumlah kasus 303.715 (25,7%), lebih tinggi dibandingkan 34 provinsi di Indonesia (<https://covid19.go.id/>). Masyarakat dihimbau untuk tetap berada di rumah dan mematuhi protocol kesehatan guna memutus rantai penyebaran covid-19. Ada beberapa sektoral yang mengeluarkan kebijakan untuk WFH bagi para pekerjanya. Namun ada juga sector industry yang tidak bisa menerapkan full WFH karena pekerjaannya tidak bisa dikerjakan full dari rumah. Hal ini menyebabkan kalangan pekerja yang bekerja di tempat sector kerja bisa dikatakan golongan yang rentan tertular penyakit covid-19.

Guna melindungi pekerja dari dampak Covid-19, Menteri Ketenagakerjaan menerbitkan surat edaran SE bernomor M/8/HK.04/V/2020 tentang Perlindungan Pekerja/Buruh dalam Program Jaminan Kecelakaan Kerja pada Kasus Penyakit Akibat Kerja Karena Corona Virus Disease 2019

(Covid-19). SE ini mengacu Peraturan Presiden No.7 Tahun 2019 tentang Penyakit Akibat Kerja. Covid-19 dapat dimasukkan dalam kategori penyakit akibat kerja. Dalam hal ini diklasifikasikan dalam penyakit yang disebabkan pajanan faktor akibat aktivitas pekerjaan yaitu faktor pajanan biologi. Selain itu, PP No. 44 Tahun 2015 jo PP No.82 Tahun 2019 menyebut segala penyakit yang dialami pekerja dalam proses bekerja atau dalam perjalanan menuju dan dari tempat kerja masuk kategori penyakit akibat kerja. SE Menaker tertanggal 28 Mei 2020 ini menegaskan isi PP tersebut dan Perpres No.7 Tahun 2019 tentang Penyakit Akibat Kerja.

Pekerja informal menyumbang kurang lebih 61 persen dari tenaga kerja global yang sangat rentan terhadap kasus covid 19. Hal ini dikarenakan para pekerja harus menghadapi risiko kesehatan keselamatan kerja yang lebih tinggi. Selain itu juga kurangnya perlindungan yang memadai bagi para pekerja. Apabila bekerja tetapi tidak ada suatu perlindungan, seperti cuti sakit atau tunjangan pengangguran, maka akan membuat para pekerja ini mungkin perlu memilih antara kesehatan dan pendapatan. Hal ini berisiko terhadap kesehatan mereka, kesehatan keluarga serta kesejahteraan ekonomi mereka.

Berkaitan dengan pentingnya kesejahteraan kerja para pekerja sehingga suatu para pekerja bisa bekerja dengan efektif dan efisien, maka dibutuhkan

kebugaran tubuh. Kebugaran terdiri dari kebugaran fisik dan mental. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai suatu tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik di berbagai kondisi (Morteza Jourkesh, Iraj Sadri, Amineh Sahranavard, Ali Ojagi, 2011). Sedangkan kebugaran mental merupakan integrasi dan optimisme proses kemampuan kognitif, perilaku dan emosi untuk mencapai sikap performa yang positif, sejahtera dan berespon terhadap stress. Tujuan utama dari pemeriksaan kebugaran pada pekerja yaitu untuk menempatkan pekerja di pekerjaan yang tepat sesuai dengan kemampuan dan mengetahui permasalahan kesehatan yang serius pada pekerja (Guzik, 2013). Kebugaran merupakan faktor penting bagi pekerja, salah satunya guru. Guru dengan kondisi tidak bugar akan beresiko mengalami penyakit tidak menular (PTM). PTM dikatakan sebagai penyebab umum kematian global.

Tim pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di PT Citra Bonang. PT Citra Bonang merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang manufaktur dan penjualan bahan kimia. Pada saat ini terdapat 88 orang karyawan di PT Citra Bonang. Mayoritas karyawannya adalah laki-laki. Jam kerja di PT Citra Bonang adalah pukul 08.00-15.00 WIB. Karyawan tidak bekerja secara shift, kecuali satpam PT. Pada saat pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh pemerintah, PT Citra Bonang patuh terhadap perintah tersebut yaitu dengan membuat karyawan bekerja pukul 08.00-12.00 WIB. Pernah juga diberlakukan berkerja Senin-Rabu saja. Pada saat pandemic covid-19, jarak antar personil di dalam ruangan sekitar 2 meter.

2. PERMASALAHAN

Kegiatan PKM meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pekerja dalam meningkatkan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021 sampai Juli 2021. Kegiatan ini dilakukan pada pekerja di PT Citra Bonang Jakarta. Lokasi tersebut dikarenakan para pekerja di PT Citra Bonang belum pernah mendapatkan informasi terkait peningkatan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh. Para pekerja berada pada rentang usia dewasa dan sudah mampu melakukan penyerapan informasi dengan maksimal sehingga perlu informasi dan edukasi khususnya tentang peningkatan kesejahteraan kerja. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemberdayaan pekerja untuk meningkatkan pengetahuan, persepsi, dan meningkatkan kemampuan dalam upaya peningkatan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh. Kegiatan PKM ini mengambil sebanyak minimal 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok pekerja.

Berdasarkan kondisi di Citra Bonang tersebut, tim pengabdian masyarakat berencana melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan kebugaran tubuh guna meningkatkan kesejahteraan kerja para karyawan khususnya di masa pandemic covid-19. *Work-related health hazard* bisa berupa fisik maupun mental (Bogaert I, De Martelaer K, Deforche B, Clarys P, & Zinzen E., 2014). Hazard fisik dapat diukur melalui status kebugaran fisik dan hazard psikologis berupa kebugaran mental (tidak stres kerja). Dengan terjadinya peningkatan kebugaran tubuh pada para karyawan PT Citra Bonang maka diharapkan kesejahteraan kerja akan meningkat juga, khususnya di masa pandemic covid-19.

3. METODOLOGI

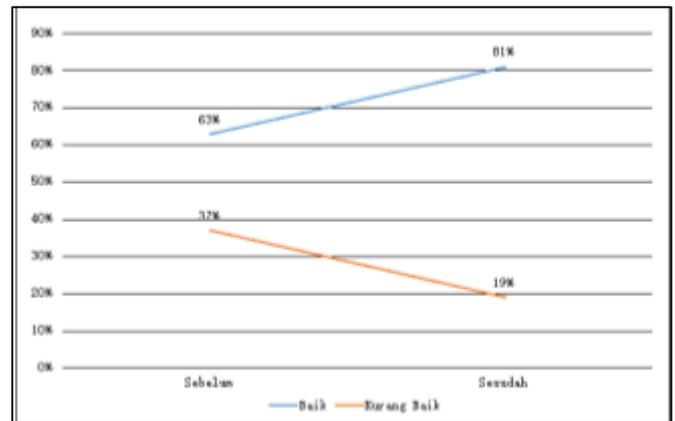
Metode pelaksanaan kegiatan PKM ini berupa metode pemberdayaan pekerja dengan penyuluhan, *sharing*, simulasi, dan tanya jawab agar seluruh peserta ikut aktif, didukung penggunaan media berupa zoom meeting, power point presentation yang diperlukan demi suksesnya pelaksanaan pendidikan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui kemitraan dengan PT Citra Bonang Jakarta. Kegiatan PKM ini dilakukan melalui proses kelompok, dimulai dari pembentukan *peer group* pekerja yang diberikan pelatihan tentang peningkatan kesejahteraan kerja dan dilatih kemampuan untuk bersimulasi terkait keterampilan peningkatan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh.

Mitra diharapkan berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan sebagai fasilitator ataupun sebagai peserta pelatihan. Pada tahap awal kegiatan, mitra diharapkan menjadi informan ketika survei dan FGD tentang situasi sehingga diperlukan PKM ini. Lalu tahap pelaksanaan berupa kegiatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan dengan ceramah, curah pendapat, role play dan tanya jawab.

Mitra pada tahapan pelaksanaan sebagai peserta pelatihan yang mendapat transfer informasi maupun skill dari pengusul abdimas. Tahap akhir, mitra diharapkan sudah mampu menjadi pendidik kelompok pekerja dalam peningkatan kesejahteraan kerja dengan pendampingan dari pengusul abdimas sampai mitra dapat mandiri dalam melakukan peningkatan kesejahteraan kerja melalui peningkatan kebugaran tubuh.

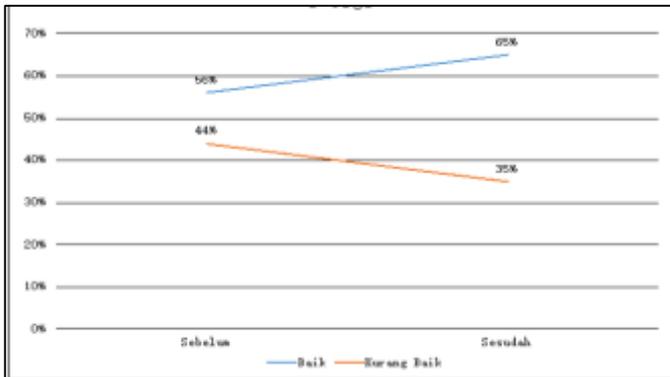
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram 1 Nilai Pengetahuan Pekerja Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan



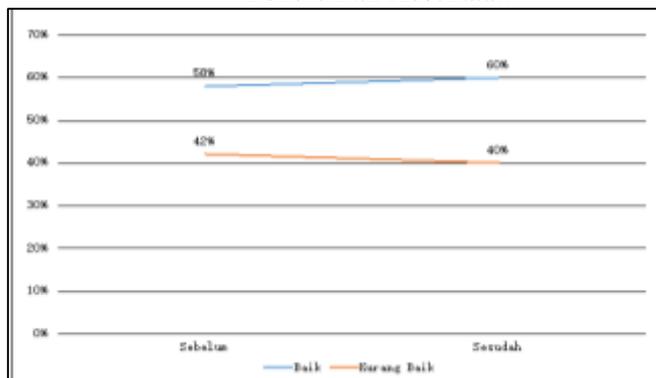
Berdasarkan diagram diatas terlihat bahwa dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang kebugaran tubuh pada para pekerja hasilnya adalah meningkatkan pengetahuan yang kurang baik sebesar 37% menjadi 19%. Dan pengetahuan baik mengalami peningkatan dari 63% menjadi 81%. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang kebugaran tubuh. Dikutip dari buku (Allender, J. N., Rector, C., & Warner, 2014) bahwa peningkatan pengetahuan terjadi lebih cepat. Hal ini dikarenakan di dalam domain pembelajaran dimulai dari level pasif hingga aktif. Level pasif dimulai dari pemahaman masing-masing individu terkait informasi yang sudah diberikan yang menyebabkan lebih mudah untuk diinternalisasi.

Diagram 2 Nilai Sikap Pekerja Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan



Berdasarkan diagram diatas terlihat dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang kebugaran tubuh dapat meningkatkan nilai sikap baik sebesar 56 % menjadi 65 % dan sikap kurang baik sebesar 44 % menjadi 35 %. Hal ini membuktikan bahwa terdapat peningkatan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang kebugaran tubuh. Menurut (Rankin, S.H. & Stallings, 2005) bahwa pembelajaran afektif atau sikap terkadang sulit untuk diukur. Perubahan perilaku yang diinginkan terbentuk dari suatu pengaruh besar dalam hasil pembelajaran kognitif atau pengetahuan. Sehingga ranah kognitif dan ranah afektif harus tetap terhubung dalam pengajaran. Apabila hal ini tidak dilakukan maka hasil akan cepat memudar.

Diagram 3 Tindakan Pekerja Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan



Berdasarkan diagram diatas didapatkan pemberian pendidikan kesehatan tentang kebugaran tubuh dapat meningkatkan tindakan baik sebesar 58 % menjadi 60 % dan tindakan kurang baik sebesar 42 % menjadi 40 %. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan tindakan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang kebugaran tubuh. Keyakinan mendasar tentang peran pengetahuan dan informasi dalam menentukan perilaku merupakan hal yang salah. Hal ini dikarenakan apabila hanya memberikan masyarakat informasi tidak akan membuat mereka cepat berubah. Oleh karena itu diperlukan waktu, kesiapan, dan kemauan dari individu masyarakatnya sendiri untuk merubah perilaku kesehatannya (Kelly & Barker, 2016).

Dikutip dari buku (Allender, J. N., Rector, C., & Warner, 2014), peningkatan pengetahuan terjadi lebih cepat. Hal ini dikarenakan di dalam domain pembelajaran dimulai dari level pasif sampai aktif. Level pasif dimulai dari pemahaman masing-masing individu terkait hal informasi yang sudah diberikan. Sehingga lebih mudah untuk diinternalisasi.

Menurut (Rankin, S.H. & Stallings, 2005) pembelajaran sikap atau afektif terkadang sulit untuk di ukur. Sikap masyarakat memberikan pengaruh besar terhadap hasil pembelajaran kognitif atau pengetahuan, yaitu adanya perubahan perilaku yang diinginkan. Ranah kognitif dan afektif seharusnya tetap terhubung dalam pengajaran. Apabila tidak terhubung, maka hasilnya akan cepat memudar. Dasar keyakinan terkait peran informasi dan pengetahuan dalam menentukan perilaku merupakan hal yang salah. Hal ini dikarenakan apabila hanya memberikan masyarakat informasi tidak akan membuat mereka cepat berubah. Sehingga diperlukan waktu

yang lama, kesiapan, dan kemauan dari individu masyarakatnya sendiri untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan (Kelly & Barker, 2016).

Saat ini masyarakat di seluruh dunia dibuat resah karena pandemic covid-19. Setiap orang harus meningkatkan kesehatannya guna mencegah terjadinya penyebaran covid-19, diantaranya yaitu meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengatur pola makan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup¹. Salah satu masalah yang sering terjadi pada dewasa adalah obesitas. Prevalensi obesitas pada orang dewasa meningkat pada data riskesdas selama tiga periode, yaitu 8.6% (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2007), 11.5% (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2013), dan 13.6% (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Pada saat ini muncul istilah baru di masyarakat yang disebut new normal, yang merupakan adaptasi kebiasaan baru dimana semua aktivitas harus menerapkan protokol kesehatan. Era new normal ini diberlakukan guna mencegah peningkatan kasus positif covid-19. Pada saat ini masyarakat masih banyak yang belum memahami pentingnya menjaga kebugaran tubuh supaya mampu bekerja maksimal dan tidak mudah merasa kelelahan setelah bekerja. Meningkatnya perkembangan teknologi dan juga adanya kegiatan work from home, menjadikan masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga terjadi penurunan kebugaran jasmani.

Kebugaran tubuh merupakan suatu keadaan individu yang melakukan kegiatan sehari-hari dalam keadaan sehat dan bugar tanpa disertai kelelahan yang cepat. (Natalia, 2016) menyebutkan bahwa tingkat kebugaran tubuh masyarakat di Wonogiri masih tergolong rendah. Masyarakat musti dipahami terkait dampak apabila tidak

terjaga kebugaran jasmani. Dimana apabila kebugaran jasmani tidak terjaga maka akan berbagai penyakit yang dihadapi pada beberapa tahun ke depan atau pada masa tua. Sebagian besar kasus kematian di dunia disebabkan oleh akibat kurangnya aktivitas fisik yang tidak memelihara tubuh dan juga kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak sehat. (Sudiana, 2014) menyatakan bahwa kebugaran tubuh memberikan banyak manfaat, diantaranya adalah meningkatkan semangat untuk beraktivitas dan kehidupan yang lebih baik di masa depan. Berbagai macam aktivitas fisik, baik intensitas rendah, sedang ataupun tinggi akan menjaga tubuh supaya tetap bugar.

Kesadaran masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat harus ditingkatkan. Pada zaman sekarang, teknologi lebih maju yang membuat masyarakat kurang berminat untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan semua hal bisa dikerjakan dengan mudah menggunakan teknologi ini. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan baik penyakit degenerative ataupun penyakit non infeksi. Dengan menjaga aktivitas fisik dan juga menjaga asupan gizi serta beristirahat cukup maka akan meningkatkan kesehatan tubuh dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Masyarakat harus tahu pentingnya kebugaran tubuh. Menjaga kebugaran tubuh memiliki banyak manfaat, diantaranya yaitu menjaga kesehatan tubuh, mengurangi stress, depresi, dan juga meningkatkan percaya diri ketika melakukan aktivitas fisik (Prasetyo, 2015). Selain itu juga bisa meningkatkan daya tahan organ tubuh jantung dan paru-paru. Aktivitas fisik yang dilakukann bisa jogging, bersepeda, berenang, senam, dan lain-lain. Sehingga, kebugaran tubuh bisa dilakukan salah satunya dengan melaksanakan aktivitas fisik mulai dari

intensitas rendah sampai intensitas tinggi yang dapat meningkatkan kesehatan. Selain itu juga mencegah penyakit tidak menular yang dapat menyerang tubuh. Penyakit tidak menular tersebut bisa ditemui pada seseorang yang masih muda ataupun yang sudah tua. Apabila tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur maka lebih berisiko di usia mendatang.

Aktivitas fisik yang kurang berpengaruh pada masyarakat sangat perlu diperhatikan karena dampak yang ditimbulkan akan lebih besar apabila kurang melakukan gerak tubuh. Ada beberapa jenis aktivitas fisik, diantaranya intensitas ringan yaitu berjalan, menyapu, menduci. Aktivitas fisik intensitas sedang diantaranya jogging, bersepeda, dan berenang. Aktivitas fisik intensitas berat diantaranya adalah olahraga berat. Pada saat sekarang, sebagian orang melakukan aktivitas fisik namun kondisi tubuh tetap tidak bugar dan cepat mengalami kelelahan.

Salah satu penyebab seseorang tidak melakukan aktivitas fisik adalah karena kemalasan untuk melakukan suatu kegiatan dan kurang sadarnya terkait pentingnya aktivitas fisik bagi tubuh agar tetap bugar. (Prasetyo, 2015) menyatakan bahwa penyebab seseorang malas bergerak adalah takut karena sakit dan capek karena gerak dan juga kurang kesadaran terkait pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kendala melakukan olahraga untuk masyarakat perkotaan, diantaranya yaitu masalah tempat dan pekerjaan. Pada dasarnya, masyarakat di perkotaan ini lebih berisiko daripada masyarakat pedesaan terkait dengan hal kebugaran tubuh. Menurut (Pane, 2015) manfaat berolahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stress, dan meningkatkan fungsi otak. Rutin berolahraga akan membuat peningkatan daya tahan tubuh, mengurangi stress dan

akan tetap bugar dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan data WHO tahun 2016 bahwa dari keseluruhan penduduk dunia usia lebih dari 18 tahun didapatkan bahwa lebih dari 1.9 milyar (39%) menderita kelebihan berat badan dan 650 juta jiwa (13%) termasuk obesitas. Apabila dilihat dari jenis kelamin usia di atas 18 tahun, dari total penduduk laki-laki di atas usia 18 tahun didapatkan 39% menderita *overweight* dan 11% menderita obesitas, sedangkan dari total jumlah penduduk perempuan 40% menderita *overweight* dan 15% menderita obesitas.

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan hal yang berhubungan dengan faktor potensial berpengaruh terhadap kesehatan para pekerja. Bahaya akibat pekerjaan (akibat kerja) seperti masalah kesehatan lingkungan bisa bersifat akut atau kronis dan efeknya bisa segera terjadi ataupun dibutuhkan waktu yang lama. Efek terhadap kesehatannya pun bisa dapat secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu cara guna mencapai produktivitas dan efisiensi kerja yang baik adalah dengan menerapkan kesehatan dan keselamatan kerja pada setiap tahapan pekerjaan. Sehingga akan tercipta lingkungan yang aman dan sehat.

Tingkat produktivitas pekerja salah satunya dipengaruhi oleh kebugaran tubuh. Sumber daya manusia berkualitas merupakan suatu modal dasar dan sebagai kunci keberhasilan pembangunan nasional. Untuk meningkatkan kemampuan tenaga kerja dengan produktivitas yang optimal, diperlukan tenaga kerja yang memiliki kebugaran tubuh yang tinggi sehingga tercapai kesehatan optimal dan mampu mengatasi beban kerja yang diberikan.

Kebugaran fisik berpengaruh terhadap produktivitas kerja (Cabanas-Sánchez et al., 2018). Kebugaran tubuh yang rendah dapat menyebabkan kelelahan sehingga dapat menurunkan konsentrasi sehingga mengganggu konsentrasi bekerja. Hal ini menyebabkan menurunnya efisiensi dan produktivitas kerja, kesalahan dalam pelaporan, tingkat absen yang meningkat. Apabila hal ini terjadi pada suatu perusahaan atau tempat kerja lainnya, maka akan berdampak pada menurunnya produktivitas suatu perusahaan atau tempat kerja sehingga menyebabkan citra perusahaan akan menjadi kurang baik.

(Adi, 2015) mengatakan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi menurunnya kebugaran tubuh diantaranya adalah faktor gizi, jenis kelamin, asupan gizi yang tidak teratur, usia, riwayat penyakit, dan perokok aktif. Status gizi juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Semakin tinggi status gizi seseorang, maka akan semakin baik kualitas fisiknya. Ketahanan dan kemampuan tubuh dalam melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang memadai akan lebih dimiliki oleh individu dengan status gizi baik daripada individu yang memiliki status gizi kurang baik. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya masalah sosial ekonomi, budaya, pola asuh, pendidikan dan lingkungan. Selain faktor tersebut ada pula faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal diantaranya adalah pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan budaya. Sedangkan faktor internal adalah usia, kondisi fisik, dan infeksi.

5. KESIMPULAN

Kebugaran tubuh dapat tercapai jika para pekerja memahami tentang kebugaran tubuh dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Saran tim pengabdian masyarakat bahwa untuk

mencapai kebugaran tubuh para pekerja di suatu tempat kerja perlu peran serta pimpinan di tempat kerja tersebut yang mendukung supaya tercapai kesehatan bagi para pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. (2015). *'Aktivitas Fisik, Status Gizi, Faktor Individu dan Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*. Bagian kesehatan lingkungan dan kesehatan keselamatan kerja universitas jember.
- Allender, J. N., Rector, C., & Warner, K. (2014). *Community & public health nursing : promoting and protecting the public's health* (8th ed.). New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bogaert I, De Martelaer K, Deforche B, Clarys P, & Zinzen E. (2014). Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental. *BMC Public Health*.
- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Izquierdo-Gómez, R., Segura-Jiménez, V., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. L. (2018). Association between Clustering of Lifestyle Behaviors and Health-Related Physical Fitness in Youth: The UP&DOWN Study. *Journal of Pediatrics*, 199, 41-48.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.03.075>
- Guzik, A. (2013). *Essentials for Occupational Health Nursing*. USA: Wiley - Blackwell.
- Kelly, M. P., & Barker, M. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? *Public Health*, 136, 109-116. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.03.030>
- Morteza Jourkesh, Iraj Sadri, Amineh Sahranavard, Ali Ojagi, M. D.

- (2011). *The Effects of two different doses of Antioxidant Vitamin C supplementation on bioenergetics index in male college student*. 38(6), 33–36.
- Natalia, D. (2016). Partisipasi Masyarakat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41–46.
<https://doi.org/10.15294/miki.v6i2.8746>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. Retrieved from
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Rankin, S.H. & Stallings, K. D. (2005). *Patient Education in Health and Illness*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2007). *No Title*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *No Title*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *R*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Sudiana, I. K. (2014). *Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV.