

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, DURASI KERJA, DAN BEBAN KERJA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI KARYAWAN KANTOR KONSTRUKSI DI PT. X

FIQIH NAILA FIKAR – 25010112140314

(2016 - Skripsi)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dampak kurangnya kebugaran jasmani bagi karyawan dapat berupa menurunnya produktifitas turnover, human error, dan absensi karyawan meningkat. Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan indeks massa tubuh, durasi kerja, dan beban kerja terhadap kebugaran jasmani karyawan kantor konstruksi di PT. X. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 35 karyawan. Jumlah sample yang digunakan sebanyak 31 karyawan dengan metode purposive sampling menggunakan kriteria inklusi karyawan yang bersedia menjadi responden, berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki tekanan darah (<140/90mmHg). Pengambilan data menggunakan kuesioner, lembar observasi beban kerja fisik, dan harvard step test 3 menit. Hasil analisis univariat diperoleh usia pekerja sebagian besar berusia 26-35 tahun (41,9%). Tingkat Pendidikan karyawan sebagian besar berpendidikan SMA/SMK dan D3/S1 dengan prosentase yang sama (41,%). Sebagian besar karyawan memiliki Masa Kerja >5 tahun (61,3%). Tingkat Kebugaran Jasmani karyawan sebagian besar dalam kategori kurang (45,2%). Indeks Massa Tubuh karyawan sebagian besar normal (51,6%). Durasi Kerja karyawan sebagian besar >8 jam (lembur) (77,4%). Dan sebagian besar karyawan memiliki Beban Kerja dalam kategori ringan (83,9%). Uji statistik hubungan menggunakan rank spearman. Hasil Penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani (pvalue=0,789), tidak ada hubungan antara durasi kerja dengan kebugaran jasmani (pvalue=0,399), tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kebugaran jasmani (pvalue=0,081). Saran penulis agar safety officer memberikan edukasi mengenai cara meningkatkan kebugaran jasmani karyawan.

Kata Kunci: Indeks massa tubuh, durasi kerja, beban kerja, kebugaran jasmani