

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN FREKUENSI OLAHRAGA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. PP (PERSERO) TBK PROYEK APARTEMEN PINNACLE SEMARANG

RIO RIFKI NURFADLI – 25010110120042

(2014 - Skripsi)

Jenis pekerjaan di PT. PP (Persero) Tbk yaitu pekerjaan bekisting, pembesian dan finishing. Hampir seluruh pekerjaan merupakan pekerjaan fisik sehingga membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal, Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya yaitu status gizi dan frekuensi olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan status gizi dan frekuensi olahraga terhadap kebugaran jasmani pekerja konstruksi di PT. PP (Persero) Tbk proyek apartemen Pinnacle Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pekerja adalah 84 pekerja dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden didapatkan dengan menggunakan purposive sampling dengan cara quota sampling dan analisis data menggunakan uji statistik *Kendalls tau*. Responden sebagian besar memiliki indeks massa tubuh kategori normal (77,8%), frekuensi olahraga sebagian besar responden tergolong kategori jarang (77,8%), dan kebugaran jasmani sebagian besar tergolong kategori kurang (60,0%). Hasil analisis bivariat mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sebesar (60,0%) pekerja dengan indeks massa tubuh normal memiliki indeks kebugaran kurang, dan hasil analisis bivariat mengenai hubungan frekuensi olahraga dengan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sebesar (70,0%) pekerja dengan frekuensi olahraga kategori sering, memiliki indeks kebugaran jasmani kategori sedang. Hasil uji didapatkan tidak ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani ( $p - value$  0,878). Ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan kebugaran jasmani ( $p - value$  0,004). *Safety officer* di perusahaan sebaiknya memberikan *safety sharing* tentang kebugaran jasmani pekerja, sehingga pekerja akan mempedulikan kesehatannya.

**Kata Kunci:** Indeks massa tubuh, frekuensi olahraga, kebugaran jasmani