



Artikel

Tingkat Kebugaran Karyawan Instalasi Rawat Jalan dengan Menggunakan Metode Rockport di Aplikasi SIPGAR Kementerian Kesehatan

Eko Widi Subakti✉, Wahyu Agung Wibowo, Fina Fitriyana, Syaiful Arifin As'ad

Staff Rumah Sakit Umum Pusat dr. Kariadi Semarang

Article History

Submit 20 Mei 2025

Revised 23 Mei 2025

Accepted 27 Mei 2025

Kata kunci

Aplikasi sipgar;

Latihan fisik;

Rockport;

Tingkat kebugaran;

Abstrak

Pengukuran kebugaran jasmani merupakan upaya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang serta sebagai dasar untuk menentukan latihan fisik terprogram yang diperlukan untuk meningkatkan kebugarannya. Tingkat kebugaran yang rendah akan berdampak pada penurunan produktifitas maupun prestasi kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran karyawan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pusat dr. Kariadi, Semarang dengan menggunakan metode Rockport. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Deskriptif dengan menggunakan rancangan Penelitian Evaluasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quota Sampling. Hasil pengukuran tingkat kebugaran Instalasi Rawat Jalan menggunakan metode Rockport di Aplikasi SIPGAR Kementerian Kesehatan adalah 6,6 % sangat baik, 13,4 % baik, 73,4 % cukup, 6,6 % kurang dan 0 % sangat kurang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran karyawan Instalasi Rawat Jalan sebanyak 73,4 % adalah cukup.

Abstract

Physical fitness measurement is an effort to determine a person's physical fitness level and as a basis for determining the programmed physical exercise needed to improve their fitness. Low fitness levels will have an impact on decreasing productivity and work performance. The aim of this study is to determine the fitness level of employees at the Outpatient Installation of dr. Kariadi Central General Hospital, Semarang, using the Rockport method. This research method is Descriptive Research Using an Evaluation Research design. The sampling technique used in this study is Quota Sampling. The results of measuring the fitness level of Outpatient Installation using the Rockport method in the SIPGAR Application of the Ministry of Health are 6.6% very good, 13.4% good, 73.4% sufficient, 6.6% less and 0% very less. The fitness level of Outpatient installation employees as much as 73.4% is sufficient.

Keywords

Sipgar application;

Physical exercise;

Rockport;

Fitness level;

PENDAHULUAN

Pengukuran kebugaran jasmani merupakan upaya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang serta sebagai dasar untuk menentukan latihan fisik terprogram yang diperlukan untuk meningkatkan kebugarannya. Tingkat kebugaran yang rendah akan berdampak pada penurunan produktifitas maupun prestasi kerja. Dalam pengorganisasian

Gerakan masyarakat sehat (Germas), kegiatan pokok germas dirumuskan dalam enam klaster yaitu: peningkatan aktifitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat ([Kementerian Kesehatan RI, 2016, 2017](#)).

Aktifitas fisik tidak hanya diartikan sebagai olah raga tertentu yang terstruktur seperti sepak bola, senam, dan renang, tetapi meliputi semua aktifitas yang bersifat fisik seperti bermain dan rekreasi. Meskipun demikian ada takaran-takaran tertentu agar aktifitas fisik tersebut dapat memberi pengaruh yang bermakna bagi kesehatan. Kementerian kesehatan secara umum menyarankan 30 menit setiap hari untuk rutin melakukan aktifitas fisik .

Secara umum tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia masih rendah. Hal ini tergambar dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka 33, 5 % penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun malas bergerak (*sedentary*). Akanan gaya hidup *sedentary* ini mengalahkan cara sederhana dan murah untuk terhindar dari berbagai macam penyakit ([Kementerian Kesehatan RI, 2024](#)).

Urgensi penelitian ini adalah didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Resti Sintya Ervina, Tris Eryando dan Artha Prabawa dimana pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa kurangnya aktifitas fisik merupakan salah satu dari sepuluh faktor risiko utama kematian. Terlebih lagi orang yang tidak aktif secara fisik akan membebani masyarakat melalui biaya perawatan medis yang terus meningkat serta hilangnya produktivitas yang bersangkutan dewasa ini. Ternyata hal serupa terjadi pula di kalangan pegawai Kementerian Kesehatan yang seharusnya menjadi pelopor pelaksanaan aktifitas fisik ([Ervina et al., 2020](#)).

Penelitian yang dilakukan oleh Dhito pemi aprianto dan Atik nur wahyuni untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai Kementerian kesehatan. Hasil pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar respondent berapa pada kelompok bugar (54,2 %), dengan proporsi katagori bugar terbanyak (73 %) pada umur 40 sd 49 tahun, respondent dengan status indeks massa tubuh gemuk mencapai 46,7 % atau lebih rendah dibandingkan indeks massa tubuh pada kelompok pegawai pemerintahan berdasar hasil Riskesdas. Setelah dilakukan pengontrolan terhadap faktor ras, status merokok, status kesehatan, aktifitas fisik, umur dan jenis kelamin. Hasil uji Chi Square diperoleh $P=0,159$ sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara status indeks massa tubuh (IMT) dengan

kebugaran jasmani pada pegawai Kementerian Kesehatan pada tahun 2021 (Pemi Aprianto & Nurwahyuni, 2021).

Metode Rockport pada Aplikasi Sipgar Kementerian Kesehatan adalah suatu metode untuk melakukan pengecekan kebugaran karyawan dengan cara melakukan jalan, jalan cepat atau berlari sejauh 1,6 KM dengan menggunakan Aplikasi Sipgar Kementerian Kesehatan. Aplikasi ini bisa di unduh di *Play Store*. Hasil pengecekan kebugaran karyawan akan muncul pada aplikasi tersebut apakah sangat baik, baik, cukup baik, kurang dan sangat kurang (Hafid, 2023; RSO Soeharto Surakarta, 2025).

Kementerian kesehatan sebagai pusat informasi kesehatan harus menjadi panutan (*role model*) dalam implementasi program kesehatan termasuk implementasi Gerakan masyarakat sehat (Germas). Kegiatan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dilakukan upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang yang di integrasikan dengan kegiatan deteksi dini, konsultasi gizi, konsultasi kesehatan serta pembinaan pimpinan unit. Pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dapat dikembangkan sebagai salah satu instrumen mengukur implementasi program kesehatan kementerian kesehatan. Mengingat Aparatur Sipil Negara (ASN) Kementerian Kesehatan merupakan kelompok pekerja pada usia produktif yang memiliki gaya hidup *sedentary* sebagaimana terjadi di masyarakat umum.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran karyawan Instalasi Rawat Jalan dengan menggunakan metode *Rockport* di Aplikasi Sipgar Kementerian Kesehatan. Menurut tujuannya pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat Deskriptif yaitu memotret dan menjelaskan suatu gejala, peristiwa atau kejadian secara terperinci. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Rancangan Penelitian Evaluasi yaitu penelitian untuk menilai suatu program yang sedang atau sudah dilakukan. Hasil dari penelitian ini digunakan untuk perbaikan dan atau peningkatan program-program tersebut. Dalam mengolah hasil penelitian evaluasi ini biasanya menggunakan analisis statistik saja, misalnya analisis presentase.

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan Instalasi Rawat Jalan yang bekerja pada bulan Januari 2025 sampai dengan bulan April 2025 yang memenuhi syarat untuk melakukan test kebugaran dengan menggunakan Aplikasi Sipgar Kementerian Kesehatan. Sampel pada

penelitian ini berjumlah 30 karyawan yang bekerja di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pusat dr. Kariadi, Semarang. Cara menentukan sampel dengan menggunakan rumus Slovin, teknik pengambilan sampel dengan cara *Quota sampling* yaitu sebanyak 6 ruangan atau poliklinik diambil masing-masing 5 karyawan sebagai responden penelitian, sehingga terdapat 30 karyawan sebagai sampel penelitian.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap karyawan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pusat dr. Kariadi Semarang dengan menggunakan metode Rockport melalui Aplikasi SIPGAR dari Kementerian Kesehatan. Sebelum hasil kebugaran dijelaskan lebih lanjut, dilakukan pendataan karakteristik responden yang terdiri dari aspek demografi dan kondisi kesehatan fisik.

Karakteristik tersebut meliputi jenis kelamin, rentang usia, berat badan, tekanan darah, kadar kolesterol, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), serta kadar gula darah sewaktu (GDS). Data karakteristik ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai profil responden yang mengikuti pengukuran kebugaran jasmani. Berikut disajikan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing karakteristik responden yang berjumlah 30 orang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pengukuran Tingkat Kebugaran Karyawan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pusat dr. Kariadi Semarang dengan menggunakan metode Rockport di Aplikasi Sipgar Kementerian Kesehatan (n=30)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			Kadar Kolesterol		
Laki-Laki	23	76,6	Normal (Kurang dari 200 mg/dl)	21	70
Perempuan	7	23,3	Tinggi (Lebih dari 200 mg/dl)	9	30
Total	30	100	Total	30	100
Rentang Usia			Tinggi Badan		
21 – 30 Tahun	9	30	140 – 150 Cm	3	10
31 – 40 Tahun	14	46,7	151 – 160 Cm	7	23,3
41 – 50 Tahun	4	13,3	161 – 170 Cm	16	53,4
51 – 60 Tahun	3	10	171 – 180 Cm	4	13,3
Total	30	100	Total	30	100

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat Badan			Indeks Massa Tubuh		
41 – 50 Kg	2	6,7	Sangat Kurus	0	0
51 – 60 Kg	8	26,7	Kurus	2	6,7
61 – 70 Kg	4	13,3	Normal	11	36,6
71 – 80 Kg	10	33,3	Gemuk (Overweight)	9	30
81 – 90 Kg	6	20	Obese	8	26,7
Total	30	100	Total	30	100
Tekanan Darah			Kadar GDS		
Tekanan Darah Rendah (Sistole <90 mmhg)	0	0	Kadar GDS Rendah (kurang dari 70 mg/dl)	4	13,3
Tekanan Darah Normal (Sistole 90 – 120 mmhg)	19	63,3	Kadar GDS Normal (GDS 90 – 110 mg/dl)	25	83,4
Tekanan Darah Tinggi (Sistole >130 mmhg)	11	36,7	Kadar GDS Tinggi (GDS lebih dari 200 mg/dl)	1	3,3
Total	30	100	Total	30	100

Dari tabel distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas karyawan Instalasi Rawat Jalan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang (76,6%), sedangkan perempuan berjumlah 7 orang (23,3%). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi laki-laki lebih dominan dalam sampel yang diukur kebugarannya. Rentang usia responden terbagi dalam empat kelompok utama, dengan kelompok usia 31 – 40 tahun paling banyak yaitu 14 orang (46,7%), diikuti usia 21 – 30 tahun sebanyak 9 orang (30%), usia 41 – 50 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), dan usia 51 – 60 tahun sebanyak 3 orang (10%). Ini menandakan bahwa sebagian besar responden berada dalam usia produktif.

Berat badan responden tersebar mulai dari 41 hingga 90 kg, dengan kelompok terbanyak berada pada rentang 71 – 80 kg sebanyak 10 orang (33,3%), kemudian 51 – 60 kg sebanyak 8 orang (26,7%), dan 81 – 90 kg sebanyak 6 orang (20%). Kelompok berat badan lainnya masing-masing kurang dari 15%. Tinggi badan responden bervariasi dengan mayoritas berada pada rentang 161 – 170 cm sebanyak 16 orang (53,4%), diikuti 151 – 160 cm sebanyak 7 orang (23,3%), 171 – 180 cm sebanyak 4 orang (13,3%), dan 140 – 150 cm sebanyak 3 orang (10%).

Indeks Massa Tubuh (IMT) responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki status berat badan normal sebanyak 11 orang (36,6%), namun terdapat juga kategori gemuk (overweight) sebanyak 9 orang (30%) dan obesitas sebanyak 8 orang (26,7%). Responden yang

tergolong kurus hanya 2 orang (6,7%), dan tidak ada yang sangat kurus. Tekanan darah responden mayoritas dalam kategori normal dengan tekanan sistole antara 90–120 mmHg sebanyak 19 orang (63,3%), sementara 11 orang (36,7%) memiliki tekanan darah tinggi (sistole >130 mmHg). Tidak ditemukan responden dengan tekanan darah rendah.

Kadar kolesterol sebagian besar normal (kurang dari 200 mg/dl) sebanyak 21 orang (70%), sedangkan 9 orang (30%) memiliki kadar kolesterol tinggi (lebih dari 200 mg/dl). Sedangkan untuk kadar gula darah sewaktu (GDS), mayoritas responden memiliki kadar gula darah normal (90–110 mg/dl) sebanyak 25 orang (83,4%), dengan 4 orang (13,3%) memiliki kadar gula darah rendah (kurang dari 70 mg/dl) dan 1 orang (3,3%) memiliki kadar gula darah tinggi (lebih dari 200 mg/dl).

Hasil Pengukuran pada Aplikasi Sipgar Kementerian Kesehatan

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani karyawan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pusat dr. Kariadi Semarang dilakukan menggunakan metode Rockport melalui Aplikasi SIPGAR dari Kementerian Kesehatan. Hasil pengukuran ini menggambarkan seberapa baik kondisi kebugaran jasmani karyawan berdasarkan kategori yang telah ditentukan dalam aplikasi tersebut. Berikut disajikan distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebugaran karyawan yang terdiri dari kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Karyawan Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pusat dr. Kariadi Semarang dengan Menggunakan Metode Rockport di Aplikasi Sipgar Kementerian Kesehatan (n=30)

Hasil Pengukuran pada Sipgar Kementerian Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	2	6,6
Baik	4	13,4
Cukup	22	73,4
Kurang	2	6,6
Sangat Kurang	0	0
Total	30	100

Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan metode Rockport melalui Aplikasi SIPGAR, sebagian besar karyawan Instalasi Rawat Jalan berada pada kategori kebugaran yang cukup, yaitu sebanyak 22 orang (73,4%). Karyawan dengan tingkat kebugaran

baik berjumlah 4 orang (13,4%), sedangkan yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 orang (6,6%). Selain itu, terdapat 2 orang (6,6%) yang memiliki tingkat kebugaran kurang, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas karyawan memiliki tingkat kebugaran yang memadai, meskipun masih ada sebagian kecil yang perlu perhatian lebih untuk meningkatkan kebugarannya.

PEMBAHASAN

Dari Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (76,6%) dan berada pada rentang usia produktif 31 – 40 tahun (46,7%). Profil demografi ini menunjukkan bahwa dominasi tenaga kerja laki-laki di sektor kesehatan usia produktif, yang menjadi kelompok utama dalam studi kebugaran jasmani. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024, tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) laki-laki mencapai 84,02%, sedangkan perempuan hanya 55,41%. Kondisi ini menunjukkan bahwa laki-laki mendominasi angkatan kerja, termasuk di sektor kesehatan (Genius R Magistravia, 2024). Penelitian oleh Syafika dan Marta (2024) juga mengungkapkan bahwa kesenjangan TPAK antara laki-laki dan perempuan mencerminkan adanya tantangan struktural bagi perempuan dalam mengakses pasar tenaga kerja, salah satunya terkait dengan tingkat pendidikan (Syafika & Marta, 2024).

Berat badan dan tinggi badan responden mayoritas berada pada kategori normal hingga overweight, beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani (Hadi & Arief, 2023; Puspitasari & Widarini, 2021). Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan 36,6% responden dengan berat badan normal, namun terdapat 30% yang overweight dan 26,7% obesitas. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa prevalensi overweight dan obesitas cukup tinggi pada tenaga kerja kesehatan, yang berdampak negatif terhadap kebugaran fisik dan risiko penyakit tidak menular (Ahmad Sharoni et al., 2025; Chavez-Mazuelos et al., 2025).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang umum digunakan untuk menilai status gizi seseorang dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan tingkat kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini nilai p-value sebesar 0,439 lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa IMT tidak berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa (Hadi & Arief, 2023). Berbeda dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa indeks

massa tubuh yang baik akan berpengaruh pada meningkatnya kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang diperoleh dari IMT yang normal dapat memberikan manfaat yang baik secara akademis maupun non akademis (Wildan & Raharjo, 2023).

Kondisi overweight dan obesitas berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Studi oleh Marques-Sule et al. (2021) di Spanyol menekankan pentingnya aktivitas fisik sebagai pencegahan primer penyakit kardiovaskular. Mereka menemukan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan tidak memenuhi pedoman aktivitas fisik yang disarankan, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Marques-Sule et al., 2021).

Tekanan darah dan kadar kolesterol mayoritas dalam batas normal, meskipun terdapat sebagian kecil dengan tekanan darah tinggi (36,7%) dan kadar kolesterol tinggi (30%). Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol berhubungan erat dengan penurunan fungsi kardiovaskular yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa pria dengan hipertensi dan kebugaran rendah memiliki risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular lebih dari dua kali lipat dibandingkan mereka dengan tekanan darah normal dan kebugaran tinggi. Meskipun kebugaran tinggi tidak sepenuhnya menghilangkan risiko, tetapi dapat mengurangi dampak negatif hipertensi terhadap kesehatan jantung (Barone Gibbs et al., 2021; Laukkanen et al., 2023).

Tabel 2 memperlihatkan bahwa 73,4% responden memiliki tingkat kebugaran cukup, 13,4% baik, dan hanya 6,6% sangat baik. Sebanyak 6,6% responden tergolong kurang dan tidak ada yang sangat kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas karyawan masih memiliki kebugaran yang memadai untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, tetapi masih ada ruang untuk peningkatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kerja kesehatan memiliki tingkat kebugaran sedang, yang dipengaruhi oleh pola hidup dan aktivitas fisik yang masih kurang optimal.

Penelitian oleh Guo et al. (2023) di China melaporkan bahwa 34,26% tenaga kerja kesehatan mengalami overweight dan 11,22% obesitas. Faktor risiko utama termasuk stres berkepanjangan dan kebiasaan gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik (Guo et al., 2023). Penelitian oleh Gelisanga et al. (2024) di Filipina menunjukkan bahwa 90% tenaga kerja kesehatan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, jauh di bawah rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Meskipun sebagian besar

peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai, namun ada korelasi negatif antara usia dan beberapa parameter kebugaran, seperti keseimbangan dan mobilitas tubuh bagian atas (Gelisanga et al., 2024).

Penggunaan metode Rockport melalui aplikasi digital seperti SIPGAR mempermudah pemantauan kebugaran secara rutin dan memberikan gambaran kondisi kebugaran secara objektif. Metode Rockport mengukur waktu tempuh individu saat menempuh lintasan 1600 meter, yang kemudian dikonversi untuk menentukan tingkat kebugaran jantung-paru ($VO_2\max$) berdasarkan usia dan jenis kelamin (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Aplikasi SIPGAR, yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, memungkinkan pengguna untuk melakukan tes kebugaran secara mandiri dan memantau perkembangan kondisi fisiknya dari waktu ke waktu. Melalui aplikasi ini, pengguna dapat memperoleh hasil tes kebugaran dan rekomendasi latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas karyawan Instalasi Rawat Jalan di RSUP dr. Kariadi Semarang adalah laki-laki dengan usia produktif 31 – 40 tahun. Kondisi fisik mereka bervariasi, dengan sebagian besar memiliki berat badan normal hingga overweight, namun ada juga yang obesitas. Tekanan darah dan kadar kolesterol sebagian besar normal, meskipun ada yang mengalami tekanan darah dan kolesterol tinggi. Tingkat kebugaran jasmani mayoritas cukup, dengan sedikit yang baik atau sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran karyawan cukup memadai, tetapi masih perlu perhatian khusus terutama pada mereka dengan risiko kesehatan tertentu.

Rumah sakit sebaiknya mengadakan program olahraga rutin dan edukasi gizi untuk membantu karyawan meningkatkan kebugaran dan mengelola berat badan. Pemantauan kesehatan secara berkala juga penting untuk mendeteksi dini masalah tekanan darah dan kolesterol. Penggunaan aplikasi SIPGAR bisa dioptimalkan agar karyawan lebih mudah memantau kondisi fisik mereka. Selain itu, kampanye gaya hidup sehat perlu diperkuat agar karyawan lebih termotivasi menjalani pola hidup yang mendukung kebugaran dan kesehatan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Sharoni, S. K., Nik Hassan, N. H., Budury, S., Gusmantara, P., Seman, N., & Hamina, D. (2025). Prevalence of Obesity and Health-Promoting Lifestyle Profile among Malaysian and Indonesian Nurses. *Malaysian Journal of Nursing*, 16(04), 112–121. <https://doi.org/10.31674/mjn.2025.v16i04.011>
- Barone Gibbs, B., Hivert, M.-F., Jerome, G. J., Kraus, W. E., Rosenkranz, S. K., Schorr, E. N., Spartano, N. L., & Lobelo, F. (2021). Physical Activity as a Critical Component of First-Line Treatment for Elevated Blood Pressure or Cholesterol: Who, What, and How?: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Hypertension*, 78(2). <https://doi.org/10.1161/HYP.000000000000196>
- Chavez-Mazuelos, M. I. de L. A., Livia-Hilario, A. N., Castro-Acarapi, M. A., Taipe-Roman, E., Aquino-Bashi, P. R., & Morales, J. (2025). Excess Body Weight and Physical Activity among Healthcare Workers: An Observational Study in the Primary Healthcare. *The Open Public Health Journal*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/0118749445382959250226071312>
- Ervina, R. S., Eryando, T., & Prabawa, A. (2020). Perancangan Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran Jasmani (E-BUGAR) Kementerian Kesehatan RI. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.33560/jmiki.v8i1.257>
- Gelisanga, M. A. P., Ramos, S. F. A., Ang, C. D., & Ignacio, S. D. (2024). Physical Activity and Fitness Level of Healthcare Workers in a Tertiary Teaching Hospital. *Acta Medica Philippina*, 58(20). <https://doi.org/10.47895/amp.v58i20.9538>
- Geniusa R Magistravia, E. (2024). *Peningkatan Partisipasi Perempuan Pekerja Formal dan Informal 2024*. <https://data.goodstats.id/statistic/peningkatan-partisipasi-perempuan-pekerja-formal-dan-informal-2024-tclBy>
- Guo, X., Gong, S., Chen, Y., Hou, X., Sun, T., Wen, J., Wang, Z., He, J., Sun, X., Wang, S., Feng, X., & Tian, X. (2023). Lifestyle behaviors and stress are risk factors for overweight and obesity in healthcare workers: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 23(1), 1791. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16673-w>
- Hadi, W. A. P., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Ix Smpn 24 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(03), 213–217. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Hafid, A. (2023). *Momentum Hari Karantina Kesehatan Nasional Serta Bulan K3 Nasional: KKP Kelas I Makassar Lakukan Tes Kebugaran Kardiorespirasi Metode Rockport*. BBKK Makassar. <https://bbkkmakassar.kemkes.go.id/news/detail/271>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pemerintah Canangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20161115/2518869/pemerintah-canangkan-gerakan-masyarakat-hidup-sehat-germas/>

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Buku saku kebugaran*. Kemenkes Corporate University. <https://kms.kemkes.go.id/pengetahuan/detail/666118f702da396be37c15f6>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Sipgar*. https://home.sipgar.id/administrator/peserta_aktivitas/faq
- Laukkanen, J. A., Jae, S. Y., Kurl, S., & Kunutsor, S. K. (2023). High fitness levels attenuate the increased risk of cardiovascular deaths in individuals with high systolic blood pressure. *European Journal of Preventive Cardiology*, 30(11), e59–e61. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad034>
- Marques-Sule, E., Miró-Ferrer, S., Muñoz-Gómez, E., Bermejo-Fernández, A., Juárez-Vela, R., Gea-Caballero, V., Martínez-Muñoz, M. del C., & Espí-López, G. V. (2021). Physical activity in health care professionals as a means of primary prevention of cardiovascular disease. *Medicine*, 100(22), e26184. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026184>
- Pemi Aprianto, D., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *HEARTY*, 9(2), 49. <https://doi.org/10.32832/hearty.v9i2.5274>
- Puspitasari, K. D., & Widarini, P. (2021). Overweight is associated with low fitness level among regional government employees in Denpasar City. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 9(2), 85–90. <https://doi.org/10.15562/phpma.v9i2.317>
- RSO Soeharto Surakarta. (2025). *SIPGAR (Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran) Kita Butuh: “Aku Tahu, Aku Mau, Aku Mampu”*. HUmas-RSO. <https://rso.go.id/sipgar-sistem-informasi-pengukuran-kebugaran-kita-butuh-aku-tahu-aku-mau-aku-mampu>
- Syafika, N. A., & Marta, J. (2024). Pengaruh Pendidikan Terhadap Partisipasi Wanita Bekerja Di Indonesia. *Media Riset Ekonomi Pembangunan (MedREP)*, 2(1), 147–157. <https://medrep.ppj.unp.ac.id/index.php/MedREP/article/view/179>
- Wildan, A. A., & Raharjo, A. (2023). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV-V di SD Negeri Purwoyoso 06. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(Ed Khusus 1), 354–363. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/62627/26917>