

Tinjauan Status Gizi, Kebugaran Jasmanidan Hemoglobin Staf Bidang Pemuda dan Olahraga dengan Staf Bidang Budaya di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci

Fenilia Franda Sari¹, Wilda Wellis², Endang Sepdanius³
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is the unknown of Nutritional Status, Physical Fitness and Hemoglobin of Staff in Youth and Sports Fields with Staff in the Field of Culture at the Youth and Sports Tourism Office of Kerinci Regency. This study aims to determine the Nutritional Status, Physical Fitness and Hemoglobin Staff of the Youth and Sports Field with the Staff of Culture at the Youth and Sports Tourism Office of Kerinci Regency.

This type of research is descriptive, the population in this study is the entire staff of the Office of Youth and Sports Tourism of the Kerinci Regency, totaling 34 people. Sampling was carried out by technique *random sampling* by assigning the staff of Youth and Sports in the number of 7 people with 7 staff in the Field of Youth and Sports Tourism Office of Kerinci District totaling 14 people as samples. Based on the results of the study obtained as follows: 1). Nutritional Status, Staff in Youth and Sports Fields with Cultural Staff At the Youth and Sports Tourism Office of Kerinci Regency for men the category is 2 people who are categorized as *fat* and 7 people are in the normal category, women are 1 fat and 4 are normal. 2). Physical Fitness Staff for Youth and Sports With Staff in the Field of Culture At the Youth and Sports Tourism Office of Kerinci Regency for men in the category 1 less people and 8 less people, women are very poor category 3). Hemoglobin Staff for Youth and Sports With Staff in the Field of Culture At the Youth and Sports Tourism Office of Kerinci Regency for men in the normal category and women in the normal category.

Keywords: Nutritional Status, Physical Fitness and Hemoglobin

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Hemoglobin Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Hemoglobin Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Staf Kantor Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci yang berjumlah 34 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* dengan menetapkan Staf Bidang Pemuda dan Olahraga jumlah 7 orang dengan Staf Bidang Budaya berjumlah 7 orang di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci total sebanyak 14 orang sebagai sampel.



Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status gizi, Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci untuk laki-laki kategorinya 2 orang yang kategorinya *gemuk* dan 7 orang kategori normal, perempuan 1 gemuk dan 4 normal, 2) Kebugaran jasmani Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci untuk laki-laki berada pada kategori 1 orang kurang dan 8 orang kurang sekali, perempuan kategori kurang sekali 3) Hemoglobin Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci untuk laki-laki berada pada kategori normal dan perempuan kategori normal.

Kata kunci: *Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Hemoglobin*

Pendahuluan

Untuk menumbuh kembangkan budaya olahraga guna untuk meningkatkan masyarakat Indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang cukup, dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga dan masyarakat. Dalam menghadapi suatu pekerjaan seseorang akan mengalami banyak tekanan, gangguan fisiologis, gangguan psikologis yang berakibat stress. Begitu juga yang dirasakan staf pegawai dikantor membutuhkan stamina yang cukup. Staf pegawai melaksanakan tugas dari pukul 08:00-16:00 WIB. Para pegawai ini perlu mempunyai keseimbangan antara kerja dan kesehatan. Masalah gizi yang terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara asupan dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit (infeksi). Asupan gizi dalam tubuh kurang, menjadikan status gizi menjadi buruk, sehingga seseorang tidak akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas fisik dalam keseharian.

Kebugaran jasmani yang baik memerlukan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan.

Pada umumnya pegawai kantor melaksanakan tugas dari jam 08:00-16:00 WIB. Pekerjaan yang terlihat menjemukan kesehariannya banyak duduk dan

kurang bergerak sehingga mudah sekali menimbulkan kelelahan dan mudah ketiduran dikantor. Kebugaran jasmani yang baik merupakan faktor paling penting dalam menjalankan tugas sebagai staf kantor terutama Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci untuk menjalankan tugas kantor sehari-hari secara berulang-ulang dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan hasil observasi di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci faktor yang mempengaruhi produktifitas kerja pegawai seperti disiplin kerja, sikap, etika kerja, lingkungan kerja serta gizi dan kesehatan. Berdasarkan hasil observasi tersebut dapat disimpulkan kemungkinan besar aktivitas kerja dipengaruhi oleh status gizi, kebugaran jasmani dan hemoglobin. Maka peneliti ingin meneliti tentang Tinjauan Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Hemoglobin Staf Pegawai di Bidang Pemuda dan Olahraga dengan Staf Bidang Budaya di Kantor Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci.

Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2010:3) penelitian deskriptif adalah “penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala kejadian dimasa sekarang atau dengan perkataan lain peneliti terhadap masalah-masalah aktual sebagaimana adanya saat penelitian dilakukan”.Menghubungkan variabel terikat dan variabel bebas yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui status gizi, kebugaran, jasmani dan hemoglobin staf Bidang Pemuda dan Olahraga dengan Staf Bidang Budaya di Kantor Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci.

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan laki-laki. Kategori status gizi terdiri dari empat kategori yaitu kurang, normal, overweight, dan obesitas. Rata-rata (mean) = 23,9 standar deviasi = 2,3 nilai terendah (minimum) = 19,9 dan nilai tertinggi (maksimal) = 27.3. Distribusi frekuensi indeks massa tubuh (IMT) subjek penelitian dari 9 sampel laki-laki 7 orang kategorinya normal (78%) dan 2 orang kategorinya kurus (22%). Berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan perempuan. Kategori status gizi

terdiri dari empat kategori yaitu kurang, normal, overweight, dan obesitas. Rata-rata (mean) = 25,3 standar deviasi = 1,4 nilai terendah (minimum) = 23,9 dan nilai tertinggi (maksimal) = 27,6. Distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa dari 5 orang sampel status gizinya berada pada kategori 4 orang normal (80%) dan kategori 1 orang overweight (20%).

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa Status gizi seseorang dapat berpengaruh pada produktifitas kerja. Status gizi yang kurang baik akan menyebabkan besarnya resiko untuk terkena penyakit, mudah letih, malas-malasan, dan mudah ngantuk. Subjek penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil yang memiliki jam kerja dari pagi sampai sore selain itu subjek penelitian ini sudah menikah sehingga kurang memiliki waktu berolahraga.

Hasil pengukuran kebugaran jasmani laki-laki dilakukan dengan Harvard step up test, tes ini terdiri dari lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Rata-rata (mean) = 50 standar deviasi = 4 nilai terendah (minimum) = 42 nilai tertinggi (maksimal) = 55. distribusi frekuensi kebugaran jasmani subjek penelitian dari 9 sampel laki-laki 8 orang kategorinya kurang sekali (89%) dan 1 orang kategorinya kurang (11%). Hasil pengukuran kebugaran jasmani perempuan dilakukan dengan Harvard step up test dengan naik turun bangku dan menghitung denyut nadi pemulihan, tes ini terdiri dari lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Rata-rata (mean) = 25,3 standar deviasi = 1,4 nilai terendah (minimum) = 23,9 nilai tertinggi (maksimal) = 27,6. distribusi frekuensi kebugaran jasmani subjek penelitian dari 5 orang sampel perempuan 5 orang kategorinya (100%). Kesegaran jasmani sangat penting bagi pegawai kantor atau guru dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya.

Berdasarkan hasil pengukuran hemoglobin dari 9 orang sampel laki-laki Staf Pegawai Bidang Pemuda dan Olahraga dengan Bidang Budaya Kantor Pariwisata Kabupaten Kerinci yang dilakukan dengan metode sahli, diperoleh rata-rata hitung (mean) = 15,3 standar deviasi = 0,9 nilai terendah (minimum) = 14 dan nilai tertinggi (maksimal) = 16,4. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani subjek penelitian dari 9 orang sampel laki-laki (100%). Berdasarkan

hasil pengukuran hemoglobin dari 5 orang sampel perempuan Staf Pegawai Bidang Pemuda dan Olahraga dengan Bidang Budaya Kantor Pariwisata Kabupaten Kerinci yang dilakukan dengan metode sahli, diperoleh rata-rata hitung (mean) = 13,3 standar deviasi = 0,7 nilai terendah (minimum) = 12,6 dan nilai tertinggi (maksimal) = 14,3. distribusi frekuensi kebugaran jasmani subjek penelitian dari 5 orang sampel perempuan (100%).

Pearce (2006:134) menyatakan “hemoglobin adalah protein yang kaya dengan zat besi. Ia memiliki afinitas (daya gabung) terhadap oksigen dan dengan oksigen itu dibentuk oksihemoglobin didalam sel darah merah, jumlah oksigen dapat diangkut oleh darah ditentukan oleh banyaknya hemoglobin yang ada didalam sel darah merah. Hemoglobin merupakan rangkaian dari satu molekul protein dan empat zat besi”.

kecepatan yang diperlihatkan pada setiap aktifitas seperti melompat, memukul, melempar, dan gerakan *eksplosif*.

Dengan melakukan latihan *hurdle hops* secara berkesinambungan sesuai dengan program latihan yang dirancang dengan baik dan disesuaikan maka dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dalam olahraga muaythai. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet muaythai kota Bukittinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang status gizi, kebugaran jasmani dan hemoglobin Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status Gizi Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci untuk laki-laki termasuk kategori normal dan perempuan termasuk kategori normal.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Staf Bidang Pemuda dan Olahraga dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga

Kabupaten Kerinci untuk sampel laki-laki rata-rata kategorinya kurang sekali dan perempuan adalah termasuk kategori kurang sekali.

3. Kadar hemoglobin Staf Bidang Pemuda dan Olahraga Dengan Staf Bidang Budaya Di Kantor Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kerinci untuk sampel laki-laki kategori normal dan perempuan adalah kategori normal.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu sebagai berikut untuk:

1. Diperlukannya pengaturan pola makanan yang baik dengan diimbangi dengan berolahraga agar status gizi tubuh menjadi lebih baik.
2. Staf pegawai memerlukan aktivitas jasmani atau berolahraga secara teratur, terukur dan terprogram sehingga dapat memperbaiki tingkat kebugaran jasmani kedepannya.
3. Untuk semua staf pegawai memiliki kadar hemoglobin yang normal untuk tetap mempertahankannya dengan melakukan hal sama karena kadar hemoglobin juga diperlukan latihan yang teratur, untuk mendapatkan suatu hasil lebih baik maka perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode lain dalam menentukan kadar hemoglobin karena penelitian ini masih menggunakan metode sahli yang masih terdapat kekurangannya.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- _____, 2009. *Tes dan Pengukuran dan Evaluasi*. Padang. Yogyakarta : Adi Cipta Karya.
- Pearce, Evelyn C. 2006. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedik*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Surjadi. 1996. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Dekdikbud.



Syafrizal & Wilda Wellis. 2008. *Gizi Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang

