

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Dinas Kesehatan

The Relationship Between Body Mass Index (BMI) and the Physical Fitness Level of Health Service Employees

Muhammad Robby^{1*}, Puji Ayu Asri Sri Lestari², Muhammad Oldyanoor³

^{1,2,3} Politeknik Kesdam VI Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam mendukung kesehatan dan produktivitas pegawai, khususnya di lingkungan instansi kesehatan. Status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) berperan sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi IMT, tingkat kebugaran jasmani, serta menganalisis hubungan keduanya pada pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 102 pegawai yang dipilih dengan teknik total sampling. IMT diukur berdasarkan berat badan dan tinggi badan, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Rockport Walking Test (VO₂Max). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman.

Hasil: Mayoritas pegawai memiliki IMT kategori kurang (52,9%) dan tingkat kebugaran jasmani kategori normal (46,1%). Hasil uji Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara IMT dan kebugaran jasmani ($p = 0,010$) dengan arah korelasi negatif lemah ($r = -0,254$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara IMT dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai, di mana semakin tinggi IMT, maka kebugaran jasmani cenderung menurun. Dinas Kesehatan disarankan untuk mengembangkan program promosi kesehatan kerja melalui edukasi gizi, aktivitas fisik rutin, dan pemeriksaan kesehatan berkala.

ABSTRACT

Introduction: Physical fitness is an important indicator for maintaining health and supporting productivity, especially among employees in health institutions. Nutritional status measured by Body Mass Index (BMI) is one of the factors that may affect physical fitness levels.

Objective: This study aimed to determine the distribution of BMI, the level of physical fitness, and analyze the relationship between them among employees of the Banjarmasin City Health Office.

Method: This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 102 employees were selected using total sampling. BMI was calculated from weight and height, while physical fitness was measured using the Rockport Walking Test (VO₂Max). Data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with Spearman correlation test.

Result: Most employees had BMI in the underweight category (52.9%) and physical fitness in the normal category (46.1%). Spearman test showed a significant relationship between BMI and physical fitness ($p = 0.010$) with a weak negative correlation ($r = -0.254$).

Conclusion: There is a significant relationship between BMI and physical fitness levels of employees, where higher BMI tends to be associated with lower physical fitness. It is recommended that the Health Office implement workplace health promotion programs through nutrition education, regular physical activity, and periodic health monitoring.

Cite this as : Robby, M., Lestari, PAAS., & Oldyanoor, M. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Dinas Kesehatan. *Journal of Intan Nursing*, 4(2) 42 - 47.

Artikel :

Received: 24 Agustus 2025

Revised: 3 Oktober 2025

Accepted: 6 Oktober 2025

Published : 22 Oktober 2025

Kata kunci:

indeks massa tubuh, kebugaran jasmani, pegawai, promosi kesehatan, VO₂Max

Keyword:

body mass index, employees, health promotion, physical fitness, VO₂Max

Kontak :

Muhammad Robby



kandarobby25@gmail.com

Politeknik Kesdam VI

Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Kemenkes RI, 2019). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, umur, genetik, ras, jenis kelamin, merokok, status kesehatan, aktivitas fisik, dan status gizi (Sunandi, dkk 2016).

Dari berbagai faktor yang mempengaruhi tersebut, status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat diintervensi dan dapat berdampak mengurangi berbagai penyakit lain setelah diintervensi (Thamaria, 2017). Salah satu metode pengukuran status gizi adalah menggunakan indeks massa tubuh (IMT) (Kemenkes, 2018). IMT adalah cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (18 tahun keatas), merupakan angka yang menunjukkan proporsi berat badan menurut tinggi badan dengan tidak membedakan proporsi berat yang disebabkan massa otot, tulang, cairan atau lemak (Thamaria, 2017).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, diketahui bahwa, penduduk diatas 18 tahun sebanyak 21,8% obesitas, 13,6% dengan berat badan lebih, 55,3%, berat badan normal dan 9,3% kurus, dimana pada kelompok ASN/TNI/Polri/BUMN/BUMD merupakan salah satu kelompok kerja dengan proporsi tertinggi obesitas 33,7% dan Kegemukan 20%.

Kebugaran jasmani juga memiliki manfaat untuk menciptakan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan mereka semakin cerdas dan cerah melaksanakan berfikir, tugas. serta siaga Sedangkan manfaat bagi mahasiswa kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang kelancaran perkuliahan. Apabila mahasiswa memiliki kebugaran jasmani yang baik otomatis dengan mengikuti perkuliahan akan lebih baik, baik material maupun praktek (Ratno, 2016).

Menurut Giri Wiarto (2013) untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita harus mengetahui komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen tersebut salah satunya Indeks Massa Tubuh. Indeks Massa Tubuh merupakan prediktor awal atas unsur kebugaran jasmani. Metode ini juga bisa memprediksi seseorang memiliki tubuh proporsional (normal), kelebihan berat badan, atau kekurangan berat badan. Indeks Massa Tubuh sebagai pengingat seseorang untuk mengontrol berat badan (Indah dan Muliarta, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas untuk menunjang produktivitas kinerja maka perlu dilakukan penelitian tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yaitu rancangan

penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel pada satu waktu tertentu. Variabel dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh (IMT) sebagai variabel independen dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel dependen. Populasi penelitian adalah seluruh pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin yang berjumlah 102 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Pengukuran IMT dilakukan dengan mencatat berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m^2). Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Rockport Walking Test untuk memperoleh nilai VO_2Max . Data yang dikumpulkan berupa data primer dari hasil pengukuran dan data sekunder dari dokumen instansi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data tidak berdistribusi normal. Aspek etika tetap diperhatikan dengan menjaga kerahasiaan identitas responden dan memanfaatkan hasil penelitian hanya untuk tujuan peningkatan kesehatan kerja

HASIL

Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	32,4
Perempuan	69	67,6
Usia		
20–29 tahun	33	32,4
30–39 tahun	23	22,5
40–49 Tahun	28	27,5
50–59 tahun	18	17,6
20–29 tahun	33	32,4
Total	102	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 67,6% (69 orang), sedangkan responden laki-laki berjumlah 32,4% (33 orang). Karakteristik responden berdasarkan usia diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–29 tahun yaitu sebesar 32,4% (33 orang). Selanjutnya, kelompok usia 40–49 tahun berjumlah 27,5% (28 orang), kelompok usia 30–39 tahun sebanyak 22,5% (23 orang), dan kelompok usia 50–59 tahun merupakan kelompok terkecil dengan jumlah 17,6% (18 orang). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah pegawai dengan usia produktif muda dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status IMT Responden

Status IMT	N	%
Kurang sekali (<25)	27	26,5
Kurang (25-29,9)	54	52,9
Cukup (30-34,9)	20	19,6
Baik (35-40)	0	0
Sangat baik (>40)	1	1,0
Total	102	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar pegawai memiliki status IMT dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 54 orang (52,9%). Sebanyak 27 orang (26,5%) termasuk dalam kategori kurang sekali, 20 orang (19,6%) tergolong cukup, kategori baik 0 orang (0%) dan 1 orang (1,0%) yang termasuk dalam kategori sangat baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Responden

Tingkat kebugaran Jasmani	N	%
<i>Underweight</i>	5	4.9
<i>Normal</i>	47	46.1
<i>Overweight</i>	37	36.3
<i>Obesitas I</i>	2	2.0
<i>Obesitas II</i>	11	10.8
Total	102	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori normal, yaitu sebanyak 47 orang (46,1%). Sementara itu, 37 orang (36,3%) berada dalam kategori overweight, dan 11 orang (10,8%) termasuk obesitas II. Hanya sebagian kecil responden yang tergolong underweight (4,9%) maupun obesitas I (2,0%).

Tabel 4. Analisis hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin (n=102)

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Tingkat Kebugaran Jasmani											
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas I		Obesitas II		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	N	%
Kurang sekali	0	0	11	40,7	10	37	1	3,7	5	18,5	27	100
Kurang	3	5,6	25	46,3	20	37	0	0	6	11,1	54	100
Cukup	2	10	11	55	6	30	1	5	0	0	20	100
Baik	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sangat baik	0	0	0	0	1	100	0	0	11	10,8	1	100
Total	5	4,9	47	46,1	37	36,3	2	2	11	10,8	102	100

P value : 0,010 dan Koefisien korelasi (r): -0,254

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 4. didapatkan bahwa pegawai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal sebagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik hingga sangat baik. Sebaliknya, pegawai dengan IMT kategori overweight dan obesitas cenderung memiliki tingkat kebugaran dalam kategori cukup hingga kurang. Hasil uji statistik menggunakan Korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai p-value = 0,010 (< 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pada pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2025. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,254 menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang lemah, yang berarti semakin tinggi IMT seseorang maka cenderung semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya.

PEMBAHASAN

Status IMT Pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin sebagian besar pegawai memiliki status Indeks Massa Tubuh

(IMT) dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 54 orang (52,9%). Selanjutnya, sebanyak 27 orang (26,5%) berada pada kategori kurang sekali, 20 orang (19,6%) termasuk dalam kategori cukup, tidak ada pegawai yang masuk kategori baik (0%), dan hanya 1 orang (1,0%) yang berada pada kategori sangat baik.

Menurut asumsi peneliti, proporsi status IMT yang rendah ini dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan faktor, antara lain kurangnya asupan gizi seimbang, tingginya beban kerja tanpa diimbangi pemenuhan kebutuhan energi, atau kebiasaan pola makan yang tidak teratur. Peneliti menduga bahwa gaya hidup pegawai yang mungkin kurang aktif secara fisik atau tidak memperoleh edukasi gizi yang memadai juga dapat turut berkontribusi terhadap rendahnya status gizi tersebut. Di samping itu, karakteristik pekerjaan yang lebih bersifat administratif dan duduk dalam waktu lama juga mungkin berdampak pada rendahnya massa otot dan metabolisme tubuh.

Menurut Departemen Kesehatan RI (2011) dan World Health Organization (dalam Padila et al., 2023), IMT merupakan metode yang paling sederhana dan efektif dalam menilai status gizi orang dewasa. IMT

yang rendah atau berada di bawah normal umumnya mencerminkan kurangnya asupan energi, zat gizi makro dan mikro, atau rendahnya massa otot, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan.

Penelitian Febriyanti (2017) dalam Padila et al. (2023), individu dengan status IMT rendah berisiko mengalami penurunan daya tahan tubuh akibat rendahnya massa lemak dan otot. Hal ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan peningkatan risiko terhadap berbagai penyakit. Sementara itu, hasil penelitian oleh Aprianto dan Nurwahyuni (2021) pada pegawai Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa meskipun tidak terdapat hubungan signifikan secara statistik antara IMT dan tingkat kebugaran jasmani, kelompok dengan IMT normal cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan kelompok dengan IMT di luar batas normal. Hal ini tetap menjadi dasar penting bagi perlunya pemantauan dan pengendalian status IMT sebagai bagian dari strategi peningkatan derajat kesehatan pegawai.

Peneliti menyimpulkan bahwa kondisi status IMT pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin memerlukan perhatian lebih lanjut, khususnya dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi dan edukasi pola hidup sehat. Intervensi yang diarahkan pada peningkatan asupan gizi, aktivitas fisik teratur, serta pemeriksaan kesehatan berkala menjadi penting untuk mengoptimalkan status gizi dan mendukung produktivitas kerja yang berkelanjutan.

Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori normal, yaitu sebanyak 47 orang (46,1%). Selain itu, terdapat 37 orang (36,3%) yang tergolong overweight, serta 11 orang (10,8%) berada pada kategori obesitas kelas II. Sementara itu, sebanyak 5 orang (4,9%) berada dalam kategori underweight, dan 2 orang (2,0%) termasuk dalam kategori obesitas kelas I.

Asumsi peneliti terhadap hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar pegawai memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih dalam kategori normal, namun jumlah pegawai yang tergolong overweight hingga obesitas mencapai lebih dari 45%. Hal ini mengindikasikan adanya potensi risiko gangguan metabolik dan kardiovaskular apabila tidak diimbangi dengan intervensi gaya hidup sehat. Selain itu, tingginya angka overweight dan obesitas dapat menunjukkan kecenderungan gaya hidup sedentari dan kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur di kalangan pegawai.

Menurut Suharjana (2013) dalam Padila et al. (2023), kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebih dan masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan lainnya. Salah satu indikator kebugaran

jasmani yang banyak digunakan adalah $VO_2\text{Max}$, yang menunjukkan kapasitas kerja jantung dan paru-paru dalam memasok oksigen ke otot saat bekerja. Rendahnya kebugaran jasmani kerap berkaitan dengan status gizi berlebih atau obesitas.

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa peningkatan prevalensi overweight dan obesitas di usia kerja menjadi faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kronis tidak menular, seperti hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, pegawai yang berada dalam kategori overweight dan obesitas berpotensi mengalami penurunan kapasitas kerja fisik dan risiko produktivitas yang menurun dalam jangka panjang.

Peneliti menyimpulkan bahwa meskipun hampir setengah dari pegawai menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang tergolong normal, peneliti menilai bahwa proporsi overweight dan obesitas yang tinggi merupakan kondisi yang perlu mendapat perhatian khusus dari instansi terkait. Upaya yang dapat dilakukan antara lain pelaksanaan program promosi kesehatan di tempat kerja, peningkatan aktivitas fisik rutin seperti senam kebugaran, serta pengawasan gizi seimbang yang terukur melalui pemeriksaan kesehatan berkala.

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin

Berdasarkan hasil analisis terhadap 102 responden pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani. Pada kategori kebugaran kurang sekali (27 orang), sebagian besar responden memiliki IMT normal sebanyak 11 orang (40,7%), diikuti oleh overweight sebanyak 10 orang (37%). Pada kategori kebugaran kurang (54 orang), mayoritas responden juga menunjukkan IMT normal sebanyak 25 orang (46,3%), dan overweight sebanyak 20 orang (37%). Sementara itu, pada kategori kebugaran cukup (20 orang), sebanyak 11 orang (55%) memiliki IMT normal, 6 orang (30%) overweight, dan sisanya berada pada kategori underweight serta obesitas I. Tidak ada responden yang memiliki tingkat kebugaran baik, dan hanya satu orang yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik, yaitu berasal dari kategori IMT overweight.

Hasil uji statistik menggunakan uji Spearman menunjukkan nilai p-value sebesar 0,010 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara IMT dengan tingkat kebugaran jasmani. Koefisien korelasi Spearman sebesar -0,254 mengindikasikan adanya hubungan negatif dengan kekuatan lemah, artinya semakin tinggi IMT seseorang, maka tingkat kebugaran jasmaninya cenderung menurun. Dengan kata lain, IMT yang tinggi cenderung berasosiasi dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Asumsi peneliti terhadap hasil ini mengarah pada dugaan bahwa peningkatan massa tubuh, khususnya

akibat akumulasi lemak, dapat mengganggu efisiensi sistem kardiovaskular dan pernapasan saat beraktivitas fisik, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmani. Menurut Padila et al. (2023) dan WHO, yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani ($VO_2\text{Max}$) berbanding terbalik dengan IMT yang tinggi, karena tubuh dengan massa lemak berlebih membutuhkan kerja jantung dan paru-paru yang lebih besar untuk mempertahankan aktivitas fisik.

Penelitian oleh Wulandari (2023) dan Alyani & Nurhayati (2022) juga menunjukkan pola serupa, di mana individu dengan IMT normal memiliki kapasitas $VO_2\text{Max}$ yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang overweight atau obesitas. Sebaliknya, individu yang berada dalam kategori obesitas cenderung menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, yang dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik, kelelahan, serta menurunkan produktivitas kerja.

Penelitian oleh Alifia et al. (2023) menyatakan bahwa mahasiswa dengan IMT normal memiliki daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{Max}$) dan kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan mahasiswa yang overweight. Krisnanda (2024) juga menemukan hubungan terbalik antara IMT dan $VO_2\text{Max}$, yaitu semakin tinggi IMT semakin rendah daya tahan kardiorespirasi. Mondal & Mishra (2017) menambahkan bahwa peningkatan lemak tubuh berkorelasi dengan penurunan $VO_2\text{Max}$ pada orang dewasa muda. Studi Shalabi et al. (2023) dan Chen et al. (2020) menegaskan bahwa IMT yang tinggi berhubungan dengan penurunan kebugaran jasmani, dengan risiko meningkatnya gangguan kesehatan seperti penyakit metabolik dan penurunan fungsi kardiovaskular, sehingga penanganan melalui peningkatan aktivitas fisik dan pengelolaan berat badan menjadi sangat penting.

Hasil penelitian Dewi S et al. (2022) menunjukkan bahwa IMT berhubungan signifikan dengan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas, dimana individu dengan IMT normal memiliki nilai $VO_2\text{Max}$ lebih tinggi dibanding IMT overweight. Penelitian Muis (2025) pada mahasiswa kedokteran juga menemukan hubungan signifikan antara IMT dan tingkat kebugaran jasmani dengan korelasi negatif sedang, mempertegas pentingnya menjaga IMT optimal untuk meningkatkan kebugaran fisik.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,010 ($< 0,05$), yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik. Koefisien korelasi Spearman sebesar -0,254 menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan lemah, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi IMT seseorang, maka tingkat kebugaran jasmaninya cenderung menurun. Dengan demikian, pengendalian status gizi melalui pemantauan IMT yang ideal menjadi

penting untuk mendukung kebugaran jasmani dan produktivitas kerja pegawai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pegawai Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin memiliki status Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berada di bawah normal. Sebanyak 52,9% pegawai termasuk dalam kategori IMT kurang dan 26,5% dalam kategori kurang sekali, sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki IMT cukup maupun sangat baik. Tingkat kebugaran jasmani pegawai menunjukkan bahwa hampir setengah responden berada dalam kategori kebugaran normal (46,1%), namun proporsi pegawai yang tergolong overweight (36,3%) dan obesitas II (10,8%) masih cukup tinggi. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara IMT dan tingkat kebugaran jasmani ($p = 0,010$), dengan arah korelasi negatif lemah ($r = -0,254$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi IMT seseorang, maka tingkat kebugaran jasmaninya cenderung menurun. Temuan ini menegaskan pentingnya pengendalian status gizi melalui upaya promosi kesehatan dan peningkatan aktivitas fisik agar kebugaran jasmani pegawai tetap optimal.

SARAN

Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin diharapkan dapat mengembangkan program promosi kesehatan kerja yang berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani dan pengelolaan status gizi pegawai. Program tersebut dapat mencakup edukasi mengenai gizi seimbang, penyediaan fasilitas aktivitas fisik rutin seperti senam bersama atau jalan sehat, serta pelaksanaan pemantauan kesehatan berkala melalui pengukuran IMT dan $VO_2\text{Max}$. Selain itu, dukungan psikososial juga perlu diberikan untuk mendorong pegawai agar lebih termotivasi dalam menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel tambahan yang relevan, seperti aktivitas fisik harian, pola konsumsi kalori, tingkat stres kerja, dan kualitas tidur. Dengan memasukkan variabel-variabel tersebut, diharapkan penelitian berikutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani pegawai serta mendukung pengembangan intervensi kesehatan yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, N., Wulandari, S. P., & Alyani, R. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 123-130.
- American College of Sports Medicine (ACSM). 2013. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and*

- Robby, M., Lestari, PAAS., & Oldyanoor, M. (2025). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT)* Prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Aprianto, L., & Nurwahyuni, S. (2021). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 45-52.
- Departemen Kesehatan RI. 2011. Pedoman Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, S., Putri, A. R., & Muis, M. (2022). Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi dan Kekuatan Otot. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 8(3), 67-75.
- Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N. and Sutadarma, I. W. G. 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Erepo Unud*, 831, 1–14.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Padila, S. A., Mighra, B. A. and Kuswahyudi. 2023. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO₂Max) pada Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 6(1), 1–8.
<https://doi.org/10.21009/jpja.v6i01.55228>
- Ramadhani, T. 2024. Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kebugaran Jasmani pada Lansia. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Malnutrition and Physical Fitness*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (WHO). 2014. Obesity and overweight. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wulandari, S. (2023). Hubungan IMT dengan VO₂Max dan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 210-217.