

# Indeks massa tubuh sebagai faktor dominan kebugaran pada pegawai satuan polisi pamong praja di Wilayah Kerja Kota Administrasi Jakarta Timur tahun 2015 = Body mass index as a fitness factor on satuan polisi pamong praja in working area of East Jakarta 2015

Maeza Windyarti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20415413&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kebugaran adalah suatu kondisi dimana seseorang memiliki energi dan vitalitas yang cukup untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dan berekreasi secara aktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai proporsi tingkat kebugaran serta mengetahui perbedaan antara status gizi, asupan gizi yang berkaitan dengan tingkat kebugaran pada pegawai satuan polisi pamong praja di wilayah kerja kota administrasi Jakarta Timur tahun 2015. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode studi kuantitatif dengan desain cross sectional dengan metode simple random sampling dan tes kebugaran dengan 3 menit YMCA Step Test dan pengukuran denyut nadi. Jumlah sampel yang digunakan adalah 124 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69% responden memiliki status tidak bugar dan faktor-faktor yang berhubungan antara lain IMT (p value 0,019), asupan karbohidrat (p value 0,221), asupan protein (p value 0,609), asupan lemak (p value 0,020), asupan vitamin C (p value 0,565), dan asupan zat besi (Fe) (p value 0,326) dan kebiasaan merokok (p value 0,029). Namun diperlukan penelitian lanjutan yang dapat mengukur hubungan kausalitas pada faktor-faktor tersebut.

<hr>

Fitness is a condition where a person has enough energy and vitality for everyday chores and active recreation without experiencing significant fatigue. The purpose of this study was to assess the proportion of fitness levels as well as knowing the difference between nutritional status, nutrition-related fitness levels in the civil service employees of the police force in the Satuan Polisi Pamong Praja in Working Area of East Jakarta 2015. The study was conducted using a quantitative study with cross sectional design with simple random sampling method's and fitness test with 3 minutes YMCA Step Test and measurement pulse.

The results showed that as many as 69% of respondents have no fitter status and related factors among others BMI (p value 0,019), carbohydrate intake (p value 0,221), protein intake (p value 0,609), fat intake (p value 0,020), vitamin C (p value 0,565), and the intake of iron (Fe) (p value 0,326) and smoking (p value 0.029). However, further research is needed to mengukur causality on these factors.