

# Analisis status kebugaran fisik pada operator haul truck PT A Kalimantan Selatan 2018 = Analysis of physical fitness status on operator haul truck PT A South Kalimantan 2018 / Joko Sudyanto

Joko Sudyanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476384&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Kebugaran fisik yakni kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa timbul kelelahan berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Tesis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status kebugaran dan hubungannya dengan kelelahan pada operator haul truck PT A Kalimantan Selatan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan responden yang berstatus bugar sebesar 59,7 dan tidak bugar sebesar 40,3 . Tidak ada hubungan antara usia, IMT, Kadar oksigen dalam darah, kebiasaan merokok, dan kebiasaan olahraga, namun terdapat hubungan signifikan antara obesitas sentral dengan kebugaran pada operator haul truck PT A Kalimantan Selatan. Penelitian ini menyarankan pengukuran kebugaran dengan YMCA 3 minutes step test agar hasil objektif dan melakukan evaluasi terhadap gizi kerja. Kata kunci: Kebugaran fisik, YMCA 3 minutes step test , operator haul truck

<hr />

### <b>ABSTRACT</b><br>

Physical fitness is the ability of a person to do the job efficiently without excessive fatigue so he can still enjoy his spare time. This thesis aims to find out the description of the fitness status and its relation to fatigue on haul truck operator PT A South Kalimantan. This research is analytical descriptive by using cross sectional research design. The result of the research shows that the respondent is in fitness condition 59,7 and not fitness for 40,3 . There is no relationship between age, BMI, blood oxygen levels, smoking habits, and exercise habits, but there is a significant relationship between central obesity and fitness in haul truck operator PT A South Kalimantan. This study suggests fitness measurements with the YMCA 3 minutes step test for objective outcomes and evaluation of work nutrition. Key words Physical fitness , YMCA 3 minutes step test, haul truck operator