

## FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA PEGAWAI PT. BANK NEGARA INDONESIA (BNI) CABANG MANADO TAHUN 2015

Frency Analin Moray<sup>1)</sup>, Joy A.M. Rattu<sup>1)</sup>, Johan Josephus<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRACT

*In times of modern era and technology progress make eas for all activitiesso that we make less movement. In lifestyle just always sit continuously, in work and less movement and also because there are risk factor can cause the disease is not contagious. This research is analytical researching with cross sectional study design,the number of samples in this research for all employee in BNI Manado Branch is 40 people. Data collection is doing by interview with questionnaires. Statistic test is using for analyze the relationship between variables is use chi square test. The result was had to show that benefit to do physical activities in both categories 50% and unfavorable categories 50%. Accessibility to do physical activities in the both categories 57,5% an unfavorable categories 42,5% and social interaction to do physical activities in both categories 65% and unfavorable categories 35% and regularity in physical activities is 55% and less regulary is 45%. Then, the result of data analyze show that there is no meaningful between accessibility and social interaction with physical activities ( $p>0,05$ ), the probability of valve result between benefit with physical activities in the amount of 0,001 ( $p<0,05$ ).*

**Key words :**Benefit, Accessibility, Social Interaction, Physical Activities

### ABSTRAK

Perkembangan zaman yang semakin modern dan kemajuan dunia teknologi memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan kita kurang bergerak. Gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja dan kurang gerak ditambah dengan adanya faktor resiko dapat menyebabkan penyakit tidak menular. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh karyawan perkantoran lebih kepada aktivitas yang statis, mereka melakukan kegiatan yang secara berulang-ulang dan dalam waktu yang cukup lama juga merupakan pekerjaan yang mengandalkan keahlian atau tidak banyak mengandalkan kekuatan fisik dalam bekerja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada pegawai Bank Negara Indonesia (BNI) cabang Manado. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan desain penelitian cross sectional study (potong lintang), jumlah sampel pada penelitian ini yaitu seluruh pegawai BNI cabang Manado yang berjumlah 40 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa manfaat melakukan aktivitas fisik pada kategori baik 50% dan kategori kurang baik 50%. Aksesibilitas dalam melakukan aktivitas fisik berada pada kategori baik 57,5% dan kurang baik 42,5% dan interaksi sosial untuk melakukan aktivitas fisik berada pada kategori baik 65% dan kurang baik 35% serta keteraturan dalam melakukan aktivitas fisik sebesar 55% dan kurang teratur 45%. Dengan demikian terdapat hasil analisis data menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aksesibilitas dan interaksi sosial dengan aktivitas fisik ( $\rho > 0,05$ ). Hasil nilai probabilitas antara manfaat dengan aktivitas fisik sebesar 0,001 ( $\rho < 0,05$ ).

**Kata Kunci:** Manfaat, Aksesibilitas, Interaksi Sosial, Aktivitas Fisik

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik pada pegawai perkantoran saat ini masih menjadi suatu perhatian, dimana dalam pelaksanaan pekerjaan yang dilakukan di perkantoran, pegawai melakukan aktivitas mulai dari pagi hari hingga sore hari bahkan sampai malam hari jika ada tugas tambahan. Gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja dan kurang gerak ditambah dengan adanya faktor resiko berupa merokok, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, penyakit pembuluh darah, penyakit tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, berat badan lebih, osteoporosis, kanker usus, depresi dan kecemasan. Tahun 2020 diperkirakan penyakit tidak menular menjadi penyebab 73% kematian dan 60% penyebab penyakit global (Depkes RI, 2002).

Perlu disadari bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh pegawai perkantoran lebih kepada aktivitas yang statis, mereka melakukan kegiatan yang secara berulang-ulang dan dalam waktu yang cukup lama. Ketersediaan fasilitas sarana dan prasarana merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik diperkantoran dapat dimulai dari hal-hal kecil seperti olahraga pagi, bersepeda saat hendak pergi ke tempat kerja, ketika duduk harus melakukan relaxing dan ketika hendak pergi ke tempat terdekat berjalan kaki saja dan menggunakan waktu luang untuk berolahraga. Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat namun masyarakat Indonesia masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini ditunjukkan oleh

kurangnya minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga mengalami penurunan, yaitu pada tahun 2003 dari 25,4 persen pada tahun 2006 turun menjadi 23,2 persen dan terakhir pada 2009 turun menjadi 21,8 persen. Partisipasi penduduk Indonesia dalam melakukan aktivitas olahraga bervariasi antar provinsi. Minat tertinggi penduduk dalam berolahraga terdapat di Provinsi DI Yogyakarta (30,3 persen), DKI Jakarta (27,4 persen), dan Banten (26,1 persen). Sementara penduduk yang berolahraga dengan persentase paling rendah terdapat pada Provinsi Papua Barat (12,0 persen), Papua (12,9 persen), dan Nusa Tenggara Timur (14,1 persen). (Kemenpora 2010).

Posisi tubuh dalam kerja sangat ditentukan oleh jenis pekerjaan. Masing-masing posisi kerja mempunyai pengaruh yang berbeda-beda terhadap tubuh. Pekerjaan yang dilakukan dengan duduk merupakan pekerjaan ringan, tetapi pada kenyataannya jika pekerjaan dengan duduk tersebut dilakukan untuk waktu yang lama bahkan sepanjang hari, maka pekerjaan dengan sikap duduk akan terasa sangat berat dan melelahkan (Tarwaka, 2015). Semua pekerjaan hendaknya dilakukan dalam sikap duduk atau berdiri secara bergantian, sikap tubuh yang tidak alami harus dihindarkan. Pekerjaan sebagai pegawai bank merupakan pekerjaan yang mengandalkan keahlian atau tidak banyak mengandalkan kekuatan fisik untuk itu diperlukan aktivitas fisik yang aktif dalam bekerja.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross*

*sectional* atau potong lintang yang dilaksanakan di Bank Negara Indonesia cabang Manado pada bulan Agustus sampai dengan November 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pegawai BNI Kantor Cabang Manado dengan Sampel pada penelitian ini ialah Pegawai BNI Cabang Manado yang berjumlah 40 orang yang diambil setelah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, yaitu:

1. Kriteria Inklusi

- Pegawai di PT. Bank Negara Indonesia cabang Manado.
- Pegawai yang bersedia menjadi responden.

2. Kriteria Eksklusi

- Pegawai yang tidak hadir atau cuti kerja pada saat penelitian dilaksanakan.
- Pegawai pada bagian *Cleanning Service* dan *Security*.
- Pegawai yang tidak bersedia mengikuti penelitian.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas berupa persepsi manfaat berolahraga, aksesibilitas dan interaksi sosial serta variabel terikat berupa aktivitas fisik. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner (Melanthon Umboh, 2012 dan Tesis Andyka Kawa, 2012), laptop, alat tulis menulis, aplikasi komputer, dan kamera.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk memberikan gambaran dan penyajian hasil deskriptif melalui frekuensi dan distribusi tentang persentase dari variabel-variabel penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel

yang diteliti dengan uji signifikansi  $p < 0,05$  CI : 95%.

## **HASIL PENELITIAN**

### ***Karakteristik Responden***

Pada penelitian ini menggunakan responden dengan karakteristik yaitu laki-laki 17 responden (42,5%) dan perempuan sebesar 23 responden (57,5%) dan dengan karakteristik umur pada responden yang sebagian besar pada kelompok umur 25-29 tahun (33,3%), dan paling sedikit pada kelompok umur 20-24 tahun yaitu sebesar 7,5% dengan karakteristik tingkat pendidikan 33 responden (82,5%) pada tingkat pendidikan perguruan tinggi dan pada tingkat pendidikan SMA/Sederajat yaitu 7 responden (17,5%) dan masa kerja responden yang beragam yaitu mulai dari 1-5 tahun 40%, 6-10 tahun 27,5%, 11-15 tahun 15%, 16-20 tahun 10% dan yang paling sedikit adalah >20 tahun yaitu sebanyak 7,5% dari total 40 responden.

### ***Variabel Penelitian***

Penelitian ini menemukan jika, responden yang memiliki persepsi manfaat berolahraga yang baik sebanyak 20 orang (50%) dan responden yang menilai persepsi manfaat berolahraga yang kurang baik sebanyak 20 orang (50%) dan terdapat responden yang memiliki akses terhadap fasilitas yang baik sejumlah 23 responden (57,5%) dan aksesibilitas kurang baik sejumlah 17 orang (50%).

Responden dengan interaksi sosial yang baik sebanyak 26 orang (65%) dan 14 orang (35%) yang memiliki interaksi sosial yang kurang baik dan ada responden yang melakukan aktivitas fisik secara teratur sebanyak 22 orang (55%)

dan tidak teratur sebanyak 18 orang (45%).

**Analisis Hubungan Variabel**

Pada penelitian ini terdapat 20 responden yang memiliki nilai persepsi manfaat aktivitas fisik kurang baik, 35% tidak teratur sedangkan yang teratur melakukan aktivitas fisik sebanyak 15%. Hasil nilai probabilitas (*p value*) antara persepsi manfaat berolahraga dengan aktivitas fisik sebesar 0,001. Nilai probabilitas (*p value*)  $0,001 < 0,05$  (tingkat kemaknaan), maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara persepsi manfaat berolahraga dengan aktivitas fisik pada pegawai PT. BNI cabang Manado tahun 2015.

Kemudian, ada 23 responden yang memiliki aksesibilitas yang baik, 27,5% tidak teratur, sedangkan yang teratur melakukan aktivitas fisik sebanyak 30%. Data juga menunjukkan bahwa dari 17 responden yang memiliki aksesibilitas yang kurang baik, 17,5% tidak teratur sedangkan sebanyak 25% teratur

melakukan aktivitas fisik, sehingga hasil nilai probabilitas (*p value*) antara aksesibilitas dengan aktivitas fisik sebesar 0,676. Nilai probabilitas (*p value*)  $0,676 > 0,05$  (tingkat kemaknaan), maka dapat dinyatakan jika tidak terdapat hubungan antara aksesibilitas dengan aktivitas fisik pegawai PT. BNI cabang Manado tahun 2015. Serta ditemukan 26 responden yang memiliki interaksi sosial yang baik, 25% tidak teratur sedangkan yang teratur melakukan aktivitas fisik sebanyak 40%. Data juga menunjukkan bahwa dari 14 responden yang memiliki interaksi sosial yang kurang baik, 20% tidak teratur sedangkan sebanyak 15% teratur melakukan aktivitas fisik dengan hasil nilai probabilitas (*p value*) antara interaksi sosial dengan aktivitas fisik sebesar 0,257. Nilai probabilitas (*p value*)  $0,257 > 0,05$  (tingkat kemaknaan), maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan aktivitas fisik pegawai PT. BNI cabang Manado tahun 2015. Hasil-hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktviats fisik pada pegawai PT. BNI Cabang Manado tahun 2015

| Persepsi Manfaat Berolahraga | Aktivitas Fisik |      |         |    | N  | %    | <i>P value</i> * |
|------------------------------|-----------------|------|---------|----|----|------|------------------|
|                              | Tidak Teratur   |      | Teratur |    |    |      |                  |
|                              | n               | %    | n       | %  |    |      |                  |
| Baik                         | 4               | 10   | 16      | 40 | 20 | 50   | 0,001            |
| Kurang Baik                  | 14              | 35   | 6       | 15 | 20 | 50   |                  |
| Total                        | 18              | 45   | 22      | 55 | 40 | 100  |                  |
| <b>Aksesibilitas</b>         |                 |      |         |    |    |      |                  |
| Baik                         | 11              | 27,5 | 12      | 30 | 23 | 57,5 | 0,676            |
| Kurang Baik                  | 7               | 17,5 | 10      | 25 | 17 | 42,5 |                  |
| Total                        | 18              | 45   | 22      | 55 | 40 | 100  |                  |
| <b>Interaksi Sosial</b>      |                 |      |         |    |    |      |                  |
| Baik                         | 10              | 25   | 16      | 40 | 26 | 65   | 0,257            |
| Kurang Baik                  | 8               | 20   | 6       | 15 | 14 | 35   |                  |
| Total                        | 18              | 45   | 22      | 55 | 40 | 100  |                  |

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji *Chi Square* dengan bantuan aplikasi komputer (SPSS) menghasilkan nilai probabilitas (*p value*) sebesar 0,001 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara persepsi manfaat berolahraga dengan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena nilai probabilitas kurang dari tingkat kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ). Sebagian besar pegawai yang mempunyai persepsi manfaat berolahraga baik dari melakukan aktivitas fisik teratur dan tidak teratur sebanyak 50% yakni responden mempertimbangkan manfaat yang diperoleh dalam melakukan aktivitas fisik yaitu dapat menjaga kesegaran tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan dapat meningkatkan kesehatan tubuh sedangkan pegawai yang melakukan aktivitas fisik tidak teratur dan teratur menilai manfaat kurang baik sebesar 50%. Responden yang memilih adalah responden yang jarang melakukan aktivitas fisik secara tidak teratur, ini disebabkan karena banyak responden yang ingin melakukan aktivitas fisik tetapi tidak mempunyai banyak waktu karena kesibukkan pekerjaan. Kebanyakan orang tahu betul akan manfaat yang akan dirasakan dan didapatkan jika mereka melakukan aktivitas fisik secara teratur, tapi pada kenyataannya tingkat kesadaran orang untuk melakukan aktivitas fisik masih kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Kawa, A (2012) sejalan dengan penelitian ini dimana ia menyatakan bahwa terdapat hubungan antara manfaat dengan aktivitas fisik dilingkungan pimpinan fakultas se Universitas Sam

Ratulangi Manadop *value*= 0,000 (*p value*< 0,05).

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji *Chi Square* dengan bantuan aplikasi komputer SPSS menghasilkan nilai probabilitas (*p value*) sebesar 0,676 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aksesibilitas dengan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena nilai probabilitas (*p value*) lebih dari tingkat kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ). Penelitian yang dilakukan oleh Umboh (2012) juga menyatakan tidak terdapat hubungan antara aksesibilitas dengan aktivitas fisik dengan nilai  $p= 0,102$ . Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh cutumisu dan spence (2012) yang mendapatkan bahwa akses menuju fasilitas tidak berhubungan dengan aktivitas fisik karena jika dibandingkan antara individu yang tinggal dilingkungan minim akses menuju fasilitas kesehatan dengan individu yang tinggal dilingkungan yang lebih banyak akses menuju fasilitas adalah sama-sama cukup aktivitas fisik yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji *Chi Square* dengan bantuan aplikasi komputer SPSS menghasilkan nilai probabilitas (*p value*) sebesar 0,257 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena nilai probabilitas (*p value*) lebih dari tingkat kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ). Responden yang memiliki interaksi sosial yang baik sebanyak 26 orang (65%), dan dalam hal ini responden mempertimbangkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengenal teman baru juga teman lama,

dapat bertukar pendapat dan adanya komunikasi antar teman sedangkan, responden yang memilih kurang baik sebanyak 14 orang (35%). Kurangnya interaksi sosial juga disebabkan oleh banyak pekerjaan sehingga, tidak memiliki waktu luang yang banyak. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara interaksi sosial dengan aktivitas fisik di lingkungan pimpinan fakultas se-Universitas Sam Ratulangi Manado (Andyka Kawa, 2012).

### **KESIMPULAN**

Berikut ini beberapa kesimpulan yang dapat diberikan yaitu:

1. Sebesar 50% atau sebanyak 20 pegawai yang memiliki persepsi manfaat berolahraga baik dan sebanyak 20 responden atau sebesar 50% pegawai yang menilai yang memiliki persepsi manfaat berolahraga kurang baik.
2. Sebesar 57,5% atau sebanyak 23 pegawai yang memiliki aksesibilitas baik dan sebanyak 17 pegawai atau sebesar 42,5% responden yang memiliki aksesibilitas yang kurang baik.
3. Sebesar 65% atau sebanyak 26 pegawai yang memiliki interaksi sosial yang baik dan sebanyak 14 pegawai atau sebesar 35% responden yang memiliki interaksi sosial yang kurang baik.
4. Tidak terdapat hubungan antara aksesibilitas dengan aktivitas fisik pada pegawai PT. Bank Negara Indonesia.
5. Tidak terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan aktivitas fisik pada pegawai PT. Bank Negara Indonesia.
6. Terdapat hubungan antara persepsi manfaat berolahraga dengan aktivitas fisik pada pegawai PT. Bank Negara Indonesia.

### **SARAN**

Berikut ini beberapa saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Setiap pegawai membuat jadwal olahraga yang teratur untuk memberikan relaksasi dalam bekerja.
2. Memperbiasakan diri melakukan aktivitas fisik dan gerakan yang dinamis saat bekerja.
3. Memberikan kebijakan program *outdoordan* grup olahraga yang sesuai kegemaran kepada pegawai sehingga dapat tercipta interaksi yang baik antar pegawai.
4. Perlu penambahan fasilitas olahraga dan ruangan khusus di lingkungan Bank Negara Indonesia dan pemberian jam olahraga rutin tiap minggu kepada seluruh pegawai minimal 1 jam.
5. Memberikan Promosi kepada pegawai tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan juga mengadakan kegiatan peringatan misalnya hari Kesehatan Nasional.
6. Dapat dilakukan penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik perkantoran.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anonimous. 2012. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia.
- Anonimous. 2010. Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik

Indonesia. Penyajian Data dan Informasi Statistik Keolahragaan.

Cutumisu, N. Spence, J. 2012. *Sport Field as Potential Catalysts for Physical Activity in the Neighbourhood. International Journal of Environmental Research and Public Health.* Vol. 9. 294-314.

Kawa, A, 2012. Hubungan Antara Manfaat, Minat, dan Interaksi Sosial Dengan Aktivitas Fisik Pimpinan Fakultas di Lingkungan Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun 2012. Tesis tidak diterbitkan. Manado: Program Pasca sarjana Universitas Sam Ratulangi Manado.

Tarwaka. 2015. Cetakan ke 2. Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta.

Umboh, M, 2012. Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik di Lingkungan Pejabat Eselon II kantor Gubernur Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2012. Tesis tidak diterbitkan. Manado: Program Pasca sarjana Universitas Sam Ratulangi Manado.