

INFORMASI ARTIKEL

Received: November, 26, 2025

Revised: December, 17, 2025

Available online: December, 17, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Analisis skrining kesehatan dan faktor dominan yang memengaruhi tingkat kebugaran aparat sipil negara (ASN)

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

Abstract

Background: Non-communicable diseases (NCDs) remain a major public health challenge and impact the productivity of civil servants, especially those with sedentary work patterns. Physical fitness is an important indicator in supporting employee performance and health.

Purpose: To describe the fitness status of civil servants and analyze the relationship between health screening and fitness levels.

Method: A cross-sectional design with a quantitative approach. A total of 507 civil servants participated in health screenings that included measurements of Body Mass Index (BMI), blood pressure, random blood sugar, cholesterol, uric acid, and a fitness test using the Rockport method. Univariate and bivariate analyses were performed using the Chi-Square test.

Results: The study showed that 55.6% of civil servants were in the fit category. The majority of respondents had an abnormal BMI (81.9%) and high cholesterol levels (55.2%). Statistical tests showed that only age had a significant relationship with fitness ($p < 0.05$), with civil servants aged ≤ 45 years and older at risk of lower fitness levels compared to the middle productive age group. Meanwhile, gender, BMI, blood pressure, blood sugar, cholesterol, and uric acid levels did not show a significant relationship with fitness.

Conclusion: Age is a dominant factor influencing civil servants fitness, necessitating promotional efforts and regular physical activity to maintain employee health and productivity. This also suggests the need to evaluate the accuracy of the screening tools and the appropriateness of the Rockport test implementation.

Keywords: Civil Servants; Fitness; Health Screening.

Pendahuluan: Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat dan berdampak pada produktivitas Aparatur Sipil Negara (ASN), terutama yang memiliki pola kerja sedentari. Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam mendukung kinerja dan kesehatan pegawai

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran status kebugaran ASN serta menganalisis hubungan antara skrining kesehatan dengan tingkat kebugaran.

Metode: Desain cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 507 ASN mengikuti skrining kesehatan meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol, asam urat, serta tes kebugaran menggunakan metode *Rockport*. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55.6% ASN berada pada kategori bugar. Mayoritas responden memiliki IMT tidak normal (81.9%) dan kadar kolesterol tinggi (55.2%). Uji statistik menunjukkan bahwa hanya variabel usia yang memiliki hubungan bermakna dengan kebugaran ($p < 0.05$), di mana ASN berusia ≤ 45 tahun berisiko lebih rendah tingkat kebugarannya dibandingkan kelompok usia produktif tengah. Sementara itu, jenis

Analisis skrining kesehatan dan faktor dominan yang memengaruhi tingkat kebugaran aparatur sipil negara (ASN)

kelamin, IMT, tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kebugaran.

Simpulan: Usia merupakan faktor dominan yang memengaruhi kebugaran ASN, sehingga diperlukan upaya promotif dan aktivitas fisik rutin untuk menjaga kesehatan dan produktivitas pegawai, serta mengisyaratkan perlunya evaluasi terhadap akurasi alat pemeriksaan dan kesesuaian pelaksanaan tes *Rockport*.

Kata Kunci: Aparatur Sipil Negara (ASN); Kebugaran; Skrining Kesehatan.

PENDAHULUAN

Pada tahun 2021, sekitar 18 juta orang meninggal akibat penyakit tidak menular (PTM) sebelum usia 70 tahun, dan sebagian besar yakni 82% terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2025). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukkan bahwa penyakit tidak menular masih menjadi penyebab utama kematian di Indonesia, terutama gangguan jantung dan stroke, hipertensi tercatat sebagai salah satu faktor risiko terbesar, dan peningkatan kasus obesitas dan diabetes turut menguatkan kekhawatiran akan meningkatnya perilaku hidup tidak sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Sebagian besar biaya kesehatan, sekitar 95%, masih difokuskan pada pengobatan, bukan pencegahan. Akibatnya, banyak orang mengalami penyakit kronis, di mana enam dari sepuluh orang dewasa di Amerika Serikat memiliki setidaknya satu penyakit kronis, dan empat dari sepuluh memiliki dua atau lebih (Hoeger & Hoeger, 2018).

Kebugaran dan kesehatan sering dianggap sama, padahal keduanya memiliki makna yang berbeda. Kebugaran merujuk pada kondisi fisik yang bugar dan kuat, biasanya dicapai melalui latihan teratur dan aktivitas fisik. Sementara itu, kesehatan memiliki cakupan yang lebih luas, karena mencakup kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan sosial. Dengan kata lain, seseorang dapat memiliki tubuh yang bugar, namun belum tentu benar-benar sehat jika aspek mental dan emosionalnya terabaikan. Kombinasi kebugaran dan kesehatan holistik inilah yang berperan besar dalam mendukung kualitas hidup secara menyeluruh (Sarahfatin, Udijono, Yuliawati, & Susanto, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan dan produktivitas Aparatur Sipil Negara (ASN) dimana tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks, tingginya beban administrasi, serta pola kerja yang didominasi aktivitas sedentary menjadikan ASN

rentan mengalami penurunan kebugaran. Kondisi tersebut dapat berimplikasi pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular (PTM) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai keadaan sejahtera yang memungkinkan individu untuk menjalankan tugas dan aktivitas sehari-hari dengan energi yang optimal, tanpa kelelahan yang berlebihan, yang masih memiliki kegiatan waktu luang dan cadangan tenaga menghadapi keadaan darurat yang tak terduga (Rosita, Sari, & Mundijo, 2024). Tubuh yang bugar membantu individu lebih fokus, lebih tahan terhadap stres, dan mampu mempertahankan produktivitas secara konsisten (Sirilus, Feri, Ikrom, Jasmine, Darrell, Anindya, & Agus, 2024).

Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan berkurangnya pembakaran energi dan penurunan fungsi metabolisme tubuh, sehingga tubuh lebih mudah mengalami peningkatan tekanan darah, kenaikan kadar glukosa darah, serta gangguan profil lipid, padahal aktifitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya PTM yang bisa diubah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Bergerak aktif juga berperan penting bagi kesehatan mental, karena dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan serta merangsang pelepasan endorfin yang membuat suasana hati lebih positif dan tubuh terasa lebih bugar. Dengan demikian, gaya hidup sehat tidak hanya menjaga tubuh tetap kuat tetapi juga mendukung kualitas hidup yang lebih baik (Sukanti, Zein, & Budiarti, 2016).

Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta termasuk provinsi dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan membutuhkan perhatian khusus. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola kerja masyarakat yang banyak bersifat sedentary, waktu perjalanan yang panjang, serta ruang terbuka yang tidak selalu memadai untuk beraktivitas. Selain itu, ritme hidup kota yang cepat dan tekanan urban membuat masyarakat cenderung memiliki lebih sedikit waktu dan energi untuk bergerak. Kombinasi faktor-faktor tersebut

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1902>

Analisis skrining kesehatan dan faktor dominan yang memengaruhi tingkat kebugaran aparatur sipil negara (ASN)

menjadikan DKI Jakarta sebagai salah satu wilayah dengan aktivitas fisik terendah dibandingkan provinsi lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Pemerintah Kota Administrasi Jakarta Utara sebagai salah satu perangkat daerah di bawah Pemerintah Provinsi DKI Jakarta berkomitmen untuk mewujudkan aparatur yang sehat, profesional, dan berintegritas tinggi. Melalui kegiatan skrining dan pengukuran kebugaran ini, pemerintah tidak hanya menilai kondisi fisik ASN, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa tubuh yang sehat adalah fondasi utama dalam memberikan pelayanan publik yang berkualitas bagi masyarakat. Berdasarkan data dari jumlah kunjungan pelayanan kesehatan di Pusat Pelayanan Kesehatan Pegawai (PPKP) Provinsi DKI Jakarta, dari tahun 2021-2023 jumlah kunjungan ASN meningkat setiap tahunnya dan terbanyak berasal dari kantor Walikota Administrasi Jakarta Utara dibandingkan dengan 4 wilayah lainnya.

Oleh karena itu, berdasarkan data di atas penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran status kebugaran jasmani dan faktor dominan yang mempengaruhinya serta diketahuinya kondisi kesehatan ASN di lingkungan kantor Walikota Administrasi Jakarta Utara, sekaligus sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga stabilitas kesehatan organisasi sebagai unsur pelaksana di pemerintahan negara. Diketahuinya gambaran status kebugaran dan kondisi kesehatan maka ini dapat membantu dalam merancang program kebugaran dan intervensi kesehatan yang tepat sasaran, sehingga pegawai tetap bugar dan produktif dan layanan publik dapat berjalan dengan optimal serta mewujudkan *good governance* menghadapi persaingan global (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan metode *Rockport*, yaitu lari kecil/jalan cepat/jogging sejauh 1,64 kilometer. Metode ini dipilih karena sederhana, aman, dan mudah diterapkan, bahkan bagi individu dengan risiko penyakit tertentu, disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik masing-masing peserta. Hasil waktu tempuh kemudian akan dikonversikan berdasarkan jenis kelamin dan usia untuk menentukan tingkat kebugaran. Sebelum mengikuti tes kebugaran, setiap responden terlebih dahulu mengisi formulir *PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)* untuk memastikan kesiapan fisik dan keamanan

selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini tidak berdiri sendiri, melainkan dilakukan secara terintegrasi dengan pemeriksaan faktor risiko PTM, konsultasi gizi, serta penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya deteksi dini dan pembinaan ASN agar tetap sehat dan produktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dilakukan pada tanggal 14 dan 28 Juni, 5 dan 12 Juli 2024 di kantor Walikota Jakarta Utara. Untuk pelaksanaan kegiatan ini, sebelumnya peneliti mengirimkan surat undangan resmi kepada seluruh Unit Kerja Perangkat Daerah (UKPD), disertai Surat Instruksi Walikota yang berisi daftar nama ASN dan jadwal pemeriksaan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah 705 ASN yang bekerja di Kantor Walikota Jakarta Utara. Sampel Penelitian berjumlah 507 pegawai yang dikumpulkan melalui teknik *purposive sampling* dengan metode *total sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, kadar kolesterol, dan kadar asam urat dengan variabel dependennya adalah tingkat kebugaran. Kriteria eksklusi meliputi ASN yang sedang mengikuti pelatihan, rapat atau dinas luar, cuti, serta yang sedang sakit.

Indeks Massa Tubuh (IMT) dikategorikan normal apabila berada pada rentang 18.5–24.9 kg/m², sedangkan abnormal jika IMT <18.5 kg/m² (kurus) atau ≥25 kg/m² (berat badan berlebih/obesitas). Tekanan darah dinyatakan normal apabila tekanan sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg, sedangkan abnormal jika sistolik ≥120 mmHg dan/atau diastolik ≥80 mmHg. Gula Darah Sewaktu (GDS) dikategorikan normal bila <200 mg/dL dan abnormal apabila ≥200 mg/dL. Kadar kolesterol total dikatakan normal apabila <200 mg/dL dan abnormal jika ≥200 mg/dL. Asam urat dikategorikan normal apabila berada pada rentang 3.4–7.0 mg/dL pada laki-laki dan 2.4–6.0 mg/dL pada perempuan, sedangkan tidak normal apabila berada di luar rentang tersebut. Kebugaran jasmani dikategorikan bugar apabila hasil pengukuran kebugaran (misalnya uji kebugaran jasmani/tes kebugaran) berada pada kategori baik atau cukup, dan tidak bugar apabila berada pada kategori kurang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*, dengan pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS dan *Microsoft Excel*.

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1902>

HASIL**Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=507)**

Variabel	Hasil	p-value	OR (CI 95%)
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)(n/%)	(45.4±6.4)(30-55)		
<45	178/35.1	0.001	3.010
≥45	329/64.9		
Jenis Kelamin (n/%)			
Perempuan	244/48.1	0.283	1.223
Laki-laki	263/51.9		
Indeks Massa Tubuh (IMT) (n/%)			
Normal	92/18.1	0.418	0.812
Abnormal	415/81.9		
Tekanan Darah (n/%)			
Normal	340/67.1	0.129	1.344
Abnormal	167/32.9		
Gula Darah Sewaktu (GDS) (n/%)			
Normal	480/94.7	0.696	0.852
Abnormal	27/5.3		
Kolesterol (n/%)			
Normal	227/44.8	0.209	1.264
Abnormal	280/55.2		
Asam Urat (n/%)			
Normal	281/55.4	0.788	0.946
Abnormal	226/44.6		
Kebugaran (n/%)			
Bugar	282/55.6		
Tidak Bugar	225/44.4		

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata umur responden adalah 45.4 tahun dengan standar deviasi 6.4 tahun, menunjukkan variasi umur yang relatif sedang. Usia responden berada pada rentang 30–55 tahun, diketahui bahwa dari 507 responden mayoritas berusia produktif tengah (>45 tahun) yaitu 329 responden (64.9%), dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 263 responden (51.9%). Berdasarkan pemeriksaan GDS, sebanyak 480 responden memiliki kadar GDS normal yaitu 480 responden (94.7%), tekanan darah mayoritas normal sebanyak 340 responden (67.1%), dan asam urat mayoritas normal sebanyak 281 responden (55.4%). Berdasarkan IMT mayoritas abnormal yaitu sebanyak 415 responden (81.9%). dan kadar kolesterol mayoritas abnormal yaitu sebanyak 280 responden (55.2%). Berdasarkan tingkat kebugaran ASN mayoritas berada pada kategori bugar yaitu sebanyak 282 responden (55.6%).

Hasil uji statistik *chi square*, didapatkan tidak ada hubungan bermakna antara kategori jenis kelamin, IMT, tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat dengan status kebugaran jasmani ($p - value > 0.05$), namun pada kategori usia didapatkan hubungan yang signifikan dengan $p - value < 0.05$, diketahui juga orang dengan status kebugaran jasmani berusia produktif muda berisiko 3.010 kali tidak bugar dibanding dengan usia produktif tengah ≥45 tahun.

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1902>

PEMBAHASAN

Skrining kesehatan merupakan langkah preventif yang penting dalam mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, kadar gula darah tinggi, dislipidemia, dan obesitas. Melalui skrining, aparat pemerintah maupun organisasi dapat mengetahui kondisi kesehatan anggota mereka secara komprehensif dan melakukan intervensi lebih dini untuk mencegah komplikasi penyakit kronis. Khususnya bagi Aparatur Sipil Negara (ASN), yang merupakan ujung tombak pelaksanaan pemerintahan dan pelayanan publik, menjaga kesehatan dan kebugaran menjadi sangat krusial agar mampu menjalankan tugas secara optimal dan produktif. Jenis kelamin merupakan faktor biologis yang turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Secara umum, laki-laki cenderung memiliki massa otot, kekuatan, dan kapasitas kardiorespirasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan akibat perbedaan hormon, seperti testosteron dan estrogen. Perempuan, di sisi lain, umumnya memiliki fleksibilitas yang lebih baik serta kemampuan adaptasi terhadap aktivitas fisik tertentu. Dari 507 responden, kelompok perempuan lebih banyak memiliki kebugaran baik (58.2%), sedangkan pada laki-laki proporsi yang tidak bugar lebih tinggi (46.8%), meskipun jumlah laki-laki lebih banyak dalam penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan studi di Fakultas Ilmu Kesehatan Terapan Waterloo terhadap 18 orang dengan usia dan berat yang sama menemukan bahwa perempuan mampu menyerap oksigen sekitar 30% lebih cepat pada awal aktivitas fisik, sehingga pada kondisi tertentu perempuan terlihat lebih bugar (Lomi, 2021). Penelitian lain justru menunjukkan laki-laki lebih bugar daripada perempuan (Shim, Kim, Lee, Kim, Kang, Lee, & Nam, 2017). Perbedaan hasil ini menggambarkan bahwa kebugaran tidak semata-mata dipengaruhi oleh jenis kelamin, tetapi juga oleh faktor lain seperti gaya hidup, pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan lingkungan.

Usia merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis alami pada tubuh, seperti penurunan massa otot, kekuatan, fleksibilitas, dan kapasitas kardiorespirasi. Kondisi ini dapat berdampak pada kemampuan fisik sehari-hari serta meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit degeneratif.

Berdasarkan analisis, terdapat hubungan yang bermakna antara usia dan tingkat kebugaran, di mana kelompok usia produktif tengah memiliki proporsi kebugaran lebih tinggi (65%) dibandingkan usia produktif muda (38.2%). Pegawai berusia 40–49 tahun cenderung berada pada kategori bugar (Cristian Ștefan, 2021).

Aktivitas fisik tertinggi pada kelompok usia 45–49 tahun (72.5%), yang umumnya menjaga pola makan seimbang dan rutin beraktivitas fisik agar menurunkan risiko penyakit tidak menular untuk mewujudkan hidup yang lebih panjang dan lebih sehat (Mulyani & Hermawati, 2024). Sementara itu, kelompok usia di bawah 45 tahun cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentary akibat tingginya penggunaan teknologi. Obesitas merupakan penyakit metabolik kronik yang disebabkan oleh faktor kompleks, terutama ketidakseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran energi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Seseorang yang memiliki IMT di luar rentang normal berisiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit kronis dan penurunan kebugaran jasmani. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indikator yang sederhana dan umum digunakan untuk menilai status gizi seseorang melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Hampir seluruh ASN dalam penelitian ini memiliki IMT tidak normal, yaitu 81.85%. Menariknya, proporsi kebugaran baik justru lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan IMT tidak normal dibandingkan kelompok IMT normal serta tidak memiliki hubungan yang signifikan antara IMT dan kebugaran. IMT tidak berkaitan langsung dengan kebugaran jasmani pada pegawai (Aprianto & Nurwahyuni, 2021). IMT pada dasarnya hanya membandingkan tinggi dan berat badan tanpa melihat komposisi tubuh, sehingga seseorang dengan IMT tinggi masih dapat memiliki profil metabolik yang sehat, seperti kolesterol, gula darah, dan tekanan darah yang normal (Fagard & Cornelissen, 2017). Individu dengan IMT tinggi dapat tetap bugar bila memiliki pola makan yang baik dan aktif berolahraga. Dalam banyak kasus, gaya hidup aktif lebih menentukan kebugaran seseorang dibandingkan angka IMT semata (Wen, Xu, Nguyen, Gong, Yan, & Zhou, 2021).

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1902>

Analisis skrining kesehatan dan faktor dominan yang memengaruhi tingkat kebugaran aparatur sipil negara (ASN)

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tanpa gejala, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisi mereka hingga muncul komplikasi seperti stroke atau serangan jantung yang berakibat pada tingginya pembiayaan kesehatan dan risiko kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Sebagian besar ASN dalam penelitian ini tidak mengalami hipertensi, yaitu sebesar 67.61%. Berdasarkan hasil analisis ditemukan kelompok dengan status kebugaran baik banyak dijumpai pada kategori orang yang tidak menderita hipertensi, namun tidak memiliki hubungan terhadap status kebugaran. Tidak menemukan hubungan signifikan antara kebugaran dan tekanan darah pada pasien hipertensi (Julianti, Pangastuti, & Ulvie, 2025).

Olahraga tetap memiliki manfaat besar bagi kesehatan, mulai dari meningkatkan kebugaran jasmani hingga membantu menurunkan dan mengendalikan tekanan darah. Aktivitas fisik teratur terbukti dapat menurunkan risiko hipertensi, menjaga kesehatan jantung, serta membantu mengontrol berat badan sehingga tubuh terasa lebih bertenaga (Fagard & Cornelissen, 2017).

Pemeriksaan gula darah, baik puasa maupun sewaktu, mampu memberikan gambaran awal status metabolik individu dan potensi risiko kesehatan seperti resistensi insulin, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Mayoritas ASN dengan kadar gula darah normal sedikit lebih banyak yang bugar (55.8%) dibandingkan dengan yang berkadar tinggi (51.9%), namun perbedaannya kecil dan tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan kemungkinan beberapa faktor lain (misal, aktivitas fisik rutin, usia, metabolisme) yang turut memengaruhi kebugaran fisik ASN, bukan hanya kadar gula darah sewaktu saja. Kadar gula darah tidak selalu berhubungan langsung dengan aktivitas fisik, karena gula darah juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti stress (Astri, 2019).

Stres yang terus menumpuk dapat meningkatkan kadar gula darah dan berkontribusi terhadap risiko diabetes. Adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kadar gula darah, namun respons tubuh dapat berbeda tergantung kondisi individu dan gaya hidup (Astutisari, Darmi, Ayu, & Wulandari, 2022). Secara fisiologis, kadar gula darah sewaktu yang tinggi dapat mencerminkan resistensi insulin, yang menurunkan efektivitas penggunaan glukosa, sehingga kemampuan otot, daya tahan, dan performa fisik ikut menurun.

Kolesterol sebenarnya diperlukan tubuh untuk produksi hormon dan pembentukan sel, namun jika kadarnya berlebih dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah yang menjadi indikator utama risiko

penyakit kardiovaskular (Cortes, Busso, Maiz, Arteaga, Nervi, & Rigotti, 2024). Dalam penelitian ini sebagian besar responden justru dengan kebugaran baik berada pada kelompok yang memiliki kadar kolesterol tinggi yaitu 58.2%. Kadar kolesterol tinggi tidak selalu berhubungan langsung dengan tingkat kebugaran seseorang.

Pada pekerja kantor, aktivitas fisik yang rendah akibat pekerjaan yang banyak bergantung pada teknologi dapat memengaruhi kebugaran, sementara kadar kolesterol sendiri dapat meningkat karena faktor lain, seperti riwayat keluarga dengan hiperlipidemia. Aktivitas fisik yang rutin, seperti senam aerobik, dapat membantu menjaga kadar kolesterol tetap normal. Hal ini menegaskan bahwa tubuh yang aktif memiliki kemampuan lebih baik dalam menjaga kesehatan, bahkan ketika pola makan seseorang belum sepenuhnya ideal (Ayu, Mutalazimah, & Herawati, 2017). Dengan kata lain, aktivitas fisik yang teratur sering kali berperan lebih besar dalam mendukung kebugaran dibandingkan kadar kolesterol itu sendiri. *American Heart Association* merekomendasikan bahwa jika kadar kolesterol mulai meningkat pada usia > 20 tahun agar melakukan pemeriksaan kadar kolesterol secara rutin, setidaknya setiap empat hingga enam tahun sekali (American Heart Association, 2024).

Kadar asam urat yang tinggi (hiperurisemia) dapat meningkatkan risiko gout, radang sendi, serta gangguan fungsi ginjal yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Berdasarkan hasil analisis ditemukan kelompok dengan status kebugaran baik banyak dijumpai pada kategori orang dengan kadar asam urat normal yaitu sebesar 56.2%, tidak ditemukannya hubungan terhadap status kebugaran. Saat tes kebugaran (rockport) dilakukan, responden dapat berjalan cepat tanpa mengalami nyeri atau flare gout sehingga mampu mengikuti test kebugaran dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa status asam urat pada saat tes bersifat temporer dan dipengaruhi oleh tidak adanya gejala peradangan saat pengukuran kebugaran. Asam urat tinggi dapat membentuk kristal urat di persendian maka hal tersebut menyebabkan rasa nyeri, bengkak, keterbatasan mobilitas, sehingga mengurangi kemampuan seseorang untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik seperti olahraga bulu tangkis dapat memberikan perubahan signifikan pada kadar asam urat, meskipun penurunan marginal tidak signifikan secara statistik.

SIMPULAN

Ada hubungan antara variabel usia dengan status kebugaran dimana ASN yang usia ≤45 tahun

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1902>

Analisis skrining kesehatan dan faktor dominan yang memengaruhi tingkat kebugaran aparatur sipil negara (ASN)

mempunyai status kebugaran lebih rendah daripada yang berusia >45 tahun. Variabel jenis kelamin, IMT, pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol meskipun kecenderungannya banyak yang berisiko, namun tidak ada hubungan yang signifikan. Ketidakakuratan alat yang digunakan dalam pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat termasuk petugas yang mengukur kebugaran dengan metode rockport juga menjadi hal yang perlu menjadi perhatian.

SARAN

Pada penelitian selanjutnya pastikan responden berpuasa, sehingga hasil pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol bisa lebih menggambarkan kondisi yang sebenarnya. Lokasi yang digunakan sebaiknya menggunakan tempat yang dapat dijangkau oleh petugas *roksport*, sehingga tidak ada responden yang menggunakan rute diluar ketentuan. Kepada pemangku kebijakan, diperlukan langkah promosi dan preventif untuk mendorong ASN berperilaku hidup sehat karena tingginya faktor risiko yang ada, perlu adanya kegiatan olahraga yang lebih rutin seperti jalan santai, *jogging*, atau senam bersama agar frekuensinya ditambah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Walikota Jakarta Utara Dr. Ali Maulana Hakim, S.IP, M.Si dan dr.Lysbeth Regina Pandjaitan, M, Biomed selaku Kepala Suku Dinas Kesehatan Jakarta Utara atas terselenggaranya kegiatan ini serta berbagai pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2024). *How to Get Your Cholesterol Tested*. American Heart Association. Diakses dari: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/how-to-get-your-cholesterol-tested>
- Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *HEARTY*, 9(2), 49-57.
- Astri, Y. N. P. (2019). *Hubungan Antara Asupan Purin, Aktivitas Fisik Dan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desa Beraban, Kediri, Tabanan* (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Denpasar).

Astutisari, I. D. A. E. C., Darmini, A. Y. D. A. Y., Ayu, I. A. P. W. I., & Wulandari, P. (2022). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79-87.

Ayu, A. M., Mutalazimah, M., & Herawati, I. (2017). Hubungan Frekuensi Senam Aerobik dan Asupan Kolesterol terhadap Kadar Kolesterol Darah Wanita Usia Subur di Pusat Kebugaran Syariah Agung Fitnes Makamhaji. *Jurnal kesehatan*, 10(2), 74-82.

Cortes, V. A., Busso, D., Maiz, A., Arteaga, A., Nervi, F., & Rigotti, A. (2024). Physiological and pathological implications of cholesterol. *Front Biosci (Landmark Ed)*, 19(3), 416-28.

Cristian Ștefan, L. I. U. Ș. N. E. A. (2021). Considerations regarding the relationship between Fitness, Wellness and Healthy Lifestyle. *Balneo & PRM Research Journal*, 12(4).

Fagard, R. H., & Cornelissen, V. A. (2017). Effect of exercise on blood pressure control in hypertensive patients. *European Journal of Preventive Cardiology*, 14(1), 12-17.

Hoeger, W. W., & Hoeger, S. A. (2018). *Principles and labs for fitness and wellness*. Thomson/Wadsworth.

Julianti, A., Pangastuti, R., & Ulvie, Y. N. S. (2025). Hubungan antara obesitas dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pasien hipertensi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 8-12.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Petunjuk Teknis Kebugaran Jasmani Terintegrasi Bagi Aparatur Sipil Negara Kementerian Kesehatan..* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Diakses dari: <https://drive.google.com/file/d/1c95fpprdrtyrtnqhmI9tukbcrf-Jqcqk6/view>

Lomi, D. R. (2021). *Aktivitas Olahraga Bulu Tangkis dan Respon Perubahan Asam Urat Darah Usia Produktif* (Doctoral dissertation).

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1902>

Analisis skrining kesehatan dan faktor dominan yang memengaruhi tingkat kebugaran aparatur sipil negara (ASN)

- Mulyani, D., & Hermawati, I. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Mendukung Disiplin Aparatur Sipil Negara dalam Menaati Ketentuan Jam Kerja:(Studi Kasus di Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman). *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4), 1929-1936.
- Rosita, Y., Sari, F. R., & Mundijo, T. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Dan Glukosa. *MESINA (Medical Scientific Journal)*, 4(2), 30-36.
- Sarahfatin, I. N., Udijono, A., Yuliawati, S., & Susanto, H. S. (2021). Hubungan Sosiodemografi, Status Indeks Massa Tubuh, Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Pegawai (Studi Pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kabupaten Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 433-437.
- Shim, S. H., Kim, D. Y., Lee, S. J., Kim, S. N., Kang, S. B., Lee, S. W., & Nam, J. H. (2017). Prediction model for para-aortic lymph node metastasis in patients with locally advanced cervical cancer. *Gynecologic Oncology*, 144(1), 40-45.
- Sirilus, D. A. S., Feri, I. A., Ikrom, B., Jasmine, N. S., Darrell, H. L., Anindya, N. R., & Agus, M. (2024). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Individu Di Era Industri 4.0. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial Учёдумелу: Asosiasi Riset Ilmu Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 2(3), 221-233.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2).
- Wen, S., Xu, S., Nguyen, T., Gong, M., Yan, H., & Zhou, L. (2021). Metabolic Effects on Body Components After a Three-Month Physical Intervention in Overweight Medical Staff. *Cureus*, 13(10).
- World Health Organization. (2025). *Noncommunicable Diseases*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Jumiati*, Dadan Erwandi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Jumiati. *Email: umi.irfan1973@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1902>