

ABSTRAK

Kesehatan dan kebugaran pekerja memiliki peran krusial dalam sektor yang membutuhkan kesiapan fisik tinggi, seperti pekerja security dan fireman. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Body Mass Index (BMI) dan tingkat kebugaran fisik yang diukur melalui NAPFA test pada pekerja di PT. Pertamina Patra Niaga wilayah Riau. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 123 responden yang dipilih secara purposive sampling. Analisis data menggunakan uji regresi linear menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.001, dengan p-value 0.784 ($p > 0.05$), mengindikasikan bahwa BMI bukan prediktor yang signifikan terhadap tingkat kebugaran pekerja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 63.2% responden berada dalam kategori overweight dan obesitas, sementara ada 23,5% pekerja memiliki tingkat kebugaran “sedang”, 60,9% dengan Tingkat kebugaran “baik” dan 4% dengan kategori “sangat baik”. Ketidaknormalan distribusi data menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kebugaran pekerja, termasuk pola kerja shift, lingkungan kerja tropis, dan aktivitas fisik di luar pekerjaan. Kesimpulan penelitian ini menekankan bahwa evaluasi kebugaran fisik pekerja tidak cukup hanya berdasarkan BMI, tetapi harus mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Oleh karena itu, diperlukan peran kedokteran keluarga untuk dapat membantu meningkatkan kebugaran pekerja melalui pemeriksaan Napfa Test yang dilakukan secara berkala. Program kesehatan kerja perlu dirancang secara lebih komprehensif untuk meningkatkan kebugaran pekerja, dengan mempertimbangkan tuntutan fisik profesi mereka.

Kata Kunci: BMI, Kebugaran Fisik, NAPFA Test, Pekerja Security, Fireman, Kedokteran Keluarga

ABSTRACT

Worker health and fitness play a crucial role in sectors requiring high physical readiness, such as security personnel and firemen. This study aims to analyze the relationship between Body Mass Index (BMI) and physical fitness levels, measured through the NAPFA test, among workers at PT. X in Riau. This quantitative study used a cross-sectional design involving 123 respondents selected through purposive sampling. Data analysis using linear regression showed a determination coefficient (R^2) of 0.001, with a p-value of 0.784 ($p > 0.05$), indicating that BMI is not a significant predictor of worker fitness levels. The results also showed that 63.2% of respondents were in the overweight or obese category, while there were 23.5% of workers with “moderate” fitness level, 60.9% with “good” fitness level and 4% with “excellent” category. The non-normal distribution of data suggests that other factors, such as shift work patterns, tropical work environments, and physical activities outside of work, significantly influence worker fitness. This study concludes that assessing worker fitness should not rely solely on BMI but must consider other factors, including cardiovascular endurance, muscle strength, and flexibility. Therefore, the role of family medicine is needed to be able to help improve workers' fitness through periodic Napfa Test examinations. occupational health programs need to be designed more comprehensively to improve workers' fitness, taking into account the physical demands of their profession.

Keywords: BMI, Physical Fitness, NAPFA Test, Security Worker, Fireman, family medicine