

**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN STATUS KESEGERAN
JASMANI WARGA KELURAHAN KEBON MANGGIS
UMUR 20-39 TAHUN, JAKARTA TIMUR, 1998**

Ch. M. Kristanti*, Julianty Pradono*

ABSTRACT

**KNOWLEDGE, BEHAVIOR AND FITNESS STATUS OF 20-29 AGE GROUP
POPULATION AT KEBON MANGGIS, EAST JAKARTA 1998**

Study of physical fitness have been conducted at Kelurahan Kebon Manggis in 1998 to validate the measurement of fitness status using questionnaire of modul Susenas 1995. The study also identified information about knowledge, behavior and fitness status of the 20-39 year-old group in that regency. A total of 235 respondents were collected purposively who could come to Fitness Health Center, were healthy, without hypertension history, and had no cardiac disease. The results showed 77% of the respondents had 'low' status of fitness. The fitness knowledge was 'low', primarily on knowledge about frequency and duration of exercise and also clothes that ideally should be used for fitness. A total of 76,6% of the respondents doing exercise during the last three months, but not enough on frequency, duration, and intensity of exercise. 68,6% of males and 18,8% of females had smoking habit. Variables of 'Body Mass Index', 'duration of smoking' and 'doing exercise during the last 3 months' had significant relationship with the status of fitness.

PENDAHULUAN

Pada tahun 1998, dalam rangka uji validasi terhadap pengukuran status kebugaran jasmani menggunakan kuesioner modul Susenas 1995, telah dilaksanakan studi kebugaran jasmani pada warga Kelurahan Kebon Manggis, Jakarta Timur. Untuk keperluan uji tersebut dikumpulkan data tentang perilaku berolahraga, status kebugaran jasmani serta pengetahuan tentang olahraga dari warga tersebut. Informasi tentang hal tersebut dapat dipakai sebagai masukan dalam penyusunan program penyuluhan tentang kebugaran jasmani di wilayah terkait, mengingat bahwa penyuluhan yang efektif harus dirancang sesuai dengan kebutuhan konsumen.

Untuk mendapatkan informasi tersebut, dalam makalah ini diidentifikasi pengetahuan, perilaku berolahraga (termasuk kebiasaan merokok) dan status kebugaran jasmani dari warga Kebon Manggis usia dewasa 20-39 tahun, Jakarta Timur.

BAHAN DAN CARA

Pada setiap kelompok umur dan jenis kelamin yang berbeda terdapat perbedaan dalam penentuan klasifikasi VO_2 max. Oleh karena itu uji validasi seharusnya dilakukan pada setiap kelompok umur dan jenis kelamin yang berbeda. Mengingat keterbatasan biaya, uji validasi terhadap kuesioner modul Susenas 1995 dilakukan secara bertahap; dan pada tahun 1998 dilakukan uji hanya pada kelompok umur 20-29 dan 30-39 tahun.

* Puslitbang Ekologi Kesehatan, Badan Litbang Kesehatan, Depkes RI.

Sampel ditentukan sejumlah 235 warga Kelurahan Kebon Manggis secara *purposive* yaitu mereka yang bersedia datang ke Pusat Kesehatan Olahraga (PKO), berbadan sehat, tidak menderita hipertensi, dan tidak berpenyakit jantung. Untuk itu dilakukan penapisan kondisi kesehatan oleh dokter. Juga dilakukan *ergocycle test* oleh ahli kesehatan olahraga untuk mengetahui status kesegaran jasmani mereka. Selain itu, dilakukan *interview* mengenai pengetahuan dan perilaku berolahraga dan aktivitas fisik. *Interviewer* adalah staf peneliti di Puslit Ekologi Kesehatan.

Kuesioner tentang perilaku berolahraga meliputi 5 pertanyaan dari Modul Susenas 1995 sebagai berikut: apakah melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir; berapa kali rata-rata dilakukan; berapa lama rata-rata dilakukan; klasifikasi jenis olahraga; pekerjaan/aktivitas fisik responden sehari-hari tergolong ringan, sedang atau berat. Juga pertanyaan tentang perilaku berolahraga di luar modul Susenas 1995 meliputi berapa berat olahraga dilakukan, lokasi berolahraga, faktor utama berolahraga, apakah ikut anggota klub olahraga.

Kuesioner tentang pengetahuan kesehatan olahraga di luar modul Susenas

1995 meliputi pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut: apakah olahraga berguna bagi kesehatan; berapa kali sebaiknya olahraga dilakukan dalam seminggu; bagaimana sebaiknya olahraga dilakukan; bagaimana sebaiknya pakaian untuk berolahraga; apa minuman sesudah berolahraga; bagaimana menilai olahraga sudah cukup.

Dari berbagai variabel di atas dilakukan analisis deskriptif untuk mengidentifikasi pengetahuan, perilaku berolahraga dan status kesegaran jasmani, juga dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh variabel perilaku berolahraga, lama merokok dan Index Massa Tubuh terhadap status kesegaran jasmani warga tersebut.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Jumlah responden kelurahan Kebon Manggis terbagi dua dalam proporsi yang seimbang, menurut jenis kelamin dan kelompok umur. Responden laki-laki maupun perempuan sebagian besar berpendidikan SLTA ke bawah. Lebih dari separuh responden berstatus nikah; pada perempuan 68,4%, dan pada laki-laki 42,4% (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur, 1998.

Karakteristik	Laki-laki (%) n=118	Perempuan (%) n =117	Laki-laki dan perempuan (%) N = 235
Umur			
- 20-29 th	52,4	47,9	50,2
- 30-39 th	47,6	52,1	49,8
Pendidikan			
- SD	17,8	22,3	20,0
- SLTP	17,8	25,6	21,7
- SLTA	55,9	47,0	51,5
- Akademi/ Universitas	8,5	5,1	6,8
Status nikah			
- Belum nikah	57,6	31,6	44,7
- Nikah	42,4	68,4	55,3

Sejumlah 68,4% responden perempuan bekerja sebagai ibu rumah tangga, 7,7% bekerja sebagai pegawai swasta dan 20,5% bekerja lain-lain. Sebagian besar responden (63% pada laki-laki dan 84% pada perempuan) menyatakan bahwa jarak tempuh ke sekolah/ke tempat kerja adalah lebih dari 2 kilometer, dan mereka menempuhnya dengan menggunakan kendaraan umum.

Di antara responden laki-laki 74,6% bekerja "lain-lain", 12,7% pegawai swasta dan 11% pelajar. Sebanyak 63% responden menyatakan jarak tempuh ke sekolah/tempat kerja lebih dari 2 kilometer, dan 37% menyatakan kurang dari 2 kilometer, dan 88,2% dari mereka menyatakan menempuhnya dengan menggunakan kendaraan umum (Tabel 2).

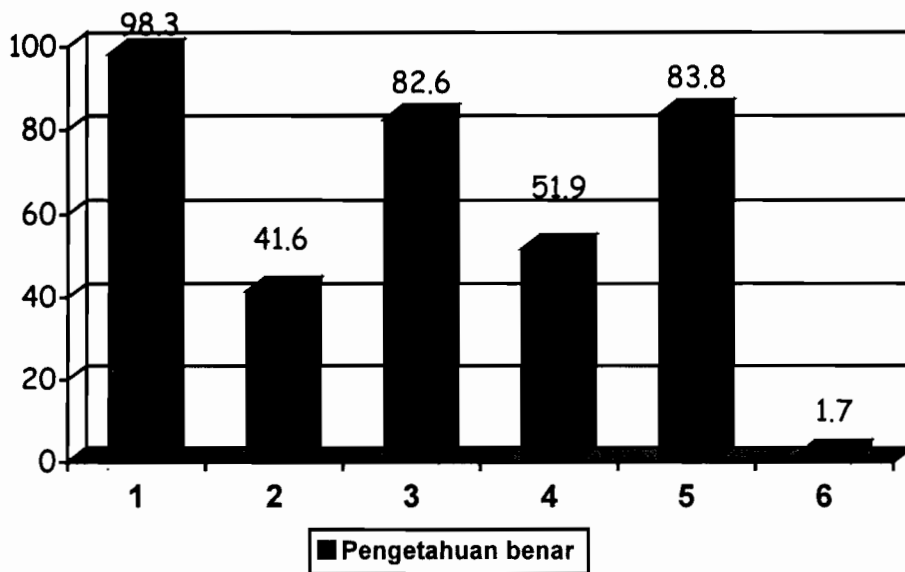
Tabel 2. Pekerjaan, Jarak Tempuh dan Transport yang Digunakan oleh Responden Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur, 1998.

	Laki-laki (%) n=118	Perempuan (%) n=117	Laki-laki dan perempuan (%) N = 235
Pekerjaan			
- pelajar	11,0	3,4	7,2
- ibu rumah tangga	0,0	68,4	34,9
- buruh	1,7	0,0	0,9
- pegawai negeri	0,0	0,0	0,0
- pegawai swasta	12,7	7,7	10,2
- lain-lain	74,6	20,5	46,8
Jarak rumah ke sekolah/ tempat kerja			
- < 2km	37,0	16,0	33,6
- > 2km	63,0	84,0	66,4
Transport			
- jalan kaki	11,0	0,9	6,0
- sepeda	0,8	0,0	0,4
- angkutan	88,2	99,1	93,6

2. Pengetahuan Kesehatan Olahraga

Hanya 3 dari 6 pertanyaan yang bersifat umum dapat dijawab secara benar oleh sebagian besar responden yaitu: "olahraga berguna untuk kesehatan", "minuman sesudah berolahraga adalah air putih" dan "sebaiknya olahraga dilaku-

kan dengan pemanasan, latihan inti dan pendinginan". Pengetahuan mengenai apakah kegiatan olahraga sudah cukup, juga frekuensi kegiatan olahraga, dan pakaian olahraga yang memenuhi syarat, masih rendah yaitu 1,7%; 41,6%; 51,9% menjawab benar (Gambar 1, Tabel 3).



- 1: Olahraga berguna untuk kesehatan
- 2: Sebaiknya olahraga dilakukan 3 kali seminggu atau lebih
- 3: Sebaiknya olahraga dilakukan dengan pemanasan, latihan inti, pendinginan.
- 4: Pakaian olahraga sebaiknya ringan, mudah menguapkan keringat.
- 5: Minuman sesudah olahraga: air putih
- 6: Menilai olahraga sudah cukup: denyut nadi per menit

Gambar 1. Pengetahuan Benar tentang Kesehatan Olahraga, Warga Kelurahan Kebon Manggis, Jakarta Timur, 1998

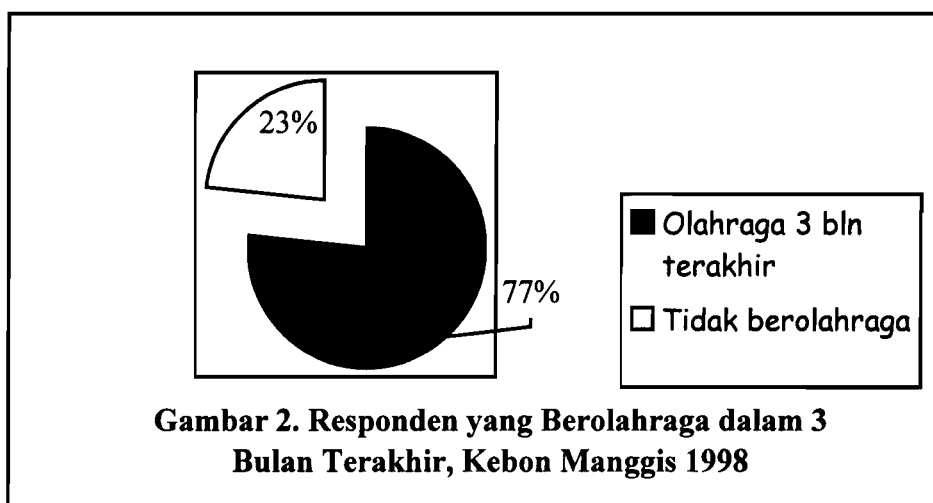
Tabel 3. Pengetahuan tentang Kesehatan Olahraga Warga Kelurahan Kebon Manggis, Jakarta Timur, 1998.

Jawaban tentang pengetahuan olahraga	Pengetahuan benar (%)		
	Laki-laki n=118	Prmp n=117	Laki & prmp N=235
1. Olahraga berguna untuk kesehatan (benar)	99,2	97,4	98,3
2. Sebaiknya olahraga dilakukan:			
- 3 X seminggu atau lebih (benar)	44,1	39,4	41,6
- 1-2 kali seminggu (salah)	55,9	60,7	58,4
3. Sebaiknya olahraga dilakukan dengan pemanasan, latihan inti, pendinginan (benar)	86,4	78,6	82,6
4. Sebaiknya pakaian olahraga:			
- ringan, mudah menguapkan keringat (benar)	61,9	41,9	51,9
- training pak (salah)	33,1	54,7	48,1
5. Minuman sesudah olahraga: air putih (benar)	83,9	83,8	83,8
6. Untuk menilai olahraga sudah cukup:			
- denyut nadi per menit (benar)	1,7	1,7	1,7
- banyaknya keringat (salah)	92,4	89,7	98,3

3. Perilaku berolahraga

Sebesar 76,6% responden melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir, di antaranya 73,9% melakukan olahraga rata-rata dengan durasi 30 menit atau lebih, namun hanya 26,1% responden yang melakukan olahraga dengan frekuensi teratur 3 kali seminggu atau lebih.

Klasifikasi jenis olahraga, dalam hal ini menggambarkan intensitas berolahraga, bervariasi yaitu pada laki-laki 56,8% melakukan olahraga 'berat' dan 21,1% melakukan olahraga 'agak berat'; pada perempuan 35,7% melakukan olahraga 'ringan'; 31% 'agak berat' dan 26,2% 'berat' (Gambar 2, Tabel 4).



Gambar 2. Responden yang Berolahraga dalam 3 Bulan Terakhir, Kebon Manggis 1998

Tabel 4. Frekuensi, Durasi dan Klasifikasi Jenis Olahraga pada Responden Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Timur yang Berolahraga dalam 3 Bulan Terakhir, 1998.

	Laki-laki n = 118		Prmp n = 117		Laki & prmp N = 235	
	n	%	n	%	n	%
Responden yang berolahraga dalam 3 bulan terakhir	95	80,5	85	72,6	180	76,6
1. <u>Frekuensi</u> : Rata-rata melakukan olahraga dng teratur						
- 3 kali seminggu atau lebih (benar)	33,7		17,7		26,1	
- 1-2 kali / minggu (salah)	63,2		78,8		70,6	
- 1-2 kali / bulan (salah)	2,1		3,5		2,8	
- 1-2 kail /3 bulan (salah)	1,1		0,0		0,6	
2. <u>Durasi</u> : Lama rata-rata berolahraga						
- 30 menit atau lebih (benar)	67,4		81,2		73,9	
- 20-29 menit (salah)	10,5		5,9		8,3	
- 10-19 menit (salah)	18,9		7,1		13,3	
- kurang 10 menit (salah)	3,2		5,9		4,4	
4. <u>Klasifikasi jenis olahraga</u>						
- Ringan (jalan kaki, bilyar)	12,6		35,7		23,5	
- Sedang (voli, pingpong, SKJ)	4,2		6,0		5,0	
- Agak berat (sepeda gunung, lari santai)	21,1		31,0		25,7	
- Berat (tenis, badminton, sepakbola)	56,8		26,2		42,5	
- Sangat berat (dayung, basket, angkat besi)	5,3		1,2		3,4	

Lokasi berolahraga pada responden laki-laki maupun perempuan pada umumnya di 'lapangan olahraga' (73,9%) selain itu 'rumah' juga merupakan pilihan lokasi berolahraga (22,8%) terutama pada wanita (30,6%).

Faktor utama berolahraga adalah untuk menjaga kesehatan (83,3%), pada laki-laki juga karena hobi (23,2%). Pada umumnya (94,9%) responden tidak ikut dalam klub olahraga (Tabel 5).

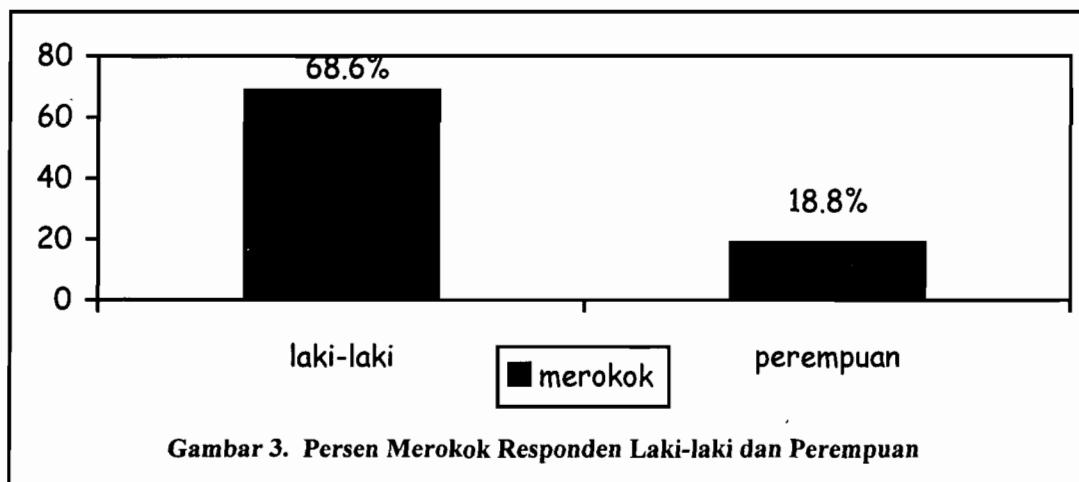
Tabel 5. Perilaku Berolahraga Responden Kelurahan Kebon Manggis, Jakarta Timur, 1998.

Responden yang berolahraga dalam 3 bulan terakhir	Laki-laki n=95	Prmp n=85	Laki-laki dan prmp N=180
Lokasi berolahraga:			
- rumah	15,8	30,6	22,8
- klub olahraga	2,1	1,2	1,7
- lapangan olahraga	81,1	65,9	73,9
- lain-lain	1,1	2,4	1,7
Faktor utama berolahraga			
- ikutan teman	2,1	1,2	1,7
- Menjaga kesehatan	74,7	92,9	83,3
- Memperbaiki penampilan	0,0	3,5	1,7
- Hobi	23,2	2,4	13,3
Keikutsertaan dalam klub olahraga			
- ya	7,6	2,4	5,1
- tidak	92,4	97,6	94,9

4. Perilaku merokok

Sebesar 68,6% responden laki-laki merokok, di antaranya 58% merokok 10

tahun lebih. Sebesar 18,8% responden perempuan merokok, di antaranya 50% merokok 10 tahun lebih (Gambar 3, Tabel 6).



Gambar 3. Persen Merokok Responden Laki-laki dan Perempuan

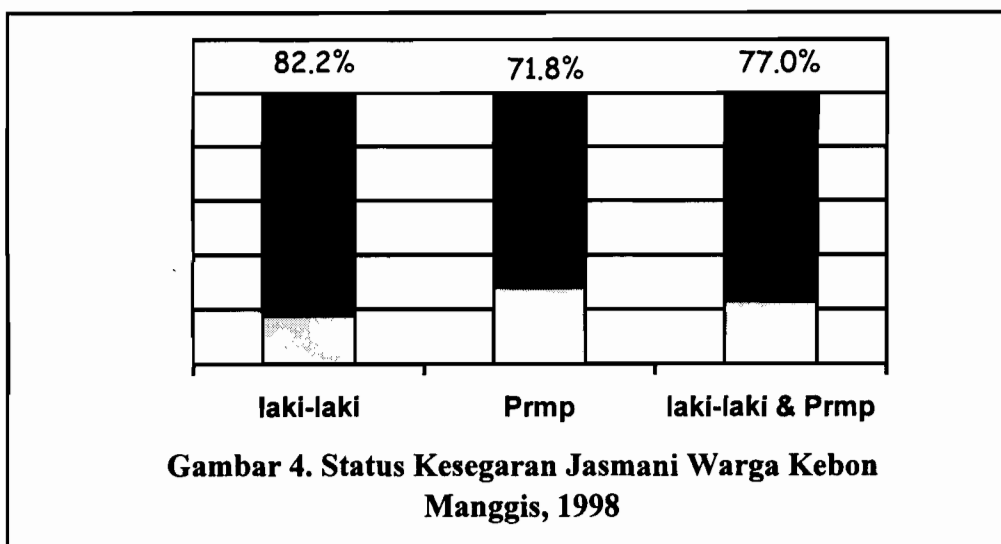
Tabel 6. Perilaku merokok responden warga Kelurahan Kebon Manggis, Jakarta Timur 1998.

	Laki-laki (N=118)		Perempuan (N=117)	
	#	%	#	%
Merokok	81	68,6	22	18,8
Lama merokok				
- ≤ 4 th	16	19,8	6	27,3
- 5-9 th	18	22,2	5	22,7
- 10-15 th	17	21,0	7	31,8
- 16-20 th	20	24,7	4	18,2
- 21-28 th	10	12,3	0	0,0

5. Status Kesehatan Jasmani

Secara keseluruhan 77% responden mempunyai status kesehatan jasmani

dalam kondisi sangat kurang dan kurang, yaitu pada perempuan 71,8% dan pada laki-laki 82,2%⁴⁾ (Gambar 4, Tabel 7).



Gambar 4. Status Kesehatan Jasmani Warga Kebon Manggis, 1998

Tabel 7. Status Kesehatan Jasmani Responden Warga Kebon Manggis, Umur 20-39 Tahun, Jakarta Timur, 1998¹⁾.

Status Kesehatan jasmani	Laki-laki (%) (118)	Prmp (%) (117)	Laki2 dan prmp (%) (235)
Buruk	82,2	71,8	77,0
Baik	17,8	28,2	23,0

Sumber: Julianty dkk. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani Warga Kebon Manggis Umur 20-39 Tahun, Jakarta Timur, 1998"

Di antara responden yang berolahraga dalam 3 bulan terakhir, 25,4% memiliki status kesegaran jasmani baik dan 74,6% memiliki status kesegaran jasmani buruk. Di antara responden yang tidak

berolahraga dalam 3 bulan terakhir, 13,2% memiliki status kesegaran jasmani baik dan 86,8% memiliki status kesegaran jasmani buruk (Tabel 8).

Tabel 8. Status Kesegaran Jasmani pada Responden Kelurahan Kebon Manggis, Jakarta Timur yang Berolahraga dalam 3 Bulan Terakhir, 1998.

	Laki-laki (%) n=95	Perempuan (%) n= 86	Laki2 dan prmp (%) N=181
Responden yang berolah-raga dalam 3 bln terakhir			
- VO ₂ max baik	21,1	30,2	25,4
- VO ₂ max buruk	78,9	69,8	74,6
Responden tidak berolah-raga dalam 3 bulan terakhir			
- VO ₂ max baik	4,3	20,0	13,2
- VO ₂ max buruk	95,7	80,0	86,8

6. Analisis bivariat

Variabel berolahraga dalam 3 bulan terakhir mempunyai pengaruh signifikan terhadap status kesegaran jasmani responden. Responden yang tidak berolahraga dalam 3 bulan terakhir mempunyai risiko 2 kali berstatus kesegaran jasmani buruk dibanding dengan responden yang berolahraga dalam 3 bulan terakhir.

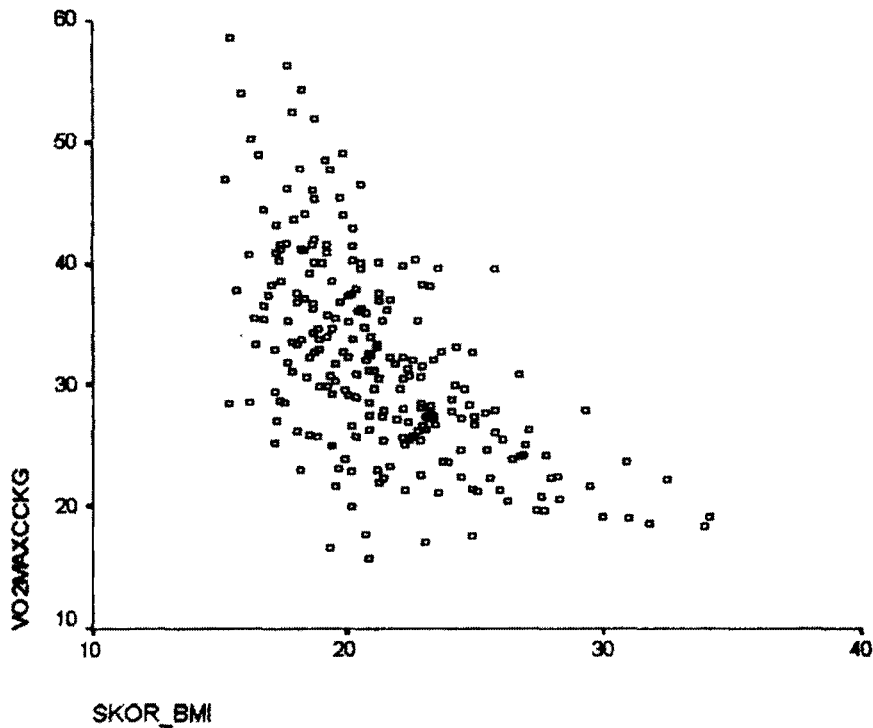
Variabel Index Massa Tubuh (IMT) mempunyai pengaruh signifikan terhadap status kesegaran jasmani responden.

Responden dengan Index Massa Tubuh 18,6–27 mempunyai risiko 3,5 kali berstatus kesegaran jasmani buruk dibanding responden dengan nilai IMT 17-18,5.

Variabel merokok mempunyai pengaruh signifikan terhadap status kesegaran jasmani responden. Responden yang mempunyai kebiasaan merokok lebih dari 10 tahun mempunyai risiko 3,16 kali berstatus kesegaran jasmani buruk dibanding dengan responden yang mempunyai kebiasaan merokok kurang dari 10 tahun (Tabel 9).

Tabel 9. Pengaruh Variabel Berolahraga 3 Bulan Terakhir, Index Massa Tubuh dan Lama Merokok Terhadap Status Kesegaran Jasmani Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur 1998.

	VO ₂ max baik	VO ₂ max buruk	RR / CI
Berolahraga 3 bln terakhir			
- ya	25,4	74,6	2,24 (1,76–2,84)
- tidak	13,2	86,8	
Index Massa Tubuh			
- IMT = 17-18,5	31,8	68,2	3,55 (2,28 - 5,52)
- IMT = 18,6-27	17,3	82,7	
Lama Merokok			
- Kurang dari 10 tahun	27,3	72,7	3,16 (1,32 - 7,57)
- Lebih dari 10 tahun	8,6	91,4	



Gambar 5. Scatter Plot diagram variabel nilai VO₂ max dan nilai IMT.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan tentang Olahraga

Lebih dari separuh responden (58,4%) tidak mengetahui tentang frekuensi berolahraga yang memenuhi syarat yaitu 3 kali seminggu, Mereka berpendapat sebaiknya olahraga dilakukan 1-2 kali seminggu, pendapat ini kurang tepat. Hampir separuh responden (48,1%) tidak mengetahui pakaian olahraga yang sebaiknya dipakai waktu berolahraga. Mereka menyebut 'trainingpak', pendapat ini kurang tepat, jawaban yang benar adalah pakaian yang mudah menguapkan keringat. Sebagian besar responden (91,1%) berpendapat bahwa banyaknya keringat yang keluar sebagai tanda bahwa olahraga sudah cukup. Pendapat ini kurang tepat, yang benar adalah dengan memeriksa denyut nadi per menit.

Hanya 3 dari 6 pertanyaan tentang pengetahuan olahraga dapat dijawab secara benar oleh sebagian besar responden yaitu: 'olahraga berguna untuk kesehatan', 'minuman sesudah berolahraga adalah air putih' dan 'sebaiknya olahraga dilakukan dengan pemanasan, latihan inti dan pendinginan'.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan responden warga Kebon Manggis tentang olahraga masih rendah.

2. Aktivitas Fisik Sehari-hari dan Perilaku Berolahraga

2.1. Aktivitas Fisik Sehari-hari

Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu

senggang (aktivitas formal dan informal). Latihan fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan/mempertahankan kesegaran jasmani²⁾. Macam aktivitas fisik akan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang²⁾. Aktivitas fisik meliputi bentuk, frekuensi, intensitas/berat olahraga yang dilakukan, durasi (lama per hari), keteraturan, lokasi dan lain-lain²⁾. Dalam studi ini responden menyatakan pekerjaan sehari-hari mereka pada umumnya ringan dan sedang, jarak tempuh ke sekolah/ke tempat kerja pada umumnya adalah lebih dari 2 kilometer, dan mereka menempuhnya dengan menggunakan angkutan. Hal ini menggambarkan situasi aktivitas fisik yang santai, dan kurang pergerakan.

2.2. Perilaku Berolahraga

Sebesar 76,6% responden melakukan kegiatan olahraga dalam 3 bulan terakhir. Tampak di sini keteraturan berolahraga cukup baik. Di antara yang melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir, sebesar 73,9% melakukan olahraga rata-rata 30 menit atau lebih. Hal tersebut menunjukkan perilaku dalam hal durasi/lama berolahraga sudah benar. Namun hanya 26,1% di antaranya yang melakukan olahraga secara teratur dengan frekuensi 3 kali seminggu atau lebih. Sebagian besar yaitu 73,9% melakukan kegiatan olahraga 1-2 kali seminggu, 1-2 kali sebulan, bahkan 1-2 kali per 3 bulan. Ini berarti kegiatan olahraganya sangat jarang dilakukan/tidak memadai.

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor yang paling menentukan daya tahan kardiorespirasi³⁾. Pada studi ini di antara yang berolahraga dalam 3 bulan terakhir, menyatakan intensitas olahraga yang dilakukan agak berat/berat yaitu sebesar

68,2%, pada perempuan (57,2%) lebih rendah daripada laki-laki (77,9%). Sebesar 35,7% perempuan menyatakan olahraga yang dilakukan 'ringan', persentase ini lebih tinggi dibanding laki-laki yang berolahraga ringan (12,6%). Dari uraian di atas, diketahui bahwa aktivitas fisik responden masih belum baik.

Di antara yang berolahraga dalam 3 bulan terakhir, lokasi berolahraga pada umumnya di 'lapangan olahraga' 73,9%, selain itu 'tempat lain' dan 'klub olahraga' juga merupakan pilihan lokasi berolahraga yaitu masing-masing sebanyak 1,7%, dan juga 'rumah' 22,8%. Lokasi berolahraga dapat dipakai sebagai proxi untuk mengetahui apakah latihan yang dilakukan formal atau informal, terstruktur atau tidak terstruktur. Dalam hal ini lokasi olahraga 'tempat lain' dan 'klub olahraga' kemungkinan adalah terstruktur di bawah pengawasan ahli. Sedangkan olahraga di rumah menunjukkan kegiatan informal tanpa bimbingan ahli. Sedangkan kegiatan olahraga di lapangan, mungkin terstruktur, mungkin juga tidak terstruktur dan tidak di bawah pengawasan ahli. Sebesar 95,3% responden tidak merupakan anggota klub olahraga. Keikutsertaan seseorang dalam klub olahraga dapat berarti bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan memenuhi persyaratan berolahraga. Dalam hal ini terjadi sebaliknya, jadi dapat berarti bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan tidak memenuhi persyaratan berolahraga.

3. Perilaku Merokok

Sebagian besar responden laki-laki (68,6%) merokok, separuhnya (58%) dengan lama merokok 10 tahun lebih. Pada perempuan 18,8% perokok dan separuhnya (50%) dengan lama merokok 10 tahun lebih. Hal tersebut menunjukkan adanya gaya hidup merokok, dengan dosis rokok

dan jumlah perokok yang jauh lebih besar pada laki-laki dibanding perempuan. Kebiasaan merokok mempunyai berbagai efek yang merusak secara segera dan potensial. Nicotine yang ada dalam rokok merupakan *coronary vasoconstrictor* dan mengiritasi otot jantung. Reaksi ini diikuti dengan meningkatnya carbon monoxide dalam darah dan mengurangi suplai oksigen ke otot jantung dan dysrhythmia jantung. Merokok secara fisiologis tidak menguntungkan karena selain mengiritasi jalan nafas, juga *carbon monoxide* yang ada dalam asap rokok akan dibawa dalam aliran darah (haemoglobin) dalam jumlah kecil tapi signifikan dan hal ini akan mengurangi kemampuan untuk membawa oksigen dalam darah. Kebiasaan merokok menahun diketahui mengurangi efisiensi kardiorespiratori³⁾.

4. Status Kesehatan Jasmani

Secara keseluruhan 77% responden mempunyai status kesehatan jasmani dalam kondisi sangat kurang dan kurang, yaitu pada perempuan 71,8% dan pada laki-laki 82,2%. WHO mengaitkan antara kesehatan jasmani, kesehatan, dan aktivitas fisik (termasuk latihan fisik) sebagai "*health factor*" yang dapat memperpanjang hidup aktif dan produktif. Kondisi warga Kebon Manggis dengan status kesehatan jasmani yang sebagian besar dalam kondisi kurang, disertai aktivitas fisik/kegiatan berolahraga yang tidak memadai dan adanya gaya hidup merokok, merupakan ancaman bagi kemampuan untuk hidup aktif yang panjang dan produktif.

5. Pengaruh Variabel: Berolahraga dalam 3 Bulan Terakhir, Index Massa Tubuh dan Lama Merokok terhadap Kesehatan Jasmani

Ketiga variabel yaitu variabel berolahraga dalam 3 bulan terakhir, Index

Massa Tubuh (IMT) dan lama merokok mempunyai pengaruh signifikan terhadap kesehatan jasmani responden warga Kebon Manggis. Perlu diperhatikan kontribusi dari ke tiga variabel tersebut dalam meningkatkan kesehatan jasmani warga Kebon Manggis.

KESIMPULAN

1. Status kesehatan jasmani warga Kebon Manggis sebagian besar dalam kondisi kurang, baik pada laki-laki maupun perempuan.
2. Pengetahuan tentang kesehatan olahraga mereka rendah terutama pengetahuan tentang: frekuensi dan intensitas berolahraga, juga pakaian olahraga yang memenuhi syarat.
3. Belum seluruh responden melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir, baru 76,6%, dan perilaku berolahraga mereka tidak memadai terutama dalam hal frekuensi latihan dan intensitas berolahraga dan durasi.
4. Kebiasaan merokok nampak pada sebagian besar warga laki-laki dengan dosis 10 batang atau lebih per hari, juga pada sebagian kecil warga perempuan dengan dosis yang lebih kecil.
5. Ketiga variabel yaitu: berolahraga dalam 3 bulan terakhir, Index Massa Tubuh dan lama merokok, berpengaruh terhadap kesehatan jasmani responden.

SARAN

1. Perlu dilakukan penyuluhan pada warga Kelurahan Kebon Manggis tentang cara berolahraga yang baik pada umumnya terutama tentang frekuensi, durasi dan intensitas latihan.

2. Untuk meningkatkan aktivitas berolahraga, fasilitas yang memadai harus disediakan.
3. Penyuluhan tentang bahaya merokok diperlukan terutama dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala kerendahan hati, kami team survei kebugaran jasmani dari Puslit Ekologi Kesehatan, Badan Litbangkes mengucapkan terima kasih atas bimbingan dr. Dangsina Moelock,

dr. Pandu Wiranata dan dr. Haryo Tilarso selama persiapan dan pengumpulan data.

DAFTAR RUJUKAN

1. Julianty Pradono dkk. (1999/2000). "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Warga Kebon Manggis umur 20-39 tahun, Jakarta Timur 1998", Buletin Penelitian Kesehatan No.27, Vol.3&4, hal.293.
2. Davied C. Nieman (1990). "Fitness and Sports Medicine" Bull Publishing Company, Polo Alto, California, hal 19, 32.
3. Dangsina Moelock (1995). "Dasar Fisiologi Kebugaran Jasmani dan Latihan Fisik" Kesehatan dan Olahraga, FKUI, Jakarta, hal. 5.
4. John Williams. (1978). "Personal Matters Drinking, Smoking, and Sex". Dalam Basic Book of Sports Medicine, edition 1978 I.O.C. hal.369.