

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan *Back Office* Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi *Covid-19*

Hery Setiawan*, Muthiah Munawwarah, Eko Wibowo

Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul, Jalan Arjuna Utara Nomor 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat - 11510

*Korespondensi: heryphysio11@gmail.com

ABSTRAK

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan back office RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi covid-19. Metode Penelitian bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan jenis cross sectional study. Total sampel adalah 40 orang karyawan (perempuan n=35 dan laki-laki n=15) dengan usia antara 23-54 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik, Cooper tes lari 12 menit untuk mengukur kebugaran dan PSS untuk mengukur tingkat stres. Hasil Uji hipotesis dengan chi square pada $\alpha=0,05$ menunjukkan pada uji hipotesis I didapatkan nilai $p=0,024$ dengan $OR(95\%CI)=10,00(0,99-100,82)$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran, karyawan yang mempunyai aktivitas ringan memiliki resiko kebugaran yang kurang sebesar 10 kali dibanding dengan dengan aktivitas sedang dan berat. Uji hipotesis II didapatkan nilai $p=0,015$ dengan $OR(95\%CI)=0,18(0,04-0,75)$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres, karyawan yang mempunyai aktivitas ringan memiliki resiko stres sedang sebesar 0,18 kali dibanding dengan aktivitas sedang dan berat. Uji hipotesis III didapatkan nilai $p=0,015$ dengan $OR(95\%CI)=0,08 (0,009-0,87)$ yang berarti ada hubungan antara kebugaran dengan tingkat stres, karyawan yang mempunyai kebugaran kurang memiliki resiko stres sedang sebesar 0,08 kali dibanding dengan kebugaran baik. Kesimpulan yang didapat Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan back office RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kebugaran, tingkat stres, karyawan back office, pandemi.

PENDAHULUAN

WHO mengumumkan *Covid-19* pada 12 Maret 2020 sebagai pandemi. Wabah ini telah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global. Virus ini sempat membuat semua kegiatan sehari-hari manusia terhambat. Karantina saja mungkin tidak cukup untuk mencegah penyebaran virus *Covid-19* ini, dan dampak global dari infeksi virus ini adalah salah satu yang semakin memprihatinkan. Pemerintah Indonesia telah melakukan banyak langkah-langkah dan kebijakan untuk mengatasi permasalahan pandemi ini. Salah satu langkah awal yang

dilakukan oleh pemerintah yaitu mensosialisasikan gerakan *Social Distancing* untuk masyarakat. Langkah ini bertujuan untuk memutus mata rantai penularan pandemi *Covid-19* ini karena langkah tersebut mengharuskan masyarakat menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain serta menghindari pertemuan massal. (Kepmenkes RI, 2020).

Kebijakan baru-baru ini yang dilakukan pemerintah yaitu Pembatasan Sosial Beskala Besar (PSBB). PSBB tertuang dalam Peraturan Pemerintah No 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam

rangka percepatan penanganan *Covid-19*. Beberapa hal yang dibatasi selama PSBB, diantaranya aktivitas sekolah dan tempat kerja, kegiatan keagamaan, kegiatan di fasilitas umum, kegiatan sosial dan budaya, serta operasional transportasi umum.

Kebijakan dalam kondisi darurat pandemi *Covid-19* yang jumlah kasusnya terus bertambah. Sehingga untuk mengurangi potensi penyebaran *Covid-19* kebijakan tersebut tepat, meski dalam perjalanannya menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, baik pelajar, pekerja/karyawan, dan seluruh rakyat, oleh karena seluruh kegiatan harus dilakukan di rumah, yang dikenal dengan istilah *Work From Home* (WFH) dan menerapkan social distancing. Berdasarkan peraturan pemerintah tentang social distancing, dimana segala aktifitas yang melibatkan orang banyak untuk sementara waktu dihentikan. Kebijakan tersebut juga berlaku kepada para karyawan Swasta maupun Lembaga Pemerintah atau ASN.

Efek dari pandemi *Covid-19* pemerintah menerapkan kebijakan dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar sehingga berdampak di semua instansi perusahaan. Di Rumah Sakit Omni Alam Sutera terutama karyawan *back office* menerapkan kebijakan WFH, ada karyawan yang berkerja di rumah secara penuh dan ada juga karyawan mengurangi waktu selama bekerja di Rumah Sakit. Efek selama pandemi pada karyawan *back office* dapat menurunkan aktivitas fisiknya sehingga dapat menurunkan kebugaran fisiknya. Dampak negatif WFH dan *social distancing* sangat mungkin menimbulkan stres. (Muslim, 2020).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik secara teratur

dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani

WHO merekomendasikan 60 menit aktivitas fisik harian dengan intensitas aerobik sedang hingga berat, dengan penguatan otot dan tulang tiga kali seminggu (WHO, 2010). Untuk orang dewasa dan lanjut usia (> 17 tahun), WHO merekomendasikan aktivitas fisik selama 75 menit / minggu dengan intensitas latihan aerobik yang berat atau 150 menit / minggu dengan intensitas aerobik sedang, dengan penguatan otot dan tulang dua kali seminggu (Hammami et al, 2020).

Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu 1) fisiologis : kematangan dan tingkat kebugaran aerobik, 2) psikologis : karakteristik pribadi seperti motivasi, 3) sosial budaya : berfokus pada dukungan keluarga terutama dari orang tua dan teman, serta sosio-demografi seperti jenis kelamin, berat badan dan umur, dan 4) lingkungan : keberadaan fasilitas dan keamanan. (Latif et al, 2012).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan fisik dan cedera dan kemampuan untuk menjaga level tinggi energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga diartikan kemampuan sistem tubuh untuk bekerja bersama secara efisien sehingga membuat tubuh menjadi sehat dan dapat melakukan aktivitas untuk kehidupan sehari-hari secara efektif. Manfaat dari latihan kebugaran adalah meningkatkan volume dan kekuatan jantung,

meningkatkan elastisitas dan efisiensi pembuluh darah, meningkatkan fungsi paru, dan membuat tubuh tetap proposional. (Andriyani, 2017).

Komponen jasmani yang bujar seperti daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk kebugaran total tubuh dan pikiran. Kebugaran kardiorespirasi ditandai dengan daya tahan yang baik, daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan tubuh untuk mensuplai oksigen yang dibutuhkan ke otot-otot besar yang bekerja untuk waktu yang lama. Derajat daya tahan kardiorespirasi menunjukkan bagaimana jantung dan paru-paru merespon gerakan. Ada tiga hal yang dapat mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi seseorang, yaitu seberapa sering mereka berolahraga, seberapa intens mereka berolahraga, dan berapa lama setiap latihan berlangsung. (Mani, Pandji, & Teesa, 2019).

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani, bisa dengan kegiatan latihan aerobik/kebugaran aerobik yang dapat menunjang kondisi kesegaran jasmani, selain itu olahraga aerobik sangatlah murah meriah untuk kegiatan olahraga sehari-hari, karena aerobik meliputi (lari, jalan, jalan cepat, renang, latihan beban, bersepeda, skipping, jogging, *cross country*, dan mendayung. (Artanty, Lufthansa, 2017).

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Hardjana dalam Aditama, 2017). Stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik,

emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi Kesehatan fisik manusia tersebut. Stres disebabkan oleh naluri tubuh untuk melindungi diri dari tekanan emosi, tekanan fisik, situasi ekstrim, atau bahaya yang mengancam (Mahsun dalam Aditama, 2017)

Stres dapat dibagi menjadi beberapa konsep yaitu : stres fisiologis, psikologis dan sosial. Stres secara fisiologis dapat meningkatkan kadar hormone kortisol, denyut jantung, tekanan darah dan mempengaruhi respon inflamasi dan sistem imun. Stres secara psikologis dihubungkan dengan emosi negatif seperti rasa takut dan cemas, sedangkan stres terkait faktor sosial dihubungkan dengan lingkungan kerja atau tempat tinggal serta interaksi antar personal yang negatif.

Sumber stres dapat berubah-ubah sejalan dengan perkembangan manusia, tetapi kondisi stres terus terjadi di sepanjang kehidupan. Sumber stres dapat berasal dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan. Coping adalah proses yang dialami seseorang untuk mengelola perasaan antara tuntutan dan sumber daya yang dirasakan pada situasi stres. Coping berfungsi untuk merubah masalah yang menyebabkan stres dan mengatur respon emosional terhadap suatu masalah. Coping terbagi menjadi dua, yaitu coping yang berfokus terhadap emosi dan coping yang berfokus pada masalah. Beraktivitas fisik adalah salah satu contoh dan coping yang berfokus pada emosi. (Nurasysyifa, Widayanti, Hikmawati, 2016).

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan jenis *cross sectional study* untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang

terkumpul sebanyak 40 karyawan yang memenuhi kriteria inklusi yaitu karyawan *back office* yang bekerja selama 7-8 jam dalam sehari dan karyawan *back office* yang sudah bekerja lebih dari 1 tahun di RS. Omni Alam Sutera.

Pada sampel untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questioner Short Form* (IPAQSF), untuk mengukur kebugaran menggunakan *Cooper* tes lari 12 menit dan untuk mengukur tingkat stres menggunakan *Perceived stress scale* (PSS).

Kuesioner *International Physical Activity Questioner Short Form* (IPAQSF) yang telah terstandarisasi secara internasional dengan nilai reliabilitas nilai median validitas kriteria sebesar 0,3 dan nilai median reliabilitas sebesar 0,8 yang diujikan pada berbagai negara berbeda (Craig dalam Anggana, Nurwianti, 2018). Menurut Grant et al dalam Fitriady 2019 yang menyatakan koefisien validitas dari *Cooper Test* sebesar 0,92 yang merupakan tes metode maksimal lebih bagus dalam memprediksi besaran daripada submaksimal *ergometer test* yang merupakan tes metode sub-maksimal. Nilai koefisien *Alpha Cronbach* skala asli PSS sebesar 0,80 (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983 dalam Hary, 2017). Hary (2017) menerjemahkan PSS ke dalam bahasa Indonesia dan melakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 80 orang dan menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,81.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software* IBM SPSS versi 25.0. Dimana pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan uji *chi square* pada $\alpha=0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 01 - 06 Februari 2021 di RS. Omni Alam Sutera, Tangerang Selatan. Sampel penelitian ini adalah karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *purposive sampling*. Jumlah

sampel penelitian yang diperoleh adalah 40 responden, dan sudah memenuhi penghitungan jumlah sampel menurut Slovin.

Tabel 1. Distribusi Data Berdasarkan Usia

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
40	24	54	34.27	7.70

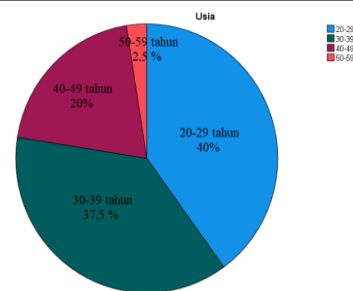


Diagram 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Pada tabel dan diagram 1 distribusi responden berdasarkan usia, menunjukkan bahwa usia responden dari usia 20-29 tahun dengan jumlah 16 orang (40%), usia 30-39 tahun dengan jumlah 15 orang (37,5%), usia 40-49 tahun dengan jumlah 8 orang (20%), usia 50-59 dengan jumlah 1 orang (2,5%). Dengan rata-rata (Mean) dan nilai standar deviasi (SD) 34 ± 7.70 .

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
40	17.80	30.80	25.17	3.24

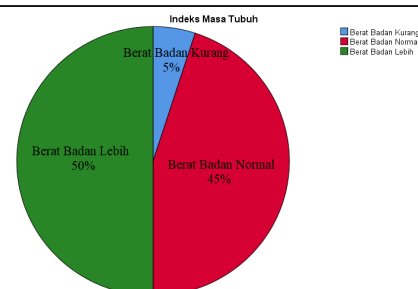


Diagram 2. Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh

Pada tabel dan diagram 2 distribusi responden berdasarkan indeks masa tubuh, menunjukkan bahwa kategori berat badan lebih dengan jumlah 20 orang (50%),

kategori berat badan normal dengan jumlah 18 orang (45%), kategori berat badan kurang dengan jumlah 2 orang (5%). Nilai IMT pada responden dari 17.80 - 30.80, dengan rata-rata (Mean) dan nilai standar deviasi (SD) 25.17±3.24.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
40	132.00	3600.00	806.40	789.89

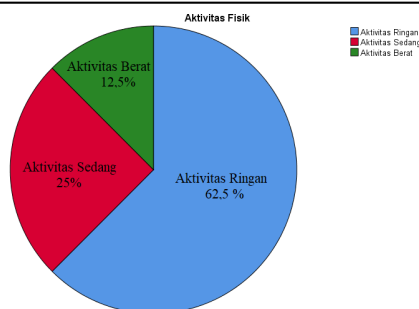


Diagram 3. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik

Pada tabel dan diagram 3 hasil pengukuran aktivitas fisik responden, menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik ringan dengan jumlah 25 orang (62,5%), kategori aktivitas sedang dengan jumlah 10 orang (25%), kategori aktivitas berat 5 orang (12,5%). Dengan rata-rata (Mean) dan nilai standar deviasi (SD) 806.40±789.89.

Tabel 4a. Hasil Pengukuran Kebugaran

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
40	13.30	36.77	19.34	4.77

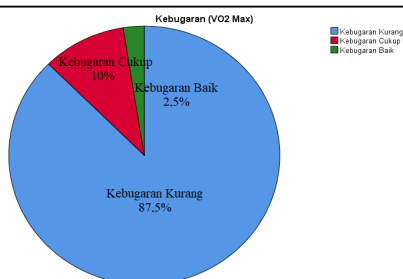


Diagram 4a. Hasil Pengukuran Kebugaran

Pada tabel dan diagram 4a hasil pengukuran tingkat kebugaran responden, menunjukkan bahwa kategori tingkat kebugaran kurang dengan jumlah 35 orang (87,5%), kategori kebugaran cukup dengan

jumlah 4 orang (10%), kategori kebugaran baik 1 orang (2,5%). Dengan rata-rata (Mean) dan nilai standar deviasi (SD) 19.34±4.77.

Tabel 4b. Hasil Pengukuran Tingkat Stres

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
40	3.00	20.00	14.00	3.88

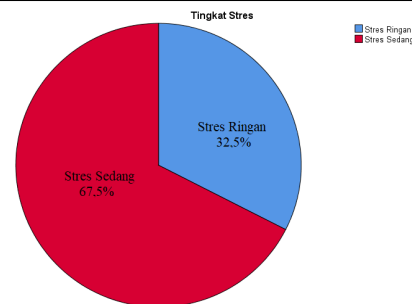


Diagram 4b. Hasil Pengukuran Tingkat Stres

Pada tabel dan diagram 4b hasil pengukuran tingkat stres responden, menunjukkan bahwa kategori tingkat stres ringan dengan jumlah 13 orang (32,5%), kategori tingkat stres sedang dengan jumlah 27 orang (67,5%). Dengan rata-rata (Mean) dan nilai standar deviasi (SD) 14.00±3.88.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis I, II dan III yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square* pada nilai $\alpha=0.05$. Bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran, hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres dan hubungan kebugaran dengan tingkat stres.

Uji Hipotesis I

Hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *COVID-19*.

Tabel 5. Hasil Uji Chi Square Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran

		Kebugaran				p-value	OR (95%CI)
		Kebugaran Kurang		Kebugaran Cukup+Baik			
		n	%	n	%		
Aktivitas Fisik	Aktivitas Ringan	25	62,5%	1	2,5%	0,024	10,000 (0,99-100,82)
	Aktivitas Sedang	10	25,0%	4	10,0%		
	+Berat	35	87,5%	5	12,5%		
Total							

Pada responden dengan aktivitas fisik berat dengan jumlah 5 orang sehingga 3x3 tidak memenuhi syarat uji *chi square*, maka aktivitas fisik berat dan sedang digabungkan menjadi satu, yang akhirnya menggunakan uji *chi square* 2x2. Kemudian untuk kebugaran cukup berjumlah 4 orang, maka kebugaran cukup dan kebugaran baik digabungkan menjadi satu untuk prasyarat uji *chi square* 2x2.

Berdasarkan data yang diperoleh, pada karyawan yang mempunyai aktivitas ringan dengan kebugaran kurang berjumlah 25 orang (62,5%) dan karyawan yang mempunyai aktivitas ringan dengan kebugaran baik berjumlah 1 orang (2,5%). Pada karyawan yang mempunyai aktivitas sedang dengan kebugaran kurang berjumlah 10 orang (25%) dan karyawan yang mempunyai aktivitas sedang dengan kebugaran baik berjumlah 4 orang (10%).

Pada tabel 5 didapatkan hasil yang menunjukkan nilai p sebesar 0,024 nilai yang lebih kecil dari nilai α ($p < 0.05$) menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran pada karyawan back office RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi Covid-19. Dari nilai OR yang diperoleh sebesar 10,000(0,99-100,82) sehingga dapat disimpulkan bahwa karyawan yang mempunyai aktivitas ringan memiliki resiko kebugaran yang kurang sebesar 10 kali dibanding dengan aktivitas sedang dan berat.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh rahmawati dkk (2019), yang menyebutkan bahwa karyawan yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan cenderung memiliki tingkat kebugaran yang kurang dengan nilai OR 14,42(4,48-46). Aktivitas fisik

berkontribusi cukup besar terhadap tingkat kebugaran, secara teori aktivitas fisik menjadi salah satu metode efektif dalam mengatur berat badan, untuk mendapatkan daya tahan jantung yang baik, meningkatkan kebugaran jasmani bagi tubuh, dan terhindar dari resiko penyakit kardiovaskuler.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RS. Omni Alam Sutera pada responden dengan kategori nilai kebugaran fisiknya paling sedikit adalah nilai 13,30 (kurang), untuk nilai aktivitas fisik rendah dan nilai IMT adalah 30,80 (obesitas) serta usia 54 tahun. Pada responden kategori dengan kebugaran paling baik adalah nilai 42,14 (baik) serta usia 26 tahun, untuk nilai aktivitas fisiknya berat dan nilai IMT adalah 24,06 (normal). Pada penelitian ini responden dengan tingkat kebugaran yang baik mempunyai aktivitas olahraga yang berat dan dipengaruhi karakteristik responden yaitu usia dan IMT yang baik. Sedangkan untuk responden dengan tingkat kebugaran yang kurang mempunyai aktivitas fisik yang rendah dan dipengaruhi oleh faktor usia dan IMT.

Menurut Dewi dan Wuryaningsing (2019), Bertambahnya umur akan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Umur dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik seseorang yang terkait dengan aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini disebabkan karena bertambahnya umur akan disertai dengan penurunan kapasitas fisik berupa penurunan masa dan kekuatan otot, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Perkembangan tubuh terhenti sehingga tidak akan terjadi peningkatan kualitas fisik lagi. Hal tersebut juga berakibat pada sistem pernafasan karena elastisitas recoil paru menjadi berkurang sehingga berpengaruh pada volume udara yang dihirup dan dikeluarkan, jumlah udara yang dihirup akan menurunkan kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas berat seperti olahraga. Hubungan aktivitas fisik dengan berat badan yaitu, jika aktivitas fisik rendah, maka berat badan akan semakin tinggi. Orang yang rutin melakukan olahraga

biasanya memiliki berat badan normal. Sebaliknya, orang yang jarang beraktivitas biasanya memiliki berat badan lebih (*overweight*) hingga obesitas. Setiap orang selalu menginginkan berat badan ideal atau normal. Caranya untuk mempertahankan berat tubuh ideal adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup.

Uji Hipotesis II

Hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*

Tabel 6. Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

		Tingkat Stres				<i>p-value</i>	OR (95%CI)
		Stres Ringan		Stres Sedang			
		n	%	n	%		
Aktivitas Fisik	Aktivitas Ringan	5	12,5%	21	52,5%	0,015	0,179 (0,04-0,75)
	Aktivitas Sedang	8	20,0%	6	15,0%		
	+Berat	13	32,5%	27	67,5%		

Berdasarkan data yang diperoleh, pada karyawan yang mempunyai aktivitas ringan dengan stres ringan berjumlah 5 orang (12,5%) dan karyawan yang mempunyai aktivitas ringan dengan stres sedang berjumlah 21 orang (52,5%). Pada karyawan yang mempunyai aktivitas sedang dengan stres ringan berjumlah 8 orang (20%) dan karyawan yang mempunyai aktivitas sedang dengan stres sedang berjumlah 6 orang (15%).

Pada tabel 6 didapatkan hasil yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 nilai yang lebih kecil dari nilai α ($p < 0,05$) menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*. Dari nilai OR yang diperoleh sebesar 0,179(0,04-0,75) sehingga dapat disimpulkan bahwa karyawan yang mempunyai aktivitas ringan memiliki resiko stres sedang sebesar 0,18 kali

dibanding dengan aktivitas sedang dan berat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RS. Omni Alam Sutera pada responden dengan kategori nilai tingkat stres paling ringan adalah nilai 3 (ringan), untuk nilai aktivitas fisiknya berat dan nilai IMT adalah 24,06 (normal) serta usia 26 tahun. Pada responden kategori dengan tingkat stres paling tinggi adalah nilai 20 (sedang) serta usia 35 tahun, untuk nilai aktivitas fisiknya ringan dan nilai IMT adalah 24,39 (normal). Pada penelitian ini responden dengan tingkat stres yang ringan mempunyai aktivitas fisik olahraga yang berat atau lebih banyak. Sedangkan untuk responden dengan tingkat stres yang tinggi mempunyai aktivitas fisik yang rendah atau kurang.

Aktivitas fisik seperti olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi stres, karena aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan *mood* yang berhubungan dengan stres termasuk depresi dan ansietas. Sebab berhubungan dengan adanya perubahan kimia dalam otak setelah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan neurotransmitter terutama serotonin dan hormon dopamin serta sekresi endorfin.

Respon terhadap stres yang diberikan setiap individu berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh berbagai factor seperti faktor kepribadian, karakteristik stresor dan kemampuan adaptasi individu terhadap stres atau strategi koping terhadap stres yang dihadapi. Faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang mengolah stresor sehingga menimbulkan dampak stres yang berbeda.

Banyak dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh stres apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, perlu strategi khusus untuk menanggulangi efek negatif terhadap stres, salah satunya

dengan rutin berolahraga. (Wahyudi dkk, 2015).

Uji Hipotesis III

Hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kebugaran dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*.

Tabel 7 Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Kebugaran dengan Tingkat Stres

	Kebugaran	Tingkat Stres				<i>p-value</i>	OR (95%CI)
		Stres Ringan		Stres Sedang			
		n	%	n	%		
	Kebugaran Kurang	9	22,5%	26	65%	0,015	0,087 (0,009-0,87)
	Kebugaran Baik	4	10,0%	1	2,5%		
	Total	13	32,5%	27	67,5%		

Berdasarkan data yang diperoleh, pada karyawan yang mempunyai kebugaran kurang dengan stres ringan berjumlah 9 orang (22,5%) dan karyawan yang mempunyai kebugaran kurang dengan stres sedang berjumlah 26 orang (65%). Pada karyawan yang mempunyai kebugaran baik dengan stres ringan berjumlah 4 orang (10%) dan karyawan yang mempunyai kebugaran baik dengan stres sedang berjumlah 1 orang (2,5%).

Pada table 7 didapatkan hasil yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 nilai yang lebih kecil dari nilai α ($p < 0,05$) menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan kebugaran dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*. Dari nilai OR yang diperoleh sebesar 0,087(0,009-0,87) sehingga dapat disimpulkan bahwa karyawan yang mempunyai kebugaran kurang memiliki resiko stres sedang sebesar 0,08 kali dibanding dengan kebugaran baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RS. Omni Alam Sutera pada responden dengan kategori nilai tingkat stres paling sedikit adalah nilai 3 (ringan), untuk nilai kebugaran fisiknya cukup dan nilai IMT adalah 24,06 (normal) serta usia 26 tahun. Pada responden kategori dengan

tingkat stres paling tinggi adalah nilai 20 (sedang) serta usia 35 tahun, untuk nilai kebugaran fisiknya kurang dan nilai IMT adalah 24,39 (normal). Pada penelitian ini responden dengan tingkat stres yang ringan mempunyai tingkat kebugaran fisik yang sedang atau baik. Sedangkan untuk responden dengan tingkat stres yang tinggi mempunyai tingkat kebugaran fisik yang rendah atau kurang.

Menurut Andalasari (2018), olahraga yang baik akan dapat mengurangi stress hal ini dikarenakan, olahraga dapat merangsang *feel good hormone* yaitu endorphin, hormone ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. Endorphin yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormone stress dan membuat emosi lebih stabil. Dan sebaliknya jika seseorang jarang melakukan kegiatan olahraga maka tingkat stressnya akan meningkat hal ini sejalan dengan meningkatnya hormone stress yaitu kortisol.

Keterbatasan

Penulis menyadari ada beberapa kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain pada saat pengukuran VO2 max responden tidak diberikan *warming-up* terlebih dahulu untuk mempersiapkan otot dan jantung menerima beban maksimal yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskular, pengambilan data PSS dan IPAQ kuesioner yang bersifat subjektif, sehingga kebenaran data tergantung kepada kejujuran responden dalam mengisi kuesioner, pelaksanaan tes cooper lari 12 menit tidak bisa dilakukan bersama-sama pada responden karena menyesuaikan jadwal kerja dan kondisi pandemi *covid-19*, pelaksanaan tes cooper lari 12 menit dilakukan di area RS dengan track 10 meter sehingga tidak maksimal untuk mengatur kecepatan saat berlari.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*.
2. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran dengan tingkat stres pada karyawan *back office* RS. Omni Alam Sutera di masa pandemi *covid-19*.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik pada karyawan *back office*, salah satunya dengan olahraga secara kontinyu dan ritmik yang melibatkan sebagian besar otot-otot tubuh, misalnya berenang, berlari (jogging), atau senam agar dapat meningkatkan kebugaran dan menurunkan tingkat stres dimasa pandemi *covid-19*. Melakukan persiapan *warming-up* terlebih dahulu sebelum melakukan pengukuran VO2 max pada responden agar dapat memaksimalkan tingkat kebugaran kardiovaskuler. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempersiapkan sarana yang sesuai standar tes cooper dan jadwal penelitian agar saat penelitian lebih optimal dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Hammami et al, 2020. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training.
- Andalasari, 2018. Kebiasaan Olahragaberpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. urnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol 5 Nomor 2, Maret 2018, hlm : 179-191.
- Angguna, Nurwianti, 2018. Pengaruh Openness Terhadap aktivitas Fisik melalui Mediasi Otonomi Pada Dewasa Muda. Vol. 2, No. 2, Oktober 2018: hlm 625 -632.
- Ary Artanty, Luthfie Lufthansa, 2017. Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan VO2 max. Ikip Budi Utomo Malang Volume 2 Nomer 2, Juli 2017.
- Bernardo et al, 2017. Understanding Key Mechanisms Of Exercise-Induced Cardiac Protection Tomitigate Disease: Current Knowledge And Emerging Concepts. *Physiol Rev* 98: 419–475.
- Bryan Mackenzie, 2005. 101 Performance Evaluation Tests. ISBN : 1-905096-18-6.
- Cruz et al (2019). Cooper Test Provides Better Half-Marathon Performance Prediction in Recreational Runners Than Laboratory Tests.
- Damar Aditama, 2017. Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal eL-Tarbawi* Volume X, No.2 2017.
- Dewi dan Wuryaningsing, 2019. Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery* Volume 1 Issue 1, February 2019.
- Etika Dika Nurasysyifa et al, 2016. Relation Of Physical Fitness With Student Stress Level in Men Final Level Faculty Of Medicine UNISBA. Volume 2, No.2, Tahun 2016.
- Fitria Dwi Andriyani, 2017. Status Kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMPN 3 depok Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Motion, Volume VIII, No.1, Maret 2017.
- Gema Fitriady, 2019. Perbandingan validitas tes VO2 max antara metode maksimal dan sub-maksimal pada remaja. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(1) 2019,(37-41).

- Harsh Patel et al, 2017. Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system
- Hasnah, Irianto dan Sri Saadiyah, 2018. The Effect Of Freeletic Sport To Vo2 Max Levels On The Freeletic Community Members. *Nusantara Medical Science Journal (NMSJ)* 2018; 3(2): 37-41.
- Hemavahthy Mani, Tri Damiati Pandji, Putri Teesa, 2019. Cardiorespiratory Endurance among End Year Student of Faculty of Pharmacy in Jatinangor, Bandung. *Althea Medical Journal*. 2019.
- IGAA Elis Indira, 2016. Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology*.
- I Ketut Sudiana, 2017. Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan.
- Meiling Qi et al, 2020. Physical Activity, Health-Related Quality of Life, and Stress among the Chinese Adult Population during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020,17, 6494.
- Moh. Muslim, 2020. Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2 / 2020.
- Nala, IGN, 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar : Udayana Nuversity Press.
- Nirwandi, 2017. Tinjauan Tingkat VO2 max pemain Sepakbola sekolah Sepak bola bima Junior Kota Bukit tinggi. *Jurnal PENJAKORA* Volume 4 No 2.
- Nugraha, Berawi, 2017. Pengaruh High Intensity Interval Training(HIIT) terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. Volume 6, Nomor 1.
- Nur Maylla Zenitha, Setiyo Hartoto, 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Diluar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Universitas Negeri Surabaya Volume 07 Nomor 03 Tahun 2019, 519-522.
- Nur Riani, Nurul Setyawati Handayani, 2020. Dampak Stres Kerja Pustakawan Pada Masa Pandemi covid-19 terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi* Vol. 15, No.1, Januari-Juni 2020.
- Quigley et al, 2020. Effects of Exercise on Cognitive Performance in Older Adults: A Narrative Review of the Evidence, Possible Biological Mechanisms, and Recommendations for Exercise Prescription. *Journal of Aging Research* Volume 2020.
- Ririn Novianti Putri, 2020. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli 2020,705-709.
- Rozita Abd-Latifa et al, 2010. Influence of Physical Environment towards Leisure Time Physical Activity (LTPA) among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 38 (2012) 234 – 242.
- Sastroasmoro, S dan Ismael, S. 2011. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Binarupa Aksara : Jakarta.
- Tegar Prasetyo Ferdianto, 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 925 - 928.
- Sonia Pawaria, Sheetal Kalra, Sajjan Pal, 2017. Study on cardio-respiratory fitness of physiotherapy students: A cross-sectional study. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education* Volume 2; Issue 4; July 2017; Page No. 22-24.
- Wahyudi dkk, 2015. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JOM FK* Volume 2 No. 2 Oktober 2015