

GAMBARAN PERILAKU MEROKOK, TEKANAN DARAH DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PEKERJA

Dedi Zaenal Arifin^{1*}, Aminarista², Listhia Hardiati Rahman³

¹²³ Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

*Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondok Salam - Purwakarta.

E-mail: dedi@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang. Pekerja sering mengalami masalah kesehatan seperti kebiasaan merokok dan tekanan darah tinggi. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan kebiasaan merokok juga harus diperhatikan karena dapat mempengaruhi produktivitas dan kualitas kerja. Kelelahan, kehilangan fokus, dan kurangnya konsentrasi dapat terjadi selama pekerjaan.

Metode. Dengan mengumpulkan data dari sampel karyawan PT. Daido, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8–11 Maret dan 15 Maret 2022.

Hasil. Sebagian besar pekerja tidak merokok (58,5%), memiliki tekanan darah normal (69,2%), dan memiliki tingkat kebugaran yang sangat rendah pada laki-laki (62,7%) dan perempuan (51,9%).

Kesimpulan. Kegiatan ini dapat memberikan gambaran tentang kebiasaan merokok, tekanan darah, dan tingkat kebugaran fisik karyawan serta saran untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik pekerja.

Kata kunci: Merokok, Tekanan Darah, Kebugaran

ABSTRACT

Background. Workers often have health problems such as smoking and high blood pressure. Low physical fitness and smoking should also be considered as they can affect productivity and quality of work. Tiredness, loss of focus and lack of concentration may occur during work.

Method. By collecting data from a sample of PT Daido employees, this community service activity was conducted on 8-11 March and 15 March 2022.

Results. Most of the workers did not smoke (58.5%), had normal blood pressure (69.2%) and had very low fitness levels for both men (62.7%) and women (51.9%).

Conclusion. This activity can provide an overview of employees' smoking habits, blood pressure and physical fitness levels, as well as suggestions for improving employees' health and physical fitness.

Keywords: Smoking, Blood Pressure, Fitness

PENDAHULUAN

Sejak lama, merokok telah dikenal sebagai faktor risiko utama untuk munculnya penyakit jantung dan komplikasi kesehatan lainnya. Selain itu, tekanan darah yang tidak normal juga merupakan faktor risiko yang signifikan untuk berbagai kondisi kesehatan serius. Meskipun banyak

penelitian telah dilakukan tentang hubungan antara merokok, tekanan darah tidak normal, dan kesehatan kardiovaskular, penelitian lebih lanjut masih perlu dilakukan tentang hubungan ini dengan tingkat kebugaran fisik. Risiko penyakit jantung dan penurunan kualitas hidup secara

keseluruhan telah dikaitkan dengan tingkat kebugaran yang rendah.. Penelitian secara kohort dan prospektif banyak menunjukkan hubungan positif antara tekanan darah dan merokok dengan kejadian penyakit kardiovaskuler.[1]

Tingkat kebugaran jasmani pada pekerja juga merupakan hal penting yang perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi produktivitas dan kualitas kerja. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan kelelahan, kehilangan fokus, dan kurangnya konsentrasi dalam melakukan pekerjaan. Tingkat kebugaran seseorang sangat dipengaruhi oleh merokok. Rokok beracun dapat merusak paru-paru dan sistem pernapasan, menyebabkan penurunan kapasitas paru-paru dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Penurunan kapasitas paru-paru dan masalah pernapasan lainnya yang disebabkan oleh merokok juga dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan kemampuan untuk melakukan latihan fisik, sehingga mengurangi tingkat kebugaran secara keseluruhan.

Penelitian tentang hubungan antara merokok dan tekanan darah dengan tingkat kebugaran jasmani pada pekerja sangat penting dilakukan untuk membantu meningkatkan kesehatan dan produktivitas pekerja. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa merokok dan tekanan darah yang tinggi dapat berdampak negatif pada tingkat kebugaran jasmani pada pekerja. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkonfirmasi hasil tersebut dan mengevaluasi dampak yang lebih luas pada kesehatan pekerja.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan gambaran kebiasaan merokok, tekanan darah dan tingkat kebugaran jasmani pada pekerja. Diharapkan dengan

memahami hubungan ini, kami dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang upaya pencegahan dan manajemen penyakit kardiovaskular serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat.

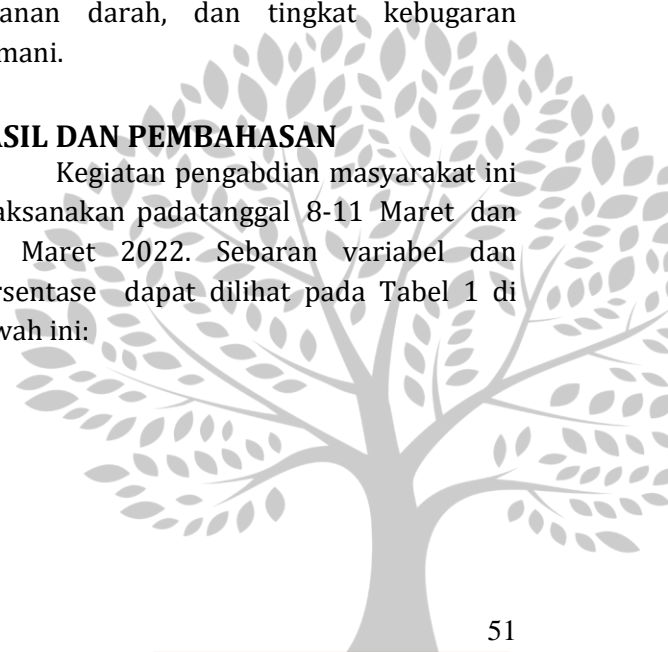
PT. Daido Indonesia Manufacturing merupakan salah satu perusahaan Penanam Modal Asing (PMA) dari Jepang yang bergerak dalam industri komponenomotif. Produk dari PT Daido Indonesia Manufacturing berupa *Plating, Gear Parts, 4W Engine Parts, 4W Engine Chain, 2W Engine Chain, Motorcycle RIM*. Dalam rangka tindak nyata komitmen PT. Daido Indonesia Manufacturing dalam mengedepankan kesehatan dan keselamatan pekerja maka PT. DAIDO Indonesia Manufacturing bekerja sama dengan Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PPPM) STIKes HOLISTIK dalam kegiatan "Pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada pekerja PT. DAIDO Indonesia Manufacturing".

METODOLOGI PENGABDIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa studi observasional dengan mengumpulkan data dari sampel pekerja yang berasal dari PT. Daido. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8-11 Maret dan 15 Maret 2022. Data yang dikumpulkan mencakup informasi tentang kebiasaan merokok, tekanan darah, dan tingkat kebugaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8-11 Maret dan 15 Maret 2022. Sebaran variabel dan persentase dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:



Tabel 1. Sebaran variabel dan persentase

Sebaran variabel dan persentase dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini :

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat kebugaran jasmani (skor <i>Harvardstep test</i>)		
Laki-laki		
- Sangat baik (>90)	1	0,6
- Baik (80-89)	8	4,4
- Cukup (65-79)	35	19,4
- Kurang (55-64)	12	6,7
- Sangat kurang (<55)	111	61,7
- Tidak tes	13	7,2
Perempuan		
- Sangat baik	2	3,7
- Baik	7	13
- Cukup	9	16,7
- Kurang	3	5,6
- Sangat kurang	28	51,9
- Tidak tes	5	9,3
Total	234	100
Kebiasaan merokok		
- Tidak merokok	137	58,5
- Sese kali jika ingin	14	6
- < 6 batang /hari	14	6
- 6-12 batang/hari	37	15,8
- >12 batang/hari	32	13,7
Total	234	100
Tekanan Darah		
- hipotensi	32	13,7
- normotensi	162	69,2
- hipertensi	39	16,7
Total	233	99,6

Tingkat kebugaran jasmani disajikan dalam 1. Sebagian besar karyawan laki-laki (66%) dan perempuan (70%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang. Kurang dari 25% dari masing-masing jenis kelamin yang memiliki tingkat kebugaran jasmanicukup baik dan hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik.

Karyawan PT. Daido Indonesia Manufacturing sebagian besar berusia antara 17-25 tahun (31,2%) dan 36-45 tahun (44,9%). Tabulasi silang antara kelompok usia dengan tingkat kebugaran jasmani memperlihatkan bahwa baik pada laki-laki (68,9%) maupun perempuan (50%) pada rentang usia 17-25 tahun, justru memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang. Usia 17-25 tahun termasuk kategori usia remaja akhir. Gambaran tekanan darah pekerja dapat digambarkan dalam kategori

normotensi (69,2%), hipertensi (16,7%), sementara perilaku merokok sebagian besar pekerja tidak merokok (58,5%), dan yang merokok > 12 batang per hari sebanyak 13,7%.

Merokok dan tekanan darah yang tinggi dapat berdampak negatif pada tingkat kebugaran jasmani pada pekerja. Merokok dapat mengurangi kapasitas paru-paru dan mengurangi kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen dengan efektif, sehingga dapat mengurangi kebugaran jasmani pekerja. Selain itu, merokok juga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan stroke, yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pekerja[2]. Penelitian lain telah menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada pekerja portir[3].

Tekanan darah yang tinggi juga

dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pekerja. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan beban kerja pada jantung dan pembuluh darah, yang dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik[4]. Periode jangka panjang, tekanan darah yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko terkena stroke iskemik yang mempercepat pengerasaan dinding pembuluh darah dan proses aterosklerosis[5].

Sementara itu, kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kesehatan pekerja secara keseluruhan dan membantu meningkatkan produktivitas kerja. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik, serta meningkatkan kapasitas paru-paru dan kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen dengan efektif. Kebugaran jasmani yang baik juga dapat membantu menurunkan risiko terkena penyakit jantung dan stroke, sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan pekerja secara keseluruhan.

Gambaran merokok, tekanan darah, dan tingkat kebugaran jasmani pada pekerja perlu diperhatikan untuk membantu meningkatkan kesehatan dan produktivitas pekerja. Hasil kegiatan ini dapat

memberikan gambaran tentang kebiasaan merokok, tekanan darah yang tinggi, dan kebugaran jasmani pekerja, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani pekerja.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan gambaran kebugaran jasmanikaryawan PT. Daido Indonesia Manufacturing sebagian besar dalam kategori sangat kurang, baik pada kelompok jenis kelamin laki-laki (61,7%) maupun perempuan (51,9%), normotensi (69,2%), hipertensi (16,7%), tidak merokok (58,5%), dan yang merokok > 12 batang per hari sebanyak 13,7%. Hal ini menunjukkan belum semua pekerja dalam kondisi yang bugar dan mempunyai risiko terhadap gangguan kesehatan.

SARAN

Kegiatan ini dapat memberikan gambaran kebiasaan merokok, tekanan darah, dan tingkat kebugaran jasmani pada pekerja, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- J. Tan and X. Zhang, "Smoking , Blood Pressure , and Cardiovascular Disease Mortality in a Large Cohort of Chinese Men with", doi: 10.3390/ijerph15051026.
- R. N. Anderson, D. Ph, T. McAfee, and R. Peto, "21st-Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United States," 2013, doi: 10.1056/NEJMs1211128.
- F. Rahmawati and I. Wahyuni, "Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pekerja Bagian Ground Handling Di Bandara Ahmad Yani Semarang (Studi Kasus pada Pekerja Porter PT. Gapura Angkasa)," vol. 4, pp. 383–393, 2016.
- L. S. Pescatello, B. A. Franklin, R. Fagard, W. B. Farquhar, G. A. Kelly, and C. A. Ray, "Exercise and Hypertension," *Am. Coll. Sport Med.*, pp. 533–553, 2004, doi: 10.1249/01.MSS.0000115224.88514.3A.
- I. Usrin, E. Mutiara, and Y. Yusad, "Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke Iskemik Dan Stroke Hemoragik Di Ruang Neurologi Di Rumah Sakit Stroke Nasional (RSSN) Bukittinggi Tahun 2011," 2011.