

.....

**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN PESERTA PELATIHAN TIM PETUGAS
KESEHATAN HAJI INDONESIA (TKHI) EMBARKASI LOMBOK TAHUN
1438H/2017M DENGAN METODE ROCKPORT DI BALAI PELATIHAN KESEHATAN
MATARAM PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT**

Oleh :

Rohani

**Widyaiswara Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Mataram
Provinsi Nusa Tenggara Barat**

ABSTRAK: Petugas Kesehatan Haji Indonesia mempunyai peran penting untuk mewujudkan penyelenggaraan haji yang baik. Tim Petugas kesehatan haji indonesia yang nantinya akan melayani tamu Allah (jemaah haji Indonesia) tentunya dituntut untuk selalu tetap sehat dan bugar, mengingat pekerjaan sebagai tim kesehatan haji indonesia sangatlah berat mulai dari embarkasi, saat berada di mekkah dan madinah sampai nanti kembali ke tanah air Indonesia (debarkasi). Kebugaran tim kesehatan haji indonesia embarkasi lombok khususnya merupakan elemen mendasar dalam ketahanan dan kekuatan fisik. Kebugaran dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, dan otot. Kebugaran tidak semata-mata dinilai secara fisik tetapi meliputi seluruh tubuh, pikiran dan emosi. Kebugaran fisik dapat mencegah atau mengobati banyak penyakit yang dihasilkan oleh gaya hidup tidak sehat atau penuaan. Selanjutnya kebugaran fisik sangat penting untuk membantu meminimalkan masalah kesehatan seperti gangguan jantung dan obesitas yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan dan fungsi pekerjaan sehari-hari sebagai petugas kesehatan haji indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki (60,5%) dan jenis kelamin perempuan (39,5%). Usia terbanyak adalah usia 36-45 tahun (57,9%). Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Sebagian besar normal (39,5%), Gemuk (31,6%), Obesitas (26,3%) dan Kurus (2,6%). Tingkat Kebugaran Responden Sebagian besar cukup (50%), kurang (44,7%) Baik (5,3%). Latihan fisik tipe satu (50%), latihan fisik tipe 2 (44,7%) dan latihan fisik tipe 3 (5,3%). Kesimpulan : karakteristik responden sebagian besar jenis kelamin laki-laki, usia 36-45 tahun, Indeks massa tubuh (IMT) normal, tingkat kebugaran cukup dan latihan fisik tipe 2. Saran : Tes kebugaran agar dilakukan secara berkala dengan melakukan latihan fisik yang sesuai dengan tes kebugaran.

Kata kunci : Tingkat Kebugaran, Metode *Rockport*, Peserta Pelatihan TKHI.

PENDAHULUAN

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani sehingga masalah kemampuan fisik atau jasmani menjadi faktor dasar bagi aktivitas manusia. Oleh karena itu, untuk aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik atau jasmani yang selalu mendukung tuntutan aktivitas rutin itu dan tentu saja lebih baik lagi apabila memiliki cadangannya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan karena masih dapat melakukan tugas tambahan setelah

melakukan aktivitas rutin, ini dikenal dengan istilah kebugaran jasmani (Firdaus K, 2011)

Ibadah haji sebagai rukun Islam ke-5 merupakan kewajiban umat islam dan bagi orang-orang yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitullah yaitu mampu dalam pembiayaan, pengetahuan, kesehatan jasmani dan rohani. Kemampuan jasmani dan rohani merupakan salah satu syarat kelayakan untuk beribadah haji (istithoah) berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari penyelenggaraan ibadah haji. Salah satu tugas tim kesehatan haji Indonesia khususnya embarkasi Lombok adalah memberikan

pembinaan, pelayanan dan perlindungan yang sebaik-baiknya bagi jemaah haji sehingga dapat menunaikan ibadahnya sesuai dengan ketentuan ajaran agama Islam dalam keadaan sehat dan bugar.

Petugas Kesehatan Haji Indonesia mempunyai peran penting untuk mewujudkan penyelenggaraan haji yang baik. Tim Petugas kesehatan haji Indonesia yang nantinya akan melayani tamu Allah (jemaah haji Indonesia) tentunya dituntut untuk selalu tetap sehat dan bugar, mengingat pekerjaan sebagai tim kesehatan haji Indonesia sangatlah berat mulai dari embarkasi, saat berada di Mekkah dan Madinah sampai nanti kembali ke tanah air Indonesia (debarakasi).

Kebugaran tim kesehatan haji Indonesia embarkasi Lombok khususnya merupakan elemen mendasar dalam ketahanan dan kekuatan fisik. Kebugaran dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, dan otot, dan kemampuan berotot. Menurut *American Academy of Sport Pediatrics* kebugaran didefinisikan sebagai : kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh (derajat kegemukan) dan daya tahan kardiorespirasi. Kebugaran merupakan salah satu di antara berbagai faktor yang menentukan derajat kesehatan. Kebugaran tidak semata-mata dinilai secara fisik tetapi meliputi seluruh tubuh, pikiran dan emosi. Kebugaran fisik dapat mencegah atau mengobati banyak penyakit yang dihasilkan oleh gaya hidup tidak sehat atau penuaan. Selanjutnya kebugaran fisik sangat penting untuk membantu meminimalkan masalah kesehatan seperti gangguan jantung dan obesitas yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan dan fungsi pekerjaan sehari-hari sebagai petugas kesehatan haji Indonesia.

Tingkat Kebugaran dapat diukur dari volume seseorang dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum (VO₂ maks). VO₂ max adalah volume maksimal O₂ yang diproses oleh tubuh

manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume O₂ max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Secara faali, setiap sel membutuhkan oksigen untuk mengubah energi makanan menjadi ATP (Adenosine Triphosphate) yang siap pakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen. Sel otot membutuhkan banyak oksigen dan menghasilkan CO₂. Kebutuhan akan Oksigen dan menghasilkan CO₂ dapat diukur melalui faal pernafasan (Kemenkes RI, 2017).

Salah satu tes kemampuan itu adalah Tes Kebugaran dengan metode tes jalan Rockport. Tes Jalan Rockport merupakan salah satu metode yang biasa dipakai untuk menilai kesanggupan kardiovaskuler saat beraktivitas fisik dengan mengestimasi kapasitas aerobik. Orang yang dites diminta berjalan secepat mungkin (sesuai kesanggupan) sejauh 1,6 kilo meter, lalu dihitung waktu tempuhnya (dalam menit) dan denyut nadinya dalam satu menit. Tes ini dapat dilakukan pada semua peserta baik pria maupun wanita setelah dinyatakan aman untuk melakukannya oleh dokter pemeriksa.

Menurut undang-undang RI nomor 25 tahun 2000 tentang Pembangunan Nasional,

salah satu programnya adalah program pemasyarakatan olahraga dan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Laporan WHO pada tahun 2002 menunjukkan kasus kesakitan dan kematian akibat PTM terus bertambah. PTM sangat erat dengan gaya hidup seperti: pola makan yg tidak seimbang, kurang melakukan aktivitas fisik/ latihan fisik/ olahraga dan kebiasaan merokok. Hasil pemetaan kebugaran jasmani PNS di Pemda dan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera

Selatan, DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Bali pada tahun 2002 diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani kurang 73% dan Baik 9,3 %.

Mengingat peran petugas tim kesehatan haji Indonesia sangatlah penting dalam melakukan tugasnya memberikan pelayanan kesehatan yang profesional yang tanggap atas kebutuhan calon jemaah haji yang akan dilayanainya, maka perlu dilakukan tes kebugaran pada peserta pelatihan tim kesehatan haji Indonesia dengan menggunakan metode *Rockport*. Tes ini untuk mengetahui Bagaimanakah Gambaran Tingkat Kebugaran Peserta Pelatihan Tim Kesehatan Haji Indonesia Embarkasi Lombok Tahun 1438 H/2017M di Balai Pelatihan Kesehatan Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Tujuan Penelitian

1. Kebugaran

Kebugaran adalah kondisi tubuh seseorang dimana seseorang sanggup beradaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal yakni suatu kondisi seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat kegawat daruratan (Sharkey, 2003).

2. Aktifitas fisik adalah Gerakan tubuh yang disebabkan oleh kerja otot2 rangka dan membutuhkan sejumlah energi diatas kebutuhan energi saat istirahat, misalnya dalam melakukan aktifitas sehari hari, mengepel, menyapu dan kegiatan lainnya.

3. Latihan fisik merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur, terencana dan terukur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebelum seseorang melakukan latihan fisik, sebaiknya dilakukan penilaian kesehatan agar dapat diberikan latihan fisik yang sesuai sehingga aman dalam melakukan latihan fisik.

4. Prinsip latihan fisik dikenal dengan istilah frekuensi, intensitas, *time*, *type*, *volume*, *progression* (FITT-VP) sebagai berikut :

- a. Frekuensi adalah berapa kali latihan fisik yang dilakukan per minggu
- b. Intensitas adalah latihan fisik ringan, sedang, berat
- c. *Time* adalah durasi atau lama melakukan latihan fisik
- d. *Type* adalah jenis latihan fisik yang dilakukan (latihan aerobik, latihan beban, latihan neuromotor
- e. *Volume* adalah hasil dari frekuensi intensitas dan durasi latihan aerobik yang dinyatakan dalam kilokalori (kcal) atau *metabolic equivalent* (METs)
- f. *Progression* adalah proses untuk meningkatkan volume latihan aerobik secara bertahap dengan mengubah frekuensi, intensitas, durasi latihan fisik.

5. Manfaat latihan fisik

- a. Meningkatkan kapasitas kardiorespirasi
- b. Menurunkan tekanan darah
- c. Meningkatkan kolesterol HDL
- d. Menurunkan kolesterol LDL dan trigliserida
- e. Menurunkan total lemak tubuh
- f. Menurunkan kebutuhan insulin
- g. Meningkatkan toleransi glukosa
- h. Mengurangi kecemasan dan depresi
- i. Meningkatkan kinerja untuk olahraga, rekreasi, bekerja
- j. Menurunkan morbiditas dan mortalitas (pencegahan primer dan sekunder) (Kemenkes RI, 2017)

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian *cross sectional* dengan menggunakan data Primer. Penelitian dilakukan pada bulan Mei tahun 2017. Data diambil dari hasil pemeriksaan tes kebugaran jasmani yang digunakan dengan metode *Rockport* yang dilakukan pada peserta pelatihan Tim Petugas Haji Indonesia Embarkasi Lombok tahun 2017 di Balai

Pelatihan Kesehatan Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat. Pemeriksaan kebugaran dengan tes *Rockport* dilakukan dengan melakukan jalan cepat atau lari sesuai kemampuan maksimal peserta dengan jarak 1,6 kilo meter. Tehnik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan total sampling sebanyak 38 sampel. Data dianalisis dengan alat bantu komputer dengan menggambarkan hasil dengan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis diuraikan di bawah ini :

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin dan Usia

No.	Karakteristik Responden	n = 38	%	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	23	60,5	100%
	b. Perempuan	15	39,5	
2.	Usia			
	a. 20-35 tahun	11	28,9	100%
	b. 36-45 tahun	22	57,9	
	c. >45 tahun	5	13,2	

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang (60,5%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (39,5%). Sedangkan usia terbanyak adalah usia 36-45 tahun sebanyak 22 orang (57,9%), usia 20-35 tahun sebanyak 11 orang (28,9%) dan usia >45 tahun sebanyak 5 orang (13,2%).

2. Indeks Massa Tubuh Responden

Tabel 2. Deskripsi Indeks Massa Tubuh Responden

No.	Indeks Massa Tubuh	n = 38	%	Total
1	a. Kurus	1	2,6	100%
2	b. Normal	15	39,5	
3	c. Gemuk	12	31,6	
4	d. Obesitas	10	26,3	

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Sebagian

besar normal sebanyak 15 orang (39,5%), Indeks Massa Tubuh (IMT) Gemuk sebanyak 12 orang (31,6%), Indeks Massa Tubuh (IMT) Obesitas sebanyak 10 orang (26,3%) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Kurus sebanyak 1 orang (2,6%).

3. Tingkat Kebugaran Responden dengan Metode *Rockport*

4.

Tabel 2. Tingkat Kebugaran Responden

No.	Tingkat kebugaran	n = 38	%	Total
1	Kurang	17	44,7	100%
2	Cukup	19	50,0	
3	Baik	2	5,3	

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Responden Sebagian besar cukup sebanyak 19 orang (50%), Tingkat Kebugaran kurang sebanyak 17 orang (44,7%) dan Tingkat Kebugaran baik sebanyak 2 orang (5,3%).

5. Tingkat kebugaran dan Tipe latihan Fisik yang sesuai Responden setelah dilakukan tes kebugaran dengan Metode *Rockport*

Tabel 2. Tingkat kebugaran dengan Tipe latihan Fisik yang sesuai untuk Responden

No.	Tingkat kebugaran	Tipe latihan fisik	n = 38	%	Total
1	Kurang	Tipe 1	17	44,7	100%
2	Cukup	Tipe 2	19	50,0	
3	Baik	Tipe 3	2	5,3	

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kurang latihan fisik tipe satu sebanyak 19 orang (50%), tingkat kebugaran cukup dengan latihan fisik tipe 2 sebanyak 17 orang (44,7%) dan tingkat kebugaran baik dengan latihan fisik tipe 3 sebanyak 2 orang (5,3%).

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebagian besar laki-laki yaitu 23 orang (60,5%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (39,5%). Sedangkan usia terbanyak adalah usia 36-45 tahun sebanyak 22 orang (57,9%), usia 20-35 tahun sebanyak 11 orang (28,9%) dan usia >45 tahun sebanyak 5 orang (13,2%).

Faktor jenis kelamin : Sebelum masa puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran jasmani hampir sama, tetapi setelah masa puber anak laki-laki memiliki kebugaran jasmani lebih baik. Rata-rata perempuan muda memiliki kebugaran jasmani antara 15%-25% lebih kecil dari laki-laki muda, tergantung dari aktifitas yang dilakukannya. Salah satu alasan perbedaan jenis kelamin adalah hemoglobin, komponen pembawa oksigen dalam sel darah merah. Alasan lainnya adalah perempuan lebih kecil dan memiliki massa otot yang lebih kecil atau karena perempuan lebih banyak memiliki lemak lebih banyak daripada laki-laki (25% pada perempuan dan 12,5% pada laki-laki yang sebaya).

Faktor usia : Sampai memasuki masa puber tidak terdapat perbedaan daya tahan jantung paru-paru antara laki-laki dan perempuan. Setelah melewati masa puber, nilai pada perempuan lebih rendah 15% sampai 25% daripada laki-laki. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan maksimal muskular power yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya. (Kemenkes RI, 2017).

2. Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Sebagian besar normal sebanyak 15 orang (39,5%), Indeks Massa Tubuh (IMT) Gemuk sebanyak 12 orang (31,6%), Indeks Massa Tubuh (IMT) Obesitas sebanyak 10 orang (26,3%) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Kurus sebanyak 1 orang (2,6%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, HM, dkk (2015) yang dilakukan pada mahasiswa didapatkan IMT

rata-rata mahasiswa tersebut rata-rata kategori normal sebanyak 141 orang (56,9%). Jaringan lemak merupakan jaringan yang tidak terlibat langsung dalam proses pembentukan energi. Yang terlibat langsung dalam pembentukan energi adalah jaringan otot. Orang yang gemuk memiliki jaringan lemak yang lebih banyak daripada jaringan otot sehingga memiliki kemampuan yang kecil dalam menghasilkan energi. Kebugaran jasmani akan lebih baik pada seseorang yang memiliki lebih banyak jaringan aktif dibandingkan seseorang yang sedikit memiliki jaringan aktif. (Afriwardi 2010).

3. Tingkat Kebugaran

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran responden yang cukup 50%, kurang 44,7% dan baik sebesar 5,3%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rismayanthi, C., 2012, yang dilakukan pada karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY dengan hasil 63,33% tingkat kebugaran kategori cukup, 16,19% dengan tingkat kebugaran baik dan hanya 2,38% dengan tingkat kebugaran baik sekali. (Rismayanthi, C., 2012). Penelitian serupa juga dilakukan di DKI Jakarta dan Jawa Barat pada karyawan didapatkan 92,4% karyawan memiliki kebugaran paru-jantung dengan kategori kurang dan kurang sekali, 17% memiliki kekuatan otot kategori kurang dan 5% memiliki kelenturan otot kategori kurang (Irianto, JP. 2004). Di Indonesia, hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani di 22 provinsi yang dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani pada tahun 2005 terhadap 7685 orang sampel didapatkan 34,4% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, 9,53% memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan baik sekali, dan sisanya dinyatakan sedang. (Susilowati, 2007).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang diantaranya adalah faktor jenis kelamin, usia, genetik, aktifitas fisik dan latihan fisik, lemak tubuh dan istirahat.

Kebugaran merupakan elemen mendasar dalam merumuskan ketahanan dan kekuatan fisik. Kebugaran dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, dan otot, dan kemampuan berotot. Menurut *American Academy of Sport Pediatrics* Komite Sekolah Kedokteran dan Kesehatan, kebugaran didefinisikan sebagai: kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh (derajat kegemukan) dan daya tahan kardiorespirasi. Kebugaran merupakan salah satu di antara berbagai faktor yang menentukan derajat kesehatan. Kebugaran tidak semata-mata dinilai secara fisik tetapi meliputi seluruh tubuh, pikiran dan emosi. Kebugaran fisik dapat mencegah atau mengobati banyak bersifat kemunduran kondisi kesehatan yang dihasilkan oleh gaya hidup tidak sehat atau penuaan. Selanjutnya kebugaran fisik sangat penting untuk membantu meminimalkan masalah kesehatan seperti gangguan jantung dan obesitas yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan dan fungsi pekerjaan sehari hari.

Oleh karena itu tes kebugaran sebaiknya dilakukan secara berkala setiap triwulan.

4. Tingkat kebugaran dengan Tipe latihan fisik yang sesuai terhadap responden setelah hasil Tes Rockport

Hasil penelitian ini menunjukkan latihan fisik yang sesuai untuk hasil tes Rockport dengan tingkat kebugaran kurang adalah latihan fisik tipe 1 sebesar 50%, untuk tingkat kebugaran cukup latihan fisik yang sesuai adalah latihan fisik tipe 2 sebesar 44,7% dan latihan fisik yang sesuai untuk tingkat kebugaran baik adalah latihan fisik tipe 3 sebesar 5,3%.

Program latihan fisik untuk tingkat kebugaran jantung paru kategori kurang adalah latihan fisik tipe 1 yaitu frekuensi latihan fisik cukup 2 kali seminggu, intensitas latihan fisik dengan denyut nadi 100-120/menit, lama latihan fisik 20-30 menit diluar waktu pemanasan dan pendinginan. Contoh latihan

fisik tipe 1 adalah : jalan santai, jalan cepat, jogging, bersepeda, dll.

Program latihan fisik untuk tingkat kebugaran jantung paru kategori cukup adalah latihan fisik 2 yaitu frekuensi latihan 3 kali seminggu, intensitas latihan fisik dengan denyut nadi 120-130 /menit, lama latihan fisik 30-40 menit diluar waktu pemanasan dan pendinginan. Contoh latihan fisik tipe 2 adalah senam, renang, step dance, diskorobik dll.

Program latihan fisik untuk tingkat kebugaran jantung paru kategori baik adalah latihan fisik tipe 3 yaitu frekuensi latihan 4-5 kali seminggu, intensitas latihan fisik dengan denyut nadi 130-150 /menit, lama latihan fisik 40-60 menit diluar waktu pemanasan dan pendinginan. Contoh latihan fisik tipe 3 adalah olahraga permainan seperti sepak bola, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, bola basket, bola voli, dll.

Sebelum seseorang melakukan latihan fisik, sebaiknya dilakukan penilaian kesehatan agar dapat diberikan latihan fisik yang sesuai sehingga aman dalam melakukan latihan fisik.

PENUTUP

1. Simpulan

Tingkat kebugaran peserta Pelatihan Tim Kesehatan Haji Indonesia Embarkasi Lombok Tahun 1438 H/2017 adalah sebagian besar dengan tingkat kebugaran kurang dan cukup, indeks massa tubuh normal dan latihan fisik yang sesuai sebagian besar adalah latihan fisik tipe 1 dan 2.

2. Saran

1. Hendaknya setiap peserta tetap melakukan tes kebugaran dengan metode Rockport secara berkala minimal setiap satu kali tiga bulan dengan tetap melakukan latihan fisik yang sesuai dengan tipe latihan fisik yang didapatkan pada saat tes Rockport.

2. Dinas kesehatan provinsi selaku pembina tim petugas kesehatan haji Indonesia dapat melakukan pemantauan dan pembinaan

secara berkala kepada peserta latih dan tes Rockport ini diharapkan dapat dilakukan setiap tahun pada calon peserta pelatihan TKHI yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2010. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC
- Firdaus K. 2011. *Fisiologi Olahraga dan Aplikasinya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang : Padang Press
- Haslan Muhaimin Lubis, Delmi Sulastri, Afriwardi, 2013. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Irianto JP. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Modul Pelatihan Bagi Pelatih Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Direktorat Jenderal Kesehatan Kerja dan Olah Raga : Jakarta
- Rismayanthi, Cerika. 2003. *Tes Kebugaran Jantung Paru dengan Metode Rockport Bagi Karyawan Dinas Kesehatan Propinsi DIY*. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharkey Brian J. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Susilowati. 2007. *Faktor-Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kesegaran Jasmani Polisi Lalu Lintas Di Kota Semarang 2007*. Tthesis) Tersedia dari: URL: <http://eprints.undip.ac.id/5268/1/Susilowati.pdf> hyperlink
- Lampiran.

CONTOH LATIHAN FISIK/OLAHRAGA

Aerobik tipe 1
Jalan Santai, Jalan cepat, Jogging, Bersepeda, dan lain-lain

Aerobik tipe 2
Senam, Renang, Step dance, Diskorobik, dan lain-lain

Aerobik tipe 3
Olahraga permainan seperti sepakbola, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, bola basket, bola voli, dan lain-lain

TES KEBUGARAN JANTUNG-PARU dengan Jalan Cepat/Jogging 1,6 km cara ROCKPORT

- Dapat dijadikan panduan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- Dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Relatif aman bagi orang yang memiliki faktor risiko penyakit.
- Mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus.
- Yang perlu disiapkan adalah lintasan datar sepanjang 1,6 km, alat pencatat waktu, dan sepatu olahraga.
- Dilakukan semampunya dengan berjalan cepat atau berlari secara konstan.

CARA PELAKSANAAN

- Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan perengangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki. Lakukan selama 10-15 menit.
- Saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan. Tes dilakukan dengan jalan cepat atau jogging dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 km.
- Catat waktu tempuh.
- Gunakan tabel 1 untuk mendapat VO₂ max.
- Gunakan tabel 2 untuk untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jantung-paru sesuai dengan jenis kelamin dan kelompok umur.
- Dengan menggunakan grafik berwarna sesuai dengan kelompok umur, berikan tanda* sesuai dengan hasil VO₂ max anda.
- Laksanakan program latihan fisik sesuai dengan warna grafik.
- Ulangi kembali tes ini setiap 3 bulan.

Tabel 1 HUBUNGAN WAKTU TEMPUH - VO₂ MAX

No	Waktu Tempuh Menit - Detik	Vo ₂ max ml / kg / menit
1	5'18" - 5'23"	62
2	5'24" - 5'29"	61
3	5'30" - 5'35"	60
4	5'36" - 5'42"	59
5	5'43" - 5'49"	58
6	5'50" - 5'56"	57
7	5'57" - 6'04"	56
8	6'05" - 6'12"	55
9	6'13" - 6'20"	54
10	6'21" - 6'29"	53
11	6'30" - 6'38"	52
12	6'39" - 6'48"	51
13	6'49" - 6'57"	50
14	6'58" - 7'08"	49
15	7'09" - 7'19"	48
16	7'20" - 7'31"	47
17	7'32" - 7'43"	46
18	7'44" - 7'56"	45
19	7'57" - 8'10"	44
20	8'11" - 8'24"	43
21	8'25" - 8'40"	42
22	8'41" - 8'56"	41
23	8'57" - 9'14"	40
24	9'15" - 9'32"	39
25	9'33" - 9'52"	38
26	9'53" - 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" - 11'01"	35
29	11'02" - 11'28"	34
30	11'29" - 11'57"	33
31	11'58" - 12'29"	32
32	12'30" - 13'03"	31
33	13'04" - 13'41"	30
34	13'42" - 14'23"	29
35	14'24" - 15'08"	28
36	15'09" - 16'00"	27
37	16'01" - 16'57"	26
38	16'58" - 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" - 20'39"	23
41	20'40" - 22'17"	22
42	22'18" - 24'11"	21

Tabel 2 KATEGORI TINGKAT KEBUGARAN JANTUNG-PARU Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

Laki-laki Vo ₂ max Umur (tahun)	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru			
	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik Sekali
20 - 29	< 25	25 - 33	34 - 42	43 - 52 ≥ 53
30 - 39	< 23	23 - 30	31 - 38	39 - 48 ≥ 49
40 - 49	< 20	20 - 26	27 - 35	36 - 44 ≥ 45
50 - 59	< 18	18 - 24	25 - 33	34 - 42 ≥ 43
60 - 69	< 16	16 - 22	23 - 30	31 - 40 ≥ 41

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Kurang

- Frekuensi latihan fisik Anda cukup 2 x seminggu
- Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 100 - 120/menit
- Lamanya Anda latihan fisik cukup 20 - 30 menit, diluar waktu pemanasan dan pendinginan.
- Tipe/jenis latihan fisik Anda hanya dengan aerobik tipe 1 saja.

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Cukup

- Frekuensi latihan fisik Anda sebanyak 3 x seminggu
- Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 120 - 130 /menit
- Lama Anda latihan fisik 30-40 menit.
- Tipe/jenis latihan fisik Anda aerobik tipe 1 dan 2

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Baik

- Frekuensi latihan fisik Anda dapat 4-5 x seminggu
- Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 130 - 150 /menit
- Lama Anda latihan fisik 40-60 menit.
- Tipe/jenis latihan fisik Anda dapat berupa aerobik tipe 1, 2 atau 3

DIREKTORAT JENDERAL BINA GIZI DAN KESEHATAN IBU DAN ANAK KEMENTERIAN KESEHATAN RI

KARTU MENUJU BUGAR

IDENTITAS

Nama : (L)

Umur : Tahun

Alamat :

Masalah medis :

1.

2.

3.

Tingkat Kebugaran Jantung-Paru:

1. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....

2. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....

3. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....

4. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....

CONTOH LATIHAN FISIK/OLAHRAGA

Aerobik tipe 1
Jalan Santai, Jalan cepat, Jogging, Bersepeda, dan lain-lain

Aerobik tipe 2
Senam, Renang, Step dance, Diskorobik, dan lain-lain

Aerobik tipe 3
Olahraga permainan seperti sepakbola, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, bola basket, bola voli, dan lain-lain

TES KEBUGARAN JANTUNG-PARU dengan Jalan Cepat/Jogging 1,6 km cara ROCKPORT

- Dapat dijadikan panduan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- Dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Relatif aman bagi orang yang memiliki faktor risiko penyakit.
- Mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus.
- Yang perlu disiapkan adalah lintasan datar sepanjang 1,6 km, alat pencatat waktu, dan sepatu olahraga.
- Dilakukan semampunya dengan berjalan cepat atau berlari secara konstan.

CARA PELAKSANAAN

- Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan perengangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki. Lakukan selama 10-15 menit.
- Saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan. Tes dilakukan dengan jalan cepat atau jogging dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 km.
- Catat waktu tempuh.
- Gunakan tabel 1 untuk mendapat VO₂ max.
- Gunakan tabel 2 untuk untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jantung-paru sesuai dengan jenis kelamin dan kelompok umur.
- Dengan menggunakan grafik berwarna sesuai dengan kolom umur, berikan tanda* sesuai dengan hasil VO₂ max anda.
- Laksanakan program latihan fisik sesuai dengan warna grafik.
- Ulangi kembali tes ini setiap 3 bulan.

Tabel 1 HUBUNGAN WAKTU TEMPUH - VO₂ MAX

No	Waktu Tempuh Menit - Detik	Vo ₂ max ml / kg / menit
1	5'18" - 5'23"	62
2	5'24" - 5'29"	61
3	5'30" - 5'35"	60
4	5'36" - 5'42"	59
5	5'43" - 5'49"	58
6	5'50" - 5'56"	57
7	5'57" - 6'04"	56
8	6'05" - 6'12"	55
9	6'13" - 6'20"	54
10	6'21" - 6'29"	53
11	6'30" - 6'38"	52
12	6'39" - 6'48"	51
13	6'49" - 6'57"	50
14	6'58" - 7'08"	49
15	7'09" - 7'19"	48
16	7'20" - 7'31"	47
17	7'32" - 7'43"	46
18	7'44" - 7'56"	45
19	7'57" - 8'10"	44
20	8'11" - 8'24"	43
21	8'25" - 8'40"	42
22	8'41" - 8'56"	41
23	8'57" - 9'14"	40
24	9'15" - 9'32"	39
25	9'33" - 9'52"	38
26	9'53" - 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" - 11'01"	35
29	11'02" - 11'28"	34
30	11'29" - 11'57"	33
31	11'58" - 12'29"	32
32	12'30" - 13'03"	31
33	13'04" - 13'41"	30
34	13'42" - 14'23"	29
35	14'24" - 15'08"	28
36	15'09" - 16'00"	27
37	16'01" - 16'57"	26
38	16'58" - 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" - 20'39"	23
41	20'40" - 22'17"	22
42	22'18" - 24'11"	21

Tabel 2 KATEGORI TINGKAT KEBUGARAN JANTUNG-PARU Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

Laki-laki Vo ₂ max Umur (tahun)	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru				
	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
20 - 29	< 25	25 - 33	34 - 42	43 - 52	≥ 53
30 - 39	< 23	23 - 30	31 - 38	39 - 48	≥ 49
40 - 49	< 20	20 - 26	27 - 35	36 - 44	≥ 45
50 - 59	< 18	18 - 24	25 - 33	34 - 42	≥ 43
60 - 69	< 16	16 - 22	23 - 30	31 - 40	≥ 41

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Kurang

- Frekuensi latihan fisik Anda cukup 2 x seminggu
- Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 100 - 120/menit
- Lamanya Anda latihan fisik cukup 20 - 30 menit, di luar waktu pemanasan dan pendinginan.
- Tipe/jenis latihan fisik Anda hanya dengan aerobik tipe 1 saja.

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Cukup

- Frekuensi latihan fisik Anda sebaiknya 3 x seminggu
- Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 120 - 130 /menit
- Lama Anda latihan fisik 30-40 menit.
- Tipe/jenis latihan fisik Anda aerobik tipe 1 dan 2

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Baik

- Frekuensi latihan fisik Anda dapat 4-5 x seminggu
- Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 130 - 150 /menit
- Lama Anda latihan fisik 40-60 menit.
- Tipe/jenis latihan fisik Anda dapat berupa aerobik tipe 1, 2 atau 3

DIREKTORAT JENDERAL BINA GIZI DAN KESEHATAN IBU DAN ANAK KEMENTERIAN KESEHATAN RI

KARTU MENUJU BUGAR

IDENTITAS

Nama : (L)

Umur : Tahun

Alamat :

Masalah medis :

-
-
-

Tingkat Kebugaran Jantung-Paru:

- Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....
- Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....
- Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....
- Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....

