

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan dan kebugaran tubuh yang baik merupakan salah satu unsur penting untuk melakukan aktifitas sehari-hari dan dapat mengantarkan seseorang untuk menikmati isi alam dan lingkungannya. Oleh karena itu wajar semua orang untuk mendapatkan jasmani. 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.

Seseorang yang sehat dan bugar mempunyai kemampuan untuk melaksanakan aktifitas fisik dengan sigap dan giat tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti bahwa setelah selesai bekerja masih mempunyai cukup tenaga untuk keadaan darurat yang tidak terduga baik untuk menikmati waktu senggang serta bersemangat dalam melaksanakan tugas berikutnya.

Kehidupan dewasa ini menuntut stamina yang prima dari para pelakunya, karena mereka harus bekerja dengan ritme kerja yang cepat, jadwal ketat dan tidak

teratur, perubahan rencana yang tidak terduga, dan jam kerja yang panjang. Situasi dan kondisi kerja semacam ini menimbulkan stres kerja yang mengakibatkan berbagai penyakit psikosomatis seperti tukak lambung, penyakit kardiovaskuler, dll. Selain itu penderita juga terpaksa tidak masuk kerja, sehingga kerugian ganda akan diderita oleh karyawan maupun perusahaan yaitu pemasukan berkurang dan pengeluaran bertambah.

Gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja merupakan 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Di lain pihak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam bekerja memberi pengaruh yang kurang menguntungkan bagi kesehatan, pemanfaatan anggota tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari kurang sehingga tingkat kebugaran jasmaninya menjadi rendah. Masih banyak pejabat serta karyawan yang terlalu sibuk dengan tugasnya masing-masing dan tidak mengetahui manfaat meningkatkan aktivitas fisik maupun latihan olahraga yang bermanfaat bagi tubuhnya. Dalam rangka menilai potensi kerja seseorang dari waktu-kewaktu perlu diadakan evaluasi tingkat kebugaran dan kesehatan. Pengetahuan tentang potensi kerja ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi yang berharga bagi seseorang untuk dapat mengoptimalkan kebugaran dan kesehatannya.

Demikian pula halnya dengan aktifitas karyawan dilingkungan PT Hexalab Sumatera Utara akan dapat dilakukan dengan baik jika didukung dengan kebugaran jasmani. Perusahaan PT. Hexalab Sumatera adalah perusahaan

distributor alat kesehatan yang berada di Jl. Ringroad no.2c Medan, Sumatera Utara yang dipimpin oleh 1 direktur, 2 manager dan karyawan 27 orang pekerja yang terdiri dari 3 bidang dengan kinerja yang berbeda pada setiap bidang. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa karyawan dengan jadwal yang ketat dan tidak teratur, karyawan memiliki waktu berolahraga yang sangat kurang, ini menjadi salah satu resiko stress dan gangguan kesehatan atau kinerja yang tidak efektif mungkin saja terjadi. Dari hasil observasi penelitian yang dilakukan didapatkan hasil karyawan sering tidak masuk bekerja dikarenakan sakit. Sehingga produktivitas karyawan menurun menyebabkan pendapatan perusahaan juga menurun. Visi dan misi dapat tercapai dan terlaksana jika karyawan memiliki kinerja yang baik. Kinerja yang baik dapat diperoleh jika karyawan sehat, memiliki semangat kerja tinggi, dan memiliki ide-ide kreatif untuk sebuah perusahaan.

Program kebugaran jasmani selain akan meningkatkan status kebugaran, juga akan menambah semangat kerja, mencegah berbagai penyakit, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Analisis Kebugaran Jasmani Pada Karyawan PT. Hexalab Sumatera. Untuk mengetahui kebugaran jasmani karyawan sebagai pertimbangan untuk dilakukannya suatu program kebugaran jasmani oleh perusahaan agar karyawan lebih produktif lagi dalam melaksanakan pekerjaan masing-masing.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kebugaran jasmani direktur dan manager?
2. Bagaimana kebugaran jasmani antara karyawan administrasi?
3. Bagaimana kebugaran jasmani antara karyawan logistic?
4. Bagaimana kebugaran jasmani antara karyawan marketing?
5. Apakah ada perbedaan antara kebugaran jasmani karyawan administrasi, marketing dan logistic?
6. Bagaimana kebugaran jasmani karyawan PT. Hexalab Sumatera berdasarkan kelompok usia?
7. Bagaimana kebugaran jasmani karyawan PT. Hexalab Sumatera berdasarkan jenis kelamin?
8. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani karyawan PT. Hexalab Sumatera?

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah pada hal-hal yang pokok saja dengan memperjelas tujuan atau sasaran yang akan dicapai yakni, untuk analisis kebugaran jasmani karyawan PT.Hexalab Sumatera berdasarkan usia dan jenis kelamin karyawan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka yang menjadi rumusan masalah sebagai berikut : Bagaimana analisis data kebugaran jasmani karyawan PT. Hexalab Sumatera.

1.5 Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kebugaran jasmani karyawan PT. Hexalab Sumatera.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi perusahaan sebagai masukan kepada instansi terkait yaitu PT Hexalab Sumatera dalam meningkatkan kinerja karyawan dengan memperhatikan kesehatan dan kebugaran karyawan PT Hexalab Sumatera.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang kebugaran jasmani