

Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Tenaga Rescuer Di Kantor Pencarian Dan Pertolongan Kelas B Palangka Raya

The Effect Of Physical Exercise On The Body Mass Index Of Rescuers At The Class B Search And Rescue Office Palangka Raya

¹Muhammad Shaleh, ²Putria Carolina, ³Kristin Rosela

^{1,2,3}STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Indonesia

Email: shalehmuhammad06@gmail.com

Submisi: 27 Agustus 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Indeks massa tubuh tidak seimbang meningkatkan risiko berbagai penyakit dan mempengaruhi jenjang karir mengharuskan tenaga *rescuer* memiliki IMT dengan berat dan tinggi badan yang ideal. Latihan fisik di harapkan dapat meningkatkan dan membantu sehingga IMT dapat di pertahankan dalam rentang normal. Hal ini di persiapkan individu khususnya tenaga *rescuer* dalam kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang baik dan meningkatkan tenaga pencarian pertolongan yang selalu siap dalam keadaan apapun. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Latihan fisik terhadap IMT pada tenaga *Rescuer* di Kantor Pencarian dan Pertolongan kelas B Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan *desain one group pre test dan pos test*. Sampel penelitian ini adalah *Rescuer* Kantor pencarian dan pertolongan kelas B Palangka Raya. Jumlah sampel dengan (*Simple Random Sampling*) 42 sampel. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 10-24 Juni 2025 selama 2 minggu dengan menggunakan lembar observasi. Pre IMT dan juga Post IMT diberikan intervensi latihan fisik sebanyak 5 kali dalam 1 bulan. Analisis data menggunakan analisis *komparatif* dengan uji statistik *T test*, *Paired T test*. Data yang didapatkan pada 42 responden yaitu perubahan IMT *Pre test* normal 31 orang (74%), *pre obese* 8 orang (19%), *obese* 3 orang (7%), IMT *Post test* dengan nilai normal 32 orang (76%), *pre obese* 9 orang (22%) dan *obese* 1 orang (2%). Hasil uji statistik *pvalue*=0,001 dengan nilai $p < 0,05$, maka H_1 di terima adanya pengaruh Latihan fisik terhadap IMT. Kesimpulan ada pengaruh Latihan fisik terhadap IMT di tandai dengan nilai pre IMT ke Post IMT pada tenaga *Rescuer* yang terdapat perubahan setelah latihan fisik.

Kata kunci: Indeks massa tubuh, latihan Fisik, *Rescuer*

Abstract

An imbalanced body mass index increases the risk of various diseases and affects career paths, requiring rescuers to have a BMI with ideal weight and height. Physical exercise is expected to improve and help maintain BMI within the normal range. This is prepared for individuals, especially rescuers, in good physical, technical, tactical, and psychological (mental) condition and improves rescue workers who are always ready in any situation. The purpose of this study was to determine the effect of physical exercise on BMI in rescuers at the Class B Search and Rescue Office in Palangka Raya. This study used a one-group pre-test and post-test design. The sample of this study was the Rescuers of the Class B Search and Rescue Office in Palangka Raya. The number of samples with (Simple Random Sampling) was 42 samples. Data collection was conducted on June 10-24, 2025 for 2 weeks using an observation sheet. Pre-IMT and Post-IMT were given physical exercise interventions 5 times in 1 month. Data analysis used comparative analysis with statistical tests T-test, Paired T-test. Results of the 42 respondents, there were research results showing changes in BMI Pre-test were normal in 31 people (74%), pre-obese in 8 people (19%), obese in 3 people (7%), BMI Post-test with normal values in 32 people (76%), pre-obese in 9 people (22%) and obese in 1 person (2%). The results of the statistical test P value = 0.001 or a significance level of $p < 0.05$, so H_1 is accepted that there is an effect of physical exercise on Body Mass Index marked by the pre-BMI value to post-BMI in

Rescuer personnel. There is an influence of physical exercise on the Body Mass Index, indicated by the pre-BMI to post-BMI value in rescue workers, where there is a significant change after physical exercise

Keywords: Body Mass Index, Physical Exercise, Rescuer

Pendahuluan

Berdasarkan data yang tercatat terdapat banyak petugas yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang tidak seimbang, sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit dan juga berpengaruh di jenjang karir yang mengharuskan tenaga pencarian dan pertolongan memiliki indeks massa tubuh dengan berat badan dan tinggi badan yang ideal. Indeks massa tubuh atau yang sering di sebut dengan *body massa indeks* (BMI) merupakan salah satu indikator yang di gunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa (Putra, 2023). Indeks massa tubuh (IMT) yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2020). Oleh karena itu, penting untuk menjaga indeks massa tubuh (IMT) yang seimbang dalam keadaan normal melalui latihan fisik dan pola makan yang sehat. Latihan fisik salah satu faktor yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh.

Dengan melakukan latihan fisik secara teratur, kita dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, meningkatkan kekuatan otot, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh (*World Health Organization*, 2020). Selain itu, latihan fisik juga dapat membantu menjaga berat badan yang seimbang, yang dapat di ukur dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) (*National Institute of Health*, 2020). Badan Nasional Pencarian dan Pertolongan merupakan Lembaga pemerintah non kementerian yang berada di bawah serta bertanggung jawab kepada Presiden yang mempunyai tugas menyelenggarakan urusan

pemerintah di bidang pencarian dan pertolongan. Penyelenggaraan pencarian dan pertolongan memerlukan sumber daya manusia yang profesional, kompeten, disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki integritas serta di tunjang dengan kebugaran jasmani. Pembinaan kebugaran jasmani di lakukan latihan fisik secara teratur, terukur dan berjenjang. Kebugaran jasmani sangat penting bagi tenaga pencarian dan pertolongan karena harus selalu siap siaga dalam menghadapi situasi dan kondisi darurat.

Di asia tenggara proporsi populasi yang mengalami *overweight* mencapai 14% dan 3% mengalami obesitas. *Di ketahui bahwa data body mass index* membantu negara bagian, daerah, dan lembaga kesehatan masyarakat membuat keputusan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat sehingga berkurangnya penilaian indeks massa tubuh (IMT), kegemukan atau kurang gizi (Supariasa, 2016). Prevalensi obesitas di Indonesia memang meningkat secara signifikan pada tahun 2013, prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 12,8%, dan pada tahun 2024 meningkat menjadi 21,8%. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia (BPS, 2021).

Berdasarkan survey pendahuluan data melakukan pembinaan kebugaran jasmani rutin di kantor pencarian dan pertolongan kelas B Palangka Raya yang di tambah dengan latihan fisik rutin 2 kali di dapatkan dengan jumlah pegawai yang mengikuti latihan fisik berjumlah 37 orang mengalami indeks massa tubuh (IMT) pada bulan Februari 2025 dengan persentase *underweight*, 2,78% jumlah 1 orang, *overweight* 33,3 % jumlah 12 orang, *obese* 8,33% jumlah 3 orang dan nilai persentase

55,56 % jumlah 21 orang dengan kriteria normal. Apabila melakukan aktivitas fisik secara berlebihan dan asupan makanan yang di konsumsi kurang tepat dapat berdampak pada kekurangan berat badan atau indeks massa tubuh (IMT) di bawah angka normal sebaliknya jika rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak (Prada, 2014).

Upaya yang dapat di lakukan untuk mengatasi masalah di atas yaitu dengan mengetahui adanya pengaruh dari latihan fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) tenaga pencarian dan pertolongan sehingga penulis dapat memberikan solusi berupa asesmen kesehatan, pendidikan pasien kesehatan, pembuatan rencana latihan dan juga pantauan progres secara teratur untuk mengetahui efektivitas program latihan dan membuat penyesuaian jika diperlukan. Latihan fisik adalah suatu proses kegiatan olahraga yang di lakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir (Yuniarti, 2015). Di mana hal itu di persiapkan individu maupun untuk persiapan tenaga *rescuer* dalam kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang bertujuan untuk meningkatkan tenaga pencarian dan pertolongan. Latihan yang di perlukan harus sistematis dan terarah. Maksud dari sistematis adalah latihan yang di laksanakan secara teratur, terencana, sesuai jadwal, sesuai pola dengan sistem tertentu, secara berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks agar nantinya bisa mencapai tujuan yang di harapkan. Untuk itu cara meningkatkannya harus di dasari pada program latihan yang baik. Indeks massa tubuh (IMT) yang seimbang dalam keadaan normal melalui latihan fisik dalam bentuk tes kebugaran jasmani dan pola makan yang sehat perlu di kaji dari

pengaruh latihan fisik pada tenaga *rescuer* khususnya di Kantor pencarian dan pertolongan kelas B Palangka Raya, dan juga Bagaimana Pengaruh intensitas latihan fisik terhadap perubahan indeks massa tubuh (IMT) pada tenaga *Rescuer*.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menerapkan intervensi pada *variabel independent* kemudian mengukur dampak atau konsekuensi intervensi pada *variabel dependen*. Intervensi tersebut merupakan upaya *transfomasional* keadaan secara terencana dan terkendali untuk menyelesaikan *insiden* atau suatu peristiwa, (Decy, 2021). Desain penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre Eksperiment design* dengan menggunakan bentuk desain *one group Pre Test dan Post Test Design* yang mana sebelum di beri perlakuan di lakukan observasi Indeks massa tubuh (IMT) (*Pre Test*) dan setelah di beri perlakuan Latihan fisik di observasi Indeks massa tubuh (IMT) (*Pre Test*) kembali sebagai tes akhir (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah *rescuer* Kantor Pencarian dan Pertolongan kelas B Palangka Raya dengan jumlah 42 orang. Instrumen yang digunakan adalah dengan lembar observasi untuk menilai latihan fisik dan IMT.

Teknik pengambilan sampel yaitu Teknik *probability sampling* jenis *Simple Random Sampling* (sampel acak sederhana) yaitu sebuah Teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk di pilih menjadi anggota sampel (Nursalam, 2020). Analisis data menggunakan analisis *komparatif* dengan uji statistik *T test, Paired T test*.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Pre Test Indeks Massa Tubuh Tenaga *Rescuer* Kantor Pencarian dan Pertolongan kelas B Palangka Raya Tahun 2025.

Tabel 1 Hasil Identifikasi Pre Test Indeks Massa Tubuh Tenaga *Rescuer* Kantor Pencarian dan Pertolongan kelas B Palangka Raya Tahun 2025.

No	Klasifikasi	IMT kg/m ²	Jumlah (orang)	%
1	<i>Severe Thinnes</i>	<16.00	0	-
2	<i>Moderate Thinnes</i>	16.00-16.99	0	-
3	<i>Mild Thinnes</i>	17.00- 18.49	0	-
4	<i>Normal</i>	18.5 – 24.99	31	74
5	<i>Pre- Obese</i>	25.00- 29.99	8	19
6	<i>Obes Class I</i>	30.00- 34.99	3	7
7	<i>Obes Class II</i>	35.00- 39.99	0	-
Total			42	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Hasil identifikasi indeks massa tubuh sebelum latihan fisik dari 42 responden, terdapat 31 orang (74%) dengan kriteria IMT normal, 8 orang (19%) dengan kriteria IMT *Pre- obese* dan 3 orang (7%) dengan kriteria IMT *obese class I*. Berdasarkan jenis kelamin laki- Laki yaitu 69 % berjumlah 29 orang dan sebesar 31% berjenis kelamin Perempuan berjumlah 13 orang. Berdasarkan usia 20- 35 tahun yaitu 95 % berjumlah 40 orang dan 5% berusia 35-60 tahun berjumlah 2 orang.

Sesuai yang di nyatakan oleh Asil, dkk (2014) menyatakan indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori kelebihan berat badan lebih banyak di temukan pada laki-laki. Distribusi lemak tubuh antara laki-laki dan perempuan juga berbeda. Usia mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) karena semakin bertambahnya usia seseorang jarang melakukan olahraga. Ketika seseorang jarang melakukan olahraga cenderung berat badannya akan meningkat sehingga dapat mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT). Ada berbagai penyebab yang mempengaruhi latihan fisik, termasuk faktor biologis seperti jenis kelamin. Ketidaksamaan jenis kelamin dapat memberi efek pada tingkat aktivitas fisik orang. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat

dengan jenis kelamin karena perbedaan biologis dan hormonal antara pria dan wanita yang mempengaruhi kapasitas fisik, kekuatan, dan daya tahan. Secara umum, pria cenderung mempunyai massa otot yang lebih banyak dan kekuatan tubuh yang lebih besar dibandingkan wanita, yang diakibatkan kandungan testosteron yang lebih banyak. Ini memungkinkan pria seringkali mampu melakukan aktivitas fisik yang lebih berat atau intens. Sebaliknya, wanita memiliki kecenderungan untuk memiliki daya tahan yang lebih baik dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas cukup lebih lama, meskipun dengan kekuatan yang lebih rendah. Selain itu, perbedaan dalam komposisi tubuh, seperti distribusi lemak dan otot, serta siklus hormonal pada wanita, juga mempengaruhi cara tubuh merespons dan pulih dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik seorang pria umumnya lebih intens daripada perempuan (Nadya, 2023).

Nilai Indeks massa Tubuh (IMT) akan bervariasi dalam berbagai populasi yang berbeda, hal ini bergantung pada faktor lingkungannya, seperti kadar aktivitas fisik antara masyarakat perkotaan dengan pedesaan. Komposisi lemak tubuh antar populasi pun berbeda tidak hanya faktor

tadi, namun juga secara genetik terdapat perbedaan pada komposisi tubuh orang Asia dengan orang Amerika. Angka dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan pada perempuan 26,9% lebih tinggi daripada pria, angka ini 16,3%. Perubahan indeks massa tubuh (IMT) yang dapat terjadi pada kelompok umur dan jenis kelamin yang berbeda, selain di pengaruhi oleh pola makan, juga di pengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Utara et al., 2021). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa tahun 2015, sekitar 2,3 miliar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 12% pada wanita. Proporsi pada populasi tinggi terjadi dinegara maju seperti Amerika serikat maupun Eropa, mengalami masalah kelebihan berat badan sebanyak 62% dan 26% nya lagi mengalami masalah obesitas.

Berdasarkan fakta dan teori, terdapat kesamaan dengan hasil penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa Sebagian besar dari pegawai berjenis kelamin laki-laki di mana laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik khususnya olahraga sebagai contoh latihan fisik di kantor pencarian dan pertolongan kelas B Palangka Raya memiliki banyak menu latihan fisik yang sering di lakukan yaitu lari, *push up*, *sit up* dan *pull up*. Sebaliknya menurut Kemenkes jenis kelamin perempuan pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa perempuan lebih beresiko tinggi mengalami kenaikan berat badan. Usia juga mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) karena semakin bertambahnya usia seseorang jarang melakukan olahraga. Ketika seseorang jarang melakukan olahraga cenderung berat badannya akan meningkat di lihat dari mayoritas responden yang masih berusia 20-35 tahun di anggap masih usia produktif dan masih bersemangat untuk melakukan aktifitas. Untuk kegiatan pertama kali terdapat 3 orang yang dalam kriteria *obese* di harapkan setelah di lakukan perlakuan latihan fisik terdapat perubahan berat badan.

2. Hasil Post Test Indeks Massa Tubuh Tenaga *Rescuer* Kantor Pencarian dan Pertolongan kelas B Palangka Raya Tahun 2025.

Tabel 2. Hasil Post Test Indeks Massa Tubuh Tenaga *Rescuer* Kantor Pencarian dan Pertolongan kelas B Palangka Raya Tahun 2025

No	Klasifikasi	IMT kg/m ²	Jumlah (orang)	%
1	<i>Severe Thinnes</i>	<16.00	0	-
2	<i>Moderate Thinnes</i>	16.00-16.99	0	-
3	<i>Mild Thinnes</i>	17.00- 18.49	0	-
4	<i>Normal</i>	18.5 – 24.99	32	76
5	<i>Pre- Obese</i>	25.00- 29.99	9	22
6	<i>Obes Class I</i>	30.00- 34.99	1	2
7	<i>Obes Class II</i>	35.00- 39.99	0	-
Total			42	100

Sumber : Data Primer, tahun 2025

Hasil identifikasi indeks massa tubuh setelah latihan fisik dari 42 responden sebanyak 5 kali perlakuan dalam bulan juni

2025 dengan frekuensi latihan 1-2 jam perhari dalam 1 minggu 2 kali di dapatkan hasil klasifikasi normal sebesar 76%

sebanyak 32 orang, *Pre Obes* 22% sebanyak 9 orang dan terdapat klasifikasi *Obes class I* sebesar 2% sebanyak 1 orang.

Menurut penelitian Ross (2000) melakukan latihan rutin selama 12 minggu, namun tidak tertera frekuensi per minggunya. Tiap sesi latihan yang dilakukan memakan waktu sehingga sampel mencapai keluaran energi sebesar 700 kkal. Studi tersebut menyatakan bahwa latihan dapat mengurangi obesitas dan pada orang dengan berat badan lebih pun mampu menurunkan berat badan cukup berarti pada lelaki muda. Dengan itu dapat dikatakan bahwa dosis latihan berpengaruh terhadap turunnya berat badan. Pada penelitian ini telah ditentukan frekuensi serta durasi standar untuk latihan yakni 5 kali per minggu dan 30 menit setiap sesinya. Namun pada penelitian ini tidak di hitung jumlah keluaran energi secara pasti pada setiap sesi latihan.

Satu studi menyatakan bahwa ada respon terhadap dosis latihan terhadap penurunan berat badan, individu yang melakukan latihan selama 200 menit per minggu akan mengurangi berat badannya lebih besar dibandingkan individu yang latihan selama 150 maupun 199 menit per minggu atau yang tidak mampu memenuhi standar 150 menit per minggu (-13 kg, -8,5 kg, -3,5 kg). Sampel memiliki rata-rata durasi latihan 30 sampai 60 menit per minggu atau 1 sampai 2 kali latihan per minggunya, kemudian diubah menjadi 150 menit per minggu saat penelitian ini dimulai. Hasilnya adalah latihan berjalan tadi mampu menunjukkan perubahan berupa penurunan berat badan sampel yang juga berdampak pada turunnya Indeks massa tubuh (IMT). Program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor - faktor yang berkontribusi

pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa tahun 2015, sekitar 2,3 miliar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 12% pada wanita.

Berdasarkan fakta dan teori, terdapat hasil penelitian yang mendekati dengan data setelah perlakuan latihan menunjukkan bahwa latihan dilakukan 2 kali seminggu dan tidak ada di hitung keluaran energi dan semacamnya. Dari data di atas setelah dilakukan latihan fisik sebanyak 5 kali pada tanggal 10, 12, 17, 19 dan 24 Juni 2025 di Kantor Pencarian dan Pertolongan Kelas B Palangka Raya dengan responden dan karakteristik yang sama seperti data pre Indeks massa tubuh (IMT) dan juga tidak ada perhitungan keluaran energi.

Usia juga mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) karena semakin bertambahnya usia seseorang jarang melakukan olahraga. Ketika seseorang jarang melakukan olahraga cenderung berat badannya akan meningkat di lihat dari mayoritas responden yang masih berusia 20- 35 tahun di anggap masih usia produktif dan masih semangat- semangatnya untuk melakukan aktifitas.

Melakukan aktifitas fisik khususnya olahraga sebagai contoh latihan fisik di kantor pencarian dan pertolongan kelas B palangka raya memiliki menu rutin latihan fisik Untuk kegiatan selama 5 kali perlakuan terdapat penurunan jumlah 1 orang yang dalam kriteria *obese* di harapkan setelah dilakukan perlakuan latihan fisik terdapat perubahan berat badan.

3. Hasil Analisis Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Tenaga *Rescuer* Kantor Pencarian Dan Pertolongan Kelas B Palangka Raya

Tabel 3 Hasil Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Tenaga *Rescuer* Kantor Pencarian Dan Pertolongan Kelas B Palangka Raya

V		N	Rata- rata	(SD)	Std mean	df.	Sig2 T
IMT	<i>Pre Test</i>	42	30,833	41,043	6,333	41	<.001
	<i>Post Test</i>						

Hasil analisis pengaruh latihan fisik terhadap Indeks massa tubuh (IMT) tenaga *Rescuer* di kantor Pencarian dan pertolongan kelas B Palangka Raya berdasarkan hasil uji *paired sample test* di dapatkan Sig.(2 Tailed) 0,001 sehingga Bila nilai $P < 0,05$, maka keputusan adalah H_1 di terima, ada pengaruh antara latihan fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT). Dapat di ambil kesimpulan bahwa adanya Pengaruh Latihan Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Tenaga *Rescuer* di Kantor Pencarian dan Pertolongan Kelas B Palangka Raya.

Berdasarkan hasil penelitian Safira (2018), tentang pengaruh latihan fisik aerobik dengan indek massa tubuh pada mahasiswa memiliki karakteristik yang hampir sama dari usia dan menunjukkan ada terdapat pengaruh latihan fisik sebelum dan sesudah aktifitas fisik yang signifikan hasil uji statistic di dapatkan $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0.05$). di jelaskan pula bahwa Untuk mengukur Indeks massa Tubuh (IMT) hanya fokus pada 2 unsur yakni mengukur berat badan dan tinggi badan. Kurangnya aktivitas fisik yang di lakukan, dapat menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka kemungkinan akan semakin tinggi pula indeks massa tubuhnya. Insan dan gerak tubuh tidak dapat dipisahkan karena membutuhkan peran besar bagi indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik yang baik. Keduanya merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kurang atau lebihnya berat

badan serta kebugaran tubuh. keseimbangan energi di peroleh apabila masukan energi dan keluaran energi berada dalam kadar seimbang. Jika masukan energi melebihi keluaran energi maka peningkatan berat badan dapat terjadi dan risiko untuk mengalami obesitas yang tampak sebagai nilai $IMT \geq 23.00 \text{ kg/m}^2$.

Nilai IMT akan bervariasi dalam berbagai populasi yang berbeda, hal ini bergantung pada faktor lingkungannya, seperti kadar aktivitas fisik antara masyarakat perkotaan dengan pedesaan. Komposisi lemak tubuh antar populasi pun berbeda tidak hanya faktor tadi, namun juga secara genetik terdapat perbedaan pada komposisi tubuh orang Asia dengan orang Amerika. Ketidakseimbangan antara keluaran energi dengan masukan energi akan berefek pada meningkatnya berat badan. Saat jumlah *intake* melebihi yang di butuhkan oleh tubuh, maka akan terjadi peningkatan penyimpanan lemak tubuh. Ketika simpanan lemak tersebut sudah berlebih, kondisi ini di artikan sebagai obesitas. Bagi seseorang untuk dapat mempertahankan berat badannya, energi yang diperoleh dari makanan harus sebanding dengan energi yang di dikeluarkan. Namun pada dewasa umumnya, mereka mampu mempertahankan berat badan dalam waktu yang lama (Widjaja, 2018).

Berdasarkan fakta dan teori, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara latihan fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) tenaga

Rescuer. Peneliti menyatakan dalam hal ini bahwa Aktivitas fisik menggambarkan gerakan tubuh yang di sebabkan oleh kontraksi otot. Aktifitas fisik berbanding terbalik dengan indeks massa tubuh (IMT), apabila aktifitas meningkat maka hasil indeks massa tubuh (IMT) akan semakin normal, bila aktifitas fisiknya menurun massa indeks tubuh meningkat. Ketidakseimbangan antara keluaran energi dengan masukan energi juga berefek pada meningkatnya berat badan. Saat jumlah *intake* melebihi yang di butuhkan oleh tubuh, maka akan terjadi peningkatan penyimpanan lemak tubuh. Ketika simpanan lemak tersebut sudah berlebih, kondisi ini di artikan sebagai obesitas. Bagi seseorang untuk dapat mempertahankan berat badannya, energi yang di peroleh dari makanan harus sebanding dengan energi yang di keluarkan. Namun pada dewasa umumnya, mereka mampu mempertahankan berat badan dalam waktu yang lama. Dukungan yang di berikan rekan kerja secara langsung maupun tidak langsung berkontribusi pada kondisi psikologis dan motivasi untuk tetap aktif dan selalu menjaga kebugaran jasmani, kondisi kesehatan yang lebih stabil, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik khususnya menjaga Indeks massa Tubuh yang ideal. Pendapat peneliti di perkuat oleh literatur yang menyatakan banyaknya faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat latihan fisik dan tingkat latihan fisik bisa berdampak pada ukuran indeks massa tubuh. Oleh karena itu, penting bagi semua tenaga *rescuer* untuk selalu beraktifitas secara rutin dan selalu mengkonsumsi makan- makanan yang sehat guna mendukung dalam program latihan fisik khususnya menjaga kebugaran jasmani

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap indeks massa tubuh (IMT) tenaga *rescuer* di Kantor Pencarian dan Pertolongan Kelas B Palangka Raya. Melalui program latihan fisik yang terstruktur dan dilakukan secara rutin, terjadi perubahan positif pada IMT sebagian besar peserta, yakni mendekati atau berada pada kategori normal sesuai standar kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan berat badan dan komposisi tubuh yang ideal bagi tenaga *rescuer*, yang dituntut memiliki kondisi fisik prima dalam menjalankan tugas-tugas penyelamatan. Dengan demikian, penerapan program latihan fisik secara berkelanjutan perlu dipertahankan dan ditingkatkan guna mendukung kinerja optimal tenaga *rescuer*.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi S1 Keperawatan, Dosen dan seluruh staff Program Studi S1 Keperawatan, Kepala Kantor Pencarian Dan Pertolongan Kelas B Palangka Raya dan semua pihak yang telah terlibat dalam publikasi hasil penelitian ini.

Referensi

- BPS. (2021). *Prevalensi Obesitas Pada Penduduk Umur > 18 Tahun Menurut Jenis Kelamin, 2016-2018*. Badan Pusat Statistik.
<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTc4MSMy/prevalensi-obesitas-pada-penduduk-umur--18-tahun-menurut-jenis-kelamin.html>
- CDC. (2020). *About Body Mass Index (BMI)*. Centers for Disease Control and Prevention.
<https://www.cdc.gov/bmi/about/index.html>
- Decy (2021). Jenis penelitian dalam

- Keperawatan. Metodologi Penelitian dalam Keperawatan, media Aksara, 45
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- National Institute of Health. (2020). *Assessing Your Weight and Health Risk*. National Institute of Health. https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/risk.htm
- Nadya, L. inca. (2023). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 14 Yogyakarta*.
- Nursalam. (2020). *Pelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prada, A. (2014). *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Nilai Lemak Viseral*. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Putra, M. R. A., Yulianti, B., & Sumpena. (2023). Rancang Bangun Alat Pengukur Berat dan Tinggi Badan Ideal dengan Metode BMI (Body Mass Index) Berbasis IOT. *Jurnal Teknologi Industri*, 12(2), 1–11. <https://doi.org/10.35968/jti.v12i2.1116>
- Safira (2018). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa angkatan 2017. Fakultas Kedokteran UIN Jakarta
- Ross, R. (2000) *Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men*. *Ann Intern Med.*;133:92
- Sugiyono. (2019). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriasa, I. D. N. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Supriyanto, A., Rosmalia, V., Sa'di Aman, A., Nisa, A., & Tias, U. A. (2021). Pemanfaatan Social Media Sebagai Pemasaran Bisnis Di Era Society 5.0. *Janaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kewirausahaan Indonesia*, 2(2), 55–65. <https://doi.org/10.36600/janaka.v2i2.215>
- Utara, R. T., (dkk). (2021). Pembinaan Pemain Muda Melalui. *Journal of International Dental and Medical Research*, 1(1), 13–17.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Widjaja, S. P. (2018). *Pengaruh latihan fisik aerobik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran UIN Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FK.
- Yuniarti, E., & Afriwardi, A. (2015). Pengaruh Latihan Fisik Submaksimal Terhadap Kadar F2-Isoprostan pada Siswa Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat. *Eksakta*, 1, 16