BAB II. MENJAGA KEBUGARAN TUBUH PEKERJA KANTORAN

II.1 Kebugaran

Kebugaran merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan tubuh agar tidak mudah lelah dalam melakukan suatu aktivitas. Kebugaran harus dilakukan agar dapat memenuhi kebutuhan tubuh yang diinginkan dalam melakukan kegiatan. Dilihat dari kesehatan dan pendidikan mengenai kebugaran bahwa menurut Depdikbud (1996 : 4). Kebugaran adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas dalam keadaan yang sehat baik mental maupun fisik. Dan komponen bagi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

II.1.1 Bugar Dengan Olahraga Singkat



Gambar II.1 Menjaga Kebugaran
Sumber : http://caloriecontrol.org/stay-active-all-day-even-during-work-hours/
(Diakses pada 22/12/2015)

Menurut Dr.Riza Adriyani. M.Or Bugar dengan Olahraga Singkat merupakan upaya melakukan kegiatan fisik untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang amat sanagt dengan waktu singkat dan gerakan mudah. Kebugaran berhubungan dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan jantung paru, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan otot, dan komposisi tubuh,

II.1.1.1 Fungsi Kebugaran

Kebugaran mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran sama hal nya dengan kesegaran berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja sehingga dapat melakukan tugas pekerjaan secara optimal dengan hasil yang lebih baik.

Menurut Miftah Farid (56) fungsi kebugaran adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya untuk meningkatkan daya kerja. Bagi kalangan anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan kepadatan tulang untuk mengindari sakit.

II.1.2 Komponen Kebugaran

Kebugaran Terdiri dari beberapa Komponen diantanya:

1. Daya Tahan Kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru *(cardiovascular endurance).*
2. Daya tahan otot *(muscle endurance).*
3. Kekuatan otot *(muscle strength).*
4. Kelenturan (*Flexibility*).
5. Komposisi Tubuh (*body Composition).*
6. Kecepatan Gerak *(speed of Movement).*
7. Kelincahan *(agility).*
8. Keseimbangan *(balance).*
9. Kecepatan reaksi *(reaction time).*
10. Koordinasi *(coordiation).*

Menurut Didin Jamaludin (50) Sejumlah ahli kesehatan dan olahraga sependapat bahwa komponen daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran seseorang. Daya tahan jantung dan paru-paru adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan suatu pekerjaan. Daya tahan jantung dan paru-paru umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan.

II.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran

Beberapa hal yang mempengaruhi perbedaan kebugaran seseorang anatara lain:

1. **Usia**

   Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini (Moeloek, 1984 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

   Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudin akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Buku Panduan Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan, 2002 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

2. **Jenis Kelamin**

   Perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, hormon, kapasitas paru-paru, dan sebagainya. Sampai pubertas biasanya kebugaran pada anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas kebugaran laki-laki dan perempuan biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya kardiorespiratori. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormone testosterone dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

3. **Genetik**

   Level kemampuan fisik seseorang dipengaruhi oleh gen yang ada dalam tubuh. Genetik atau keturunan yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam

tubuh seseorang dari sejak lahir. Sifat genetik mempengaruhi perbedaan dalam kekuatan, pergerakan anggota tubuh, fleksibilitas, dan keseimbangan pada setiap orang. Selain itu, sifat genetik mempengaruhi fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot. Hal ini berhubungan dengan perbedaan jenis serabut otot seseorang, dimana serabut otot skeletal memperlihatkan beberapa struktural, histokimiawi, dan sifat karakteristik yang berbeda-beda (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

4. **Aktivitas Fisik**

   Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik (Mahardika, 2009).

5. **Keadaan Kesehatan**

   Kebugaran tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Karena pada kondisi tubuh saat itu berada pada kondisi tidak normal, sehingga apabila melakukan kebugaran tubuh pada kondisi kurang baik akan mengakibatkan badan menjadi *drop*. Keadaan tubuh dalam melakukan kebugaran harus berada dibatas normal yaitu tidak lebih dari 160 LDL (Low-density lipoprotein). LDL merupakn satuan tekanan sirkulasi darah pada tubuh atau dapat disebut kolesterol “jahat”, sehingga minimum seseorang dapat melakukan atau menjaga kebuagran berada pada 100 LDL.

6. **Tidur dan istirahat**

   Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

7. Berat badan

Berat badan yang berlebihan akan membuat aktivitas sedikit terhambat, begitu juga dengan kesehatan pada tubuh. Maka kita dapat merubah berat badan kita kedalam kondisi ideal dengan cara pola hidup sehat, menjaga makanan dan berolah raga.

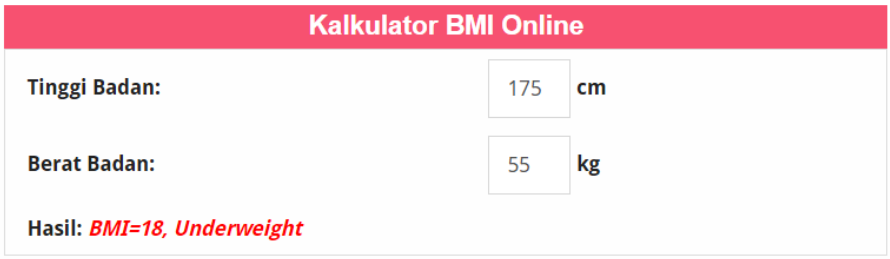
- Rumus *BMI (Body Mess Index)*

  Cara menghitung berat badan ideal dengan rumus BMI (*Body Mess Index)*

Berat Badan Ideal = Berat Badan (Kg) : (Tinggi badan x Tinggi badan)

Gambar II.2 Rumus *BMI (Boody Mess Index)*
Sumber : http://www.masbroo.com/cara-menghitung-berat-badan-idea.html
(Diakses pada 11/04/2016)

- Rumus online BMI *(Body Mess Index)*



Gambar II.3 Rumus online BMI *(Body Mess Index)*
Sumber : http://www.masbroo.com/cara-menghitung-berat-badan-idea.html
(Diakse pada 11/04/2016)

- Kondisi tubuh menurut BMI *(Body Mess Index)*

  1. Laki-laki

STANDAR BMI UNTUK PRIA

Nilai BMI	Kategori
BMI < 17	**Under Weight/Kurus** – Tambah konsumsi makanan berkalori
BMI 17 – 23	**Normal Weight/Normal** – Selamat berat badan anda termasuk ideal
BMI 23 – 27	**Over Weight/Kegemukan** – Harus waspada
BMI > 27	**Obesitas** – Warning, sebaiknya memulai program menurunan berat badan agar lebih ideal.

Gambar II.5 Kondisi Tubuh Laki-laki
Sumber : http://www.masbroo.com/cara-menghitung-berat-badan-idea.html
(Diakse pada 11/04/2016)

2. Wanita

STANDAR BMI UNTUK WANITA

Nilai BMI	Kategori
BMI < 18	**Under Weight/Kurus** – Sebaiknya mulai menambah berat badan dan mengkonsumsi makanan berkarbohidrat di imbangi dengan olah raga
BMI 18 – 25	**Normal Weight/Normal** – Bagus, berat badan anda termasuk kategori ideal
BMI 25 – 27	**Over Weight/Kegemukan** – anda sudah masuk kategori gemuk. sebaiknya hindari makanan berlemak dan mulailah meningkatkan olahraga seminggu minimal 2 kali
BMI > 27	**Obesitas** – Sebaiknya segera membuat program menurunkan berat badan karena anda termasuk kategori obesitas/ terlalu gemuk dan tidak baik bagi kesehatan

Gambar II.4 Kondisi Tubuh Wanita
Sumber : http://www.masbroo.com/cara-menghitung-berat-badan-idea.html
(Diakse pada 11/04/2016)

8. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh pada daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida (CO). daya ikat (afinitas) CO pada hemoglobin sebesar 200 – 300 kali lebih kuat dari oksigen. Hal ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin daripada oksigen. Padahal, hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen keseluruh tubuh, dengan adanya ikatan CO pada hemoglobin maka akan menghambat pengankutan oksigen ke jaringan

tubuh yang memerlukan (Astrand, 1992 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

9. **Status Gizi**

Ketersediaan zat gizi dalam tubuh dakan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovakuler. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahraga yang cukup. Status gizi adalah suatu konsidis tubuh akibat keseimbangan dari kandungan makanan dan penggunaannyaa oleh tubuh yang dapat diukur dari berbagai dimensi (jellife, 1989 dalam fatmah, 2011). Menurut Almatsier (2009) dalam Ruhayati dan Fatmah (2011) statur nutrisi (*nutritional status)* adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi.

II.1.4 Indikator kebugaran

Menurut Dr. Riza Adriyani. M.Or indikator atau ciri fisik yang terlihat mengenai orang bugar dan tidaknya antaralain:

- Mudah lelah dan tidak nya.
- Mudah ngantuk dan tidaknya.
- Mudah merasakan sakit pada tulang punggung atau tidaknya.

II.1.5 Latihan kebugaran

Latihan kebugaran yang teratur dan sesuai panduan dapat meningkatkan kesegaran, antara lain:

1. Dampak Melatih Kebugaran terhadap tubuh
    - Meningkatkan Kemampuan jantung dan paru-paru
    - Memperkuat Sendi dan otot
    - Menurunkan tekanan darah
    - Mengurangi lemak
    - Memperbaiki bentuk tubuh
    - Memperbaiki kadar gula darah

- Mengurangi risiko penyakit jantung koroner
- Memperlancar aliran darah
- Memperlancar pertukaran gas
- Memperlambat proses penuaan

2. Prinsip Latihan Kebugaran
    - Pembebanan lebih – untuk dapat menghasilkan kebugaran yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari yang biasa dilakukan.
    - Pengkhususan – untuk tujuan tertentu diperlukan latihan yang tertentu pula (penyesuaian jenis latihan).
    - Riverbilitas – Kemajuan hasil latihan dapat menjadi hilang, jika lama tidak aktif berlatih.

3. Dosis Latihan
    - Frekuensi : 3-5 kali dalam seminggu
    - Intensitas : 60-90 % dari Denyut Nadi Normal
    - Lama latihan : 5-10 menit secara *continue*

Dikutip dari pernyataan Dr.Riza Adriyani. M.Or

II.1.6 Pekerja Kantoran

Pekerja kantoran merupakan orang yang mampu melakukan pekerjaan baik di dalam maupun di luar hubungan kerja guna menghasilkan barang atau jasa untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Dalam hubungan ini maka pembinaan tenaga kerja merupakan peningkatan kemampuan efektivitas tenaga kerja untuk melakukan pekerjaan.

II.1.7 Sikap Dalam Bekerja

Sikap secara umum merupakan perasaan, pikiran, emosi, dan kecenderungan penilaian seseorang terhadap suatu objek atau subjek tertentu dalam lingkungan disekitarnya. Sikap yang terdapat pada diri individu akan memunculkan

bagaimana pola tingkah laku ataupun perbuatan individu yang bersangkutan. Sama hal nya menurut Soetarno (1994) adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap obyek tertentu. Sikap senantiasa diarahkan kepada sesuatu artinya tidak ada sikap tanpa obyek. Sikap diarahkan kepada benda-benda, orang, peritiwa, pandangan, lembaga, norma dan lain-lain.
Sikap Yang perlu diperhatikan diantarnya :

- Melakukan Pekerjaan (Hak dan Kewajiban)

  Tujuan utama berada ditempat kerja tentunya melakukan pekerjaan yang diberikan berdasarkan visi, misi dan target perusahaan. Selalu memperhatikan waktu dan hasil yang diharapkan perusahaan. Selain dari kewajiban sebagai pekerja perlu diperhatikan juga hak setelah bekerja namun hendaklah mendahulukan kewajiban daripada hak.

- Menghadapi Masalah

  Masalah merupakan kesenjangan antar harapan dan kenyataan, masalah dapat menimpa didalam kondisi bagaimanapun tanpa terkecuali didalam pekerjaan. Karena semakin baik kedudukan makan semakin banyak masalah yang akan didapat, baik itu masalah kelompok secara umum dan masalah pribadi secara khususnya.

  Dalam dunia pekerjaan tidak akan terlepas dari yang dinamakannya tuntutan pekerjaan, Semakin banyak pekerjaan yang datang maka semakin lelah tubuh untuk bekerja. Kondisi kebugaran pada setiap orang berbeda-beda, kondisi ideal kebugaran seseorang seharusnya dapat disadari oleh dirinya sendiri dengan selalu memperhatikan pola hidup. Makanan yang memenuhi gizi, istirahat yang cukup dan berolahraga. Pekerjaan menjadi faktor kebanyakan orang terlepas dari menjaga kebugarannya.

II.1.8 Menjaga Kebugaran Tubuh

Kesadaran diri merupakan langkah awal dalam mengatasi kebugaran tubuh, peka terhadap kondisi lingkungan serta kondisi tubuh diri sendiri dapat membuat diri kita lebih terperhatikan. Tubuh memiliki peran utama dalam

bekerja, dengan kondisi tubuh yang baik dengan cara menjaga serta meningkatkan kebugaran tubuh kita dapat menyelesaikan pekerjaan dengan produktivitas dan efektivitas yang baik. Menjaga kondisi tubuh alangkah baiknya selalu memperhatikan kebutuhan, diantarnya :

1. Pelihara tanaman hijau

   Tanaman dapat membantu memperlancar kebutuhan oksigen pada tubuh, karena ruangan yang terbatas dan jumlah pekerja yang banyak dapat mengurangi konsumsi oksigen pada tubuh.

2. Tidur singkat

   Menurut Dr. Riza adriyani M.Or. bahwa tidur siang dalam jam istirahat dengan waktu singkat dapat membantu menyerap dan menyimpan informasi yang telah diterima sebelumnya, serta dapat meningkatkan kewaspadaan dalam bekerja. Hal ini diterapkan di negara jepang karena orang-orang dijepang lebih semangat dalam bekerja. Tetapi sebaliknya hal ini tidak dapat diterapkan di indonesia karena faktor kebiasaan yang berbeda.

3. Etika dalam bekerja

   - Mengatur jarak pandang (mata dan layar)
   - Duduk secara tegak
   - Mengatur posisi duduk (kursi dan meja)
   - Tempatkan tangan pada kondisi yang benar
   - Tempatkan kaki pada kondisi yang benar
   - Cara memegang *keyboard* dan *mouse*
   - Batasi waktu duduk

4. Sediakan makanan ringan

   Mengkonsumsi makanan ringan yang sehat seperti buah-buahan ditempat kerja dapat meningkatkan konsentransi dalam bekerjadan memunculkan sikap positif dan produktivitas dalam bekerja.

5. Melakukan olahraga ringan

   Lakukan olahraga ringan dengan benda yang berada disekitar tempat kerja. Hal tersebut terbukti bermanfaat baik bagi tubuh, salah satunya menjadi lebih tenang dan kondisi tubuh merasa baik. Lakukan denga waktu 7-12 menit secara berkala.

II.1.9 Bugar Dengan Olahraga Singkat

Menjaga kebugaran tidak harus memerlukan sarana dan prasarana yang serba ada, menjaga kebugaran dapat dilakukan dengan kegiatan yang praktis dan efisien tanpa memerlukan waktu yang lama. Menjaga dan meningkatkan kebugaran dapat dilakukan dari hal yang paling ringan sampai yang berat.

- Berjalan Kaki

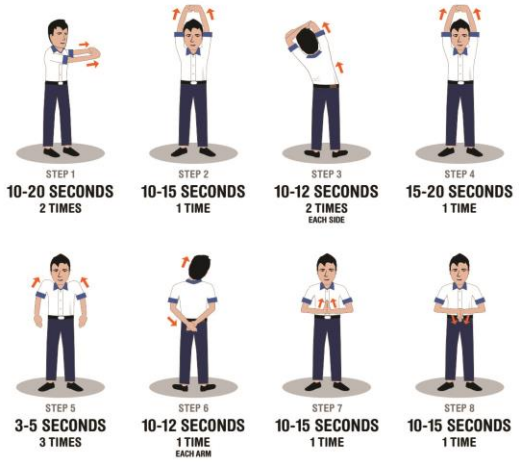
  Jalan merupakan aktivitas fisik yang bertumpu pada kaki dan ayunan tangan serta badan sebagai penopangnya. Berjalan kakai merupakan olahrga yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Selain tidak memerlukan keahlian khusu, berjalan kaki tidak perlu memakai peralatan ataupun pakaian olahraga seperti pada umumnya. Dengan berjalan kaki seluruh angota tubuh berjalan dan berfungsi baik yang diluar maupun didalam tubuh seperti jantung dan paru-paru. Seluruh organ tubuh saling berinteraksi satu sama lain untuk meningkatkan kesehatan.



Gambar II.6 Jalan Kaki
Sumber:http://www.travelmatekamu.com/wpcontent/uploads/2014/11/tips_jalan_kaki_1.jpg
(Diakses Pada 11/04/2016)

- *Warming Up*

  Gerakan pemanas dasar yang harus dilakukan sebelum masuk kepada gerakan inti atau gerakan yang berat, gerakan ini ditujukan agar pelaku tidak mendapatkan cedera dalam melakukan kegiatan tersebut.



Gambar II.7 *Warming Up*
Sumber: https://www.pinterest.com/amorefitness/office-desk-exercises-at-work-amore-fitness-brisba/
(Diakses Pada 22/12/2015)

- *Side Neck Stretches*



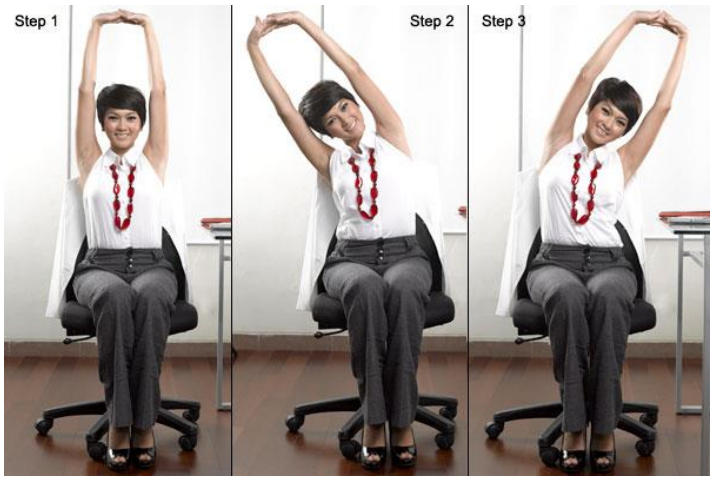
Gambar II.8 *Side Neck Stretches*
Sumber : http://bkpd.jabarprov.go.id/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/
(Diakses pada 19/11/2015)

- *Sholuder Shrug*



Gambar II.9 *Sholuder Shrug*
Sumber : http://bkpd.jabarprov.go.id/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/
(Diakses pada 19/11/2015)

- *Backside Stretch*



Gambar II.10 *Backside Stretch*
Sumber : http://bkpd.jabarprov.go.id/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/
(Diakses pada 19/11/2015)

- *Middle Back Strech*



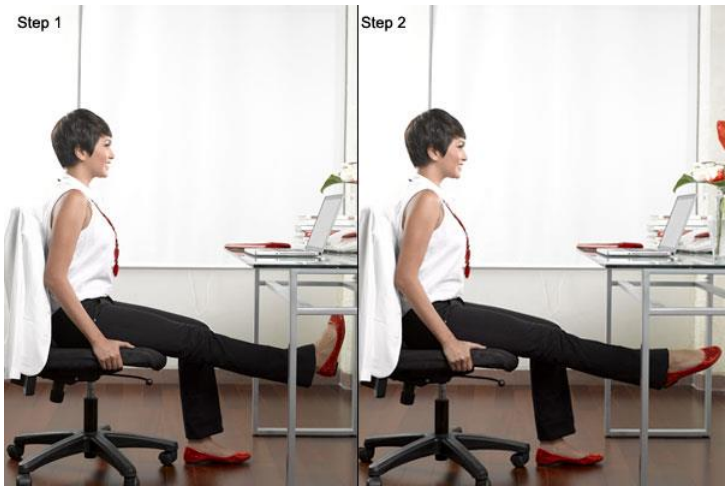
Gambar II.11 *Middle Back Strech*
Sumber : http://bkpd.jabarprov.go.id/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/
(Diakses pada 19/11/2015)

- *Back and Leg Curl*



Gambar II.12 *Back and Leg Curl*
Sumber : http://bkpd.jabarprov.go.id/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/
(Diakses pada 19/11/2015)

- *Leg Lift*



Gambar II.13 *Leg Lift*
Sumber : http://bkpd.jabarprov.go.id/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/
(Diakses pada 19/11/2015

- *Chair Sit to Stand*



Gambar II.14 *Chair Sit to Stand*
Sumber : http://bkpd.jabarprov.go.id/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/
(Diakses pada 19/11/2015)

II.2 Data Lapangan

Untuk mendapatkan data lapangan pada penelitian, untuk memecahkan masalah yang terjadi pada kebugaran tubuh, metode penelitian yang dilakukan yaitu dengan menyebarkan kuisioner secara acak kepada warga yang telah bekerja, melakukan wawancara terhadap seseorang yang menempuh pendidikan pada bidang olahraga, baik itu secara medis maupun teknis. Dan melakukan observasi lapangan pada beberapa perusahaan besar diwilayah Kota Bandung dan pencarian sumber karya tulis dibeberapa toko buku dan perpustakaan umum di Kota dan Kabupaten Bandung.

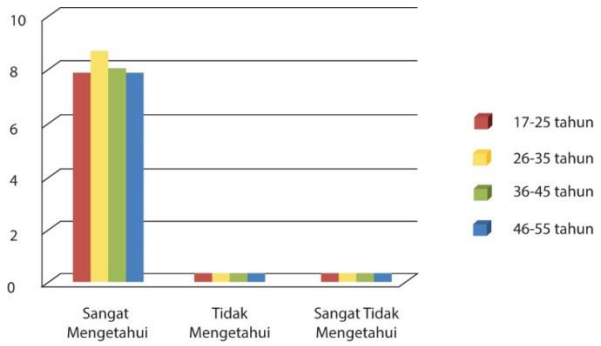
II.2.1 Kuesioner Warga Secara Umum

Pembagian khalayak umum di tetapkan pada golongan usia masyarakat dengan total 40 orang dengan kisaran umur dari 17 tahun – 50 tahun, pertanyaan yang diajukan berupa pengetahuan masyarakat secara umum mengenai kesehatan dan kebugaran.

Berdasarkan data Depkes RI (2009), golongan usia dikategorikan menjadi empat golongan diantaranya:

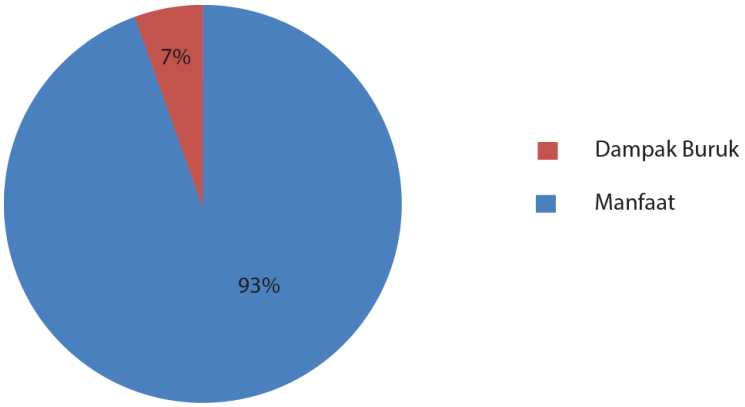
- Golongan 1 = Remaja akhir yang berusia 17-25 tahun
- Golongan 2 = Dewasa awal yang berusia 26-35 tahun
- Golongan 3 = Dewasa akhir yang berusia 36-45 tahun
- Golongan 3 = Dewasa akhir yang berusia 47-55 tahun

Pertanyaan: “Apakah anda mengetahui apa itu kebugaran tubuh?”



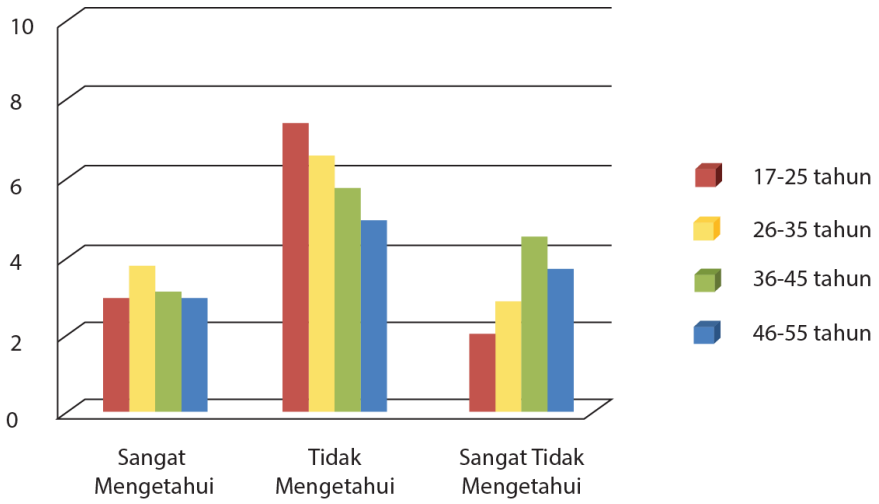
Gambar II.15 Pengetahuan kebugaran tubuh
Sumber: Dokumen Pribadi

Pertanyaan: “Apakah anda mengetahui manfaat dan dampak dari kebugaran tubuh?”



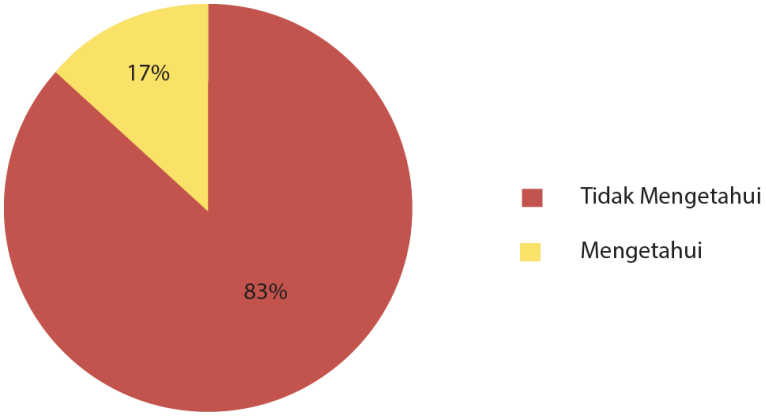
Gambar II.16 Pengetahuan terhadapa manfaat dan dampak kebugaran tubuh
Sumber: Dokumen Pribadi

Pertanyaan: “Apakah anda tahu etika dalam bekerja didepan komputer?”



Gambar II.17 Pengetahuan etika ketika bekerja
Sumber: Dokumen Pribadi

Pertanyaan: “Apakah anda mengetahui bagaimana menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh ketika dikantor?”



Gambar II.18 Pengetahuan akan cara menjaga dan meningkatkan kebugaran
Sumber: Dokumen Pribadi

Dari beberapa hasil kuesioner dapat diketahui :

- Dari hasil kuesioner pertama yang disebarkan menunjukan bahwa seluruh para pekerja kantoran sangat mengetahui apa itu dari kebugaran tubuh .
- Kebanyakan 93% dari responden sangat mengetahui sekali manfaat dari kebugaran tubuh, yang dapat membuat tubuh menjadi sehat pada umumnya serta dapat meningkatkan produktivitas dan efektivitas dalam bekerja. Dan 3% lainnya megetahui kekurangannya.
- Kebanyakan dari responden dari kuesioner ke tiga banyak yang tidak tahu bagaimana etika dan sikap dalam bekerja didepan layar komputer.
- Salah satu yang dapat dilakukan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuhbagi pekerja kantoran denga cara melakukan olahraga ringan ditempat kerja, namun dari hasil kuesioner mengungkapkan bahwa 83% para pekerja tidak mengetahui bagaimana cara membugarkan tubuh ditempat kerja. Dan 17% lainnya mengetahui bagaimana cara membugarkan tubuh ditempat kerja.

II.2.2 Wawancara Mengenai Bidang Olahraga

Penelitian Kualitatif dilakukan untuk mengetahui pekerja yang masih menjaga kebugaran tubuh dalam waktu bekerja.

Suryana (37) yang dikenal dengan sapaan Nana, merupakan salah satu mantan pemain persib di era Robby Darwis menurut beliau Kesehatan dan Kebugaran dilihat dari fungsi memang sangatlah penting bagi kelangsungan hidup terutama untuk para pekerja yang memiliki waktu yang sedikit untuk beristirahat karena tuntutan pekerjaan. Dalam kondisi dilapangan menurut Nana "banyak sekali orang termasuk teman-teman saya sudah tidak mementingkan kesehatannya disamping pekerjaanya" karena selain dari waktu kesadaran diri terhadap apa yang dibutuhkan oleh tubuh tidak terperhatikan dengan baik. Dengan lebih detail diperhatikan teman-teman pekerjaan banyak yang terlihat mengeluh, hal itu terlihat dari gerak atau *gesture* tubuh mereka ketika bekerja.

Dari pengalaman saya yang lama bergerak dibidang olahraga terutama sepakbola, saya *Alhamdulillah* masih menerapkan ilmu-ilmu yang saya dapatkan ketika masih menjadi pemain. Hal itu terasa sekali oleh saya ketika bekerja. gerakan-gerakan walau hanya yang mudah saja dapat mebuat kondisi tubuh atau badan kita menjadi baik terutama dapat merubah pola hidup kita menjadi lebih baik.

Miftah Farid (56) bahwa fungsi kebugaran adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja. Bagi kalangan anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.

Untuk menjaga kebugarannya Bapak Miftah sering melakukan banyak kegiatan seperti lari, gerak jalan, dan sehubungan beliau adalah guru pendidikan jasmani dan kesehatan maka beliau selalu rutin untuk melakukan olahraga yang disesuaikan dengan usia beliau.

II.2.3 Observasi Lapangan

Observasi lapangan dilakukan untuk melihat kondisi faktual itu sendiri mengenai etika dan sikap para pekerja kantoran ditempat kerja. Kunjungan dilakukan pada bulan Oktober 2015 hingga sekarang, dimana beberapa perusahaan besar seperti BRI, Telkom Indoensia dan PT.POS Indonesia menjadi bahan untuk melakukan obeservasi. Walaupun tidak dapat melakukan dokumentasi baik itu foto maupun video dikarenakan suatu privasi dari perusahaan terssebut, dalam obsevasi terdapat beberapa pekerja kantoran yang masih beretika dan sikap yang kurang baik dan kebanyakan orang sangat fokus dalam pekerjaan.

Dalam pencarian literatur mengenai kebugaran mendapatkan kesuliatan karena tidak ada buku yang secara khusus membahas kebugaaran dengan olahraga singkat ditempat kerja. Kebanyakan buku yang didapat merupakan buku pendidikan bagi olahraga pada umumnya. Terdapat satu buku yang membahas bugar ditempat kerja namun kajian didalamnya hanya sebatas sikap dalam bekerja. Selebihnya yang menjadi sumber untuk perancangan informasi ini merupakan buku psikologi dan jenis-jenis olahraga modern yang telah dimodifikasi.

II.3 Analisis Masalah

Permasalahan yang terjadi pada pekerja kantoran akan menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh tentunya masih kurang diketahui. Para pekerja hanya sebatas mengetahui apa itu kebugaran dan manfaat dari kebugaran, tanpa melakukan suatu tindakan terhadap kebutuhan tubuhnya sendiri. Kesadaran diri merupakan langkah awal dalam mengetahui sebrapa mampu dan kuat tubuh kita dalam bekerja. Para pekerja hanya mengetahui bahwa dalam kondisi lelah mereka hanya memerlukan isitirahat yang cukup, tanpa disadari hal tersebut merupakan kondisi kebugaran tubuh mulai kurang baik. Kurangnya kesadaran dapat terbaikannya kebugaran tubuh.

Penerapan etika dan sikap harus diperhatikan, penerapan etika dan sikap yang salah dapat memicu kurang baiknya kebugaran tubuh kedepannya, dengan kurang

baiknya kebugaran tubuh maka diperlukannya aktivitas yang dapat menjaga dan meningkat kebugaran tubuh yaitu dengan berolahraga dengan singkat dengan ruangan terbatas dan objek yang berada disekitarnya.

II.4 *Mandatory*

Menurut JDIH (Jaringan Dokumentasi dan Informasi Hukum) *Mandatory* merupakan kata perintah, mandat atau amanat yang bersifat wajib. Kata ini digunakan untuk memberi amanat yang mana didalam mengandung kalimat perintah yang dapat dipertanggung jawabkan, kalimat pada *mandatory* diberikan oleh seseorang yang berwenang dibidangnya.

Pada Hari Kesehatan Nasional ke-49 tahun bertemakan "Indonesia Cinta Sehat" dengan sub tema "Masayarakat Sehat, Jaminan Kesehatan Nasional Bermanfaat", pada tanggal 17 November 2013 di JIExpo kemayoran. Menteri Kesehatan Rakyat Indonesia, Ibu Dr.Nafsiah Mboi, SpA, MPH Mensosialisasikan dan sekaliagus meresmikan kegiatan "Senam Sehat Bugar di Tempat Kerja".

Gerakan senam ini merupakan gerakan senam yang dirancang dan direkomendasi oleh Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga bekerja sama dengan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) dan Asosiasi Senam Kebugaran Indonesia (ASKI). Senam ini berdurasi 12 menit ini ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pekerja dan dapat dilaksanakan serta disosialisasikan oleh insan kesehatan di seluruh Indonesia. Senam yang terdiri dari gerakan latihan pemanasan, gerakan latihan inti dan gerakan latihan pendinginan perlu dilakukan secara baik, benar, terukur dan teratur sebagai upaya promotif dan preventif perilaku sehat. Dengan keadaan tubuh yang sehat dan bugar sehingga dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan produktif tanpa merasa lelah yang berlebihan dan tidak mudah jatuh sakit.

II.5 Informasi

Menurut Jogiyanto HM., (1999: 692), informasi adalah hasil dari pengolahan data dalam suatu bentuk yang lebih berguna dan lebih berarti bagi

penerimanya yang menggambarkan suatu kejadian – kejadian *(event)* yang nyata *(fact)* yang digunakan untuk pengambilan keputusan. Informasi yang diberikan berupa informasi persuasi, dimana pada informasi ini dilakukan secara bertahap.

II.6 Resume dan Solusi Perancangan

Pada masa dewasa awal menjadi kategori yang terlihat semakin kurang pekanya terhadap kesehatan, terutama kebugaran. Karena pada dasarnya semakin bertambahnya usia maka akan berkurangnya gerak fisik atau aktivitas, semakin berkurangnya aktivitas gerak maka semakin terasa cepatnya rasa lelah pada diri serta dengan banyaknya tuntutan pekerjaan menjadi kurang diperhatikan kesehatan dan kebugaran maka semakin dekat pada resiko sakit.

Hasil analisa dari penelitian lapangan bahwa perlu mengsosialisasikannya sikap dan perilaku dalam bekerja didepan komputer serta menjaga kebugaran tubuh dalam bekerja untuk mengurangi rasa lelah yang berlebihan dalam bekerja terhadap para pekerja kantoran. Maka salah satu solusi yang baik ialah membuat sebuah kampanye sosial yang memberikan informasi serta mengajak para pekerja kantoran untuk melakukan tindakan dengan beretika yang baik dalam bekerja, agar dapat mengatasi rasa cepat lelah yang berkepanjang. Serta untuk meningkatkan produktivitas dan efektivitas para pekerja dalam bekerja dapat melakukan beberapa jenis gerakan olahraga yang ringan serta singkat tanpa merasa lelah dengan ruang yang terbatas. Oleh karena itu, dibutuhkan media untuk menyampaikan kampanye sosial ini dengan tepat. *Video Motion Graphic* menjadi solusi dalam penyampaian informasi terhadap para pekerja kantoran yang memiliki rutinitas kesehariannya didepan komputer dan Handphone.