

PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK PEGAWAI PUSKESMAS KENDAL KEREK KOTA MALANG TENTANG KEBUGARAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU

Aryaputra

S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Surabaya, Aryaputra1993@gmail.com

Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes

Dosen S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Surabaya

Abstrak

Tercapainya hasil tes kebugaran daya tahan jantung paru yang baik didukung oleh tindakan yang baik pula seperti melakukan latihan fisik atau berolahraga secara teratur dan tidak berlebihan. Tindakan yang baik ini dapat tercapai dengan memiliki pengetahuan dan sikap yang baik untuk berolahraga. Pengetahuan yang baik terhadap kebugaran daya tahan jantung paru dan mempunyai sikap yang positif dapat berpengaruh terhadap praktik seseorang terhadap kebugaran daya tahan jantung paru.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pegawai Puskesmas Kendal Kerek Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru sebanyak 50 pegawai. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif yaitu mengumpulkan data kualitatif lalu menghasilkan angka atau diangkakan, sedangkan proses pengambilan data menggunakan instrumen observasi dan angket penelitian tentang pengetahuan, sikap dan praktik yang sudah divalidasi.

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai tingkat Pengetahuan pegawai Puskesmas Kendal Kerek Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru sebagian besar termasuk dalam kategori baik. Sikap pegawai Puskesmas Kendal Kerek Kota Malang sebagian besar termasuk sangat baik, dan praktik pegawai Puskesmas Kendal Kerek Kota Malang sebagian besar melakukan praktik/tindakan yang positif.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Praktik, Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru

Abstract

The gained the good result of fitness test of cardiorespiratory endurance is supported by a good action too such as physical exercising regularly and sufficiently. This good action can be reached by having knowledge and a good attitude for exercising where those factors are able to influence toward the fitness of cardiorespiratory of someone.

The aim of this study is to reveal the knowledge, attitude and practice of local government clinic employee in Kendal Kerek of Malang city about the fitness of cardiorespiratory endurance to the extent of 50 persons. It employs descriptive quantitative method which is collecting qualitative data then results numeral form. Where as the process of taking data, it uses observation instrument and questionnaire about knowledge, attitude and practice which have been validated.

Based on the analysis of the data, it found that the level knowledge of local government clinic employee in Kendal Kerek of Malang city mostly are grouped in good categorise. The attitude of local government clinic employee in Kendal Kerek of Malang city are grouped as extremely good, the last is the practice of local government clinic employee in Kendal Kerek of Malang city, most of them do the positive action.

Keywords: Knowledge, attitude, practice, fitness of cardiorespiratory endurance

PENDAHULUAN

Pada tahun 2012, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia yang sebagai pusat informasi pemerintah daerah dan masyarakat di bidang kesehatan telah mengembangkan upaya kesehatan melalui olahraga dengan melakukan pengukuran kebugaran jasmani bagi PNS untuk mendapatkan data yang diperoleh sebagai tolak ukur produktifitas pejabat maupun pegawai. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional yakni meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin memperlakukan dan membina

persatuan dan kesatuan bangsa. Seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan, saat ini masyarakat sudah mulai sadar untuk melakukan kegiatan latihan fisik melalui berbagai fasilitas olahraga maupun fasilitas umum yang tersedia.

Di lain pihak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam melakukan pekerjaan dan memberi pengaruh yang kurang menguntungkan bagi kesehatan, pemanfaatan anggota tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari kurang sehingga tingkat kebugaran jasmaninya menjadi rendah. Maka dari itu status kesehatan menjadi salah satu faktor kebugaran jasmani. Bebas dari suatu penyakit

Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru

belum berarti tingkat kebugaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kebugaran jasmani seseorang. Demikian juga dengan tekanan darah dan denyut nadi juga sangat berpengaruh terhadap hasil tes kebugaran jasmani (Nurhasan, 2005:21).

Banyak pejabat dan pegawai terlalu sibuk dengan pekerjaan mereka masing-masing sampai mereka lupa tentang pentingnya aktivitas fisik dan latihan olahraga yang bermanfaat bagi tubuhnya. Upaya-upaya untuk berolahraga sebagai salah satu sarana untuk menaikkan kebugaran jasmani dan kesehatan masyarakat khususnya kebugaran daya tahan jantung paru (kardiorespirasi) telah dikembangkan di daerah-daerah yang potensial. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Djoko Pekik Irianto, 2004:2). Sedangkan pengertian dari daya tahan jantung paru (kardiorespirasi) adalah kesanggupan jantung (sistem peredaran darah) dan paru (sistem pernafasan) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti (Nurhasan, 2005:19).

Tes kebugaran daya tahan jantung paru yang terprogram bertujuan untuk menilai potensi kerja seseorang sehingga dengan memiliki kebugaran daya tahan jantung paru yang baik maka diharapkan mampu melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tercapainya hasil tes kebugaran daya tahan jantung paru yang baik didukung oleh tindakan yang baik pula seperti melakukan latihan fisik atau berolahraga secara teratur dan tidak berlebihan. Tindakan yang baik ini dapat tercapai dengan memiliki pengetahuan dan sikap yang baik untuk berolahraga. Dimana pengetahuan yang baik terhadap kebugaran daya tahan jantung paru dan mempunyai sikap yang positif dapat berpengaruh terhadap praktik seseorang terhadap kebugaran daya tahan jantung paru.

Instansi pemerintah yang rutin melakukan tes kebugaran daya tahan jantung paru adalah UPT PPKO (Pusat Pelayanan Kesehatan Olahraga) Kota Malang yang berada dibawah naungan Dinas Kesehatan Kota Malang. Tes kebugaran daya tahan jantung paru ini rutin dilakukan bagi seluruh pegawai Puskesmas Kota Malang. Hasil tes kebugaran daya tahan jantung paru yang terendah diantara 15 Puskesmas se-Kota Malang adalah Puskesmas Kendal Kerep. Dari 50 orang pegawai yang mengikuti tes kebugaran daya tahan jantung paru hanya ada 4% pegawai termasuk kategori baik, 50% pegawai termasuk kategori cukup, 30% pegawai termasuk kategori yang kurang baik, dan 16% pegawai termasuk kategori gagal dalam tes kebugaran daya tahan jantung paru karena tidak lolos *Par-Q Test* dan tidak diijinkan oleh dokter (Laporan Hasil Evaluasi Tes Kebugaran Pegawai Puskesmas Kota Malang tahun 2015).

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengetahuan, sikap, dan praktik pegawai

Puskesmas Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru.

A. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana pengetahuan pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru?
2. Bagaimana sikap pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru?
3. Bagaimana praktik pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru?

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini peneliti bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengetahuan pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru.
2. Mengetahui sikap pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru.
3. Mengetahui praktik pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi pegawai puskesmas
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik kebugaran jantung paru dan meningkatkan hasil tes kebugaran daya tahan jantung paru.
2. Bagi peneliti
Menambah pengetahuan bagi peneliti agar dapat menjadi wawasan tentang pengetahuan, sikap dan praktik pegawai Puskesmas Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru.
3. Bagi Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik pegawai Puskesmas Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru.

D. Asumsi

Berdasarkan tujuan penelitian dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti berasumsi bahwa pegawai Puskesmas sebagai teknisi kesehatan pasti mengetahui, mengerti dan mempraktikkan tentang kebugaran daya tahan jantung paru mereka supaya dapat memiliki kebugaran daya tahan jantung paru yang lebih baik.

E. Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini hanya sebatas mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru. Dalam penelitian praktik, hanya mengisi kuesioner tidak untuk melakukan tes kebugaran daya tahan jantung paru.

METODE

1. Jenis Penelitian

Dalam melaksanakan sebuah penelitian, dibutuhkan suatu metode agar kegiatan penelitian dapat tersusun secara terencana dan sistematis, sehingga tujuan penelitian dapat tercapai. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang berbentuk data kualitatif yang menghasilkan angka atau diangkakan (Sugiyono, 2011:14). Metode ini membicarakan beberapa kemungkinan untuk memecahkan masalah yang aktual dengan jalan mengumpulkan data, menyusun, mengklarifikasi, menganalisis dan menginterpretasikannya.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang, dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2016.

3. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah 50 pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang yang mengikuti tes kebugaran daya tahan jantung paru. Dikarenakan seluruh pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang mengikuti tes kebugaran daya tahan jantung paru maka, sampel pada penelitian ini yang diambil atau digunakan adalah dengan menggunakan metode total sampling. Total sampling yaitu mengambil seluruh sampel dari populasi, sehingga sampel berjumlah 50 orang pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang. Maka, penelitian ini merupakan penelitian populasi.

4. Variabel Dan Definisi Operasional

1. Pengetahuan adalah hasil dari "tahu" yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.
2. Sikap adalah reaksi atau respon emosional pegawai puskesmas Kendal Kerep Kota Malang terhadap kebugaran daya tahan jantung paru yang bersifat penilaian pribadi sehingga timbul kecenderungan untuk melakukan tindakan.
3. Praktik adalah reaksi konkrit atau tindakan nyata pegawai puskesmas Kendal Kerep Kota Malang terhadap kebugaran daya tahan jantung paru yang tertuang dalam suatu tindakan yang nyata sehingga mendukung dan mendorong seseorang untuk meningkatkan kebugaran daya tahan jantung paru.

5. Sumber Data

1. Data Primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, yaitu dari hasil pengisian angket dari pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.
2. Data Sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul

data, yaitu data laporan hasil evaluasi tes pengukuran kebugaran daya tahan jantung paru Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tahun 2015.

6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2006:160) merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Adapun instrument yang digunakan adalah:

a. Angket

Angket menurut Arikunto (2010:194) merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Menurut Riduwan (2011:53) angket dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sederhana sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. Sedangkan angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau tanda centang (√).

Angket merupakan alat bantu yang digunakan peneliti untuk mengetahui tentang pengetahuan, sikap dan praktik pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru. Peneliti menggunakan angket tertutup dalam penelitian ini, kemudian peneliti akan meminta responden untuk mengisi daftar pertanyaan dengan memberikan tanda silang atau centang yang disediakan secara jujur dan benar. Setelah diisi responden, peneliti akan meminta kembali angket dan meneliti kelengkapan isian. Jika angket belum diisi secara lengkap, peneliti akan meminta kembali responden untuk melengkapinya.

Angket penelitian dan kisi-kisi angket penelitian membantu peneliti untuk melakukan penelitian. Berikut contoh angket/kuesioner dan kisi-kisi angket dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.1 Kisi-kisi kuesioner

No	Variabel	Indikator	Jumlah pertanyaan /pernyataan
1.	Pengetahuan	a. Tahu b. Memahami c. Aplikasi d. Analisis e. Sintetis f. evaluasi	15
2.	Sikap	a. Menerima b. Merespon c. Menghargai d. Bertanggung jawab	15
3.	Praktik	a. Persepsi b. Respon terpimpin c. Mekanisme d. Adaptasi	12

7. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Arikunto (2010:265) adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan data terkait objek penelitian. Berikut pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian dengan mencari dan menetapkan sumber data untuk menunjang teori yang berkaitan dalam pelaksanaan penelitian. Serta melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing dapat melaksanakan penelitian dengan judul tersebut. Dalam penelitian, peneliti menyiapkan instrumen penelitian yang meliputi pembuatan angket tentang pengetahuan, sikap dan praktik pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang tentang kebugaran daya tahan jantung paru. Sebelum angket disebarkan ke responden harus melalui uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu.

Untuk memvalidasi instrumen penelitian berupa kuesioner dengan memvalidasi kuesioner ke tiga pakar ahli yaitu dr. Elfia Rosyida, M.Kes., dibidang fisiologi dan fisiologi olahraga, Dita Yuliasitrid, S.Si., M.Kes., dibidang anatomi dan biologi, dan yang terakhir Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes., dibidang dasar-dasar fitnes dan tes dan pengukuran olahraga. Validasi instrumen dilaksanakan agar instrumen yang digunakan layak pakai sehingga memperoleh data yang valid dalam penelitian yang dilakukan. Setelah diuji validitas dan realibilitasnya angket boleh di sebarakan ke responden atau sampel penelitian.

8. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data menurut Bogdan (dalam Sugiyono, 2011:244) adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Pada penelitian ini, semua data hasil dari observasi, angket, dan dokumentasi ataupun catatan lapangan dijadikan dalam satu bentuk file. Kemudian data tersebut dibaca kembali, diklarifikasikan, dideskripsikan dan disusun ulang ke dalam hasil laporan penelitian. Dengan menggolongkan, menajamkan, membuang yang tidak perlu, mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa hingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik data yang diverifikasi. Data yang sudah direduksi akan disusun ke dalam teks yang diperluas (deskripsi). Pada teknik analisis data untuk mengetahui rekapitulasi jawaban tiap item soal angket tentang pengetahuan dan sikap digunakan skala likert Riduwan (2011:40). Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai dengan negatif, setuju atau tidak terhadap suatu objek. Dengan pilihan jawaban serta skor yang ditentukan sebagai berikut:

1. Rumus pengetahuan

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi item soal benar

N = Jumlah soal

Tabel 3.2 Kriteria Interpretasi Skor Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Skor Nilai
Baik	76 – 100%
Cukup	56 – 75%
Kurang Baik	40 – 55%
Tidak Baik	< 40%

(Arikunto. 2010)

2. Rumus Sikap

$$P = \frac{\text{Skor Total}}{\text{Skor Kriteria}} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase jawaban responden

Skor Total = Total responden x Jumlah Skor alternatif jawaban

Skor Kriteria = Skor tertinggi x Jumlah responden

Tabel 3.3 Kriteria Interpretasi Skor

Interval	Kriteria Penilaian
0% - 20%	Sangat Tidak Baik
21% - 40%	Tidak Baik
41% - 60%	Cukup Baik
61% - 80%	Baik
81% - 100%	Sangat Baik

(Riduwan. 2011:40)

3. Rumus Praktik

Untuk mengetahui praktik positif dan negatif seseorang menggunakan skala guttman. Skala guttman merupakan kumulatif, jika seseorang mengiyakan pertanyaan atau pertanyaan yang berbobot lebih berat, maka ia juga mengiyakan pertanyaan atau pertanyaan yang kurang berbobot lainnya (M.Nazir, 2011:340).

Penilaiannya adalah jika responden mendapat nilai ≥ 6 maka responden bertindak positif. Sebaliknya jika responden mendapat nilai < 6 maka responden bertindak negatif.

4. Rumus Mean

Untuk mengukur rata-rata dari pengetahuan, sikap dan praktik pegawai puskesmas Kendal Kerep kota Malang tentang daya tahan jantung paru.

Keterangan :

M = mean (rata-rata)

Σ = sigma (jumlah nilai)

x = skor (nilai)

N = jumlah sample

$$M = \frac{\Sigma x}{N}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Proses pengambilan data telah dilakukan pada tanggal 28 Mei-31 Mei 2016 dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket yang telah diisi di tempat oleh responden tanpa dibawa pulang ke rumah. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang yang beralamat di Jl. Raya Sulfat No. 02, Bunulrejo, Kota Malang. Pada penelitian ini responden berjumlah 50 orang yang merupakan pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang. Kuesioner yang telah diisi, dikumpulkan, dikelompokkan kemudian dianalisa, sehingga dapat disimpulkan menjadi hasil penelitian.

1. Usia Responden

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu makhluk hidup maupun mati (Depkes RI, 2009). Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tahun 2016

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
20-30	18	36,00
31-40	9	18,00
41-50	12	24,00
>50	11	22,00
Total	50	100,00

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20-30 tahun yaitu sebanyak 18 responden (36%).

2. Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin adalah kelas atau kelompok yang terbentuk dalam suatu spesies sebagai sarana proses reproduksi seksual demi keberlangsungan spesies tersebut (Depkes RI, 2009). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tahun 2016

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	11	22,00
Perempuan	39	78,00
Total	50	100,00

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (78%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki (22%).

3. Bidang Pekerjaan Responden

Pekerjaan merupakan kegiatan aktif yang dilakukan oleh manusia (Depkes RI, 2009). Karakteristik responden berdasarkan bidang pekerjaan dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tahun 2016

Bidang Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Dokter	5	10,00
Bidan	15	30,00
Perawat	11	22,00
Apoteker	2	4,00
Nutrisisionis	2	4,00
Sanitasi	2	4,00
Gizi	1	2,00
Tenaga Teknik Kefarmasian	1	2,00
Tenaga Promkes	1	2,00
Rekam Medik Dan Informasi Kesehatan	1	2,00
Analisis Kesehatan	1	2,00
Analisis Laboratorium	1	2,00
SPK	1	2,00
Subag TU	1	2,00
Administrasi	3	6,00
Total	50	100,00

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja di bidang medis sebagai bidan (30%) dan perawat (22%).

4. Pengetahuan Responden

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Hasil penelitian dapat dilihat pada table 4.5.

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru Tahun 2016

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	33	66,00
Cukup	16	32,00
Kurang baik	1	2,00
Tidak baik	0	0,00
Total	50	100,00

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebagian besar termasuk dalam kategori baik sebanyak 33 orang (66%).

5. Sikap Responden

Sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), dan tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya (Azwar, 2011).

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Sikap di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru Tahun 2016

Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran
Daya Tahan Jantung Paru

Kriteria Sikap	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	34	68,00
Baik	16	32,00
Cukup Baik	0	0,00
Tidak Baik	0	0,00
Sangat Tidak Baik	0	0,00
Total	50	100,00

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sikap responden sebagian besar termasuk kriteria sangat baik sebanyak 34 orang (68%).

6. **Praktik Responden**

Praktik adalah respon atau reaksi konkrit seseorang terhadap stimulus atau sebuah objek. Respon ini sudah dalam bentuk tindakan yang melibatkan aspek psikomotor atau seseorang telah mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (Notoatmodjo, 2003).

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Sikap di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru Tahun 2016

Kategori Praktik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Positif	42	84,00
Negatif	8	16,00
Total	50	100,00

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa praktik responden sebagian besar melakukan praktik/tindakan yang positif yaitu 42 orang (84%), sedangkan 8 orang (16%) melakukan praktik/tindakan yang negatif.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan Pegawai Puskesmas Kendal Kerep Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan responden adalah sebesar 12,02 dan sebagian besar termasuk dalam kategori baik sebanyak 33 orang (66%). Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan kajian teoritis yang mengatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan mampu bertahan lama dari pada yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003:121).

2. Sikap Pegawai Puskesmas Kendal Kerep Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sikap responden sebesar 62,32 dan sebagian besar termasuk kriteria sikap sangat baik sebanyak 34 orang (68%). Namun, dalam kenyataannya tidak selalu suatu sikap tertentu berakhir dengan perilaku yang sesuai dengan sikap. Sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), dan

tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan kajian teoritis yang mengatakan bahwa sikap yang positif terhadap stimulus akan membentuk perilaku baru yang mampu bertahan lama (Notoatmodjo, 2003:121).

3. Praktik Pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru

Hasil penelitian praktik menunjukkan bahwa rata-rata praktik sebesar 8,38 dan sebagian besar responden melakukan praktik/tindakan yang positif sebanyak 42 orang (84%) dan 8 orang (16%) melakukan praktik/tindakan yang negatif. Praktik adalah respon atau reaksi konkrit seseorang terhadap stimulus atau objek. Berdasarkan hasil penelitian dari Idrus Jus’at (2014) yang berjudul “Perilaku Kebiasaan Olahraga Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi”, didapat sebagian besar responden anak perempuan (52.9%), seluruh pengetahuan responden baik (100%), namun sikap negatif (67.6%), dan tidak melakukan kebiasaan olahraga dengan baik (70.6%). Dari hasil uji Chi-Square ditemukan tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku kebiasaan olahraga anak sekolah dasar ($p \geq 0.05$). Oleh karenanya, perlu pendidikan olahraga yang efektif untuk dapat memberikan gambaran dan mengajak siswa berolahraga.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan kajian teoritis yang dikatakan Notoatmodjo (2003:127) bahwa:

”Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan, untuk terbentuknya sikap menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan antara lain adalah fasilitas seperti tempat olahraga, sepatu olahraga dan fasilitas tersebut mudah dicapainya. Apabila tidak, kemungkinan seseorang tersebut tidak akan berolahraga”.

Persentase praktik responden di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru diperoleh melalui perhitungan manual atas dasar nilai median (nilai tengah).

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka diperoleh angka persentase sesuai dengan rumusnya. Peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan responden sebagian besar termasuk dalam kategori baik sebanyak 33 orang (66%).
2. Sikap responden sebagian besar termasuk kriteria sangat baik sebanyak 34 orang (68%).

3. Praktik responden sebagian besar melakukan praktik/tindakan yang positif sebanyak 42 orang (84%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang diharapkan meningkatkan praktik untuk berolahraga 3-5 kali dalam seminggu karena sebagai teknisi kesehatan pasti mengetahui, mengerti dan mempraktikkan kebugaran daya tahan jantung paru supaya dapat tercapainya kebugaran daya tahan jantung paru yang lebih baik.
2. Untuk menyempurnakan hasil penelitian yang lebih baik maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan beberapa variable lain yang berpengaruh dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2011. Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depkes RI. 2009. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Departemen Republik Indonesia
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: Adi Offset.
- Jus'at, Idrus dkk. 2014. Perilaku Kebiasaan Olahraga Anak Sekolah Dasar Di SDN GU 12 Pagi. Jurnal penelitian Dosen Department Of Nutrition Faculty Of Health Sciences. Esa Unggul University.
<http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/download/1197/1092>. (diakses tanggal 8 Maret 2016)
- Kusnanik, Nining W dkk. 2011. Dasar-dasar Fisiologi Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan dkk. 2005. Petunjuk praktis pendidikan jasmani (bersatu membangun manusia yang sehat jasmani dan rohani). Surabaya: Unesa University Press
- Nazir, Moh. 2011. Metodologi Penelitian. Bogor: Ghalia indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Riduwan. 2011. Dasar-dasar Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2010. Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto. 1988. Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN DIRJEN PENDIDIKAN TINGGI PROYEK PENGEMBANGAN LEMBAGA PENDIDIKAN TENAGA KEPENDIDIKAN
- Sakti, Aniko Prestia. 2012. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pencegahan Hepatitis A Dengan Kejadian Hepatitis A Pada Siswa SMAN 4 Depok 2012. Jurnal Skripsi Universitas Indonesia Fakultas Kesehatan Masyarakat.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20354610-S-Aniko%20Prestia%20Sakti.pdf>. (diakses tanggal 1 Maret 2016)
- Sary, Indah Ayu Permata. 2010. Upaya Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja Terkait Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Bagi Staff UI Tahun 2010. Jurnal Tesis Universitas Indonesia Fakultas Kesehatan Masyarakat.
<http://lib.ui.ac.id/file%3Ffile%3Ddigital/20313278-T%252031718-Upaya%2520promosi-full%2520text.pdf>. (diakses tanggal 20 april 2016)
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono. Upaya Memperlambat Penurunan Kebugaran Jantung Paru Pada Manula. Jurnal Penelitian Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Sulistiyono,%20S.Pd.,%20M.Pd./PENURUNA%20KEBUGARAN%20JANTUNG%20PARU%20LANZIA%20%20by%20%20Sulistiyono.pdf>. (diakses tanggal 3 Maret 2016)
- Windarti, A.Dian. 2012. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Olahraga Beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Dinas Pemuda Dan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan. Jurnal skripsi Universitas Hasanuddin Makassar.
<http://repository.unhas.ac.id:4001/digilib/files/disk1/239/--adianwinda-11941-1-a.dianw-i.pdf>. (diakses tanggal 3 Maret 2016)
- Yulianti, Novianti. 2007. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Praktik Hidup Sehat Dengan Kejadian Cacingan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Bulusan 1 Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Jurnal Skripsi Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
<http://lib.unnes.ac.id/2729/1/3921.pdf>. (diakses tanggal 23 Januari 2016)