

Tingkat Aktivitas Fisik Pegawai BRI Pusat Bagian Payment Operation Division Tahun 2023

Physical Activity Level of BRI Central Employees in the Payment Operation Division in 2023

Sindu Yoga Subagtyo¹, Slamet Junaidi², Septiyaning Lusianti³.

¹sindu.yogas@gmail.com, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri

²slamet.junaidi@unpkediri.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri

³lusi.septya@unpkdr.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pegawai BRI Pusat Bagian Payment Operation Division Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner sebagai instrumen penelitiannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk. Cabang Jakarta Pusat. Sampel dalam penelitian ini diambil secara acak sederhana sebanyak 30 orang pada bagian Payment Operation Division. Instrumen yang digunakan adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Hasil analisis persentase pada aktivitas fisik pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division menunjukkan: : (1) pada kategori rendah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedang memiliki frkuensi 10 dengan persentase 33,33%, (3) kategori tinggi memiliki frekuensi 20 dengan persentase 66,67%. Sehingga jika dilihat dari persentase terbesar adalah pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division tahun 2023 masuk dalam kategori tinggi dengan frekuensi 20 dan persentase 66,67%.

Kata kunci: Aktivitas fisik, pegawai, BRI.

Abstract

This research aims to determine the level of physical activity of BRI Central Payment Operation Division employees in 2023. This research uses a survey method with a questionnaire as the research instrument. The population in this study were all employees of PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk. Central Jakarta Branch. The sample in this study was taken at simple random as many as 30 people from the Payment Operation Division. The instrument used is the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The results of the percentage analysis of physical activity of BRI Central employees in the Payment Operation Division show: (1) the low category has a frequency of 0 with a percentage of 0%, (2) the medium category has a frequency of 10 with a percentage of 33.33%, (3) the high category has a frequency of 20 with a percentage of 66.67%. So if you look at the largest percentage in the high category, it can be concluded that BRI Central employees in the Payment Operation Division in 2023 are in the high category with a frequency of 20 and a percentage of 66.67%.

Keywords: Physical activity, employees, BRI..

PENDAHULUAN

Pendahuluan mengarahkan pembaca ke topik utama. Pendahuluan menjawab mengapa penelitian atau tinjauan dilakukan (urgensi penelitian), apa yang dilakukan peneliti sebelumnya, artikel ilmiah yang sedang berkembang, kebaruan penelitian, tujuan penulisan artikel, dan kontribusi apa yang harus disampaikan dari tujuan temuan penelitian. [Times New Roman 12, *justified*, 1,5 spasi]

Kehidupan manusia di dunia ditandai oleh upaya memenuhi kebutuhan melalui interaksi sosial dengan sesama makhluk hidup. Gerakan tubuh menjadi elemen kunci yang mencerminkan kehidupan manusia, digunakan untuk bekerja dan berkomunikasi. Proses bergerak melibatkan perpindahan dari satu lokasi ke lokasi lain dengan tujuan tertentu, mencerminkan niat manusia. Gerakan manusia tidak bersifat spontan, melainkan melibatkan kontrol yang disengaja untuk mencapai tujuan, melibatkan pengendalian bagian tubuh sesuai kehendak manusia. Penjelasan tersebut dapat dimaknai sebagai gerakan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia saat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini melibatkan pergerakan bagian tubuh untuk mencapai tujuan tertentu dan memerlukan pengeluaran energi yang merangsang otot sepanjang hari. Manusia secara konsisten melakukan gerakan untuk memenuhi kebutuhan mereka selama 24 jam sehari. Kegiatan fisik ini memiliki berbagai tujuan dan manfaat, termasuk menjaga kesehatan, baik pada usia muda maupun tua (Amtarina, 2017).

Perubahan zaman yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi memiliki dampak besar pada aktivitas fisik manusia, terutama di kalangan generasi muda, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Dengan mempertimbangkan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, perubahan ini memerlukan perhatian serius. Terlihat jelas bahwa generasi muda mengalami perubahan besar dalam pola aktivitas fisik mereka, yang sebagian besar terkait dengan perkembangan teknologi. Risiko terhadap penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik menjadi perhatian utama, termasuk risiko obesitas yang mungkin timbul akibat kurangnya aktivitas fisik di kalangan generasi muda, seperti yang diindikasikan dalam Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik di Indonesia mencerminkan tingkat keterbatasan, dengan sekitar 35% penduduk Indonesia tidak mendapatkan cukup kegiatan fisik, seperti yang diungkapkan dalam hasil penelitian Kesehatan Dasar tahun 2018 (Ferdiana, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penduduk di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang dapat menimbulkan kekhawatiran terkait kualitas hidup. Secara khusus, generasi muda cenderung menunjukkan ciri-ciri aktivitas fisik yang

bersifat pasif atau ringan (Farradika et al., 2019). Rangkuman: Situasi aktivitas fisik di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat aktivitas masih cenderung ringan. Pemantauan terhadap kondisi ini dapat memiliki dampak besar pada kesehatan dan meningkatkan risiko obesitas. Terdapat keterkaitan yang kuat antara tingkat aktivitas fisik dan risiko obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Secara umum, semakin tinggi intensitas aktivitas fisik, semakin rendah risiko terjadinya obesitas. Selain itu, risiko keseluruhan akibat kurangnya aktivitas fisik meliputi penyakit jantung, kanker usus besar, kanker payudara, masalah muskuloskeletal, dan stres (Singh & Purohit, 2011).

Kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan, terutama penyakit kronis, adalah pegawai bank. Gaya hidup kurang aktif menjadi salah satu faktor utama penyebabnya, karena pegawai bank cenderung menghabiskan waktu dalam posisi duduk di depan komputer atau di kantor dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, stres kerja juga menjadi faktor yang umum dialami oleh mereka, dan stres dapat berperan dalam meningkatkan risiko penyakit kronis. Permasalahan yang dihadapi oleh para karyawan bank berkaitan dengan gaya hidup yang menunjukkan kekurangan aktivitas. Berdasarkan hasil observasi pada karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI), terlihat bahwa mereka masih memiliki kebiasaan hidup yang kurang aktif. Karyawan bank sering menghabiskan waktu bekerja di depan komputer atau laptop. Selain itu, kemudahan yang diberikan oleh teknologi dalam pekerjaan juga membuat keinginan untuk bergerak menjadi kurang. Hal ini menyebabkan tingkat aktivitas fisik karyawan semakin berkurang karena tuntutan sistem kerja kantor yang cenderung kurang aktif. Permasalahan lainnya adalah tingkat stres yang tinggi di kalangan karyawan bank, disebabkan oleh tekanan dan tuntutan pekerjaan. Tingginya tingkat stres dapat menyebabkan karyawan memiliki kecenderungan mengalami depresi yang tinggi, sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit kronis. Stres di sini diartikan sebagai respons tubuh manusia terhadap berbagai rangsangan, baik dari lingkungan eksternal maupun internal tubuh, yang dapat membawa dampak negatif, mulai dari penurunan kesehatan hingga timbulnya penyakit (Fitri, 2013).

Masalah lain yang ditemukan peneliti adalah kurangnya aktivitas fisik dalam gaya hidup pegawai di luar jam kerja. Di luar jam kerja, pegawai bank cenderung memilih untuk menghabiskan waktu dengan kegiatan seperti pertemuan, nongkrong di kafe, dan beristirahat di rumah. Tampaknya pegawai bank lebih suka menghilangkan kelelahan dan stres dengan beristirahat atau kegiatan lainnya, sebaliknya dengan kebiasaan saat bekerja di mana aktivitas fisik cenderung bersifat statis dan melibatkan kegiatan berulang-ulang

dalam periode waktu yang lama (Moray et al., 2016). Untuk mengatasi kelelahan pekerjaan, pegawai jarang melakukan aktivitas olahraga, yang menyebabkan tingkat aktivitas fisik di kalangan pegawai bank menjadi rendah. Permasalahan-permasalahan yang telah dijelaskan mencerminkan gambaran kurangnya keaktifan pegawai bank. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi aktivitas fisik pegawai Bank BRI di Divisi Operasi Payment tahun 2023. Hasil observasi lapangan menjadi dasar permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini, yang kemudian menghasilkan judul "Tingkat Aktivitas Fisik Pegawai BRI Bagian Divisi Operasi Payment tahun 2023".

METODE

Penelitian ini memiliki satu variabel terikat, yang fokus pada karakteristik aktivitas fisik pegawai Bank BRI di Divisi Operasi Payment tahun 2023. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif mengarah pada upaya untuk menginvestigasi situasi, kondisi, atau aspek lainnya, dan hasilnya dijelaskan melalui suatu laporan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan metode kuantitatif. Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan kuesioner yang didapatkan dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri dari 16 pertanyaan yang terstruktur. Kuesioner dikonversi dalam bentuk *google form* yang dapat diakses melalui link berikut: <https://forms.gle/tmocwcm3xJrJQnnX7>.

Sampel dalam penelitian ini dipilih dari populasi dengan menerapkan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Sehingga dalam penelitian ini memiliki sampel dengan jumlah 30 pegawai yang terdiri dari 23 Laki-laki dan 7 Perempuan. Instrumen penelitian dalam studi ini adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan reliabilitas yang tinggi, dengan nilai Kappa berkisar antara 0,67 hingga 0,73 (Bull et al., 2009). Berikut norma aktivitas fisik yang digunakan:

Tabel 1. Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik

No	Interval	Kategori
1	$MET \geq 3000$	Tinggi
2	$3000 > MET \geq 600$	Sedang
3	$600 < MET$	Rendah

Metode analisis ini melibatkan penggunaan rumus tertentu untuk menghitung hasilnya.

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

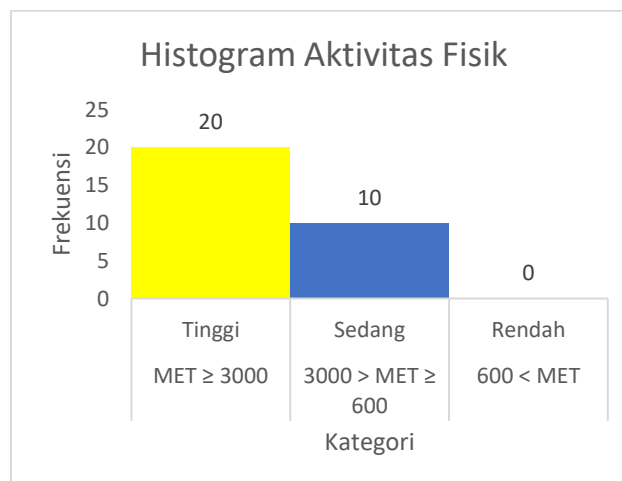
HASIL

Hasil analisis persentase pada aktivitas fisik pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division menunjukkan: (1) pada kategori rendah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedang memiliki frkuensi 10 dengan persentase 33,33%, (3) kategori tinggi memiliki frekuensi 20 dengan persentase 66,67%. Sehingga jika dilihat dari persentase terbesar adalah pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division tahun 2023 masuk dalam kategori tinggi dengan frekuensi 20 dan persentase 66,67%. Lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Kumulatif	Relatif
1	$MET \geq 3000$	Tinggi	20	20	66.67%
2	$3000 > MET \geq 600$	Sedang	10	30	33.33%
3	$600 < MET$	Rendah	0	30	0.00%
			30		100.00%

Tabel 2 menunjukkan pada ketegori masing-masing memiliki frekuensi dan persentase yang berbeda. Dari analisi persentase menggunakan kategorisasi norma ditemukan: (1) pada kategori rendah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedang memiliki frkuensi 10 dengan persentase 33,33%, (3) kategori tinggi memiliki frekuensi 20 dengan persentase 66,67%. Sehingga jika dilihat dari persentase terbesar adalah pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division tahun 2023 masuk dalam kategori tinggi dengan frekuensi 20 dan persentase 66,67%. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik

PEMBAHASAN

Hasil analisis persentase pada aktivitas fisik pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division menunjukkan : (1) pada kategori rendah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedang memiliki frkuensi 10 dengan persentase 33,33%, (3) kategori tinggi memiliki frekuensi 20 dengan persentase 66,67%. Sehingga jika dilihat dari persentase terbesar adalah pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division tahun 2023 masuk dalam kategori tinggi dengan frekuensi 20 dan persentase 66,67%.

Berdasarkan analisis persentase dengan menggunakan kategorisasi norma, dapat disimpulkan bahwa pada tahun 2023, tingkat kepuasan kerja pegawai di Bagian Payment Operation Division BRI Pusat cukup tinggi. Faktanya, sekitar 66,67% pegawai berada dalam kategori tinggi, menandakan bahwa mereka merasakan kepuasan kerja yang baik. Di kategori tinggi, pegawai menunjukkan kepuasan yang sangat positif terhadap pekerjaan mereka, termasuk dalam hal tugas dan tanggung jawab, hubungan dengan rekan kerja, atasan, dan kondisi lingkungan kerja. Pegawai juga merasa termotivasi dan bersemangat dalam menjalankan tugas (Goni et al., 2021). Motivasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan kinerja karyawan, yang berarti bahwa meningkatkan motivasi karyawan dapat dicapai melalui memberikan penghargaan kepada mereka yang mencapai prestasi (Orocomna et al., 2018). Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap tingkat kepuasan kerja ini meliputi kebijakan perusahaan yang mendukung kesejahteraan pegawai, pembagian tugas dan tanggung jawab yang jelas, lingkungan kerja yang kondusif, serta pembimbingan dan pengembangan karir yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang berguna bagi manajemen BRI Pusat untuk memahami kepuasan kerja pegawai. Rekomendasi yang dapat diusulkan kepada manajemen termasuk peningkatan program kesejahteraan pegawai, seperti pemberian bonus, asuransi kesehatan, dan fasilitas kerja yang memadai. Evaluasi dan revisi terhadap pembagian tugas dan tanggung jawab pegawai juga dapat dilakukan, bersama dengan upaya meningkatkan kualitas lingkungan kerja secara fisik dan non-fisik. Program pengembangan karir, termasuk pelatihan dan pengembangan kompetensi, juga dapat ditingkatkan. Dengan meningkatkan kepuasan kerja pegawai, diharapkan perusahaan dapat meraih peningkatan produktivitas dan kinerja secara keseluruhan.

Aktivitas fisik memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan fisik dan mental.

Terlibat dalam kegiatan fisik dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit, dan memberikan energi positif, mendukung efisiensi pegawai bank BRI dalam menjalankan tugas-tugasnya dan mencegah penurunan kesehatan (Maulina & Wicaksono, 2021). Selain itu aktivitas fisik terbukti meningkatkan konsentrasi dan fokus, memungkinkan pegawai yang bergerak secara rutin memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi. Hal ini krusial dalam lingkungan kerja perbankan yang menuntut ketelitian dan efisiensi (Agustin & Susilawati, 2023). Disisi lain lingkungan perbankan seringkali penuh tekanan. Aktivitas fisik menjadi saluran penting untuk mengatasi stres, membantu pegawai melepaskan ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik bersama, seperti olahraga kelompok atau rekreasi, dapat memperkuat hubungan antarpegawai. Ini membangun tim yang solid dan meningkatkan kolaborasi, menciptakan dampak positif pada suasana kerja.

Keterlibatan dalam aktivitas fisik teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis, seperti penyakit jantung dan diabetes. Pegawai yang lebih sehat dapat mengurangi absensi dan meningkatkan kehadiran, mendukung kelangsungan operasional bank BRI (Berawi & Agverianti, 2017). Sehingga dalam membangun budaya perusahaan yang mendukung aktivitas fisik mencerminkan komitmen terhadap kesejahteraan karyawan. Ini tidak hanya meningkatkan kepuasan karyawan, tetapi juga dapat meningkatkan citra perusahaan di mata masyarakat. Aktivitas fisik juga dapat membantu menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, mencegah kelelahan dan burnout yang dapat mempengaruhi kinerja jangka panjang pegawai. Maka pentingnya aktivitas fisik bagi pegawai Bank BRI tidak hanya terkait dengan kesehatan, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kinerja dan suasana kerja secara keseluruhan. Oleh karena itu, menciptakan budaya yang mendukung aktivitas fisik di lingkungan kerja dapat memberikan manfaat signifikan bagi pegawai dan perusahaan secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasar analisis data,, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut. Hasil analisis persentase pada aktivitas fisik pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division menunjukkan: (1) pada kategori rendah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedang memiliki frkuensi 10 dengan persentase 33,33%, (3) kategori tinggi memiliki frekuensi 20 dengan persentase 66,67%. Sehingga jika dilihat dari persentase terbesar adalah pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa pegawai BRI Pusat bagian Payment Operation Division tahun 2023 masuk dalam kategori tinggi dengan frekuensi 20 dan persentase 66,67%.

REFERENSI

- Agustin, S., & Susilawati. (2023). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja Pegawai Bank di Indonesia. *Zahra: Journal of Health and Madical Resear*, 3(1), 31–41.
- Amtarina, R. (2017). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140. <https://doi.org/10.26891/jik.v10i2.2016.140-147>
- Berawi, K. N., & Agverianti, T. (2017). Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis. *Jurnal Majority*, 6(2), 85–90.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*, 4(1), 134–142.
- Ferdiana, R. D. (2022). *Sedentary Behavior Vs Aktifitas Fisik*. Kementerian Kesehatan RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1222/gula-si-manis-yang-menyebabkan-ketergantungan
- Fitri, A. M. (2013). Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Stres pada karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 1–10. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Goni, H. G., Manoppo, W., & Rogahang, J. (2021). Pengaruh Motivasi Kerja terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan pada PT. Bank Rakyat Indonesia Cabang Tahuna. *Productivity*, 2(4), 330–335. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/productivity/article/view/35047>
- Maulina, A. R., & Wicaksono, D. A. (2021). Pengaruh Work Overload dan Perceived Organizational Support dengan Job Stress Pegawai Bank di Masa Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 797–809. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26952>
- Moray, F. A., Rattu, J. A. M., & Josephus, J. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Pegawai Pt. Bank Negara Indonesia (BNI) Cabang Manado Tahun 2015. *Pharmacon*, 5(1), 290–296.
- Orocomna, C., Tumbel, T., & Asaloei, S. I. (2018). Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. TASPEN (Persero) Cabang Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(1), 66–72.
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1), 34–43. <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0004-6>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325.
-

<https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>