

GAMBARAN KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI, STATUS GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN PEKERJA SAWIT DI PT. INTI MELIA PELINDO

Deni Sintia^{1*}, Arif Fadli Muchlis², Wilda Welis³, Septri⁴, Sonya Nelson⁵, Fahmil Haris⁶

^{1 23456}Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: denisintia@gmail.com

*Email Author : denisintia@gmail.com

Received: 13 September 2023 artikel dikirim; 15 September 2023 Revised: 17 September 2023 artikel revisi;
Accepted: 30 September 2023 artikel diterima

Abstrak:

Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan mengetahui gambaran kebugaran kardiorespiratory, status gizi dan kadar hemoglobin pekerja sawit tenaga administrasi dan lapangan di PT. Melia Inti Pelindo Kabupaten Solok Selatan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 27 orang yang terdiri dari 11 orang pekerja administrasi dan 16 orang tenaga lapangan. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan menjadikan semua populasi menjadi sampel penelitian. Data diambil menggunakan instrumen Harvard step test, tinggi dan berat badan serta pengukuran Hemoglobin. Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, memberikan hasil sebagai berikut: (1) Kebugaran kardiorespiratory yang dimiliki pekerja administrasi dan lapangan di PT. Melia Inti Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi “Jelek”. (2) Status gizi yang dimiliki pekerja administrasi dan lapangan di PT. Melia Inti Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi “Normal”. (3) Kadar Hemoglobin yang dimiliki pekerja administrasi dan lapangan di PT. Melia Inti Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi “Normal”.

Kata Kunci: hemoglobin, kebugaran kardiorespiratory, status gizi

Description Of Cardiorespiratory Fitness, Nutritional Status And Hemoglobin Levels Of Palm Oil Workers At Pt. Inti Melia Pelindo

Abstract: *The purpose of this study was to improve the description of cardiorespiratory fitness, nutritional status and hemoglobin levels of palm oil administration and field workers at PT. Melia Inti Pelindo, South Solok Regency. This type of research is descriptive. The population in this study were 27 people consisting of 11 administrative workers and 16 field workers. The sampling technique used is total sampling, by making the entire population a research sample. Data was collected using the Harvard step test, height and weight and measurement of hemoglobin. The data in this study are processed using the percentage formula. The results of research that researchers have done some time ago, gave the following results: (1) Cardiorespiratory fitness of administration and field workers at PT. Melia Inti Pelindo, South Solok Regency, is in the "Bad" classification. (2) The nutritional status of administrative and field workers at PT. Melia Inti Pelindo, South Solok Regency, is in the "Normal" classification. (3) Hemoglobin level of administration and field workers at PT. Melia Inti Pelindo, South Solok Regency, is classified as "Normal"*

Keywords: *cardiorespiratory, hemoglobin, nutritional status*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia Indonesia yang produktif secara sosial dan ekonomi merupakan modal pembangunan bangsa. Usaha untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang produktif dan berdaya saing dipengaruhi oleh beberapa aspek, termasuk status atau kondisi kesehatan. Upaya kesehatan kerja dan olahraga merupakan salah satu program yang ditujukan untuk mewujudkan masyarakat pekerja di Indonesia agar sehat, bugar, dan produktif. Gangguan kesehatan pada pekerja dapat mengakibatkan pekerja tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, sehingga terjadi penurunan 1

produktifitas kerja, yang akan merugikan perusahaan atau menghambat karir pekerja tersebut (Apriyanto, 2020).

Di perusahaan dengan pola kerja industrial, manusia akan memegang peran paling menentukan dalam seluruh sistem produksi. Disana manusia diharapkan dapat bekerja dengan memanfaatkan keterampilan dan pengetahuannya, dengan motivasi kerja yang tinggi dan dipandu oleh wawasannya yang mantap dan luas. Untuk menjaga agar pola kerja yang demikian dapat berjalan lancar, maka para pelakunya perlu memiliki kondisi fisik yang bugar dan kondisi psikologik yang stabil serta mantap.

Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, juga mengamanahkan perlu dilakukannya upaya kesehatan kerja dan kesehatan olahraga. Upaya kesehatan kerja dan olahraga diselenggarakan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat, dengan mengutamakan pendekatan preventif dan promotif tanpa mengabaikan pendekatan kuratif dan rehabilitatif. Tujuan dan sasaran upaya kesehatan olahraga dijelaskan pada pada Bab VI bagian sembilan pasal 80 dan 81 yang menyatakan bahwa upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat dilakukan melalui melalui aktivitas fisik, latihan fisik dan olahraga, sebagai upaya dasar untuk meningkatkan prestasi belajar, prestasi kerja dan prestasi olahraga (Sunarto dkk, 2023).

Kebugaran jasmani atau physical fitness ialah kemampuan seseorang melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif. Karena dapat mengurangi dan mencegah kemungkinan timbulnya hipokinetik, terjadinya kecelakaan dan kesalahan dalam bekerja (Soegiyanto, 2010). Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara semangat, efektif, dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas, dan kesemuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang diidam-idamkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang aktif dalam melakukan pembangunan, bagi pekerja disebuah perusahaan kesegaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik pada saat berugas di area perkantoran.

Pentingnya kesegaran jasmani pada pekerja dapat meningkatkan kinerja yaitu secara biologis mampu menjalani kehidupan dengan lebih mandiri, secara psikologisnya menyadari posisinya sebagai pekerja dan dapat terbebas dari stress, dan secara sosiologisnya lebih mampu bersosialisasi dengan masyarakat dan lingkungannya, sehingga masih dapat menyumbangkan manfaat dari pengetahuandan pengalaman hidupnya, bukan hanya menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan dengan cara yang efisien tanpa adanya kelelahan sehingga masih dapat melakukan aktivitas lain. Pada era ini, menjaga kebugaran jasmani merupakan hal yang sering dilupakan oleh dan nilainya berada di kategori rendah. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang terpenting adalah ketahanan kardiorespirasi yang dinilai dengan VO₂max (Buana dkk, 2012). Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, serta peredaran darah yang baik, yang dapat mensuplai otot-otot sehingga mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Besarnya VO₂max menunjukkan kondisi daya tahan kardiorespiratori. Daya tahan kardiorespiratori merupakan unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan seseorang. Kardiorespiratori merupakan suatu sistem sirkulasi di dalam tubuh yang berhubungan dengan kerja paru-jantung beserta peredaran darah. Dengan demikian, dapat dimengerti bila kebugaran jasmani atau daya tahan kardiorespiratori menjadi fundamen bagi kesehatan seseorang (Ismaryati dkk, 2009). Karena VO₂max dapat menentukan kapasitas kardiovaskular seseorang, maka VO₂max dianggap sebagai indikator terbaik dari ketahanan aerobic. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO₂max lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Ariyanto dan Wirawan, 2018).

VO₂max dipengaruhi oleh fungsi-fungsi fisiologis yang terlibat di dalamnya, yakni: (1) jantung, paru, dan pembuluh darah harus berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang dihisap dan masuk ke paru akan sampai ke darah; (2) proses penyampaian oksigen ke jaringan-jaringan oleh sel-sel darah merah harus normal; (3) jaringan-jaringan terutama otot, harus mempunyai kapasitas yang normal untuk mempergunakan O₂ yang disampaikan kepadanya. Dengan kata lain metabolisme harus normal, begitu juga dengan fungsi mitokondria, harus normal.

PT. Inti Melia Pelindo merupakan salah satu perusahaan yang bergerak di bidang perkebunan yang berada di Kabupaten Solok Selatan. Perusahaan ini memiliki karyawan sebanyak 30 orang yang bekerja sebagai pegawai lapangan dan administratif. Berdasarkan observasi awal peneliti dilapangan didapatkan, suasana dan aktivitas fisik yang cenderung monoton dilakukan pekerja, tidak didapatkan jadwal kegiatan olahraga rutin bagi seluruh karyawan, kemudian sarana dan prasarana olahraga yang belum memadai, serta belum dilakukannya pemeriksaan kondisi kebugaran kardiorespiratori bagi karyawan secara rutin di PT. Inti Melia Pelindo. Oleh sebab itu, perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran kardiorespiratori pekerja di perkebunansawit PT. Inti Melia Pelindo.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif, menurut Arikunto (2016) bahwa: “pendekatan penelitian yang banyak dituntut menguakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya”. Penelitian ini telah pada bulan Juli 2023 dilaksanakan di PT. Melia Pelindo yang berlokasi di Sangir Kabupaten Solok Selatan. Sugiyono (2018: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya.” Pendapat di atas menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua karyawan yang ada di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan sebanyak 27 orang. Menurut Arikunto (2016) mengatakan bahwa “apabila subjeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Tetapi, jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau 15- 25% atau lebih”. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran kardiorespiratory menggunakan Harvard step test, untuk status gizi menggunakan hitungan tinggi dan berat badan sementara untuk mengukur kadar Hemoglobin menggunakan alat *Easy Touch*. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan analisis statistic deskriptif dengan rumus presentase.

$$P = \frac{f}{n} X 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekwensi Responden

N = Jumlah Responden

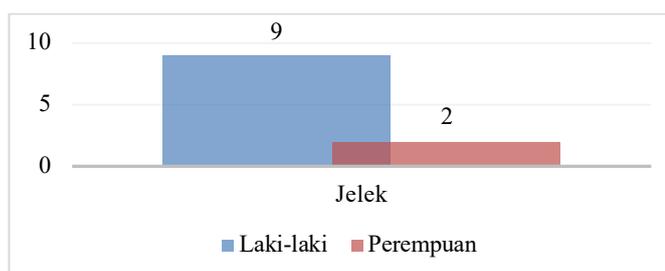
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kebugaran Kardiorespiratory

a. Pekerja Administrasi

Tabel 1. Distribusi Kebugaran Kardiorespiratory Pekerja Administrasi di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

No	Klasifikasi	Laki-laki		Perempuan		Keterangan
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	
1	< 51	9	100%	2	100%	Jelek
Jumlah		9	100%	2	100%	

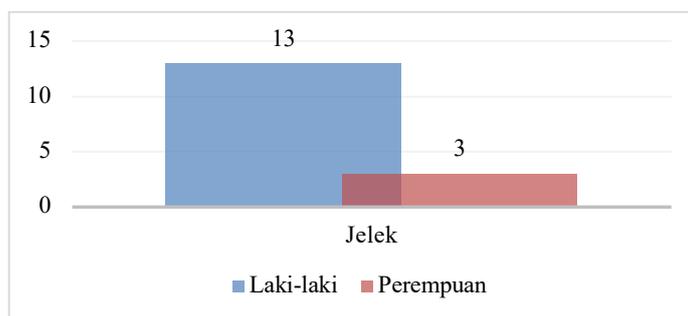


Histogram 1. Kebugaran Kardiorespiratory Pekerja Administrasi di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

b. Pekerja Lapangan

Tabel 2. Distribusi Kebugaran Kardiorespiratory Pekerja Lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

No	Klasifikasi	Laki-laki		Perempuan		Keterangan
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	
1	< 51	13	100%	3	100%	Jelek
Jumlah		13	100%	3	100%	



Histogram 2. Kebugaran Kardiorespiratory Pekerja Lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

Penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu mendapatkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespiratory yang dimiliki pekerja administrasi dan lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada kategori “Jelek”. Kebugaran kardiorespirasi merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang menjadi indikator penting atas kesehatan (Susanto dan William, 2022). Menurut Welis dan Sazeli (2013) komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi. Kebugaran kardiorespirasi berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan latihan otot besar, dinamis, intensitas sedang hingga tinggi dalam jangka waktu lama (Dalleck dan Dalleck, 2008). Kebugaran kardiorespirasi erat kaitannya dengan fungsi jantung, paru, pembuluh darah dan darah (Corbin dkk., 2016).

Kebugaran kardiorespirasi atau *Cardiorespiratory Fitness* (CRF) didefinisikan sebagai kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah menyalurkan oksigen ke sel yang akan digunakan dalam aktifitas fisik (Corbin dkk., 2016)(Husna, 2022). Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan jantung dan paru dalam menyediakan oksigen dan cadangan oksigen ketika sedang beraktifitas, sehingga dengan ketersediaan oksigen maka seseorang yang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik tidak akan mudah mengalami kelelahan dalam melakukan beban kerja yang lama. Daya tahan kardiorespirasi yang baik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan seseorang secara rutin

Kebugaran kardiorespirasi umumnya diukur dengan melihat kapasitas konsumsi oksigen puncak atau dikenal dengan istilah VO2Max. Seseorang dengan nilai VO2Max yang tinggi akan memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang baik, sebaliknya seseorang dengan nilai VO2Max yang rendah memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang buruk (Yunitasari dan Putra, 2022). Menurut Penggalih dkk (2015) ada beberapa manfaat dari melatih kebugaran kardiorespirasi, antara lain:

- a. Menurunkan gangguan pada jantung dan peredaran darah.
- b. Mengurangi dan meningkatkan kandungan lemak berbahaya dan bermanfaat dalam darah.
- c. Memperkuat tulang, persendian, dan otot (tergantung pada jenis latihan).

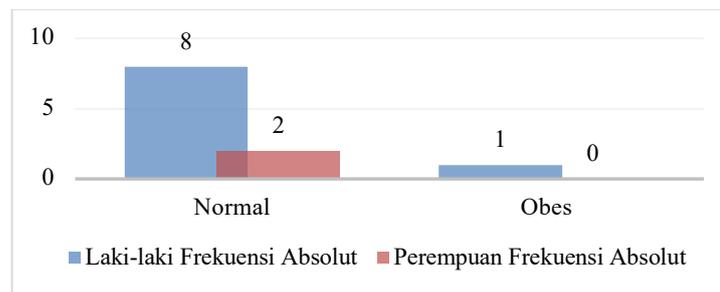
Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh Purnomo dkk (2021) tingkat kebugaran kardiorespirasi dalam kategori tinggi dapat mengurangi risiko: hipertensi, penyakit jantung koroner, obesitas, diabetes dan kanker.

2. Status Gizi

a. Pekerja Administrasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pekerja Administrasi di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

No	Klasifikasi	Laki-laki		Perempuan	
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Normal	8	6.3%	2	100%
2	Obes	1	93.8%	0	0%
Jumlah		9	100%	2	100%

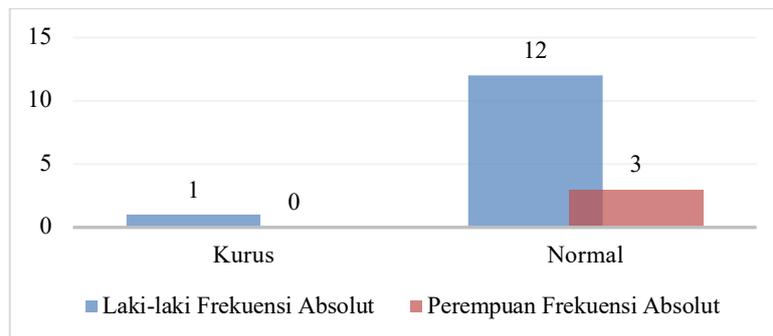


Histogram 3. Status Gizi Pekerja Administrasi di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

b. Pekerja Lapangan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pekerja Lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

No	Klasifikasi	Laki-laki		Perempuan	
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Kurus	1	6.3%	0	0
2	Normal	12	93.8%	3	100%
Jumlah		13	1	3	100%



Histogram 4. Status Gizi Pekerja Lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa status gizi yang dimiliki oleh pekerja administrasi dan lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada kategori “Normal”. Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya.

Kekurangan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti: pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, badan menjadi kurus, muka pucat kurang bersemangat, kurang motivasi, bereaksi lamban dan apatis dan lain sebagainya.

Dalam keadaan yang demikian itu tidak bisa diharapkan tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal (Syam dkk, 2013). Gizi pada pekerja merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh pemilik perusahaan karena tercukupinya gizi selama bekerja akan dapat menurunkan kelelahan dan meningkatkan kapasitas kerja. Gizi kerja adalah zat-zat gizi atau kalori yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan (Langgar dan Setyawati, 2014).

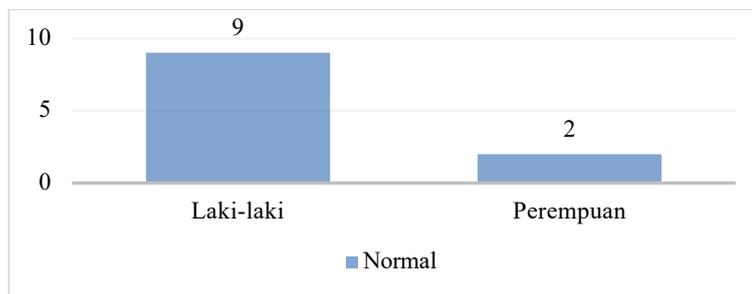
Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu. Status gizi adalah suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kanah, 2020). Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin (Nurjannah dan Putri, 2021). Seseorang yang mempunyai status gizi optimal adalah kondisi seseorang dimana antara asupan zat gizi di dalam tubuhnya dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya seimbang (Rahadiyanti dan Mulyati, 2017).

Pekerja dengan status gizi yang tidak baik atau tidak ideal lebih mudah untuk mengalami kelelahan kerja. Pekerja yang mengalami obesitas menjadikannya kesulitan dalam melakukan aktivitas kerja (Eum and Jung, 2020). Di sisi lain, pekerja dengan status gizi kurang (berat tubuh rendah) mengindikasikan asupan kalori yang tidak cukup. Asupan kalori yang rendah bisa menyebabkan seseorang mudah merasa lelah, memiliki kecenderungan untuk mengalami darah rendah atau umum disebut sebagai anemia. Darah rendah dan asupan kalori yang tidak cukup menyebabkan pekerja mudah merasa lelah (Alfikri dkk, 2021).

3. Kadar Hemoglobin
a. Pekerja Administrasi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Pekerja Administrasi di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

No	Klasifikasi	Laki-laki		Perempuan	
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Normal	9	100%	2	100%
Jumlah		9	100%	2	100%

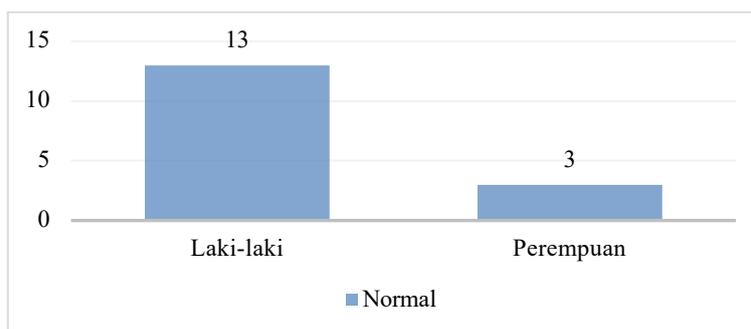


Histogram 5. Kadar Hemoglobin Pekerja Administrasi di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

b. Pekerja Lapangan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Pekerja Lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

No	Klasifikasi	Laki-laki		Perempuan	
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Normal	13	100%	3	100%
Jumlah		13	100%	3	100%



Histogram 6. Kadar Hemoglobin Pekerja Lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan pada pekerja administrasi dan lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan, peneliti menemukan bahwa kadar Hb yang dimiliki berada pada kategori “Normal”. Hemoglobin merupakan suatu bahan yang sangat penting dalam eritrosit dan dibentuk dalam sumsum tulang. Hemoglobin ini dibentuk dari heme dan globin. Heme itu sendiri adalah satu derivat porfirin yang mengandung besi dan kandungan zat besi yang terdapat dalam hemoglobin membuat darah berwarna merah. Hemoglobin merupakan protein yang kaya akan zat besi yang memiliki afinitas atau daya gabung terhadap O₂ (oksigen), oksigen itu sendiri akan membentuk oxihemoglobin di dalam sel darah merah. Karena fungsi ini maka O₂ (oksigen) akan di bawa dari paru-paru ke jaringan tubuh (Hasanan, 2018).

Pemeriksaan hemoglobin dalam darah mempunyai peranan yang sangat penting dalam mendiagnosa suatu penyakit, karena hemoglobin merupakan salah satu protein khusus yang ada didalam sel darah merah dan fungsi khusus yaitu mengangkut oksigen ke jaringan dan mengembalikan karbondioksida dari jaringan ke paru-paru. Didalam tubuh hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen keseluruh jaringan tubuh untuk dipakai sebagai media transportasi. Hemoglobin juga berperan mempertahankan keseimbangan asam basa dari tubuh. Bila hemoglobin berkurang, tubuh menjadi cepat letih, lesu, gelisah, dan konsentrasi kurang. Akibatnya, produktifitas kerjapun menurun. Penurunan kadar hemoglobin yang sangat rendah pada seseorang akan mengalami terjadinya anemia (Marisa dan Wahyuni, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa waktu lalu pada pekerja administrasi dan lapangan di PT. Inti Melia Pelindo Kabupaten Solok Selatan, peneliti mendapatkan bahwa:

1. Kebugaran kardiorespiratory yang dimiliki pekerja administrasi dan lapangan di PT. Melia Inti Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi “Jelek”.
2. Status gizi yang dimiliki pekerja administrasi dan lapangan di PT. Melia Inti Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi “Normal”.
3. Kadar Hemoglobin yang dimiliki pekerja administrasi dan lapangan di PT. Melia Inti Pelindo Kabupaten Solok Selatan berada pada klasifikasi “Normal”.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikri, R., Halim, R., Syukri, M., Nurdini, L., & Islam, F. (2021). Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(3), 271-276.
- Apriyanto, I.,(2020). *Pengantar Manajemen*. Jakad Media Publishing.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanto, M. D., & Wiriawan, O. (2018). Perbandingan VO2Max dan IMT Pada Karate Usia Pemula Antara Perguruan Inkai YMCA dan Inkanas Zidam Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Buana, G. C., Isnaini Herawati, S., Widodo, A., & Fis, S. (2012). *Hubungan Antara Kebugaran Kardiorespirasi Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Usia 30-39 Tahun* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Richardson, C., Vowell, C., Lambdin, D., & Wikgren, S. (2014). Youth physical fitness: Ten key concepts. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(2), 24-31.
- DALLECK, L., & DALLECK, A. (2008). The ACSM exercise intensity guidelines for cardiorespiratory fitness: why the misuse?. *Journal of Exercise Physiology Online*, 11(4).
- Eum, M. J., & Jung, H. S. (2020). Association between occupational characteristics and overweight and obesity among working Korean women: The 2010–2015 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1585.
- Hasanan, F. (2018). *Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Atletik Fik Universitas Negeri Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Husna, P. A. (2022). *Gambaran Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada Penyintas Coronavirus Disease 2019 di Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Ismaryati, I., Iskandar, N. M., & Sujoko, S. (2009). Meningkatkan Konsumsi Oksigen Maksimal Dengan Latihan Naik Turun Bangku Berselang Dan Kontinu. *Paedagogia*, 12(1), 77-82.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.
- Langgar, D. P., & Setyawati, V. A. V. (2014). Hubungan Antara Asupan Gizi Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Perusahaan Tahu Baxo Bu Pudji Di Ungaran Tahun 2014. *VISIKE.S: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2).
- Marisa, M., & Wahyuni, Y. (2019, December). Gambaran Kadar Hemoglobin (HB) Petugas Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) PT. Tabing Raya Kota Padang Tahun 2019. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 2, No. 1, pp. 12-12).
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125-131.
- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 218-227.
- Purnomo, T. J., Kurniawan, A. W., & Wahyudi, U. (2021). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama madrasah aliyah berbasis pesantren dan madrasah aliyah reguler. *Sport Science and Health*, 3(6), 359-368.

- Rahadiyanti, A., & Mulyati, T. (2017). Efek Tempe Kedelai Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Prediabetes. *Darussalam Nutrition Journal*, 1(2), 19-30.
- Soegiyanto, K. S. (2010). Aktivitas jasmani bagi pekerja (studi kualitas kesehatan fisik pada buruh pabrik). *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sunarto, S., Adam, A., & Hasanuddin, W. (2023). HUBUNGAN PEGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN SELAMA PANDEMI COVID-19 TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA FISIOTERAPI POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 119-122.
- Susanto, N. G., & William, F. R. GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI (VO2 MAX) PADA KARYAWAN PT ARWANA NUANSA KERAMIK.
- Syam, F. M., Lubis, Z., & Siregar, M. A. (2013). Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagerpang Estate PT. PP. Lonsum 2013. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 2(5).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. T.E.U, Indonesia
- Yunitasari, R., & Putra, Y. W. (2022). TINGKAT KEBUGARAN VO2 MAX DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA BARISTA KOPI DI KOTA KLATEN. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 6(2), 1508-1514.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Malang: Wineka Media.