

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUGARAN PERSONIL PKP-PK: GAYA HIDUP SEHAT DAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA

Zaki Abrian Rizqillah

Politeknik Penerbangan Indonesia Curug

SUBMISSION TRACK	A B S T R A C T
Submitted : 18 June 2024	This study aims to determine the level of strength and body fitness possessed by each ARFF personnel to support the preparedness and smoothness of tasks at each airport. The health and fitness of ARFF personnel are essential for the smoothness and success of an operation because the ARFF unit is a work unit at the airport that is required to have a prime and optimal physique to carry out the process of extinguishing fires and help all victims when an incident / accident occurs at the airport. This research uses a literature study research method. This article reviews the factors that influence the fitness of ARFF personnel, namely healthy lifestyles and exercise habits. The results of this literature review article are: 1) Healthy lifestyles affect the body fitness of ARFF personnel, and 2) exercise habits affect the body fitness of ARFF personnel.
Accepted : 23 June 2024	
Published : 24 June 2024	
KEYWORDS	
Fitness, Lifestyle, Body Fitness.	
CORRESPONDENCE	
Phone: xxxxxxxxxxxx	
E-mail: zakirizqillah21@gmail.com	
2024 All right reserved	This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Unit PKP-PK merupakan unit kerja pada bandar udara yang wajib dimiliki oleh tiap bandar udara. Ketentuan tersebut tertuang di dalam Dokumen ICAO (International Civil Aviation Organization), Annex 14 Aerodromes (1999) Bab IX, sub Bab 9.2 Halaman 118 (Adi & Boyolali, 2023). Personil Pertolongan Kecelakaan Pesawat dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) di bandar udara mempunyai misi yang sangat penting yaitu menyelamatkan nyawa dan harta benda dari jatuhnya pesawat serta mencegah dan memadamkan kebakaran di kawasan bandar udara (Kemenhub, 2022).

Selain itu, kesiapan operasional harus dijaga melalui pemeliharaan rutin dan pelatihan intensif seperti latihan kebakaran untuk berbagai skenario (Richardson & Richardson, n.d.). Selain tugas pokoknya, personil PKP-PK juga melakukan kegiatan tambahan seperti perlindungan lingkungan dan olah raga untuk menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan dan efektifitas personil PKP-PK dalam menjalankan tugasnya.

Kebugaran jasmani itu penting untuk merespons keadaan darurat dengan cepat dan efektif (Training, n.d.), personil harus memiliki tingkat kewaspadaan dan kebugaran fisik yang tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga dan kebugaran jasmani memberikan beragam efek positif, antara lain meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, memperkuat otot dan persendian, serta menurunkan tekanan darah dan kadar lemak dalam tubuh.

Selain itu, dalam konteks PKP-PK, kebugaran jasmani juga berkontribusi pada peningkatan kecepatan reaksi, kelincahan, dan koordinasi (Agus, 2010) semua komponen yang sangat diperlukan dalam situasi darurat. Dengan latihan yang terstruktur, personel PKP-PK dapat meningkatkan komponen kondisi fisik ini, sehingga lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan operasional di lapangan.

Program latihan fisik teratur yang disarankan oleh penelitian mencakup latihan aerobik seperti jogging, jalan cepat, dan latihan aerobik, yang dilakukan minimal tiga kali seminggu selama minimal 30 menit per sesi latihan (Agus, 2010). Latihan ini tidak hanya meningkatkan ketahanan fisik, namun juga membantu mengurangi risiko cedera saat bekerja.

Selain itu, kebugaran jasmani juga membantu meningkatkan kecepatan reaksi, mobilitas, dan koordinasi seluruh komponen, yang sangat diperlukan dalam situasi darurat (Ardiansyah et al., 2023). Pelatihan yang sistematis memungkinkan personil PKP-PK untuk meningkatkan kondisi fisiknya dan lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kerja di lapangan.

Memelihara kebugaran jasmani melalui program pelatihan yang tepat dan teratur mempersiapkan personel PKP-PK dalam melaksanakan tugasnya, mengurangi kesalahan manusia yang dapat mengakibatkan kecelakaan, dan meningkatkan keselamatan penerbangan secara umum.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, hipotesis untuk penelitian selanjutnya dapat dirumuskan, yaitu:

1. Apakah gaya hidup sehat berpengaruh terhadap kebugaran personil PKP-PK?
2. Apakah kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran personil PKP-PK?

KAJIAN TEORI

Kebugaran Tubuh

Kebugaran tubuh sangat penting untuk kesehatan personil PKP-PK saat melakukan kegiatan sehari-hari. Ini juga memperbaiki kemampuan bekerja seseorang, memungkinkan mereka melakukan tugas dengan lebih baik dan menghasilkan hasil yang lebih baik (Agus, 2010). Saat ini, pentingnya kesehatan telah meningkat di banyak kalangan masyarakat, tentunya personil PKP-PK tidak boleh kalah dalam hal ini. Menjaga kebugaran tubuh sangat penting untuk tetap bugar dan segar (Agus, 2010), yang pada akhirnya berdampak positif pada semangat bekerja. Diharapkan personel PKP-PK dapat berkonsentrasi dengan baik saat melaksanakan tugas di bandar udara dengan kondisi tubuh yang sehat, baik di dalam maupun di luar lingkungan kerja.

Unit PKP-PK (Casa, 1998) merupakan unit kerja yang memerlukan kebutuhan energi, tingkat fokus yang tinggi, dan mereka memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk melakukan tugas berat seperti memberikan pertolongan kepada korban kecelakaan pesawat dan memadamkan kebakaran. Unit PKP-PK bisa dikatakan memiliki tingkat kebutuhan energi yang sama seperti pekerja berat karena beban kerja yang hampir sama (Sepakbola, 2016).

Memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki daya tahan, fokus, dan energi yang cukup untuk menghadapi tugas pokok personil PKP-PK. Pola hidup sehat dapat berpengaruh pada kebugaran tubuh personil PKP-PK, seperti rendahnya tidak terlalu banyak berolahraga atau berolahraga, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kinerja personil PKP-PK ketika melaksanakan tugas. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran tubuh personil PKP-PK yakni gaya hidup sehat, pola makan, istirahat yang cukup, kebiasaan berolahraga, dan faktor lainnya (Desember et al., 2023).

Gaya Hidup Sehat

Seseorang dapat menjalani gaya hidup yang lebih sehat dengan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman keras atau narkoba, mendapatkan jumlah waktu tidur yang cukup (Krisna Adiguna et al., 2021),

mengendalikan stres, dan tindakan atau gaya hidup lain yang baik untuk kesehatan mereka (Afdinda et al., 2021). Untuk menjaga kesehatan sepanjang hidup, personil PKP-PK harus melakukan rutinitas yang berfokus pada gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat membutuhkan komitmen jangka panjang untuk mendukung kesehatan tubuh dan memiliki efek positif pada kebugaran tubuh personil PKP-PK (Monzera, 2023).

Kebugaran fisik sangat penting untuk kesehatan individu saat melakukan kegiatan harian. Ini juga meningkatkan kemampuan kerja seseorang, memungkinkan mereka melakukan tugas dengan lebih baik dan mendapatkan hasil yang lebih baik. Sangat penting untuk menerapkan gaya hidup sehat, terutama bagi personil PKP-PK dikarenakan perlu gaya hidup sehat untuk kesiapan fisik, pencegahan cedera pada saat melaksanakan operasi, ketahanan stres, efisiensi kerja, dan kesehatan jangka panjang. Ini menunjukkan bahwa perilaku pola hidup yang sehat memainkan peran penting dalam memperbaiki kebugaran tubuh personil PKP-PK.

Tingkat kesegaran fisik individu berkorelasi positif dengan tingkat kepedulian mereka terhadap pola hidup yang sehat. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa menjaga kondisi fisik seseorang pada tingkat optimal akan secara tidak langsung meningkatkan tingkat kebugaran fisik mereka (Desember et al., 2023). Oleh sebab itu gaya hidup sehat sangatlah menentukan kebugaran tubuh seorang personil PKP-PK, karena dengan kebiasaan hidup sehat bisa dipastikan bahwa personil PKP-PK memiliki kebugaran tubuh yang baik.

Kebiasaan Berolahraga

Menurut Undang-undang No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, tujuan kesehatan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi akademik, kesehatan, kebugaran jasmani masyarakat, profesional, dan olahraga (Sepakbola, 2016). Untuk mencapai tujuan olahraga demi meningkatkan kebugaran fisik, strategi latihan yang tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi tubuh diperlukan. Olahraga dapat dilakukan untuk berbagai alasan, seperti mengisi waktu luang, bersenang-senang, menjaga kesehatan, menunjukkan gengsi, atau untuk mencapai tujuan tertentu (Sepakbola, 2016).

Dalam dunia PKP-PK, olahraga sangatlah penting. Olahraga penting bagi personil PKP-PK karena meningkatkan kekuatan fisik, kesehatan jantung dan paru-paru (Ras et al., 2023), mengurangi risiko cedera, mengurangi stres, dan memperkuat kerjasama tim. Untuk menguji fisik personil PKP-PK biasanya diadakan latihan HRF program VO2 Max, Push Up, Sit Up, Shuttle Run dan Wall Sit untuk memberikan pengaruh yang efektif terhadap kekuatan fisik personil PKP-PK (Zaini Miftach, 2018). Kebugaran tubuh juga menjadi faktor untuk personil PKP-PK dapat mencapai respon time yang telah ditentukan yang dimana personil PKP-PK harus memiliki kemampuan respon cepat dan mereka harus selalu siap dan sigap disegala waktu dan kondisi (Putra, 2023).

Selain itu, personil PKP-PK juga memiliki tugas pokok yaitu *operation*, *maintenance*, dan *training* (Kemenhub, 2022). Yang dimana pada poin *training* merupakan kegiatan wajib personil PKP-PK untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental, melakukan berbagai jenis latihan, seperti latihan fisik dan simulasi penanggulangan kecelakaan dan kebakaran (Putra, 2023). Oleh sebab itu kebiasaan berolahraga sangatlah menentukan kebugaran tubuh seorang personil PKP-PK (Penerbangan, 2023). Kebugaran tubuh sangatlah dibutuhkan oleh personil PKP-PK untuk bisa melaksanakan tugas pokok yang sudah ditentukan dalam peraturan KP 30 Tahun 2022.

Tabel 1
Penelitian terdahulu yang relevan

No	Author (tahun)	Hasil Riset terdahulu	Persamaan dengan artikel ini	Perbedaan dengan artikel ini
1	(Monzera, 2023)	Kebiasaan berolahraga berdampak positif dan signifikan pada kebugaran personil PKP-PK.	Kebiasaan berolahraga berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.	-
2	(Desember et al., 2023)	Gaya hidup sehat berdampak positif dan signifikan pada kebugaran personil PKP-PK.	Gaya hidup sehat berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.	-
3	(Agus, 2010)	Kebiasaan berolahraga berdampak positif dan signifikan pada kebugaran personil PKP-PK.	Kebiasaan berolahraga berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.	-
.4	(Permana & Hilal, 2022)	Gaya hidup sehat dan kebiasaan berolahraga berdampak positif dan signifikan pada kebugaran personil PKP-PK.	Gaya hidup sehat berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.	Kebiasaan berolahraga berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.
.5	(Indra Laksono DIV Manajemen Transportasi Udara et al., 2024)	Gaya hidup sehat dan kebiasaan berolahraga berdampak positif dan signifikan pada kebugaran personil PKP-PK.	Kebiasaan berolahraga berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.	Gaya hidup sehat berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.
6	(Putra, 2023)	Gaya hidup sehat dan kebiasaan berolahraga berdampak positif dan signifikan pada kebugaran personil PKP-PK.	Kebiasaan berolahraga berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.	Gaya hidup sehat berdampak pada kebugaran personil PKP-PK.

METODE PENULISAN

Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan metode *library research*. Artikel ini mengeksplorasi teori, serta hubungan atau pengaruh antar variabel dari jurnal *online* yang diakses melalui Google Scholar, Publish or Perish, dan media *online* lainnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi teori dan penelitian terdahulu yang relevan, pembahasan artikel *literature review* ini tentang konsentrasi Kebugaran Tubuh Personil PKP-PK adalah:

1. Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Personil PKP-PK

Gaya hidup sehat berpengaruh terhadap kebugaran (Risiko et al., 2016) personil PKP-PK, dimana indikator gaya hidup sehat personil PKP-PK yaitu Untuk menjaga kesehatan sepanjang hidup, personil PKP-PK harus melakukan rutinitas yang berfokus pada gaya hidup yang sehat. Gaya hidup yang sehat membutuhkan komitmen penuh jangka panjang untuk mendukung kesehatan tubuh dan memiliki efek positif pada kebugaran tubuh personil PKP-PK (Monzera, 2023).

Untuk meningkatkan kebugaran tubuh personil PKP-PK dengan memperhatikan gaya hidup sehat, maka harus dilakukan kebiasaan menerapkan pola hidup yang sehat pula seperti menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman keras atau narkoba, mendapatkan jumlah istirahat yang cukup, mengendalikan stres, dan melakukan hal-hal lain yang baik untuk kesehatan (Afdinda et al., 2021).

Gaya hidup sehat berpengaruh terhadap kebugaran personil PKP-PK, jika gaya hidup sehat diaplikasikan oleh seluruh personil PKP-PK maka kondisi fisik mereka pada tingkat optimal akan secara tidak langsung meningkatkan tingkat kebugaran fisik mereka (Desember et al., 2023)

Gaya hidup sehat berpengaruh terhadap kebugaran tubuh personil PKP-PK, ini sejalan dengan penelitian oleh: (Desember et al., 2023), (Afdinda et al., 2021), (Monzera, 2023).

2. Pengaruh Kebiasaan Berolahraga Terhadap Kebugaran Personil PKP-PK

Kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran tubuh personil PKP-PK, dimana indikator berolahraga personil PKP-PK sangatlah penting bagi personil PKP-PK karena untuk meningkatkan kekuatan fisik dan memperkuat kerjasama tim (Fauzi & Kurniasari, 2023). Kebugaran tubuh juga menjadi faktor untuk personil PKP-PK dapat mencapai respon time yang telah ditentukan yang dimana personil PKP-PK harus memiliki kemampuan respon cepat dan mereka harus selalu siap dan sigap disegala waktu dan kondisi (Putra, 2023).

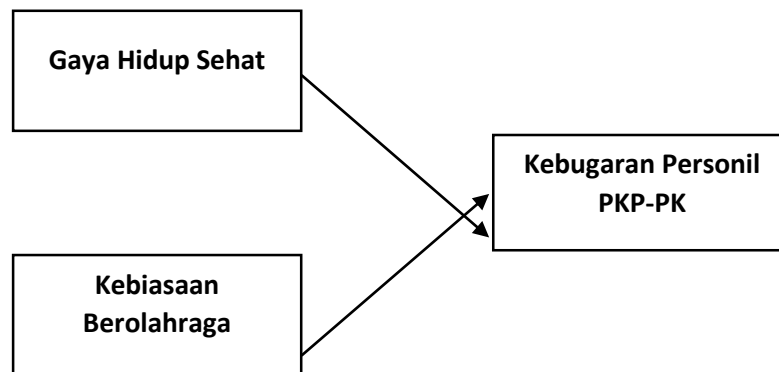
Untuk meningkatkan kebugaran tubuh personil PKP-PK dengan memperhatikan kebiasaan berolahraga, maka yang harus dilakukan oleh personil PKP-PK adalah rutin melakukan olahraga fisik seperti melakukan latihan HRFP program VO2 Max, Push Up, Sit Up, Shuttle Run dan Wall Sit memberikan pengaruh yang efektif terhadap personil PKP-PK (Zaini Miftach, 2018).

Kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran tubuh personil PKP-PK, apabila personil PKP-PK dapat melaksanakan kegiatan berolahraga secara rutin dan teratur seperti jogging, *sit up*, *push up*, dan olahraga lainnya yang dapat menguatkan fisik (Agus, 2010).

Kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran tubuh personil PKP-PK, ini sejalan dengan penelitian oleh: (Putra, 2023), (Zaini Miftach, 2018), dan (Agus, 2010).

Kerangka Konsptual

Berdasarkan rumusan masalah, kajian teori, penelitan terdahulu yang relevan dan pembahasan tentang pengaruh antar variable, diperoleh kerangka berfikir artikel ini seperti dibawah ini.



Gambar 1

Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambar kerangka konseptual di atas, menunjukkan bahwa gaya hidup sehat dan kebiasaan berolahraga dapat mempengaruhi kebugaran tubuh personil PKP-PK.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan teori, artikel yang relevan serta diskusi maka dapat didapatkan hipotesis untuk melakukan riset selanjutnya:

1. Gaya hidup sehat berpengaruh terhadap kebugaran tubuh personil PKP-PK.
2. Kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran tubuh personil PKP-PK.

Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan di atas, penelitian ini menyarankan bahwa selain gaya hidup sehat dan kebiasaan berolahraga, ada banyak faktor lain yang mempengaruhi kebugaran tubuh personil PKP-PK. Oleh karena itu, selain variabel yang diteliti dalam penelitian ini, masih diperlukan penelitian tambahan untuk mengidentifikasi potensi variabel tambahan yang dapat mempengaruhi kebugaran tubuh personil PKP-PK.

Bibliography

- Adi, I., & Boyolali, S. (2023). *Analisis Peran Personil Airport Rescue Fire Fighting Dalam Upaya Menjaga Keselamatan Penerbangan Di Bandar Udara*. 5(4), 61–68.
- Afdinda, R., Saputra, E., Iqroni, D., Jambi, U., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). *KONTRIBUSI POLA HIDUP SEHAT DAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI*. 1, 136–142.
- Agus, A. (2010). Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh. *Universitas Negeri Padang*, 1(November), 11. [http://repository.unp.ac.id/666/1/APRI AGUS_295_10.pdf](http://repository.unp.ac.id/666/1/APRI%20AGUS_295_10.pdf)
- Ardiansyah, Y., Tinggi, S., Kedirgantaraan, T., & Korespondeni, Y. (2023). Analisis Kesiapan Petugas Unit PKP-PK Dalam Upaya Mendukung Kelancara Operasi Di Bandar Udara Internasional Adisumarmo Solo. *Jurnal Mahasiswa*, 5(2), 2962–2883. <https://doi.org/10.51903/jurnalmahasiswa.v5i2>

- Casa. (1998). *PM 55 TAHUN 2015 PERATURAN KESELAMATAN PENERBANGAN SIPIL BAGIAN 139 (CIVIL AVIATION SAFETY REGULATIONS PART 139) TENTANG BANDAR UDARA (AERODROME)*. September, 1–193.
- Desember, B., Hal, T., Langitan, F. W., Berhimpong, M. W., Morin, M., Keolahragaan, F. I., & Manado, U. N. (2023). *HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 20 RAJA AMPAT Kata Kunci : Gaya Hidup Sehat , Tingkat Kebugaran Jasmani Pendahuluan Pada zaman modernisasi seperti saat ini , memiliki kesehatan fisik yang optimal menja*. 4(02), 262–274.
- Fauzi, R. A., & Kurniasari, Z. (2023). *Implementation_of_the_Duties_and_Functions_of_the_*. *Jurnal Multidisplin Indonesia*, Vol.2(2), 1380–1391.
- Indra Laksono DIV Manajemen Transportasi Udara, B., Tinggi Teknologi Kedirgantaraan Yogyakarta, S., & Suprpti Sekolah Tinggi Teknologi Kedirgantaraan Yogyakarta, S. (2024). Analisis Kesiapan Petugas Pertolongan Kecelakaan Penerbangan Dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) Dalam Kecelakaan Pesawat Di Bandar Udara Tunggul Wulung Cilacap. *Journal of Management and Social Sciences (JMSC)*, 2(2), 12–26. <https://doi.org/10.59031/jmsc.v2i2.379>
- Kemenhub. (2022). *Standar Teknis dan Operasi Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Bagian 139 Volume IV Pelayanan Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK)*. 1–23.
- Krisna Adiguna, N., Ramadhan, R., Sadiq Arjuna, I., Mohammad Fadillah, I., Sadiatmi, R., & Hendra, O. (2021). Dampak Kelebihan Jam Kerja Pada Personil PKP-PK Bandar Udara Internasional Juanda. *Airman: Jurnal Teknik Dan Keselamatan Transportasi*, 4(2), 112–116. <https://doi.org/10.46509/ajtk.v4i2.197>
- Monzera, M. A. (2023). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(2), 12–24. <https://doi.org/10.31983/juk.v2i2.8810>
- Penerbangan, P. K. (2023). *Program circuit training untuk meningkatkan indeks massa tubuh yang ideal pada personel pkp-pk bandar udara i gusti ngurah rai*.
- Permana, K. G. S., & Hilal, R. fatchul. (2022). *Analisis Kinerja Personel Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) Untuk Menanggulangi Insiden Kebakaran di Bandar Udara Internasional Adi Soemarmo Boyolali*. 6(1), 710–714.
- Putra, M. A. S. (2023). *Upaya Unit PKP-PK Dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Di Bandar Udara Tunggul Wulung Cilacap*. 1(4), 26–36.
- Ras, J., Smith, D. L., Kengne, A. P., Soteriades, E. S., & Leach, L. (2023). Physical fitness, cardiovascular and musculoskeletal health, and occupational performance in firefighters. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1241250>
- Richardson, K. L., & Richardson, K. L. (n.d.). *AIRPORT RESCUE AND FIRE FIGHTING STANDARDS: DO THE BENEFITS JUSTIFY THE COSTS? Academic Year 2002 – 2003*.
- Risiko, P., Kerja, K., Ground, P., Di, H., Smb, I., Palembang, I. I., Studi, P., Masyarakat, K., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2016). *PENILAIAN RISIKO KESEHATAN KERJA PADA PETUGAS GROUND HANDLING DI BANDARA INTERNASIONAL SMB II PALEMBANG TAHUN 2016*.
- Sepakbola, M. A. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2. December*, 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Training, R. (n.d.). *Highlights of International Differences*.

Zaini Miftach. (2018). *BAB V KESIMPULAN*. 53–54.