

## PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS KINERJA PELAKU USAHA DI KAMPUNG TEGAL KEMUNING YOGYAKARTA

Danardono<sup>1</sup>, Sri Ayu Wahyuti<sup>1</sup>, Candra Widyastuti<sup>1</sup>, Adib Febrianta<sup>1</sup>, Moch. Septian Resi  
Wibowo<sup>1</sup>, Siti Riska Apriliani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Promosi Kesehatan, Departement Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri  
Yogyakarta, Indonesia

\*Email: [danardono@uny.ac.id](mailto:danardono@uny.ac.id)

### Abstrak

Pelaku usaha memiliki peran penting dalam pertumbuhan ekonomi masyarakat, sehingga kinerja yang optimal sangat diperlukan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja pelaku usaha adalah kondisi fisik serta kesehatan, khususnya tingkat aktivitas fisik selama bekerja. Gaya hidup *sedentary* dan kurangnya aktivitas fisik dalam rutinitas kerja terbukti berkontribusi terhadap berbagai gangguan kesehatan seperti nyeri punggung bawah dan gangguan muskuloskeletal lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja pelaku usaha pembuat jajanan pasar di Kampung Tegal Kemuning Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 50 orang pelaku usaha di RW 08 yang dipilih secara *purposive*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner aktivitas fisik dan kualitas kinerja. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis t. Hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas kinerja pelaku usaha. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,027.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Fisik, Kualitas Kinerja, Pelaku Usaha.*

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE WORK QUALITY OF ENTREPRENEURS IN TEGAL KEMUNING VILLAGE YOGYAKARTA

### Abstracts

Entrepreneurs play a vital role in driving the economic growth of communities, thus requiring optimal work performance. One of the factors that influences the performance of entrepreneurs is their physical condition and health, particularly the level of physical activity during work. A sedentary lifestyle and lack of physical activity in daily routines have been proven to contribute to various health issues, such as lower back pain and other musculoskeletal disorders. This study aims to examine the effect of physical activity on the performance quality of traditional snack producers in Kampung Tegal Kemuning, Yogyakarta. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 50 entrepreneurs from RW 08, selected using a purposive sampling technique. Data were collected using physical activity and work performance questionnaires. Data analysis was conducted using a t-test hypothesis. The results of the study indicated that physical activity had a significant effect on the work performance of entrepreneurs, with a significance value of 0.027.

**Keywords:** *Physical Activity, Work Performance Quality, Entrepreneurs*

## PENDAHULUAN

Pelaku usaha memiliki peran penting dalam mendorong pertumbuhan ekonomi masyarakat, di suatu daerah. Pelaku usaha memiliki peran penting dalam mendorong pertumbuhan ekonomi masyarakat di suatu daerah. Kontribusi pelaku usaha, baik dalam skala mikro, kecil, maupun menengah, tidak hanya mendukung peningkatan kesejahteraan keluarga, tetapi juga memperkuat roda perekonomian daerah melalui penciptaan lapangan kerja, peningkatan daya saing, serta distribusi produk lokal ke pasar yang lebih luas (Tambunan, 2019), namun kinerja yang optimal pelaku usaha dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi fisik dan kesehatan. Tanpa kesehatan yang prima, pelaku usaha akan mengalami penurunan kapasitas kerja yang dapat berdampak pada produktivitas dan keberlanjutan usaha (Hasibuan, 2020). Dalam kondisi lingkungan kerja, kesehatan dan kesejahteraan pekerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, desain tempat kerja yang tidak ergonomis, masalah psikososial, serta kelemahan dalam sistem keselamatan kerja, selain itu minimnya aktivitas fisik dalam rutinitas kerja juga turut memperburuk kondisi tersebut (Angeles Castro et al. 2024). Pekerja dengan gaya hidup yang *sedentary* menyebabkan tubuh cenderung sedikit mengeluarkan energi secara terus-menerus yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan (Van der Ploeg dan Hillsdon, 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan (2021) aktivitas fisik merupakan Gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot sehingga menghasilkan energi dan tenaga, dengan melakukan aktivitas tersebut asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat terbakar dengan baik sehingga tidak menyebabkan menumpuk menjadi lemak yang berpotensi menimbulkan obesitas maupun berbagai penyakit berbahaya lainnya. WHO (2020) Menyatakan bahwa melakukan aktivitas fisik rutin dan teratur dapat berdampak positif terhadap kebugaran jasmani, mengurangi stress dan meningkatkan produktivitas serta kualitas kerja seseorang. Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama yang mendorong peningkatan pesat penyakit-penyakit degeneratif

yang umum terjadi di masyarakat modern dan kondisi ini berpotensi menyebabkan kematian lebih awal pada usia dewasa (Marin-Farrona *et al.* 2023). Gaya hidup yang pasif dan tingkat aktivitas fisik yang minim menyebabkan timbulnya beberapa penyakit seperti gangguan muskuloskeletal, serta penyakit kronis seperti paru-paru, sindrom metabolik, sindrom kelelahan, penyakit kardiovaskular, dan obesitas (Marin-Farrona *et al.* 2023). Liu *et al.* (2022) menyatakan aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot sehingga menghasilkan energi dan tenaga, dengan melakukan aktivitas fisik asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat terbakar dengan baik, sehingga tidak menumpuk menjadi lemak yang berpotensi menimbulkan obesitas maupun berbagai penyakit berbahaya lainnya. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, yang sering disebut sebagai penyakit degeneratif, dan dapat berujung pada kematian dini pada orang dewasa. Gaya hidup *sedentary* atau kebiasaan kurang bergerak serta rendahnya tingkat aktivitas fisik memiliki berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan tubuh. Produktifitas, efisiensi dan efektivitas kerja sangat dipengaruhi oleh sistem kerja yang dijalankan, terutama ketika pekerja berada dalam posisi dan sikap kerja yang kurang ergonomis (Budiono *et al.* 2003). Dampak tersebut dapat memengaruhi sistem muskuloskeletal, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem saraf, hingga sistem endokrin (Puciato et al., 2023). Dalam lingkungan pekerjaan, kesehatan dan kesejahteraan tenaga kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain beban kerja yang berlebih, kurangnya penerapan penerapan prinsip ergonomi, dalam perancangan tempat kerja, permasalahan psikososial, serta kelemahan sistem keselamatan kerja, selain itu rendahnya tingkat aktivitas fisik akibat durasi kerja yang lama turut menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa durasi duduk < 7-8 jam per hari mengakibatkan peningkatan kematian akibat penyakit kardiovaskular (Angeles Castro *et al.* 2024).

Ardahan *et al.*, (2016) menyatakan bahwa beberapa penelitian mengenai penyakit akibat

kerja mengidentifikasi gangguan *musculoskeletal disorders* (MSDs) sebagai salah satu faktor risiko utama. Laporan absensi kerja di Jerman yang disusun oleh Badura *et al.*, (2018) mengungkapkan bahwa gangguan MSDs menempati peringkat kedua sebagai penyebab utama ketidakhadiran kerja dan laporan ketidakmampuan kerja. Menurut perkiraan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami gangguan muskuloskeletal (MSD), dengan keluhan paling sering dialami adalah nyeri punggung bawah (Cieza *et al.*, 2021). Menurut survey yang dilakukan oleh *European Agency for Safety and Health at Work* 2008 terhadap 235 pekerja di 31 dari 41 negara di Eropa, tercatat sebanyak 58.750.000 pekerja (25%) mengalami keluhan nyeri punggung, sementara 54.050.000 pekerja (23%) menderita nyeri otot (Maizura, 2015). Sementara itu penelitian di Swedia menunjukkan sekitar 4,5 jutapekerja kehilangan 10 hari kerja per-tahun akibat sakit, sebanyak 2.700.000 orang (60%) menderita sakit yang disebabkan nyeri pinggang dan 2.025.000 orang (75%) dari penderita nyeri pinggang tersebut memiliki usia 30-59 tahun yang merupakan usia produktif (Erry, 2016). Di Indonesia jumlah penderita nyeri punggung bawah belum diketahui secara pasti, namun diperkirakan bersekitar antara 7,6% hingga 37% (Kumbea 2021). Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Pusat Riset Pengembangan Ekologi Kesehatan, Kementerian Kesehatan, yang melibatkan 800 responden dari delapan sektor di Indonesia, ditemukan bahwa gangguan muskuloskeletal yang sebagian besar berupa nyeri punggung bawah dialami oleh 31,6% perajin batu bata di Lampung, 21% nelayan di DKI Jakarta, 18% perajin oniks di Jawa Barat, 16,4% penambang emas di Kalimantan Barat, serta 14,9% perajin sepatu di Bogor dan petani kelapa sawit di Riau. Selain itu, gangguan serupa juga dialami oleh 76,7% pekerja garmen di perusahaan di Jawa Tengah dan 41,6% penjahit rumahan di Yogyakarta (arwino, 2018).

Upaya untuk mendorong aktivitas fisik serta membatasi duduk lebih dari 30 menit selama bekerja merupakan strategi penting menurunkan risiko gangguan kesehatan, menurut WHO orang deasa disarankan untuk melakukan aktivitas fisik

aerobik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu, atau 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi atau kombinasi keduanya. Dengan memenuhi durasi tersebut individu dapat dikategorikan sebagai aktif secara fisik (Bull *et al.*, 2020). Namun sekitar 31,1% orang dewasa di dunia tidak memenuhi durasi aktivitas fisik yang ditentukan, antara 150-300 menit per minggu, selain itu sebagian besar bekerja mereja didominasi oleh perilaku *sedentary* sehingga dikategorikan sebagai individu yang tidak aktif secara fisik (Hallal *et al.*, 2012).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Kampung Tegal Kemuning, didapatkan hasil bahwa pelaku usaha jajanan pasar sangat minim melakukan aktivitas fisik, dan peregangan untuk mengendurkan otot yang tegang akibat penggunaan otot secara terus-menerus selama bekerja. Gaya hidup yang pasif dan tingkat aktivitas fisik yang minim menyebabkan timbulnya penyakit seperti gangguan muskuloskeletal serta penyakit degeneratif. Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja pelaku usaha. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi dalam upaya memperbaiki kebijakan kesehatan, dan peningkatan pengetahuan masyarakat akan aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja pelaku usaha. Dari permasalahan tersebut penulis mengangkat judul “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Kinerja Pelaku Usaha Di Kampung Tegal Kemuning Yogyakarta”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *Cross sectional*. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang dilakukan secara sistematis dan objektif, dengan memanfaatkan data berupa angka untuk memperoleh dan menganalisis informasi yang akurat dan terpercay mengenai suatu fenomena atau permasalahan (Creswell, 2013). Desain *cross sectional* menurut Notoatmodjo merupakan pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data pada satu waktu untuk

mengidentifikasi hubungan antara faktor risiko dan dampaknya secara simultan (Abduh., *et al* 2022).

Penelitian ini dilakukan di Kampung Tegal Kemuning, Kelurahan Tegalpanggung, Kecamatan Danurejan, Kota Yogyakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah warga Kampung Tegal Kemuning. Sampel dalam penelitian dipilih secara *purposive*. *Purposive sampling* merupakan metode penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan khusus. Dengan kata lain, pemilihan sampel ditetapkan sesuai dengan kriteria atau syarat tertentu yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah warga Rw 08 yang merupakan pelaku usaha di Kampung Tegal Kemuning. Pada penelitian ini, peneliti akan mengukur tingkat aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja pelaku usaha pada pembuat jajanan pasar Kampung Tegal Kemuning. Teknik pengumpulan data Dengan kuisisioner tingkat aktivitas fisik dan kualitas kinerja pelaku usaha.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian. Kemudian diuji menggunakan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, kemudian di uji dengan uji regresi linier sederhana dan pengujian hipotesis terdiri dari uji secara parsial (t) dan uji koefisien determinasi (R<sup>2</sup>). Semua uji yang dilakukan memiliki tujuan untuk menguji apakah adanya pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja pelaku usaha pada pembuat jajanan pasar Kampung Tegal Kemuning.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil

### Analisis Deskriptif

Tabel 1 Analisis Deskriptif

Variabel	N	Range	Sum	Mean	Std. Error	Std. Deviation	Variance
Aktivitas Fisik	50	13	1380	27.60	0.397	2.807	7.878

Variabel	N	Range	Sum	Mean	Std. Error	Std. Deviation	Variance
Kualitas Kinerja	50	14	2522	50.44	0.404	2.858	8.170
Valid N (listwise)	50						

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Variabel aktivitas fisik memiliki nilai terendah (minimum) sebesar 22 dan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 35, dengan rentang skor 13. Jumlah total skor yang diperoleh adalah 1.380 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 27,60. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik responden berada pada kategori cukup baik. Adapun standar deviasi sebesar 2,807 dengan varians 7,878 mengindikasikan bahwa terdapat variasi tingkat aktivitas fisik antar responden meskipun tidak terlalu besar. Sementara itu, pada variabel kualitas kinerja diperoleh nilai minimum sebesar 43 dan maksimum 57 dengan rentang skor 14. Jumlah total skor yang diperoleh adalah 2.522 dengan rata-rata (mean) sebesar 50,44. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa kualitas kinerja pelaku usaha tergolong tinggi. Standar deviasi sebesar 2,858 dengan varians 8,170 menunjukkan bahwa kualitas kinerja antar responden relatif seragam. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif ini menggambarkan bahwa pelaku usaha di Kampung Tegal Kemuning memiliki aktivitas fisik pada tingkat cukup baik serta kualitas kinerja yang tinggi, sehingga dapat menjadi dasar untuk melihat lebih lanjut hubungan antara kedua variabel tersebut.

### 1. Uji Normalitas

Tabel 2 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean .0000000
	Std. Deviation 2.71523689

Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.068
	Negative	-.083
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test yang disajikan pada Tabel 2, diketahui bahwa jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 50 responden. Nilai mean residual sebesar 0,0 dengan standar deviasi 2,715 menunjukkan bahwa data residual terdistribusi secara seimbang di sekitar nilai rata-ratanya. Nilai Most Extreme Differences tertinggi pada selisih absolut adalah 0,083 dengan nilai positif 0,068 dan negatif -0,083. Nilai Test Statistic Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,083 dengan signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Hal ini berarti asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi, sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya tanpa perlu dilakukan transformasi data.

### Uji Linieritas

Sebelum dilakukan analisis regresi linier sederhana, terlebih dahulu perlu dipastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas kinerja menunjukkan pola garis lurus (linear) atau tidak. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3 Uji Linieritas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kualitas Kinerja	Between Groups	(Combined)	168.018	1	15.274	2.499	.018
		Linearity	39.067	1	39.067	6.391	.016
Aktivitas Fisik	Deviation from Linearity		128.951	1	12.895	2.109	.052
Within Groups			232.302	38	6.113		
Total			400.320	39			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan pada Tabel 3, diperoleh nilai F hitung sebesar 2,499 dengan signifikansi 0,018 pada uji Between Groups (Combined). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kualitas kinerja secara keseluruhan. Pada bagian Linearity, diperoleh nilai F sebesar 6,391 dengan signifikansi 0,016 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan linear yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas kinerja. Sementara itu, pada uji Deviation from Linearity diperoleh nilai F sebesar 2,109 dengan signifikansi 0,052 ( $> 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa penyimpangan dari linearitas tidak signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas kinerja adalah linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam analisis regresi terpenuhi. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan pelaku usaha, maka cenderung diikuti oleh peningkatan kualitas kerjanya secara konsisten dan proporsional.

### Uji Regresi Linier Sederhana

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja pelaku usaha, dilakukan analisis regresi linier sederhana. Analisis ini bertujuan untuk melihat hubungan fungsional antara variabel independen (aktivitas fisik) dan variabel dependen (kualitas kinerja), serta untuk menguji signifikansi pengaruh yang terjadi. Hasil pengolahan data melalui program SPSS disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4 Uji Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	41.659	3.873		10.755	.000
Aktivitas Fisik	.318	.140	.312	2.278	.027

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana pada Tabel 4, diperoleh nilai konstanta sebesar 41,659. Hal ini menunjukkan bahwa apabila aktivitas fisik tidak dilakukan atau bernilai nol, maka kualitas kinerja yang terbentuk tetap berada pada angka 41,659. Selanjutnya, koefisien regresi untuk variabel aktivitas fisik

sebesar 0,318 dengan nilai signifikansi 0,027 ( $< 0,05$ ). Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada aktivitas fisik akan diikuti oleh peningkatan kualitas kinerja sebesar 0,318 satuan. Nilai koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara positif terhadap kualitas kinerja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka kualitas kinerja juga akan semakin meningkat. Selain itu, nilai  $t$  hitung sebesar 2,278 dengan signifikansi 0,027 memperkuat kesimpulan bahwa pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil ini membuktikan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan kualitas kinerja pelaku usaha, sehingga aktivitas fisik perlu dijaga dan ditingkatkan dalam rutinitas sehari-hari.

### Uji Hipotesis (Parsial t)

Setelah diketahui bahwa hubungan antara variabel aktivitas fisik dan kualitas kinerja bersifat linear, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis parsial (uji  $t$ ). Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen, yaitu aktivitas fisik, berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen, yaitu kualitas kinerja. Hasil analisis uji  $t$  ditampilkan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Uji Hipotesis (Parsial t)

Model	Coefficients <sup>a</sup>		Standardized Coefficients	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Std. Error			
1 (Constant)	41.659	3.873		10.755	.000
Aktivitas Fisik	.318	.140	.312	2.278	.027

Berdasarkan hasil uji hipotesis parsial (uji  $t$ ) pada Tabel 5, diperoleh nilai konstanta sebesar 41,659 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik. Variabel aktivitas fisik memiliki koefisien regresi sebesar 0,318 dengan standar error 0,140 dan nilai Beta terstandarisasi 0,312. Nilai  $t$  hitung sebesar 2,278 dengan signifikansi 0,027 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa

aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kualitas kinerja. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada aktivitas fisik akan diikuti oleh peningkatan kualitas kinerja sebesar 0,318 satuan. Koefisien regresi yang positif menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin baik pula kualitas kinerja yang dihasilkan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu adanya pengaruh positif dan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kualitas kinerja pelaku usaha.

### Pembahasan

Melalui penelitian ini, dimana 50 sampel penelitian warga RW 08 Kampung Tegal Kemuning yang merupakan pelaku usaha pembuat jajanan pasar, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kualitas kinerja pelaku usaha Kampung Tegal Kemuning. Hasil analisis deskriptif rata-rata tingkat aktivitas fisik responden berada pada kategori cukup baik (mean:27,60), sedangkan kualitas kinerja responden tergolong tinggi (mean: 50,44). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar pelaku usaha belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang sangat tinggi, namun kualitas kinerja mereka tetap terjaga pada level yang baik. Kondisi ini dapat dijelaskan karena aktivitas fisik meskipun dilakukan pada intensitas sedang, sudah cukup memberikan manfaat kesehatan yang berdampak pada produktifitas kerja. Dengan aktivitas yang rutin, pelaku usaha lebih mampu mengurangi kelelahan, mengatur ritme kerja, serta meningkatkan daya tahan tubuh saat menjalankan aktivitas usaha sehari-hari.

Hal ini terlihat dari nilai signifikansi uji  $t$  sebesar  $0,027 < 0,05$  yang berarti hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin baik pula kualitas kinerja yang ditunjukkan oleh pelaku usaha. Berdasarkan rumusan model persamaan regresi bermakna  $41,659 (a) + 0,318 (x) + e$ . Dengan *Constanta* ( $a$ ) = 41,659 artinya apabila aktivitas fisik pelaku usaha tidak mengalami perubahan (constant atau tetap), maka kualitas kinerja pelaku usaha tetap (sebesar 41,659). Koefisien arah regresi/ $\beta$  ( $x$ ) = 0,318 (bernilai positif) artinya, apabila kebiasaan aktivitas fisik meningkat satu (1) satuan, maka

kualitas kinerja pelaku usaha juga akan mengalami peningkatan sebesar 0,318. Pada penelitian ini, dimana hasil nilai signifikansi sebesar 0,027 dimana  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas kinerja pelaku usaha.

Secara teoritis, aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, stamina, dan konsentrasi kerja. Menurut WHO (2020) aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kesehatan fisik, memperbaiki fungsi otot, dan sendi, serta mendukung kesehatan mental. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar akan membuat individu lebih fokus, produktif, dan mampu menyelesaikan pekerjaan dengan lebih baik. Sementara, apabila aktivitas fisik tidak diterapkan, maka peningkatan kualitas kinerja pelaku usaha akan menurun. Dengan demikian, menurut hasil penelitian ini aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai kontrol terhadap kualitas kinerja pelaku usaha. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Nugroho (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan produktifitas kerja, karena pekerja yang memiliki kebiasaan aktifitas fisik teratur cenderung memiliki daya tahan tubuh lebih baik dan risiko kelelahan lebih rendah. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Smith *et al.* (2019) bahwa aktivitas fisik rutin dapat meningkatkan kapasitas kognitif, konsentrasi, serta kinerja kerja pada pekerja usia produktif. Hasil penelitian ini didukung penelitian Marin-Farrona *et al.* (2022). Dengan hasil penelitian dampak program tempat kerja berbasis aktivitas fisik yang dianalisis meningkatkan produktivitas dan kesehatan pekerja.

Dari segi praktis, pelaku usaha yang terbiasa melakukan aktivitas fisik rutin, baik melalui olahraga maupun aktivitas sederhana sehari-hari akan memiliki energi lebih stabil dalam menjalankan usaha. Kondisi ini mendorong peningkatan kualitas kinerja, baik dari segi efektivitas, efisiensi, maupun ketahanan menghadapi tuntutan pekerjaan. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat, nyeri otot, hingga menurunnya konsentrasi yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas kinerja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan,

penelitian ini membuktikan aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas kinerja pelaku usaha.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden pelaku usaha jajanan pasar di RW 08 Kampung Tegal Kemuning, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas kinerja. Rata-rata tingkat aktivitas fisik responden berada pada kategori cukup baik, sedangkan kualitas kinerja tergolong tinggi. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,027 ( $< 0,05$ ) yang berarti hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin baik pula kualitas kinerja pelaku usaha. Hal ini didukung oleh hasil analisis regresi dengan persamaan  $Y = 41,659 + 0,318X$ , yang menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kinerja. Secara teoritis, aktivitas fisik berperan menjaga kebugaran, stamina, konsentrasi, dan kesehatan mental yang berdampak pada produktivitas kerja. Secara praktis, aktivitas fisik rutin, baik melalui olahraga maupun aktivitas sederhana sehari-hari, dapat meningkatkan efektivitas, efisiensi, serta ketahanan dalam menjalankan usaha. Dengan demikian, aktivitas fisik terbukti berperan penting sebagai faktor penunjang kualitas kinerja pelaku usaha. Selain itu, temuan ini juga menguatkan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kebiasaan aktif secara fisik tidak hanya menurunkan risiko kelelahan, tetapi juga mendukung peningkatan kapasitas kognitif, konsentrasi, serta daya tahan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi pelaku usaha untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari demi mendukung kesehatan jangka panjang dan keberlanjutan usaha mereka. Oleh karena itu pelaku usaha yang jarang melakukan aktivitas fisik, dapat memperbaiki pola aktivitas fisik dengan baik. Perubahan aktivitas fisik ini memiliki manfaat dalam segi kesehatan dan utamanya guna meningkatkan kualitas kinerja pelaku usaha.

## TERIMA KASIH

Seluruh penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Yogyakarta atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada seluruh warga Kampung Tegal Kemuning yang dengan penuh kesediaan telah meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Muhammad, Tri Alawiyah, Gio Apriansyah, Rusdy Abdullah Sirodj, M. Win Afgani. 2022. "Survey Design: Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi* 5(1):31–38. doi: 10.22437/jiituj.v5i1.12886.
- Angeles Castro, Ruth E., Ruth N. Romani Quillca, Lino R. Rodríguez Alegre, Rosario Del Pilar López Padilla, and Margarita J. Egúsquiza Rodríguez. 2024. "Impact of Physical Activity-Based Workplace Wellness Programs on Improving Worker Productivity and Health." *Chemical Engineering Transactions* 111(October 2024):601–6. doi: 10.3303/CET24111101.
- An Nabil, N. R., Wulandari, I., Yamtinah, S., Ariani, S. R. D., & Ulfa, M. (2022). Analisis Indeks Aiken untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Asesmen Kompetensi Minimum Berbasis Konteks Sains Kimia. *Paedagogia*, 25(2), 184. <https://doi.org/10.20961/paedagogia.v25i2.64566>
- Ardahan, M. and Simsek, H. 2016, "Analyzing musculoskeletal system discomforts and risk factors in computer-using office workers", *Pakistan journal of medical sciences quarterly*, 32(66), pp. 1425-1429.
- Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J. and Meyer, M. 2018, "'Fehlzeiten-Report 2018 Sinn erleben -Arbeit und Gesundheit'", Vol. 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland, Berlin, Germany, pp. 1-7.
- Bull, C., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Puman, M.P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P.C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C.M., Garcia, L.M., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P.T. and Willumsen, J. 2020, "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour", *British Journal of Sports*, 54(24), pp. 1451-1462.
- Cieza, A., Causey, K., Kamenov, K., Hanson, S., Chatterji, S. dan Vos, T. 2020, "Perkiraan global kebutuhan rehabilitasi berdasarkan studi Beban Penyakit Global 2019: analisis sistematis untuk Studi Beban Penyakit Global 2019", *The Lancet*, 396(10267), hlm. 2006-2017.
- Creswell, John. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erry, S. N. A. *Kejadian Nyeri Punggung Bagian Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Di Stasiun Pengisian Dan Pengangkutan Bulk Elpigi (Sppbe) Bogor Tahun 2016*. Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. Jakarta Timur. 2016
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., and Ekelund, U., 2012, "Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects," *The Lancet*. 380(9838), 247-257.
- Hasibuan, M. S. P. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara
- Liu, D., Han, S., & Zhou, C. (2022). The Influence of Physical Exercise Frequency and Intensity on Individual Entrepreneurial Behavior: Evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912383>
- Kumbea, Novisca Priscillya. 2021. "Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Novisca." 2:21–26.
- Marin-Farrona, Maria, Brad Wipfli, Saurabh S.

- Thosar, Enrique Colino, Jorge Garcia-Unanue, Leonor Gallardo, Jose Luis Felipe, and Jorge López-Fernández. 2023. "Effectiveness of Worksite Wellness Programs Based on Physical Activity to Improve Workers' Health and Productivity: A Systematic Review." *Systematic Reviews* 12(1):1–13. doi: 10.1186/s13643-023-02258-6.
- Maizura, F. Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah ( NBP ) Pada pekerja di PT.Bakrie Metal Industries Tahun 2015. Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. (2015).
- Puciato, D., Bączkiewicz, D., & Rozpara, M. (2023). Correlations between physical activity and quality of life in entrepreneurs from Wrocław, Poland. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00624-4>
- Silviani, Tutik. 2024. *Pengaruh Motivasi Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kecamatan Genuk (Studi Kasus Pegawai ASN Kecamatan Genuk)*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- WHO. 2020. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- Tambunan, T. (2019). *UMKM di Indonesia: Perkembangan dan peranannya dalam perekonomian*. Jakarta: LP3ES.
- Van der Ploeg, H. P. and Hillsdon, M., 2017, "Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name?", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 14(1).