
MINAT KARYAWAN RS BETHESDA UNTUK MENGGUNAKAN FASILITAS OLAHRAGA DI *GYM AND AEROBIC* RS BETHESDA

Oleh: Maharani Pangestu Eka Saputri dan Eka Novita Indra
Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK - UNY

Abstrak

Kesehatan merupakan syarat mutlak tercapainya produktivitas kerja, dan olahraga merupakan salah satu sarana untuk memperoleh kebugaran dan kapasitas fisik optimal. Mengikuti tren dan perkembangan zaman yang didasarkan pada peningkatan kesadaran masyarakat akan kesehatan, banyak instansi yang kemudian memfasilitasi karyawannya dengan menyediakan *fitness centre*. Terlebih institusi kesehatan, seperti Rumah sakit, khususnya Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Ironisnya, fasilitas *gym* dan *aerobic* di Rumah Sakit Bethesda belum dapat dimanfaatkan dengan baik oleh karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Responden penelitian adalah karyawan di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta yang berjumlah 270 orang. Instrumen yang digunakan adalah angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *gym and aerobic* Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,89 % (4 orang), “rendah” sebesar 34,91 % (74 orang), “sedang” sebesar 33,96 % (72 orang), “tinggi” sebesar 22,17 % (47 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,08 % (15 orang). Berdasarkan hasil penelitian tersebut terlihat bahwa, profesi tenaga kesehatan tidaklah serta merta menjadikan seseorang memiliki kesadaran untuk melakukan olahraga dengan memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan.

Kata Kunci: fasilitas olahraga, minat, karyawan RS Bethesdha Yogyakarta

Olahraga adalah rangkaian gerak yang teratur untuk memelihara dan meningkatkan kualitas hidup. Pada saat ini banyak masyarakat mulai sadar akan bahaya kegemukan dan adanya kecenderungan (*trend*) mode yang mengagungkan tubuh langsing menyebabkan banyak orang berlomba-lomba mencari upaya bagaimana cara menjaga tubuh dengan berolahraga. Olahraga menjadi salah satu cara bagi seseorang dalam menjaga bahkan membentuk tubuh. Masyarakat sangat dimudahkan dalam pengembangan kesehatan, fasilitas olahraga sangat banyak bermunculan, dan pemerintah juga mendukung dengan mencanangkan olahraga sebagai kebutuhan khusus pada setiap instansi, misalnya di sekolah-sekolah, perkantoran, perusahaan, dan rumah sakit.

Rumah sakit sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan memiliki peran yang sangat strategis dalam upaya mempercepat peningkatan derajat kesehatan masyarakat Indonesia. Rumah sakit adalah suatu bagian menyeluruh dari organisasi dan medis, berfungsi memberikan pelayanan kesehatan lengkap kepada masyarakat baik kuratif maupun rehabilitatif. Rumah sakit menjangkau pelayanan keluarga dan lingkungan, selain itu merupakan pusat pelatihan tenaga kesehatan serta untuk penelitian biososial. Fungsi rumah sakit juga merupakan pusat pelayanan rujukan medis spesialisik dan subspecialistik dengan fungsi utama menyediakan dan menyelenggarakan upaya kesehatan yang bersifat kuratif dan rehabilitasi pasien. Sesuai dengan fungsi utamanya tersebut perlu pengaturan sedemikian rupa sehingga rumah sakit mampu memanfaatkan sumber daya yang dimiliki dengan efektif dan efisien.

Sumber daya manusia yang berada di rumah sakit juga berpengaruh terhadap peningkatan kinerja suatu rumah sakit itu sendiri, pelayanan kesehatan untuk masyarakat seharusnya dimulai dari karyawan rumah sakit. Karyawan yang bekerja di suatu rumah sakit, juga harus paham akan kesehatan dan bagaimana menjaga kesehatannya. Karyawan kesehatan seharusnya lebih mengetahui kesehatan dan lebih mengerti akan kesadaran tentang kesehatan. Rumah Sakit Bethesda terletak di Jl. Jendral Sudirman 70, Yogyakarta. Salah satu peran Rumah Sakit Bethesda yakni, sebagai wahana pelayanan dan peningkatan kesejahteraan karyawan. Hal ini dibuktikan dengan berbagai fasilitas yang didapatkan karyawan seperti asuransi, Jamsostek (jaminan sosial tenaga kerja), klinik kecantikan yang berdasar pada kesehatan bernama *womens health clinic* serta juga terdapat pelayanan kebugaran yaitu fasilitas tempat *gym* dan senam *aerobic* untuk karyawan Rumah Sakit Bethesda. Rumah Sakit Bethesda tidak hanya melayani upaya kesehatan yang bersifat kuratif dan rehabilitasi, tetapi juga upaya kesehatan yang bersifat preventif. Fasilitas seperti klinik kecantikan serta tempat *gym* dan senam *aerobic* di Rumah Sakit Bethesda diperuntukkan masyarakat dan dikhususkan untuk karyawan Rumah Sakit Bethesda.

Gym and aerobic RS Bethesda dibuka mulai bulan Oktober 2015 bertempat di gedung *womens health clinic* Rumah Sakit Bethesda, tepatnya di gedung poliklinik lantai 3. Di *gym and aerobic* RS Bethesda juga memfasilitasi senam aerobic dan body language. Agar dapat menikmati fasilitas *gym and aerobic* RS Bethesda masyarakat dikenakan tarif tertentu, untuk karyawan Rumah Sakit Bethesda mendapat keuntungan karena mendapat potongan harga, dan gratis untuk fasilitas senam aerobik dibandingkan masyarakat umum. Penulis telah melakukan observasi selama kurang lebih dua bulan di *gym and aerobic* RS Bethesda. Penulis merasa ada kesenjangan antara peran suatu rumah sakit dalam mewujudkan peningkatan kesejahteraan karyawan dan karyawan itu sendiri. Dalam praktiknya, karyawan yang telah difasilitasi tempat

untuk berolahraga ternyata hanya sedikit yang mengikuti aktivitas olahraga di *gym and aerobic* RS Bethesda. Selama observasi dan magang di *gym and aerobic* RS Bethesda karyawan yang datang untuk melakukan aktivitas olahraga dalam satu hari kurang dari dua puluh karyawan. Dari keadaan yang seperti ini, peneliti ingin mengetahui seberapa besar minat karyawan RS Bethesda terhadap aktivitas olahraga di *gym and aerobic* RS Bethesda.

KAJIAN TEORI

Pengertian Minat

Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan dalam mengambil keputusan masa depan. Pengertian minat adalah suatu perangkat mental yang terdiri atas campuran-campuran perasaan, harapan, pendirian, rasa takut, atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu pada suatu pilihan tertentu (Andi Mapiere, 1994: 62). Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang dari seseorang terhadap suatu objek. Hal ini dikemukakan oleh Slameto (2013: 180) yang menyatakan bahwa minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan apabila bebas memilih. Apabila seseorang melihat sesuatu hal yang menguntungkan dan menyenangkan, akan merasa berminat dan ini akan mendatangkan suatu kepuasan, apabila kepuasan ini berkurang minat pun akan berkurang (Hurlock, 1990: 144).

Winkel (2012: 650) berpandangan bahwa minat yang dimiliki seseorang dapat diteliti dengan empat cara, yaitu menyaksikan berbagai kegiatan yang suka dilakukan (*manifested interest*), menanyakan secara langsung kegiatan/kesibukan apa dan pekerjaan apa yang disukai (*expressed interest*), memberikan suatu tes minat bahwa orang harus menjawab sejumlah pertanyaan tentang kegiatan apa yang disukai dan kegiatan apa yang tidak disukai (*inventoried interest*) atau memberikan tes untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan seseorang tentang variasi kegiatan yang berkaitan dengan bidang-bidang jabatan (*tested interest*). Adanya pola minat tertentu tidak memberikan jaminan nanti akan berhasil baik dalam bidang jabatan yang ingin dimasuki, karena harus dilihat pula bekal kualifikasinya yang menyangkut taraf intelegensi dan profil kemampuan khusus.

Orang yang berminat, tetapi tidak memenuhi tuntutan kualifikasi dalam diharapkan akan berhasil baik. Sebaliknya, orang yang memenuhi tuntutan kualifikasi dalam hal-hal tersebut, masih dapat diharapkan cukup berhasil meskipun tidak begitu berminat. Keadaan yang paling baik ialah bilamana orang baik berminat maupun memiliki bekal kualifikasi yang sesuai (Winkel 2012: 651).

Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar rasa minat itu.. Minat merupakan faktor penting yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan memengaruhi belajar selanjutnya serta memengaruhi penerimaan minat-minat baru. Asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajarinya, walaupun minat bukan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut.

Minat timbul karena seseorang tersebut merasa senang atau tertarik terhadap suatu objek tersebut dan disertai dengan adanya kecenderungan untuk berhubungan lebih aktif terhadap objek itu. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang diinginkan apabila bebas memilih. Jika melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, mereka merasa berminat. Apabila individu telah mempunyai minat terhadap sesuatu, perhatiannya akan tumbuh dengan sendirinya tertarik pada objek tersebut. Jadi minat merupakan suatu keadaan dimana seseorang yang mempunyai perhatian terhadap sesuatu dan disertai dengan adanya kecenderungan untuk melihat atau berhubungan dengan objek tersebut.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat merupakan faktor-faktor yang mendorong timbulnya minat dari diri seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi minat menurut Crow and Crow dalam Gunarto (2007: 7) adalah:

1. Faktor pendorong dari dalam (*The factor inner urge*)

Merupakan rangsangan yang datang dari lingkungan/ruang lingkup yang sesuai dengan keinginan/kebutuhan seseorang akan mudah menimbulkan minat: cenderung terhadap belajar, dalam hal ini seseorang mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan.

2. Faktor motif sosial (*The factor of social motif*)

Adalah minat seseorang terhadap obyek/suatu hal, disamping hal dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri manusia juga dipengaruhi oleh motif sosial, misalnya: seseorang berminat pada prestasi tertinggi agar dapat status sosial yang lebih tinggi pula.

3. Faktor emosi (*Emosional Factor*)

Faktor perasaan dan emosi mempunyai pengaruh terhadap subjek misalnya: perjalanan sukses yang dipakai seseorang dalam sesuatu kegiatan tertentu dapat membangkitkan perasaan senang dan dapat menambah semangat/kuatnya minat dalam kegiatan tersebut.

Senada dengan pendapat Crow dan Crow, Abu Ahmadi (2005: 112), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi minat terdiri dari faktor dalam (faktor internal) dan faktor luar (faktor eksternal).

7. Faktor Internal

Faktor internal ini akan tumbuh dengan sendirinya setelah seseorang mendapatkan suatu rangsangan tertentu tanpa adanya pengaruh dari luar. Misalnya seseorang tertarik dengan profesi guru, maka ia akan berusaha sekeras mungkin untuk menjadi guru. Menurut uraian tersebut, faktor minat terdiri dari unsur-unsur yaitu yang pertama faktor dari dalam (internal):

d. Tertarik

Menurut Purwodarminto (2002: 1145) tertarik adalah merasa senang atau menaruh minat pada sesuatu. Sedangkan menurut Abu Ahmadi (2005: 235) tertarik adalah perasaan yang timbul karena sering berhubungan atau bertemu dengan orang lain. Tertarik yaitu rasa senang atau suka, tetapi individu tersebut belum melakukan aktivitas atau melakukan hal yang menarik bagi dirinya. Jadi tertarik merupakan awal dari individu tersebut menaruh minat, sehingga seseorang yang menaruh minat akan tertarik terlebih dahulu terhadap sesuatu.

e. Perhatian

Menurut Purwadarminta (2002: 351) perhatian merupakan minat atau hal (perbuatan). Perhatian berhubungan erat dengan kesadaran jiwa terhadap sesuatu objek yang direaksi pada sesuatu waktu.

f. Aktivitas

Menurut Sumadi Suryabrata (2002: 72) aktivitas adalah banyak sedikitnya orang yang menyatakan diri, menjelmakan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya dalam tindakan spontan. Jadi aktivitas merupakan keaktifan dari individu dalam melakukan suatu hal.

8. Faktor Eksternal

a. Keluarga

Menurut Wirowidjoyo yang dikutip Slameto (2013: 60-61), keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama. Keluarga adalah seseorang seisi rumah yang menjadi tanggungan atau satuan kekerabatan yang sangat mendasar di masyarakat. Kepribadian tumbuh dan berkembang sepanjang hidup manusia, terutama sejak lahir sampai remaja yang selalu berada di lingkungan keluarga, diasuh oleh orang tua, dan

bergaul dengan anggota keluarga lainnya. Karena itu, cukup besar pengaruh dan peranan keluarga serta orang tua dalam membentuk pribadi seorang anak.

b. Lingkungan

Lingkungan adalah daerah (kawasan) yang termasuk didalamnya. Lingkungan merupakan semua hal yang ada di dalam ruang, baik itu berupa benda atau suatu keadaan dimana manusia ada di dalamnya lengkap dengan berbagai perilakunya atau di antara semuanya akan terjadi hubungan timbal balik dan saling mempengaruhi. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan manusia yang berada di tengah-tengah lingkungan masyarakat, seperti kegiatan yang dilakukan di masyarakat, teman bergaul, dan juga bentuk kehidupan di masyarakat (Slameto, 2013: 69-70).

Aktivitas Olahraga

Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Maksum, 2007: 1). Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kadang membutuhkan energi tubuh yang besar, dikarenakan mungkin dalam aktivitas olahraga tersebut terdapat gerakan-gerakan yang cukup kompleks atau rumit. Aktivitas olahraga yang teratur dapat membantu menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran fisik atau daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Oleh karena itu, konsumsi makanan dalam tubuh yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga sehingga daya tahan atau kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga.

Menurut C. K. Giam dan K. C. The (1992: 10) kebanyakan orang yang melakukan olahraga secara teratur sependapat bahwa salah satu dari alasan utama mengapa mereka melakukan itu ialah karena hal itu menyebabkan merasa lebih enak. Kenyataan bahwa olahraga menyebabkan mereka mencapai dan mempertahankan keadaan sehat dan kebugaran fisik tidak begitu dihiraukan. Menurut Arma Abdullah M (1981: 31) "Olahraga dapat diartikan yang seluas-luasnya yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatankekuatan jasmani maupun rohani pada tiap manusia".

Menurut Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum (2007: 35), perilaku hidup sehat diyakini merupakan pemahaman akan ancaman sakit yang mungkin dialami dan perilaku hidup sehat

menjadi pilihan dengan keyakinan tentang mahalanya biaya yang harus dikeluarkan apabila ia sakit. Dengan melakukan olahraga dapat dijadikan upaya untuk menjaga perilaku hidup sehat.

Karyawan RS Bethesda

Menurut Wursanto yang dikutip oleh Erni Purnamasari (2008: 18), karyawan adalah orang yang menyumbangkan jasanya kepada suatu badan usaha, baik kepada badan usaha swasta (pegawai swasta) maupun kepada badan usaha pemerintah (pegawai negeri atau pegawai pemerintah). Pengertian karyawan menurut Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta adalah tenaga kerja yang bekerja di Jajaran kerja YAKKUM setelah memenuhi segala persyaratan sesuai ketentuan yang ada, serta mendapatkan penghasilan tetap setiap bulan menurut penggajian YAKKUM (Erni Purnamasari 2008: 62).

Menurut Erni Purnamasari (2008: 62), karyawan yang bekerja di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta dibedakan menjadi 2, yaitu:

1. Karyawan Biasa (Karyawan Tetap) yaitu tenaga kerja yang telah memenuhi syarat penerimaan karyawan YAKKUM serta telahn mendapatkan surat keputusan pengangkatan sebagai karyawan tetap YAKKUM.
2. Karyawan Luar Biasa yaitu tenaga kerja yang tenaga dan keahliannya sangat diperlukan unit kerja YAKKUM tetapi keadaannya tidak atau belum bisa memenuhi persyaratan sebagai karyawan biasa. Karyawan luar biasa yang dimaksud adalah karyawan kontrak waktu tertentu dan karyawan perbantuan.

Tujuan dari pelaksanaan program kesejahteraan karyawan di Rumah Sakit Bethesda adalah agar setiap karyawan dapat melaksanakan dan melakukan tugas/pekerjaannya dengan baik, karyawan dapat meningkatkan prestasi kerjanya, menjamin kelayakan hidup para karyawan, serta dapat meningkatkan hubungan kerja yang harmonis di antara para karyawan dan pimpinan sehingga dapat bekerjasama untuk mencapai tujuan Rumah Sakit Bethesda.

Manfaat yang diperoleh dari program tersebut adalah kesejahteraan serta profesionalisme karyawan lebih meningkat, dan karyawan dapat termotivasi dalam melaksanakan tugas dengan kata lain produktivitas dan loyalitas karyawan terhadap pekerjaan sangat baik”. Karyawan Rumah Sakit Bethesda sebagian besar adalah ibu rumah tangga yang memiliki kewajiban mengurus rumah tangga selain sebagai karyawan Rumah Sakit Bethesda. Para karyawan Rumah Sakit Bethesda memiliki jam kerja yang cukup panjang, rata-rata satu shift jam kerja sekitar 7 jam tiap harinya sehingga sudah terlalu lelah mengurus pasien”.

Fasilitas Olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda

Sarana adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan olahraga. Menurut Ratal Wirjasantoso (1984: 157), alat-alat olahraga biasanya dipakai dalam waktu relatif pendek misalnya: bola, raket, jaring, pemukul bolakasti, dan sebagainya. Alat-alat olahraga biasanya tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama, alat akan rusak apabila sering dipakai dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, agar alat dapat bertahan lama harus dirawat dengan baik.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), prasarana atau perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani, mudah dipindahkan (bisa semi permanen) tetapi berat atau sulit. Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Contoh: lapangan (sepakbola, lapangan basket, tenis, dan lainnya), aula, kolam renang, dan lain-lain. *Gym and Aerobic* RS Bethesda dibuka mulai bulan oktober 2015 bertempat di gedung *womens health clinic* Rumah Sakit Bethesda, tepatnya di gedung poliklinik lantai 3. Di *Gym and Aerobic* RS Bethesda juga memfasilitasi senam *aerobic* dan *body language*. Agar dapat menikmati fasilitas *Gym and Aerobic* RS Bethesda masyarakat dikenakan tarif tertentu, untuk karyawan Rumah Sakit Bethesda mendapat keuntungan karena mendapat potongan harga, dan gratis untuk fasilitas senam *aerobic* dibandingkan masyarakat umum. Untuk umum dengan membayar tarif Rp. 150.000,00/bulan dan Rp. 25.000,00 untuk administrasi. Sedangkan untuk karyawan mendapatkan potongan harga menjadi Rp. 125.000,00/bulan dan Rp. 25.000,00 untuk administrasi.

Kaitan Kebugaran dengan Kinerja

Pada umumnya, setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari tidak terlepas dari aktivitas fisik. Untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tersebut dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, diharapkan segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Bahkan, masih mampu untuk melakukan pekerjaan tambahan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan (Febri Yudi Irianto, 2013).

Untuk dapat melaksanakan pekerjaannya, seorang tenaga kerja tidak hanya memerlukan makan yang sehat dan bergizi dengan nilai kalori yang cukup sesuai dengan jenis pekerjaan mereka, tetapi juga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik pula. Pekerja yang sehat, segar dan bugar dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas perusahaan. Pada penelitian yang dilakukan Eko (2010) di PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal, diketahui bahwa ada hubungan antara kesegaran jasmani ($p=0,033$) dan status gizi ($p=0,020$) dengan

produktivitas kerja. Menurut penelitian Rina K (2010), menyatakan bahwa produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita tidak produktif dalam bekerja. Sedangkan pada penelitian lain menunjukkan sebesar 80.9 % pekerja wanitanya kurang produktif. Hal ini sejalan dengan teori tentang hubungan status gizi dengan produktivitas kerja yang erat bertalian, karena gizi merupakan suatu segi bagi kesehatan, seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik (Rina K, 2010; Anderson, 2009).

Penelitian Sri Rahayu Utami (2013), menyatakan bahwa untuk meningkatkan kemampuan manusia atau tenaga kerja agar mempunyai produktivitas kerja yang optimal, maka diperlukan tenaga kerja yang mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga mampu mengatasi beban kerja yang diberikan kepadanya. Salah satu ciri orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah adanya semangat kerja yang tinggi, senantiasa berupaya untuk melaksanakan suatu pekerjaan lebih efisien dan mempunyai daya tahan terhadap penyakit serta tidak mudah stress. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka simpulan yang diperoleh adalah ada hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit Spinning 1 bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di Rumah Sakit Bethesda yang berjumlah 1200 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 270 orang. Prosedur pengambilan sampel dengan cara membagi rata sampel dari keseluruhan unit sejumlah 20 unit RS Bethesda, masing-masing unit 10-11 orang, sehingga mencapai jumlah 270 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket yang digunakan adalah angket tertutup.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23-30 April 2016. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan Rumah Sakit Bethesda yang berjumlah 270 orang. Rumah Sakit Bethesda terletak di JL. Jendral Sudirman no. 70 Daerah Istimewa Yogyakarta.

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda didapat skor terendah (*minimum*) 115,0, skor tertinggi (*maksimum*) 170,0, rerata (*mean*) 138,75, nilai tengah (*median*) 137,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 130,0, *standar deviasi* (SD) 11,89. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Minat Karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda

Statistik	
<i>N</i>	212
<i>Mean</i>	138.7453
<i>Median</i>	137.0000
<i>Mode</i>	130.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	11.89971
<i>Minimum</i>	115.00
<i>Maximum</i>	170.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda disajikan pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Minat Karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$156,59 < X$	Sangat Tinggi	15	7,08 %
2	$144,70 < X \leq 159,59$	Tinggi	47	22,17 %
3	$132,80 < X \leq 144,70$	Sedang	72	33,96 %
4	$120,90 < X \leq 132,80$	Rendah	74	34,91 %
5	$X \leq 120,90$	Sangat Rendah	4	1,89 %
Jumlah			212	100 %

Minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,89% (4 orang), “rendah” sebesar 34,91% (74 orang), “sedang” sebesar 33,96% (72 orang), “tinggi” sebesar 22,17% (47 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,08% (15 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 138,75 minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda dalam kategori “sedang”.

Faktor Internal

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor internal didapat skor terendah (*minimum*) 39,0, skor tertinggi (*maksimum*) 71,0, rerata (*mean*) 55,85, nilai tengah (*median*) 54,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 52,0, *standar deviasi* (SD) 16,79. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Internal

Statistik	
<i>N</i>	212
<i>Mean</i>	55.8538
<i>Median</i>	54.0000
<i>Mode</i>	52.00
<i>Std, Deviation</i>	6.43247
<i>Minimum</i>	39.00
<i>Maximum</i>	71.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor internal disajikan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Internal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$65,50 < X$	Sangat Tinggi	23	10,85 %
2	$59,07 < X \leq 65,50$	Tinggi	42	19,81 %
3	$52,64 < X \leq 59,07$	Sedang	77	36,32 %
4	$46,21 < X \leq 52,64$	Rendah	62	29,25 %
5	$X \leq 46,21$	Sangat Rendah	8	3,77 %
Jumlah			212	100 %

minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3,77 % (8 orang), “rendah” sebesar 29,25 % (62 orang), “sedang” sebesar 36,32 % (77 orang), “tinggi” sebesar 19,81 % (42 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 10,85 % (23 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 55,85 minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor internal dalam kategori “sedang”.

Faktor Eksternal

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor eksternal didapat skor terendah (*minimum*) 66,0, skor tertinggi (*maksimum*) 104,0, rerata (*mean*) 82,89, nilai tengah (*median*) 83,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 83,0, *standar deviasi* (SD) 7,41. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Eksternal

Statistik	
<i>N</i>	212
<i>Mean</i>	82.8915
<i>Median</i>	83.0000
<i>Mode</i>	83.00
<i>Std, Deviation</i>	7.40709
<i>Minimum</i>	66.00
<i>Maximum</i>	104.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor eksternal pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Eksternal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$94,00 < X$	Sangat Tinggi	14	6,60 %
2	$86,62 < X \leq 94,00$	Tinggi	51	24,06 %
3	$79,17 < X \leq 86,62$	Sedang	69	32,55 %
4	$71,78 < X \leq 79,17$	Rendah	69	32,55 %
5	$X \leq 71,78$	Sangat Rendah	9	4,25%
Jumlah			212	100%

Minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,25 % (9 orang), “rendah” sebesar 32,55 % (69 orang), “sedang” sebesar 32,55 % (69 orang), “tinggi” sebesar 24,06 % (51 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 6,60 % (14 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 82,89 minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor eksternal dalam kategori “sedang”.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berdasarkan faktor internal dan eksternal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda masuk dalam kategori sedang. Paling tinggi minat karyawan Rumah Sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda berada pada kategori “rendah” sebesar 34,91 % (74 orang). Hal ini dikarenakan karyawan Rumah Sakit Bethesda sebagian besar adalah ibu rumah tangga yang memiliki kewajiban mengurus rumah tangga selain sebagai karyawan Rumah Sakit Bethesda. Para karyawan Rumah Sakit Bethesda memiliki jam kerja yang cukup panjang, rata-rata satu *shift* jam kerja sekitar 7 jam tiap harinya sehingga sudah terlalu lelah mengurus pasien.

Maslow dalam Slameto (2013: 47) berpandangan bahwa, manusia memiliki kebutuhan. Manusia adalah makhluk yang memiliki keinginan. Setiap keinginan yang telah terpenuhi, maka keinginan lainnya akan timbul. Atas dasar kebutuhan manusia, Maslow membagi kebutuhan manusia menjadi 5 yaitu: (1) Kebutuhan fisik; (2) Kebutuhan memiliki rasa aman; (3) Kebutuhan sosial; (4) Kebutuhan akan penghargaan; dan (5) Kebutuhan aktualisasi diri. Kelima kebutuhan tersebut bersifat hierarkhis. Artinya kebutuhan yang lebih tinggi akan terpenuhi apabila kebutuhan yang lebih rendah telah terpenuhi. Minat seseorang juga dipengaruhi oleh kebutuhan. Sebagai contoh, minat seseorang dalam menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda merupakan kebutuhan aktualisasi diri yang bertujuan untuk mengembangkan potensinya dan pemenuhan diri.

Karyawan laki-laki Rumah Sakit Bethesda merasa dirugikan oleh jam latihan yang dibatasi, yaitu hanya boleh menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic* RS Bethesda pada hari Senin, Kamis, dan Minggu dengan membayar biaya yang sama. Alat yang disediakan sudah memadai untuk melatih otot-otot besar, jadi untuk program latihan kesegaran jasmani, penurunan berat badan lebih banyak untuk wanita sudah dapat diaplikasikan, sedangkan alat untuk program pembentukan otot masih kurang seperti *dumbbell set*, *barbell*, *bench press flat*, *leg curl*, sehingga karyawan Rumah Sakit Bethesda laki-laki cenderung memilih tempat yang sudah lengkap peralatannya.

Karyawan Rumah Sakit Bethesda yang berada di kantor seperti bagian pendaftaran, diklat, humas, akutansi, maupun sumber daya manusia, terlalu disibukkan dengan pekerjaannya masing-masing. Hal ini dibuktikan dengan penulis tidak dapat melakukan penelitian pada

bagian pendaftaran karena terlalu sibuk mengurus antrean pendaftaran yang panjang, dan perizinan penulis melakukan penelitian banyak yang tidak berada di ruangan karena sedang bertugas, harus 2-3 hari untuk menemui para karyawan perkantoran. Jam pelayanan di *Gym and Aerobic RS Bethesda* Yogyakarta dirasa terlalu singkat dibuka pada pukul 06.00 wib dan tutup pukul 18.00 wib, hal ini dibuktikan dengan masukan dan saran dari para *members* untuk menambah jam latihan. *Gym and Aerobic RS Bethesda* Yogyakarta bukan merupakan milik RS Bethesda karena *Gym and Aerobic RS Bethesda* Yogyakarta merupakan milik karyawan *Outsourcing* yang bertempat di RS Bethesda, sedangkan untuk senam *aerobic* merupakan program oleh RS Bethesda dengan menggunakan tempat di *Gym and Aerobic RS Bethesda* Yogyakarta.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang diinginkan bila bebas memilih. Jika melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, mereka merasa berminat. Bila individu telah mempunyai minat terhadap sesuatu maka perhatiannya akan tumbuh dengan sendirinya tertarik pada objek tersebut. Jadi minat merupakan suatu keadaan dimana seseorang mempunyai perhatian terhadap sesuatu dan disertai dengan adanya kecenderungan untuk melihat atau berhubungan dengan objek tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa minat karyawan rumah sakit Bethesda untuk menggunakan fasilitas olahraga di *Gym and Aerobic RS Bethesda* rendah. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan dasar evaluasi bagi instansi terkait untuk lebih meningkatkan kualitas pelayan pada fasilitas olahraga dan memberikan intervensi positif bagi karyawan, dengan harapan dapat meningkatkan motivasi karyawan untuk melakukan olahraga secara rutin yang pada akhirnya akan berdampak pada produktivitas kerja dan kualitas layanan instansi tersebut secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. (2005). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Agus S. S. (2004). *Diktat Sarana dan Prasarana Penjas*. Yogyakarta: Fakultas IlmuKeolahragaan.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Andi Mappier. (1994). *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional: Surabaya.

- C. K. Giam dan Dr K. C. Teh. (1992). Ilmu Kedokteran Olahraga (Hartono Satmoko. Terjemahan). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Crow, Crow. (1973). *An Out Line of General Psychology*. Lithfe Field Adam and Co: New York.
- Erni Purnamasari. (2008). Program Kesejahteraan Karyawan Pada Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Laporan. Yogyakarta.
- Febri Yudi Irianto. (2013). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02*, 475 – 478.
- Hurlock, Elizabeth B. (1990). *Perkembangan Anak Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Katrin Yuliani. (2013). Minat Siswa Kelas V SD Negeri 2 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Terhadap Pembelajaran Permainan Kasti. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Maksum. (2007). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: UNESA
- M. Dalyono. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poerwardaminta. (2002). *KBBI*. Jakarta: Depdikbud.
- Ratal Wirjasantosa. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Rohman Halim. (2013). Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 01 Nomor 01, 260 – 264.
- Singgih D. Gunarsa. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Siti Muslikhah. (2012). Minat Siswa Kelas Atas terhadap Pembelajaran Atletik di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Ngestiharjo Wates Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saifuddin Azwar. (2010). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Slameto. (2013). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soepartono (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sri Rahayu Utami. (2013). Status Gizi, Kebugaran Jasmani, dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. ISSN 1858-1196.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Transito.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (edisi Revisi IV)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suryabrata. (1998). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Instrumen*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.