

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Tes Kesehatan Jasmani Personil Satuan Brimob Polda Jambi Tahun 2026

Devo Agus Saputra¹, Elvaro Islami Muryadi², Nia Nurzia^{3*}

^{1,2,3}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Adiwangsa Jambi, Indonesia
*devoagussaputra39@gmail.com

Abstrak: Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan esensial bagi personel Brimob untuk menunjang pelaksanaan tugas operasional yang optimal. Data Biro SDM Polda Jambi tahun 2025 menunjukkan 28,3% dari 487 personel Satbrimob mendapat nilai Tes Kesehatan Jasmani (TKJ) kategori cukup, mengalami kenaikan 7,1% dibanding tahun 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil TKJ personel Satuan Brimob Polda Jambi. Metode Penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 99 personel dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data sekunder hasil TKJ. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menyatakan Sebanyak 69 responden (69,7%) memiliki hasil TKJ kategori baik dan 30 responden (30,3%) kategori kurang. Terdapat pengaruh signifikan antara gaya hidup ($p=0,000$), aktivitas fisik ($p=0,031$), pola tidur ($p=0,000$), dan tingkat stres ($p=0,000$) terhadap hasil TKJ. Keempat faktor tersebut terbukti berpengaruh signifikan terhadap hasil TKJ personel Brimob. Diperlukan program pembinaan fisik terpadu yang memperhatikan gaya hidup, aktivitas fisik terstruktur, manajemen tidur, dan pengelolaan stres.

Kata kunci: Tes Kesehatan Jasmani, Brimob, Gaya Hidup, Aktivitas Fisik, Pola Tidur, Tingkat Stres.

Abstract: Physical fitness is essential for Brimob personnel to support optimal operational performance. Data from the Jambi Regional Police Human Resources Bureau for 2025 indicates that 28.3% of the 487 Satbrimob personnel achieved a "fair" rating in the Physical Fitness Test (TKJ), representing a 7.1% increase compared to 2024. This study aimed to analyze the factors influencing the TKJ results of Jambi Regional Police Brimob personnel. A descriptive-analytic quantitative research method with a cross-sectional approach was employed. A sample of 99 personnel was selected using purposive sampling. Data collection involved questionnaires and secondary data from TKJ results, while data analysis utilized the Chi-Square test. The results showed that 69 respondents (69.7%) achieved a "good" TKJ rating, while 30 respondents (30.3%) fell into the "poor" category. Significant associations were found between TKJ results and lifestyle ($p=0.000$), physical activity ($p=0.031$), sleep patterns ($p=0.000$), and stress levels ($p=0.000$). These four factors were proven to significantly influence the TKJ results of Brimob personnel. An integrated physical conditioning program addressing lifestyle, structured physical activity, sleep management, and stress management is required.

Keywords: Physical Health Test, Brimob, Lifestyle, Physical Activity, Sleep Pattern, Stress Level

Pendahuluan

Satuan Brigade Mobil (Brimob) merupakan pasukan elit Polri yang bertugas menangani gangguan keamanan dan ketertiban masyarakat berintensitas tinggi, seperti kerusuhan massa, kejahatan bersenjata, terorisme, serta operasi SAR dan perlawanan teror (TacticalinPolice, 2023). Tuntutan tugas yang bersifat high-risk dan high-alert menjadikan kebugaran jasmani sebagai kebutuhan mutlak bagi seluruh personelnnya.

Kebugaran jasmani personel Brimob bukan sekadar kebutuhan individual, melainkan merupakan faktor strategis yang menentukan keberhasilan misi operasional satuan. Menurut Visial Media Nusantara (2024), kegiatan kesamaptaaan jasmani berfungsi sebagai tolak ukur kemampuan individu personel dalam menghadapi berbagai tantangan tugas, sekaligus meningkatkan disiplin,

mental, dan daya juang personel.

Tes Kesehatan Jasmani (TKJ) bagi personel Polri diatur dalam Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia (Perkap) Nomor 4 Tahun 2018 tentang Pembinaan Jasmani di Lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia. TKJ dilaksanakan dua kali dalam setahun dan mencakup pemeriksaan medis menyeluruh serta tes kesamaptaaan fisik yang meliputi lari 12 menit, push up, sit up, shuttle run, dan pull up. Standar minimal bagi personel Brimob adalah kategori Baik dengan nilai ≥ 70 , lebih tinggi dibanding satuan kewilayahan pada umumnya.

Data Biro SDM Polda Jambi tahun 2025 mencatat bahwa dari 487 personel Satbrimob yang mengikuti TKJ, sebanyak 28,3% memperoleh nilai kategori cukup, mengalami kenaikan sebesar 7,1% dibandingkan tahun 2024. Angka ini mengindikasikan adanya permasalahan sistemik dalam pembinaan fisik personel yang perlu dikaji secara komprehensif.

Berbagai studi menunjukkan bahwa hasil TKJ dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi gaya hidup, aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres, sedangkan faktor eksternal mencakup fasilitas latihan, beban tugas operasional, dan program kesehatan organisasi (Farida et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris faktor-faktor yang mempengaruhi hasil TKJ personel Satuan Brimob Polda Jambi sehingga dapat menjadi landasan penyusunan program pembinaan fisik yang lebih efektif dan berbasis bukti.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh personel aktif Satuan Brimob Polda Jambi sebanyak 902 orang. Besar sampel ditetapkan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, menghasilkan sampel sebanyak 99 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling.

Penelitian dilaksanakan di Markas Komando Satuan Brimob Polda Jambi pada bulan April 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui dua sumber: (1) kuesioner untuk mengukur variabel bebas yaitu gaya hidup, aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres; dan (2) data sekunder berupa dokumen hasil TKJ berkala yang disediakan oleh Satbrimob Polda Jambi sebagai variabel terikat.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil TKJ yang dikategorikan menjadi baik (skor 60–100%) dan kurang (skor 0–59%). Variabel bebas terdiri dari: (1) gaya hidup, mencakup pola makan dan kebiasaan merokok/konsumsi alkohol; (2) aktivitas fisik rutin; (3) pola tidur dengan durasi tidur ideal 7–9 jam; dan (4) tingkat stres akibat beban kerja. Seluruh variabel bebas dikategorikan menjadi baik (skor 60–100%) dan kurang baik (skor 0–59%).

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk

mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada kelompok dewasa akhir (36–45 tahun) sebanyak 48 orang (48,5%), diikuti kelompok dewasa awal (26–35 tahun) sebanyak 43 orang (43,4%), dan lansia awal (46–55 tahun) sebanyak 8 orang (8,1%). Dari segi jenis kelamin, responden didominasi laki-laki sebanyak 89 orang (89,9%) dan perempuan 10 orang (10,1%), sesuai dengan karakteristik demografis Brimob yang menuntut kekuatan fisik tinggi. Karakteristik tersebut dapat dilihat pada tabel 1. Berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	N	%
Usia		
Dewasa awal (26-35 tahun)	43	43,4
Dewasa akhir (36-45 tahun)	48	48,5
Lansia awal (46-55 tahun)	8	8,1
Total	99	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	89	89,9
Perempuan	10	10,1
Total	99	100

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 99 responden, sebagian besar yaitu 69 orang (69,7%) memiliki hasil TKJ kategori baik dengan skor 60–100%, sedangkan 30 orang (30,3%) memperoleh hasil kategori kurang dengan skor 0–59%. Hasil analisis univariat tersebut dapat dilihat pada tabel 2. Berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesehatan Jasmani Personil Brimob Polda Jambi

Hasil TKJ	N	%
Kurang Baik (skor 0-59%)	30	30,3
Baik (skor 60-100%)	69	69,7
Total	99	100

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square disajikan pada Tabel 3. Berikut.

Tabel 3. Analisis Bivariat Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Tes Kesehatan Jasmani

Variabel	Kategori	Status Kesehatan Jasmani				p-value
		Kurang Baik		Baik		
		n	%	n	%	
Gaya Hidup	Kurang Baik	19	19,2	10	10,1	0,000
	Baik	11	11,1	59	59,6	
Aktifitas Fisik	Kurang Baik	14	14,1	16	16,2	0,031
	Baik	16	16,2	53	53,5	
Pola Tidur	Kurang Baik	23	23,2	1	1,0	0,000
	Baik	7	7,1	68	68,7	

Variabel	Kategori	Status Kesehatan Jasmani				p-value
		Kurang Baik		Baik		
		n	%	n	%	
Tingkat Stress	Kurang Baik	20	20,2	3	3,0	0,000
	Baik	10	10,1	66	66,7	

Hasil analisis bivariat menyatakan bahwa dari 29 responden dengan gaya hidup kurang baik, 19 orang (19,2%) memiliki status kesehatan jasmani kurang baik dan hanya 10 orang (10,1%) yang baik. Sebaliknya, dari 70 responden dengan gaya hidup baik, mayoritas (59 orang atau 59,6%) memiliki status kesehatan jasmani baik. Nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan status kesehatan jasmani.

Responden dengan aktivitas fisik baik lebih banyak memiliki status kesehatan jasmani baik (53 orang atau 53,5%) dibanding yang kurang baik (16 orang atau 16,2%). Nilai $p = 0,031$ ($< 0,05$) juga menunjukkan hubungan yang signifikan, meskipun kekuatan hubungannya relatif lebih lemah dibanding variabel lain (nilai p mendekati batas signifikansi 0,05).

Pola tidur menunjukkan hubungan yang sangat kuat: dari 24 responden dengan pola tidur kurang baik, 23 orang (23,2%) memiliki status kesehatan jasmani kurang baik — hanya 1 orang yang baik. Sementara dari 75 responden dengan pola tidur baik, 68 orang (68,7%) memiliki status kesehatan jasmani baik. Nilai $p = 0,000$ menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara pola tidur dan status kesehatan jasmani.

Dari 23 responden dengan tingkat stres kurang baik (tinggi), 20 orang (20,2%) memiliki status kesehatan jasmani kurang baik. Sebaliknya, dari 76 responden dengan tingkat stres baik (terkendali), 66 orang (66,7%) memiliki status kesehatan jasmani baik. Nilai $p = 0,000$ menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dan status kesehatan jasmani.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa gaya hidup, aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres secara statistik berpengaruh signifikan terhadap hasil Tes Kesehatan Jasmani personel Satuan Brimob Polda Jambi tahun 2026. Dari 99 responden, 69,7% memperoleh hasil TKJ baik dan 30,3% masih berada dalam kategori kurang.

Berdasarkan temuan ini, disarankan kepada Satuan Brimob Polda Jambi untuk mengembangkan program pembinaan fisik terpadu yang menjangkau empat pilar utama: perbaikan gizi dan gaya hidup di kesatrian, pemastian frekuensi latihan fisik minimal 3x/minggu, manajemen pola dinas yang menjamin waktu tidur cukup, serta program stress inoculation training dan konseling psikologi berkala. Bagi institusi pendidikan keperawatan dan peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan kajian pembinaan kesehatan di lingkungan personel taktis dengan penambahan variabel seperti indeks massa tubuh, riwayat cedera, dan kualitas program gizi kesatrian.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi, atas dukungan akademik, bimbingan, dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan waktu, bantuan, dan dukungan demi keberhasilan penyelesaian studi ini, terutama kepada Satuan Brimob Polda Jambi, atas izin yang diberikan selama penelitian berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada personil Satuan Brimob Polda Jambi atas kesediaan dan partisipasinya selama proses penelitian.

Referensi

- Alqahtani, et al. (2024). Association of Smoking Status with Physical Fitness Test Failure among Police Academy Recruits in Saudi Arabia. *Tobacco Induced Diseases*, 22(January), 15.
- Bagbinops Satbrimob Polda Jambi. (2024). Laporan Capaian Latihan Rutin dan Program Pembinaan Jasmani Semester II. Jambi: Satuan Brimob Polda Jambi.
- Chou, et al. (2023). Association between Diet Quality and Physical Fitness in Adolescents: The Mediating Role of Body Composition. *Nutrients*, 15(4), 987.
- Farida, et al. (2021). Evaluasi Kesamaptaaan Jasmani sebagai Indikator Kesiapan Tugas Anggota Polri. *Jurnal Litbang Polri*, 6(2), 112–125.
- Ganong, W.F. (2021). *Review of Medical Physiology* (26th ed.). McGraw Hill.
- Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Handayani, W. (2025). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Risiko Penyakit Kronis pada Pekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Jannah, M., & Kumaat, N. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3).
- McEwen, B.S. (2022). Allostatic Load and the Physiology of Chronic Stress. *Annual Review of Physiology*, 84.
- Muhajir, M. (2017). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia (Perkap) Nomor 4 Tahun 2018 tentang Pembinaan Jasmani (Binjas) Polri. Jakarta: Kepolisian Negara Republik Indonesia.
- Prasetyo, Y., & Nasrullah, M. (2020). Perbedaan Komposisi Tubuh dan Kekuatan Otot antara Atlet Laki-laki dan Perempuan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1).
- Puslitbang Polri. (2022). *Survei Pola Tidur dan Beban Dinas Anggota Brimob di Enam Polda*. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Polri.
- Pusdokkes Polri. (2023). *Data Risiko Cedera Berdasarkan Nilai Tes Kesehatan Jasmani Personel Polri*. Jakarta: Pusat Kedokteran dan Kesehatan Polri.
- Ramadhan, & Kurniawan. (2022). Pengaruh Kurang Tidur Akut terhadap Performa Anaerobik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Keolahragaan, UNY*, 10(1).
- Santoso, & Wulandari. (2021). Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Ketepatan Menembak pada Anggota Brimob Polda Metro Jaya. *Jurnal Litbang Polri*, 6(2).
- Satbrimob Polda Jambi. (2024). *Data Surat Perintah Penugasan dan Beban Tugas Operasional Personel*. Jambi: Satuan Brimob Polda Jambi.
- Sudibjo, P., et al. (2023). Motivasi Latihan dan Kualitas Tidur sebagai Prediktor Nilai Tes Kesamaptaaan Jasmani (Studi di Akademi Kepolisian Semarang). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- TacticalinPolice. (2023). *Peran dan Fungsi Satuan Brigade Mobil (Brimob) Polri dalam Penanganan*

Gangguan Kamtibmas.

Visial Media Nusantara. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani bagi Personel Brimob dalam Menunjang Tugas Operasional.

World Health Organization (WHO). (2023). Constitution of the World Health Organization: Definition of Health. Geneva: WHO.