

EFEKTIVITAS SENAM B-FIT TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA ASN PELAKSANA DI KANTOR DP3AP2KB KABUPATEN KATINGAN

Berry Sanjaya Kusuma¹, Eva Prilelli Baringbing², Riska Ovany³

Yayasan Eka Harap, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat¹²³

e-mail: berrysanjayaksm569@gmail.com

ABSTRAK

Keluhan nyeri punggung yang disebabkan duduk seharian di depan meja komputer dialami banyak pekerja kantoran termasuk ASN Pelaksana di Kantor Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kabupaten Katingan. Senam B-Fit di tempat kerja yang digagas oleh Kemenkes RI merupakan bentuk peregangan yang mudah, tidak menyita waktu untuk dilaksanakan dinilai memiliki efektifitas untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami ASN Pelaksana. Menganalisis pengaruh efektifitas senam B-Fit terhadap keluhan nyeri punggung ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan. *Study eksperimental desain penelitian kuantitatif pre post experimental design*. Sampel 43 orang, dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* (0,000) dengan $p < 0,05$ maka H_a diterima yaitu ada pengaruh antara efektifitas Senam B-Fit terhadap keluhan nyeri punggung ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan. Senam B-fit jika dilakukan dengan benar terbukti memiliki efektifitas yang baik dalam mengatasi keluhan nyeri punggung ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan sehingga dapat dijadikan tindakan pencegahan dari keparahan. Diharapkan ASN Pelaksana dapat melakukan Senam B-Fit secara rutin sehingga memperoleh manfaat yang optimal.

Kata Kunci: *Efektifitas senam B-fit, nyeri punggung, ASN Pelaksana*

ABSTRACT

Many office workers, including civil servants (ASN) at Katingan Regency Office of Women's Empowerment, Child Protection, and Population Control and Family Planning (DP3AP2KB), experience back pain caused by sitting all day at the computer desk. B-Fit exercises at work, initiated by the Indonesian Ministry of Health, are an easy and time-consuming form of stretching and are considered effective in addressing back pain among ASN employees. To analyze the effectiveness of B-Fit exercises on back pain among ASN at Katingan Regency Office of DP3AP2KB. An experimental research using a quantitative pre-post experimental design. A sample of 43 individuals was selected using total sampling. The data were collected by using a questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The statistical test results obtained a p-value (0.000) with $p < 0.05$, thus H_a was accepted, indicating that there was an effect between the effectiveness of B-Fit Exercises on back pain complaints among Civil Servants (ASN) at the DP3AP2KB Office in Katingan Regency. B-Fit exercises, when performed correctly, have been proven to be effective in addressing back pain complaints among Civil Servants (ASN) at the DP3AP2KB Office in Katingan Regency, and can therefore be used as a preventative measure to reduce severity. It is hoped that Civil Servants (ASN) will perform B-Fit Exercises regularly to obtain optimal benefits.

Keywords: *Effectiveness of B-Fit Exercises, back pain, Civil Servants*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan aset paling berharga dalam sebuah organisasi, instansi, maupun perusahaan. Produktivitas dan keberhasilan suatu lembaga sangat bergantung pada kondisi fisik dan mental pekerjanya. Namun demikian, perhatian terhadap aspek kesehatan dan keselamatan kerja (K3) sering kali belum menjadi prioritas utama. Penerapan K3 sejatinya bertujuan untuk melindungi pekerja dari risiko kecelakaan kerja (KK) dan penyakit akibat kerja (PAK) yang dapat menurunkan kualitas hidup maupun produktivitas mereka. Berdasarkan data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan, jumlah klaim Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) dan Jaminan Kematian (JKM) menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Pada 2019 tercatat 31.324 klaim JKJ, meningkat menjadi 32.094 kasus pada 2020, melonjak tajam menjadi 104.769 kasus pada 2021, dan sedikit menurun menjadi 103.349 pada 2022. Namun hingga November 2023, angka tersebut kembali meningkat menjadi 121.531 kasus (BPJS Ketenagakerjaan, 2024). Data serupa juga diperoleh dari Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, yang melaporkan hingga semester I tahun 2023 terdapat 91 kasus penyakit akibat kerja dan 159.127 kasus kecelakaan kerja di seluruh Indonesia. Provinsi Jawa Timur menempati urutan tertinggi dengan 26.080 kasus, sementara di Kalimantan Tengah tercatat sebanyak 4.142 kasus (Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, 2024).

Di sisi lain, perubahan pola kerja modern telah berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan laporan Yuli et al. (2022), sekitar 81% kematian pada tahun 2016 disebabkan oleh PTM, dengan salah satu faktor risiko utamanya adalah durasi jam kerja yang panjang. Berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2023 tentang Hari Kerja dan Jam Kerja Aparatur Sipil Negara, waktu kerja ASN ditetapkan selama 37 jam 30 menit per minggu, atau sekitar sembilan jam setiap hari. Pola kerja yang menuntut posisi duduk dalam waktu lama di depan komputer—seperti yang dialami oleh ASN di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kabupaten Katingan—berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung, bahu, dan pinggul. Menurut Nareza (2020), postur duduk yang tidak ergonomis dapat menekan cakram tulang belakang dan menyebabkan nyeri kronis. Temuan serupa dilaporkan oleh Cieza et al. (2021), bahwa nyeri punggung merupakan salah satu kondisi yang paling banyak membutuhkan layanan rehabilitasi di 134 negara, dan prevalensinya meningkat seiring pertambahan usia populasi (Tiffani & Fanani, 2024).

Kondisi tersebut diperparah oleh berkurangnya aktivitas fisik selama jam kerja. Duduk dalam waktu lama dapat menurunkan aktivitas otot besar, terutama di bagian punggung dan kaki, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan tubuh dalam mengatur kadar gula darah serta metabolisme lemak (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2021). Untuk mengatasi hal tersebut, berbagai lembaga kesehatan merekomendasikan agar setiap individu melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari atau 3–5 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik tidak hanya menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga membantu menurunkan stres, mengontrol berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memperbaiki postur tubuh (Amin et al., 2023). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara teratur di lingkungan kerja adalah senam peregangan (*stretching*), karena gerakan peregangan mampu meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot (Hellosehat, 2025).

Dalam konteks kebijakan nasional, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memperkenalkan program “Senam B-Fit di Area Kerja” sebagai salah satu strategi implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di tempat kerja. Penelitian Tiffani et al. (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan senam peregangan di tempat kerja berpengaruh

signifikan terhadap penurunan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada tenaga kesehatan di Puskesmas Purwosari Kabupaten Pasuruan. Gangguan yang paling sering dilaporkan meliputi nyeri punggung bawah, bahu, leher, dan tungkai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan antara kebijakan kesehatan kerja yang telah digagas dengan implementasi nyata di lapangan, khususnya di lingkungan kerja ASN. Banyak instansi belum menerapkan aktivitas fisik rutin seperti senam peregangan di area kerja, padahal hal ini berpotensi besar meningkatkan kebugaran dan mencegah gangguan akibat kerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan Senam B-Fit di area kerja terhadap keluhan nyeri punggung pada ASN Pelaksana di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Katingan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya promosi kesehatan kerja, sekaligus menjadi langkah awal penerapan program GERMAS secara berkelanjutan di lingkungan instansi pemerintah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini Penulis menggunakan desain penelitian kuantitatif pre post experimental design. Desain penelitian kuantitatif adalah dimana hasil penelitian yang diperoleh nantinya berupa data-data numerik atau berupa angka yang akan diolah dan dianalisis secara statistik menggunakan perhitungan yang telah ditetapkan dalam penelitian. Kemudian dari hasil perhitungan tersebut akan dijelaskan secara deskriptif dengan menjelaskan keadaan yang sebenarnya berdasarkan hasil data yang diperoleh dari hasil penelitian (Lumowa, 2020). Variabel dalam penelitian ini yaitu: Variabel independent (variabel bebas) yang mempengaruhi variabel lainnya adalah keluhan nyeri punggung ASN Pelaksana. Variabel dependen (variabel terikat) pada penelitian ini adalah Senam B-Fit.

Penelitian dilakukan di Kantor Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Katingan (DP3AP2KB Kabupaten Katingan) pada bulan Juni Tahun 2025, selama 2 (dua) minggu dari Tanggal 16 Juni 2025 sampai dengan 27 Juni 2025. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan. Besar sampel yang diambil berjumlah 43 orang yang melakukan senam B-Fit. Dengan teknik pengambilan sampel total sampling, di mana seluruh ASN yang masuk kategori ASN pelaksana dijadikan sampel. Peneliti mengumpulkan data dengan teknik wawancara kepada responden agar responden mengisi kuesioner NBM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	32.6
	Perempuan	29	67.4
Usia (Tahun)	20–29	7	16.3
	30–39	20	46.5
	40–49	13	30.2
	50–59	3	7.0
	SD	1	2.3
Tingkat Pendidikan	SD	1	2.3

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lama Bekerja (Tahun)	SMA	10	23.3
	D3	12	27.9
	S1	20	46.5
	1–5	9	20.9
	6–10	10	23.3
	11–15	13	30.2
	16–20	9	20.9
	21–25	1	2.3
	31–35	1	2.3
	Total Responden	43	100.0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 29 orang (67,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 14 orang (32,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan adalah perempuan. Berdasarkan kategori usia, kelompok 30–39 tahun merupakan yang terbanyak yaitu 20 orang (46,5%), diikuti kelompok 40–49 tahun sebanyak 13 orang (30,2%), sedangkan kelompok usia paling sedikit adalah 50–59 tahun sebanyak 3 orang (7,0%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan S1 sebanyak 20 orang (46,5%), menunjukkan bahwa mayoritas ASN telah memiliki kualifikasi akademik tinggi. Adapun responden dengan pendidikan SD hanya 1 orang (2,3%), menunjukkan tingkat pendidikan rendah relatif kecil. Berdasarkan lama bekerja, responden dengan masa kerja 11–15 tahun merupakan kelompok terbesar yaitu 13 orang (30,2%), sedangkan yang paling sedikit memiliki masa kerja 21–25 tahun dan 31–35 tahun, masing-masing 1 orang (2,3%). Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa mayoritas ASN Pelaksana di DP3AP2KB berada pada usia produktif, memiliki tingkat pendidikan cukup tinggi, dan telah memiliki pengalaman kerja yang panjang. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik melalui kegiatan seperti senam B-Fit.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rutin atau Tidak Mengikuti Senam B-Fit

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rutin	24	55.8
2	Tidak	19	44.2
	Total	43	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi rutin atau tidak mengikuti Senam B-Fit di atas paling banyak 24 orang (55,8%) rutin melaksanakan Senam B-Fit, dan 19 orang (44,2%) tidak rutin melakukan Senam B-Fit.

Tabel 3. Keluhan Nyeri Pre Test dan Post Test Rutin dan Tidak Rutin Mengikuti Senam B-Fit

No.	Variabel	Keluhan	Pre Test		Post Test	
			F	%	F	%
1	Rutin	Ada	24	55,81	0	0,00
		Tidak	0	0,00	24	55,81

2	Tidak Rutin	Ada	15	34,88	13	30,23
		Tidak	4	9,30	6	13,95
	Total	43	100,00	43	100,00	

Berdasarkan tabel 3 bagi yang rutin mengikuti Senam B-Fit mengalami penurunan adanya keluhan nyeri pre test 24 orang (55,81%) menjadi tidak ada keluhan setelah dilakukan post test. Sedangkan bagi yang tidak rutin melakukan senam B-Fit juga mengalami penurunan keluhan nyeri namun tidak sebesar yang rutin, yaitu dari pre test 15 orang (34,88%) menjadi 13 orang (30,23%) setelah dilakukan post test. Hal ini menunjukkan keaktifan atau rutin melakukan senam sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung bagi ASN Pelaksana.

Berdasarkan pre test lokasi keluhan nyeri terbanyak agak sakit di lokasi pinggang dengan 24 keluhan (55,81%), kemudian punggung dengan 23 keluhan (53,49%) dan leher bagian atas 16 keluhan (37,21%). Setelah post test keluhan agak sakit pada area pinggang berkurang menjadi 7 keluhan (16,28%), punggung menjadi 1 keluhan (1,23%), dan leher bagian atas berkurang menjadi 4 keluhan (9,30%). Pada perbandingan pre test dengan post test didapati bahwa semua responden yang rutin melakukan senam B-fit setelah dilakukan post test mengalami perbaikan keluhan nyeri dengan efektifitas 100%, sedangkan bagi yang tidak rutin efektifitasnya bervariasi sesuai individu masing-masing.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Gerakan dan Durasi Waktu Pelaksanaan Senam

Variabel	Kategori Frekuensi (n) Persentase (%)		
Ketepatan Gerakan	Sesuai	43	100.0
	Tidak	0	0.0
Durasi Waktu Pelaksanaan Senam	Sesuai	43	100.0
	Tidak	0	0.0
Total Responden		43	100.0

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa seluruh responden (100%) melaksanakan senam B-Fit dengan ketepatan gerakan dan durasi waktu yang sesuai dengan panduan yang telah ditetapkan. Tidak terdapat responden yang melakukan gerakan atau durasi senam secara tidak tepat. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan senam B-Fit di lingkungan kerja Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kabupaten Katingan telah dilakukan dengan disiplin dan pengawasan yang baik.

Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam B-Fit oleh ASN Pelaksana di DP3AP2KB telah memenuhi standar pelaksanaan yang baik. Ketepatan gerakan dan durasi yang konsisten menjadi indikasi bahwa responden memahami manfaat senam dan memiliki motivasi untuk menjaga kebugaran fisik. Dengan demikian, efektivitas senam B-Fit terhadap penurunan keluhan nyeri punggung pada ASN dapat dipastikan lebih optimal karena seluruh peserta melaksanakan kegiatan sesuai prosedur yang benar.

Tabel 5. Hasil Uji Efektivitas Senam B-Fit terhadap Keluhan Nyeri Punggung ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan (Uji Wilcoxon)

Uji Statistik	Nilai
Z	-5.401

Uji Statistik	Nilai
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
Uji	Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan tabel 5 hasil dari uji Wilcoxon pada skoring keluhan keluhan nyeri sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) melaksanakan senam B-Fit diperoleh nilai p value = 0,000 atau $p < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari efektifitas senam B-Fit terhadap keluhan nyeri punggung ASN Pelaksana di kantor Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kabupaten Katingan.

Tabel 6. Rank Efektivitas Senam B-Fit terhadap Keluhan Nyeri Punggung ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks (Skor Post Test < Skor Pre Test)	0	0.00	0.00
Positive Ranks (Skor Post Test > Skor Pre Test)	38	19.50	741.00
Ties (Skor Post Test = Skor Pre Test)	5	—	—
Total	43		

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa skor post test mengalami rank positif 38 dari pre test yang artinya ada perbaikan keluhan nyeri punggung, dan nilai ties 5 yang artinya ada 5 orang yang nilai skornya tetap atau tidak ada perbaikan keluhan nyeri. Hal ini dapat dipengaruhi oleh tidak rutinnya melakukan senam B-Fit.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (67,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 14 orang (32,6%). Berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 30–39 tahun (46,5%), sedangkan yang paling sedikit berusia 50–59 tahun (7,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan S1 mendominasi sebesar 46,3%, sedangkan lulusan SD hanya 2,3%. Dari sisi lama bekerja, responden dengan masa kerja 11–15 tahun merupakan yang terbanyak, sedangkan masa kerja 21–25 tahun dan 31–35 tahun masing-masing hanya 2,3%.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ASN Pelaksana di Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan merupakan perempuan usia produktif dengan latar belakang pendidikan tinggi dan pengalaman kerja yang cukup lama. Perempuan sering kali mendominasi sektor pekerjaan administratif dan pelayanan publik, termasuk di lingkungan pemerintah daerah, karena memiliki kemampuan multitasking dan ketelitian yang tinggi dalam mengelola data serta pelayanan administrasi. Temuan ini mendukung pandangan Komara (2019) bahwa kompetensi profesional ASN berkorelasi positif dengan tingkat pendidikan dan pengalaman kerja, di mana pegawai dengan kualifikasi akademik tinggi lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan kebijakan serta lebih terbuka terhadap inovasi, termasuk program kesehatan kerja seperti senam B-Fit.

Selain itu, struktur usia produktif pada rentang 30–39 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai berada pada fase kerja puncak, di mana beban kerja cenderung

meningkat dan risiko stres fisik serta psikis juga lebih besar. Kumbaya, Sumampouw, & Asrifuddin (2021) menjelaskan bahwa lamanya masa kerja dan pola aktivitas statis berhubungan erat dengan munculnya keluhan muskuloskeletal. Kondisi ini diperparah oleh karakteristik pekerjaan ASN yang banyak dilakukan dalam posisi duduk berjam-jam di depan komputer, sehingga menyebabkan ketegangan otot punggung dan leher. Oleh karena itu, profil responden ini penting untuk memahami latar belakang munculnya keluhan nyeri punggung yang diteliti sebelum adanya intervensi senam B-Fit.

Keluhan Nyeri Punggung ASN Pelaksana Sebelum (Pre) Melaksanakan Senam B-Fit

Sebelum pelaksanaan senam B-Fit, keluhan nyeri terbanyak dilaporkan pada area pinggang (55,81%), diikuti punggung (53,49%), dan leher bagian atas (37,21%). Hasil ini menunjukkan bahwa keluhan muskuloskeletal cukup dominan pada pekerja dengan karakteristik pekerjaan administratif yang menuntut posisi duduk statis dalam waktu lama. Amin et al. (2023) menegaskan bahwa posisi duduk yang tidak ergonomis dan durasi duduk yang panjang menjadi penyebab utama *low back pain (LBP)* pada pekerja kantor. Hal serupa ditemukan dalam penelitian Hutasuhtu, Lintong, & Rumampuk (2021), di mana semakin lama seseorang duduk, semakin besar risiko nyeri punggung bawah akibat tekanan pada tulang belakang lumbal dan kekakuan otot.

Selain faktor posisi, kondisi lingkungan kerja juga memainkan peranan penting. Ruang kerja yang tidak dirancang sesuai prinsip ergonomi, seperti tinggi meja yang tidak sesuai, pencahayaan yang kurang, atau kursi yang tidak mendukung postur tubuh, dapat memperparah keluhan otot dan sendi. Direktorat Promkes dan Pemberdayaan Masyarakat (2021) merekomendasikan peregangan ringan setiap dua jam untuk mencegah kekakuan otot akibat duduk terlalu lama. Dalam konteks ASN DP3AP2KB, hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas pegawai menghabiskan lebih dari lima jam per hari dalam posisi duduk tanpa aktivitas peregangan, sehingga risiko *musculoskeletal disorders (MSDs)* meningkat.

Rachmat et al. (2019) juga menemukan bahwa sikap duduk yang salah—terutama membungkuk atau mencondongkan tubuh ke depan terlalu lama—menjadi penyebab signifikan nyeri punggung bawah pada penjahit rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa jenis pekerjaan dengan posisi statis, baik industri rumahan maupun kantor, memiliki risiko kesehatan serupa. Oleh karena itu, penting bagi instansi pemerintah untuk menyediakan edukasi ergonomi dan aktivitas fisik ringan seperti senam B-Fit agar keluhan nyeri dapat dicegah. Senam B-Fit sendiri dirancang dengan kombinasi gerakan peregangan, pernapasan, dan rotasi sendi yang membantu memperlancar aliran darah serta memperkuat otot punggung.

Keluhan Nyeri Punggung ASN Pelaksana Sesudah (Post) Melaksanakan Senam B-Fit

Setelah pelaksanaan senam B-Fit secara rutin, terjadi penurunan signifikan pada keluhan nyeri, di mana keluhan di area pinggang turun menjadi 16,28%, punggung menurun menjadi 1,23%, dan leher bagian atas hanya 9,30%. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan nyata terhadap kondisi otot dan sendi ASN setelah intervensi dilakukan secara konsisten.

Tiffani et al. (2024) menunjukkan bahwa senam B-Fit efektif mengurangi *musculoskeletal disorders* karena gerakan peregangannya merangsang peningkatan aliran darah ke jaringan otot, mempercepat pengeluaran zat sisa metabolisme, dan mengurangi kekakuan otot akibat kerja statis. Aktivitas ini tidak hanya memperbaiki kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan energi dan konsentrasi selama bekerja. Sejalan dengan itu, Surani et al. (2024) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur membantu menjaga kesehatan jantung, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta mengoptimalkan sistem metabolisme tubuh yang sangat penting untuk pekerja kantoran dengan aktivitas sedentari.

Selain manfaat fisiologis, senam juga memberikan dampak psikologis yang positif. Pegawai yang rutin berolahraga dilaporkan lebih bersemangat, memiliki suasana hati lebih stabil, dan menunjukkan tingkat stres kerja yang lebih rendah. Nurbakti (2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang terencana bukan hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan disiplin diri dalam lingkungan kerja. Berdasarkan pengamatan peneliti, pegawai yang rutin mengikuti senam B-Fit menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif terhadap kebiasaan hidup sehat, seperti menjaga postur tubuh saat bekerja dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya istirahat aktif. Dengan demikian, penerapan senam B-Fit secara berkelanjutan tidak hanya berfungsi sebagai program kebugaran semata, tetapi juga sebagai bentuk edukasi kesehatan yang mampu menumbuhkan budaya kerja sehat di lingkungan ASN.

Efektivitas Senam B-Fit terhadap Keluhan Nyeri Punggung ASN Pelaksana

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $Z = -5,401$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kondisi nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan senam B-Fit. Hal ini membuktikan bahwa senam B-Fit secara ilmiah berpengaruh positif terhadap penurunan keluhan nyeri punggung pada ASN Pelaksana di DP3AP2KB Kabupaten Katingan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pristianto, Ramadhan, & Widodo (2022) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin berkontribusi signifikan terhadap penurunan risiko *musculoskeletal disorders* selama masa kerja dari rumah. Prinsip yang sama berlaku pada pelaksanaan senam B-Fit, di mana gerakan teratur dapat meningkatkan kelenturan otot, memperkuat tulang belakang, dan memperbaiki postur tubuh. Selain aspek individu, keberhasilan implementasi program kesehatan kerja juga dipengaruhi oleh dukungan kelembagaan. *Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia* (2024) menegaskan pentingnya penerapan prinsip ergonomi di tempat kerja guna mencegah gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan produktivitas.

Selain dukungan institusional, regulasi dan kebijakan kesehatan kerja juga memiliki peranan penting. Widjaja et al. (2025) menyatakan bahwa penguatan kebijakan lintas sektor dalam bidang kesehatan kerja dapat mendorong terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan. Dalam konteks DP3AP2KB, penerapan Senam B-Fit secara rutin sebelum jam pulang kerja dapat dijadikan strategi preventif yang sederhana namun efektif. Program ini sejalan dengan pendekatan promotif-preventif yang menekankan peran aktif pekerja dalam menjaga kesehatan diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa Senam B-Fit bukan sekadar bentuk aktivitas fisik, melainkan bagian dari kebijakan kesehatan ASN yang dapat mendukung keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kesejahteraan fisik. Dengan penerapan yang konsisten, program ini berpotensi menurunkan angka keluhan nyeri punggung, meningkatkan produktivitas, serta membangun budaya kerja sehat di lingkungan pemerintahan.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini responden yaitu ASN Pelaksana pada Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan sebanyak 43 responden dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (67,4%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (32,6 %). Hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden yang berstatus sebagai ASN Pelaksana pada Kantor DP3AP2KB Kabupaten Katingan mengalami nyeri Punggung 43 responden tersebut terdapat 39 responden (91%) dengan keluhan nyeri punggung dan 4 responden (3%) tanpa keluhan nyeri punggung. Hal ini kemungkinan disebabkan karena faktor usia dan lamanya

bekerja sebagai ASN. Pada penelitian ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ASN Pelaksana dari 39 keluhan (91%) menjadi 13 keluhan (30%) setelah dilakukan post test. Hal ini menunjukkan efektifitas senam B-Fit dalam mengurangi nyeri Punggung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya efektifitas Senam B-Fit yang signifikan terhadap Keluhan Nyeri Punggung ASN Pelaksana, dengan hasil uji statistic di peroleh nilai p value = 0,000 atau $p < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. A., Muchsin, A. H., Khalid, N. F., & Sam, A. D. P. (2023). Hubungan lama dan posisi duduk dengan kejadian low back pain (LBP) pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2019. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(4), 269–277. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i4.252>
- Direktorat Promkes dan Pemberdayaan Masyarakat. (2021). *Peregangan sederhana untuk mengurangi pegal akibat duduk terlalu lama*. <https://promkes.kemkes.go.id/peregangan-sederhana-untuk-mengurangi-pegal-akibat-duduk-terlalu-lama>
- Hutasuhut, R. O., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah. *EBiomedik*, 9(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31808>
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2024). *Satudata Kemnaker: Portal data ketenagakerjaan RI*. <https://satudata.kemnaker.go.id>
- Komara, E. (2019). Kompetensi profesional pegawai ASN (Aparatur Sipil Negara) di Indonesia. *Mimbar Pendidikan*, 4(1), 73–84. <https://doi.org/10.17509/mimbardik.v4i1.16971>
- Kumbea, N. P., Sumampouw, O. J., & Asrifuddin, A. (2021). Keluhan nyeri punggung bawah pada nelayan. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.35801/ijphcm.2.1.2021.33580>
- Nurbakti, N. H. (2020). Upaya meningkatkan kemampuan senam lantai tanpa alat siswa sekolah dasar melalui pendekatan bermain. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(3), 36–45. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i3.28023>
- Patrianingrum, M. (2015). Prevalensi dan faktor risiko nyeri punggung bawah di lingkungan kerja anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif*. <https://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/jap/editor/viewMetadata/http://dx.doi.org/10.15851/jap.v3n1.379>
- Pristianto, A., Ramadhan, K. K., & Widodo, A. (2022). Kejadian musculoskeletal disorders (MSDs) selama work from home pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 93–100. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17603>
- Rachmat, N., Utomo, P. C., Sambada, E. R., & Andyarini, E. N. (2019). Hubungan lama duduk dan sikap duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit rumahan di Kecamatan Tasikmadu. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 79–85. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.204>
- Safitri, N. N. H. (2024). *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Bakalan Krajan Kota Malang* [Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/14964/>

- Surani, V., Hardika, B. D., Azizah, M., Rendowaty, A., Patmayuni, D., & Wahyuni, Y. S. (2024). Edukasi tentang fisiologi jantung serta penyakit hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada lansia. *Suluh Abdi*, 6(1), 54–63. <https://doi.org/10.32502/sa.v6i1.8396>
- Tiffani, A. S., Marji, M., Fanani, E., & Supriyadi, S. (2024). Pengaruh senam B-Fit di tempat kerja terhadap keluhan musculoskeletal disorders perawat Puskesmas Purwosari Kabupaten Pasuruan. *Sport Science and Health*, 6(11), 1258–1270. <https://doi.org/10.17977/um062v6i112024p1258-1270>
- Wahyu, R., & Hakim, A. A. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian low back pain dan upaya penanganan pada pasien Ashuma Terapi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 75–84. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i01.43422>
- Widjaja, G., Yustanti, D. E., Sijabat, H. H., & Dhanudibroto, H. (2025). Proses dan tantangan persetujuan izin edar alat kesehatan baru di Indonesia: Studi literatur atas Permenkes No. 62 Tahun 2017 dan UU Kesehatan 2023. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 137–147. <https://wikep.net/index.php/JUKESAH/article/view/252>