

# “Pengaruh Menjaga Kesehatan dan Fisik Terhadap kebugaran personil pkp-pk”

Azka Naufal Qaedi \*<sup>1</sup>  
Dzaky Novan Syahputra <sup>2</sup>  
Gilang Trio Putra <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Politeknik Penerbangan Indonesia

\*e-mail : [azkaqaedi@gmail.com](mailto:azkaqaedi@gmail.com) , [novansyahputradzaky@gmail.com](mailto:novansyahputradzaky@gmail.com) , [gilang.trio@ppicurug.ac.id](mailto:gilang.trio@ppicurug.ac.id)

## Abstrak

Studi ini dilakukan untuk menyelidiki pengaruh menjaga Kesehatan dan kebugaran fisik terhadap personel penjaga keamanan dan ketertiban (PKP-PK). Melalui metode tinjauan literatur, penelitian ini menganalisis sejumlah studi yang telah dilakukan tentang hubungan antara kesehatan dan kebugaran fisik dengan kinerja dan kesejahteraan personel PKP-PK. Temuan dari tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan dan kebugaran fisik memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan personel PKP-PK. Faktor-faktor seperti tingkat kebugaran fisik, pola makan, pola tidur, dan kebiasaan hidup sehat lainnya secara langsung berkontribusi terhadap tingkat energi, ketahanan, dan kognisi personel PKP-PK. Selain itu, kesehatan mental dan emosional juga memiliki dampak yang besar terhadap kemampuan personel untuk mengatasi tekanan dan stres yang terkait dengan tugas-tugas mereka. Implikasi dari penelitian ini dapat membantu dalam merancang program-program pelatihan dan dukungan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja personel PKP-PK.

**Kata Kunci :** kebugaran, fisik, Menjaga Kesehatan, personel pkp pk

## Abstract

This study was conducted to investigate the effect of maintaining health and physical fitness on Security and Security Guard personnel (PKP-PK). Using the literature observation method, this research analyzes a number of studies that have been conducted on the relationship between health and physical fitness and the performance and welfare of PKP-PK personnel. The findings from this literature overview indicate that maintaining physical health and fitness plays a significant role in improving the performance and well-being of PKP-PK personnel. Factors such as physical fitness level, diet, sleep patterns, and other healthy living habits directly contribute to the energy levels, endurance, and cognition of PKP-PK personnel. Additionally, mental and emotional health also has a major impact on personnel's ability to cope with the pressure and stress associated with their duties. The implications of this research can help in designing more effective training and support programs to improve the welfare and performance of PKP-PK personnel.

**Keywords:** fitness, physical, maintaining health, pkp pk personnel

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan bermasyarakat, transportasi memainkan peran penting karena dapat mempermudah perpindahan baik orang maupun barang dari berbagai tempat. (Karmini et al., 2023),

Bandar Udara menjadi komponen penting dalam penerbangan, dimana sesuai dengan Peraturan Menteri Perhubungan Indonesia nomor PM 55 Tahun 20215 menjadi referensi tentang Bandar Udara yaitu didefinisikan sebagai kawasan daratan dan perairan menggunakan batas-batas tertentu yang berguna ssebagai tempat pesawat udara melakukan kegiatan pendaratan serta lepas landas, bongkar muat barang, naik turun penumpang, dan tempat perpindahan intra dan antarmoda transportasi, yang dilengkapi dengan fasilitas keamanan dan keselamatan penerbangan, serta fasilitas pokok dan fasilitas penunjang lainnya. (Nugraha et al., 2020)

Dalam dokumen International Civil Aviation (ICAO) Bab IX, sub Bab 9.2, halaman 118 dari Annex 14 Aerodromes (1999). bandar udara harus memiliki unit PKP-PK. (Ardiansyah et al., 2023)

Unit PKP-PK melakukan tiga tugas pokok, yaitu operasi untuk melaksanakan kegiatan pertolongan pada kecelakaan serta pemadaman juga perawatan, yang ditunjukkan untuk memastikan bahwa operasional kendaraan siap kapan saja bila dibutuhkan; dan latihan, yang bertujuan untuk memastikan bahwa kualitas tiap anggota staf PKP-PK tetap tinggi saat menghadapi kejadian. (Ardiansyah et al., 2023)

Pelatihan mencakup beberapa proses seperti tindakan (usaha) yang terencana agar karyawan terbantu dengan melatih mereka pada waktu tertentu yang bertujuan meningkatkan kemampuan kinerja peserta untuk berkolaborasi didalam area kerja tertentu untuk menambah produktivitas dan efisiensi perusahaan. Pelatihan juga menjadi salah satu investasi individual yang dapat meningkatkan ketrampilan, kemampuan, dan kinerja personel. (Padang & Tamara, n.d.)

Daya tahan menjadi komponen kondisi fisik yang penting dan dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan kondisi fisik lainnya. (Candra & Setiabudi, 2021),

Olahraga menjadi tujuan dalam pembinaan dan pemeliharaan Kesehatan untuk mempertahankan juga meningkatkan kemandirian dalam berkehidupan dalam diri sendiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain. (Saputra Adi Surya, 2020)

Kesehatan di kehidupan sehari-hari merupakan hal yang harus diperhatikan terutama untuk pegawai dan tenaga kerja, karena apabila pegawai dalam kondisi yang optimal maka hasil dari pekerjaannya juga optimal, apabila pegawai bekerja dalam kondisi kelelahan maka hasil dari pekerjaan akan menurun. (Krisna Adiguna et al., 2021)

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan dibahas guna membangun hipotesis untuk riset berikutnya yaitu:

1. Apakah kesehatan berpengaruh kepada kebugaran personil pkp-pk?
2. Apakah fisik berpengaruh terhadap Terhadap kebugaran personil pkp-pk?

### **KAJIAN TEORI**

#### **Kebugaran Personil PKP-PK**

Setiap orang sangat menginginkan kebugaran fisik karena membantu mereka menjadi lebih produktif di tempat kerja dan tampil lebih dinamis. Seperti yang disebutkan di atas, kebugaran fisik sangat penting agar setiap orang dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran fisik menunjukkan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas fisik secara moderat tanpa lelah terlalu banyak. (Darmawan, 2017)

Personil PKP-PK juga diharuskan mempersiapkan kesiapsiagaannya dalam menghadapi insiden saat melaksanakan tugas dan peran yang cukup beresiko. Oleh karena itu, personel PKP-PK menjaga kebugaran mereka dengan pelatihan fisik harian dan melakukan latihan kering, yang merupakan materi dan praktik yang dilakukan secara kontinu oleh mereka. (Permana & Hilal, 2022),

#### **Mejaga Kesehatan**

Salah satu cara agar menjaga kesehatan tubuh agar terlihat sehat dan bugar adalah dengan menjaga pola hidup, yang mencakup menjaga kesehatan tubuh, mengontrol makanan dan minuman yang dikonsumsi, serta menjaga lingkungan tempat tinggal seseorang. Dalam situasi seperti ini, kesehatan jadi sangat penting bagi salah satu komponen yang menentukan kehidupan seseorang. Untuk menciptakan gaya hidup yang sehat, yang berdampak pada kehidupan dan lingkungan, penting untuk menerapkan kesehatan sejak dini. (Saputra Adi Surya, 2020)

Untuk menjadi sehat dan dinamis, seseorang harus memiliki keinginan untuk melakukannya, terutama melalui kegiatan olahraga (kesehatan). Olahraga kesehatan bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dinamis seseorang sehingga mereka tidak hanya sehat saat mereka diam (sehat statis) tetapi juga sehat dan dapat bergerak untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, rekreasi, dan mengatasi keadaan darurat (sehat dinamis). (Pakungwati & Desti Anggraeni, 2023)

**Menjaga Fisik**

Aktifitas fisik dan olahraga adalah istilah yang berbeda. Aktifitas fisik ialah gerakan badan yang terjadi karena adanya kontraksi rangka dan otot, menjadikan tubuh mengkonsumsi lebih banyak kalori atau menggunakan lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkannya saat istirahat. Olahraga merupakan salah satu latihan fisik yang direncanakan, sistematis, dan berkelanjutan dengan gerakan badan secara terus-menerus yang sesuai dengan aturan tertentu dengan bertujuan untuk menambah kebugaran fisik. (Wicaksono, 2020)

Kendaraan, peralatan operasional, alat bantu/pendukung, serta personel yang ditugaskan di setiap bandar udara sebagai bagian dari pertolongan kecelakaan penerbangan dan pemadam kebakaran, terdiri dari Fasilitas PKP-PK. Untuk menambah daya tahan dalam melakukan pekerjaan berat dan lama, anggota staf juga harus secara teratur menjalani latihan untuk meningkatkan keterampilan mereka, meningkatkan pemahaman mereka tentang teori, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam pekerjaan praktis. Hal ini diperlukan untuk menjaga keterampilan dan kemampuan mereka dalam menangani situasi darurat. (Lukiana, 2017)

**Tabel 1**  
**Penelitian terdahulu yang relevan**

No	Author (tahun)	Hasil Riset terdahulu	Persamaan dengan artikel ini	Perbedaan dengan artikel ini
1	(Pakungwati & Desti Anggraeni, 2023)	Menjaga fisik&kesehatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran personil pkp	Menjaga Kesehatan dan menjaga fisik berpengaruh kebugaran personil pkp-pk	-
2	(Saputra Adi Surya, 2020)	Menjaga fisik&kesehatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran personil pkp	Menajaga kesehatan berpegaruh terhadap kebugaran personil pkppk	Menjaga fisik berpengaruh terhadap kebugaran personil pkp pk
3	(Karmini et al., 2023)	Menjaga fisik&kesehatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran personil pkp	Menajaga fisik berpegaruh terhadap kebugaran personil pkppk	Menjaga kesehatan berpengaruh terhadap kebugaran personil pkp pk
4	(Candra & Setiabudi, 2021)	Menjaga kesehatan&fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran personil pkp	Menajaga kesehatan berpegaruh terhadap kebugaran personil pkppk	

.5	(Permana & Hilal, 2022)	Menjaga fisik berpengaruh positif terhadap kebugaran personil pkp	Menajaga fisik berpegaruh terhadap kebugaran personil pkppk	Menjaga kesehatan berpengaruh terhadap kebugaran personil pkp pk
6	(No Title, 2021)	Menjaga kesehatan berpengaruh positif terhadap kebugaran personil pkp	Menajaga kesehatan berpegaruh terhadap kebugaran personil pkppk	

**METODE**

Penelitian ini menggunakan penelusuran literatur atau ulasan literatur. Literature review ialah untuk mendeskripsi teori, hasil, dan penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan masalah yang sedang kita selidiki. Studi literatur atau penelitian kepustakaan adalah studi yang mengkaji gagasan atau penemuan sastra yang berorientasi ilmiah, mengajukan pertanyaan kritis, serta memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu topik. Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data sekunder berasal dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Data yang sudah diperoleh dari berbagai sumber selanjutnya digabungkan kedalam dokumen yang bertujuan memecahkan masalah yang ada. (Pranata & Kumaat, 2022)

Situs Google Scholar menyediakan sumber jurnal yang akan digunakan sebagai referensi. Berhubungan dengan kata kunci pengaruh situs google scholar mengacu pada kata kunci Pengaruh menjaga Kesehatan dan fisik terhadap personel PKP-PK.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan Kajian teori dan penelitian terdahulu yang relevan, pembahasan artikel review literatur ini berfokus pada kebugaran personil pkp-pk adalah:

**1. Pengaruh menjaga Kesehatan terhadap kebugaran personil pkp-pk**

Olahraga menjadi komponen pembinaan kesehatan yang melibatkan pencegahan (preventif) dan peningkatan (promotif) langsung sumber daya manusia dan adalah upaya memelihara kesehatan yang murah, penting serta fungsional (fisiologis), dan menjadi bagian dari pengembangan human resource. (Saputra Adi Surya, 2020),

Olahraga harus dilaksanakan dengan santai dan tanpa emosi. Memperbaiki kesehatan dinamis yang sehat dengan bergerak dapat mencukupi standar Gerakan harian menjadi tujuan adanya olahraga. Olahraga yang dianjurkan juga dilakukan dengan singkat kurang lebih 10 sampai 30 menit tanpa henti, dengan efisien, fisiologis atau bermanfaat, dan bisa dilakukan dengan massal atau bersama-sama. (Saputra Adi Surya, 2020),

Standar Kesehatan yang ada harus dipertahankan juga ditetapkan lewat pemeriksaan yang berkala. Mereka perlu untuk mentaati faktor-faktor seperti Kesanggupan personel, Sertifikasi kemampuan kendaraan, kesiapan bahan pendukung, serta fasilitas yang siap. Tak hanya itu, mereka juga perlu dilatih dan diberi lisensi sesuai standar yang ditetapkan. Hal ini sejalan dengan Keputusan Direktur Jendral Perhubungan Udara Nomor: PR 30 Tahun 2022 Tentang Standar Teknis dan Operasi Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Bidang 139 Volume IV tentang pelayanan Pertolongan Kecelakaan Pesawat dan Pemadam Kebakaran. (Karmini et al., 2023)

**2. Pengaruh Menjaga Fisik terhadap Kebugaran Personil Pkp-pk**

Kesiapan menjadi kemampuan yang harus dimiliki agar siap dalam melakukan suatu tugas dan dalam kondisi yang tepat. Tak hanya kesiapan, mereka juga memerlukan respon yang

diperlukan sesuai dengan keadaan. Kedua hal tersebut mempengaruhi kemampuan dan respon mereka. (Padang & Tamara, n.d.),

Jika Seorang karyawan memiliki memperpanjang waktu Ketika melakukan pekerjaannya, batas seseorang bekerja adalah 5-11 jam, dan sisanya digunakan untuk beristirahat atau melakukan hobinya untuk mengeluarkan kejenuhan. Apabila karyawan memperpanjang masa atau waktu kerja lebih dari batas kemampuannya, gejala kecapean akan muncul dan turunkan efisiensi, keefektifan, produktivitas dan menurunnya kualitas dalam berkerja. (Krisna Adiguna et al., 2021)

Orang yang dilatih secara rutin setiap hari memungkinkan dirinya mempunyai volume denyut nadi yang rendah dari sebagian perorangan yang dalam kesehariannya tidak berlatih. Rendahnya denyut nadi pada individu yang berpengalaman akan mengakibatkan nilai VO2 Max pada individu itu meningkat. Dalam waktu tertentu, denyut nadi juga menurun setelah melaksanakan pelatihan fisik. (No Title, 2021),

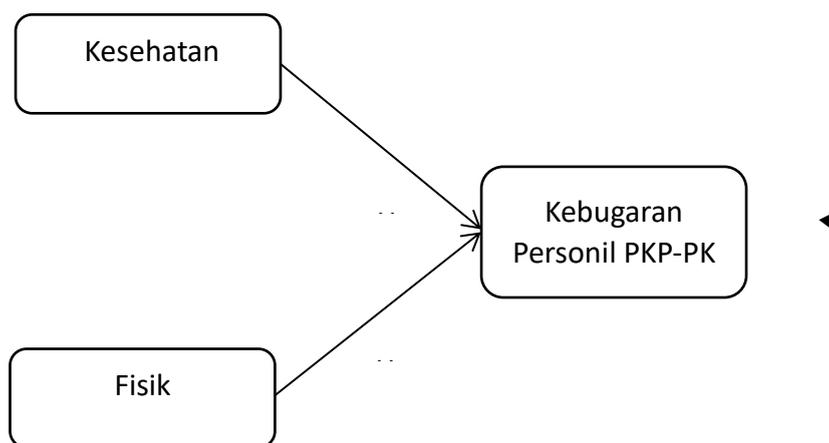
Difrensiasi antara intensitas Latihan fisik juga mempengaruhi kebugaran ketika atau daya menahan ketika seseorang berolahraga atau melakukan kegiatan fisik dengan intensitas tinggi. (Candra & Setiabudi, 2021),

Dalam setahun, mereka perlu melakukan dua kali evaluasi kebugaran tubuh dengan melihat evaluasi seperti teori, praktik, fisik, kedisiplinan, dan BMI (Body Mass Index). Hal ini perlu dilakukan terus menerus untuk meningkatkan kesiapan dalam menghadapi tanggung-jawabnya sebagai personel. (Permana & Hilal, 2022),

Pelatihan adalah program pendidikan yang terencana dan menggunakan waktu yang relatif singkat, bagi semua orang yang pernah bekerja untuk instansi dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kinerja personel saat ini sehingga perusahaan dapat mencapai lebih banyak hasil. (Nugraha et al., 2020)

**Kerangka Konseptual**

Didasarkan rumusan masalah, kajian teori, penelitian terdahulu yang sebanding dan pembahasan berpengaruh dengan variabel, maka di perolah rangka berfikir artikel ini seperti di bawah ini.



**Gambar 1 Kerangka Konseptual**

didasarkan gambar *conceptual framework* di atas, Kesehatan lalu Fisik berpengaruh terhadap Kebugaran Personil PKP-PK

## KESIMPULAN

Berdasarkan teori, artikel yang sebanding dan pembahasan maka dapat dirumuskan hipotesis untuk riset selanjutnya:

1. Menajaga Kesehatan berpengaruh terhadap kebugaran personil pkp-pk
2. Menajaga fisik berpengaruh terhadap kebugaran personil pkp-pk

## SARAN

Berbasis pada Kesimpulan di atas, jadi saran pada artikel ini adalah bahwa masih banyak faktor lain yang mempengaruhi individu kebugaran personil pkp-pk, selain dari Kesehatan dan Fisik pada semua individu personil pkp-pk, oleh karena itu masih di perlukan kajian yang lebih lanjut untuk mencari faktor-faktor lain apa saja yang dapat mempengaruhi kebugaran individu personil pkp-pk selain yang variabel yang di teliti pada arikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Y., Tinggi, S., Kedirgantaraan, T., & Korespondeni, Y. (2023). Analisis Kesiapan Petugas Unit PKP-PK Dalam Upaya Mendukung Kelancara Operasi Di Bandar Udara Internasional Adisumarmo Solo. *Jurnal Mahasiswa*, 5(2), 2962–2883. <https://doi.org/10.51903/jurnalmahasiswa.v5i2>
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). *Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal ( VO 2 Max ) Camaba Prodi PJKR*. 7(1), 10–17.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Karmini, L., Novalia, N., Kristiastuti, F., & Sos, S. (2023). Evaluasi Kesesuaian Fasilitas Dan Peralatan Unit Pkp-Pk Di Bandar Udara Internasional Husein Sastranegara. *MANNERS Management and Entrepreneurship Journal*, VI(2), 2023.
- Krisna Adiguna, N., Ramadhan, R., Sadiq Arjuna, I., Mohammad Fadillah, I., Sadiatmi, R., & Hendra, O. (2021). Dampak Kelebihan Jam Kerja Pada Personil PKP-PK Bandar Udara Internasional Juanda. *Airman: Jurnal Teknik Dan Keselamatan Transportasi*, 4(2), 112–116. <https://doi.org/10.46509/ajtk.v4i2.197>
- Lukiana, L. (2017). Pemeliharaan Kendaraan PKP-PK di Bandar Udara Hang Nadim-Batam. *Warta Ardhia*, 41(2), 81–96. <https://doi.org/10.25104/wa.v41i2.147.81-96>
- No Title. (2021). 05(02), 1284–1294.
- Nugraha, W., Abdullah, A., Masitoh, F., Muslim, J. H., & Sutiyo, S. (2020). Pelatihan Recurrent Basic PKP-PK bagi Pegawai Badan Usaha Bandar Udara Hang Nadim-Batam. *Darmabakti: Jurnal Inovasi Pengabdian Dalam Penerbangan*, 1(1), 38–47. <https://doi.org/10.52989/darmabakti.v1i1.11>
- Padang, B. P., & Tamara, A. P. (n.d.). *ANALISIS PENDIDIKAN DAN PROGRAM PELATIHAN ( DIKLAT ) DALAM MENUNJANG KESIAPAN PETUGAS PKP-PK DI ADI SOEMARMO SOLO*. 5(1), 1–6.
- Pakungwati, S., & Desti Anggraeni, R. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93–101. <https://doi.org/10.58569/jies.v1i2.544>
- Permana, K. G. S., & Hilal, R. fatchul. (2022). *Analisis Kinerja Personel Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) Untuk Menanggulangi Insiden Kebakaran di Bandar Udara Internasional Adi Soemarmo Boyolali*. 6(1), 710–714.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Saputra Adi Surya. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.