
Profil Kebugaran Jasmani Pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka

Rizal Solihin, Davi Sofyan*, Bayu Dwi Febrianto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka

*davisofyan@unma.ac.id

ABSTRACT

The Regional Disaster Management Agency (BPBD) of Majalengka Regency in addition to carrying out its duties in natural disaster management also carries out handling of non-natural disasters, one of which is the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the physical fitness profile of the employees of the Majalengka Regional Disaster Management Agency. This research method uses quantitative descriptive which is a research method that seeks to describe the object. The sample in this study were 32 people. The instrument used is a test for measuring components of physical fitness (strength, speed, agility, endurance). Data analysis was carried out in this study by calculating the percentage of each test item. The results of the study reported that the physical condition of the employees of the Regional Disaster Management Agency of Majalengka Regency was in the moderate category with an average of 349.57. In order to get better results, it is necessary to do further research by adding more samples and research variables. So that the results of the study can be more useful for the development of the physical condition of the employees of the Regional Disaster Management Agency of Majalengka Regency.

Keywords: *physical fitness; employee; disaster management agency*

ABSTRAK

Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Majalengka selain melaksanakan tugasnya dalam penanggulangan bencana alam juga melaksanakan penanganan pada bencana non alam salah satunya adalah pandemi COVID-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran komponen kebugaran jasmani (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan). Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menghitung persentase dari masing-masing item tes. Hasil penelitian melaporkan bahwa kebugaran jasmani pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka berkategori sedang dengan rata-rata 349,57. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah sampel dan variable penelitian yang lebih banyak. Sehingga hasil penelitian dapat lebih bermanfaat bagi perkembangan kebugaran jasmani pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; pegawai; badan penanggulangan bencana

Submitted Sep 09, 2021 | Revised Oct 11, 2021 | Accepted Oct 22, 2021

Pendahuluan

Badan Penanggulangan Bencana Daerah merupakan unsur pendukung tugas Bupati dalam penyelenggaraan Pemerintahan Daerah di bidang penanggulangan bencana, yang dipimpin oleh seorang Kepala Badan yaitu Sekretaris Daerah sedangkan Pejabat Eselon II yang menjabat sebagai Kepala Pelaksana Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 menjelaskan tentang Penanggulangan Bencana yang mejadi dasar adanya BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) dan adanya BPBD (Badan Penanggulangan Bencana Daerah) yang tersebar di seluruh Provinsi dan Kabupaten di seluruh Indonesia. Badan Penanggulangan Bencana Daerah merupakan instansi yang melaksanakan tugas ketika sebelum terjadi bencana (mitigasi), masa tanggap darurat dan pasca bencana atau masa pemulihan baik pemulihan fisik, mental maupun ekonomi masyarakat yang terdampak bencana.

Secara tugas pokok dan fungsi bahwa dalam melaksanakan tugas penanggulangan bencana, setiap pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Majalengka harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik bahkan harus di atas rata-rata warga sipil dikarenakan untuk menunjang tugas dan fungsi BPBD itu sendiri. Fakta dilapangan menunjukkan pegawai BPBD Kabupaten Majalengka mempunyai kebugaran jasmani yang buruk disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola hidup tidak sehat dan aktivitas fisik (olahraga) yang tidak teratur.

Banyak lembaga juga akan memiliki ujian akhir keterampilan fisik khusus pekerjaan (Lockie et al., 2018). Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa rekrutan akan dapat melakukan tugas-tugas yang diperlukan ketika melakukan kebijakan pekerjaan (Dawes et al., 2017), untuk menjaga diri mereka sendiri, rekan-rekan mereka, dan masyarakat (Lockie et al., 2018). Petugas tanggap darurat, termasuk petugas polisi, pemadam kebakaran, paramedis, dan teknisi medis darurat, menanggapi situasi dinamis yang secara fisik canggung dan menuntut, sehingga menempatkan mereka pada risiko cedera (Lentz et al., 2018). Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga bagi setiap individu, sehingga harus dijaga dan ditingkatkan, baik kesehatan fisik, mental maupun mental (Sofyan et al., 2021a). Perundang-undangan internasional mengenai diskriminasi usia, ditambah dengan persyaratan untuk memastikan bahwa pemilihan pekerjaan adil dan tidak memihak, telah menyebabkan pengenalan standar kebugaran kerja berbasis tugas berdasarkan, dan untuk, pekerjaan dalam organisasi di mana ada tuntutan fisik yang diketahui (Tipton et al., 2012).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil pegawai BPBD Kabupaten Majalengka. Kesegaran jasmani adalah ukuran sumatif yang baik dari kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga, dan juga memberikan indikator sumatif penting kesehatan (Ortega et al., 2008; Tomkinson et al., 2018). Kebugaran jasmani merupakan dasar kesehatan, yang dapat ditingkatkan melalui partisipasi teratur jangka panjang dalam olahraga dan pemeliharaan gaya hidup sehat (Hung & Hsu, 2011). Tes kebugaran fisik yang diterapkan pada lingkungan kerja biasanya didasarkan pada standar kebugaran kerja yang dikembangkan untuk "mendasarkan kesesuaian untuk pekerjaan pada komponen fisik dan fisiologis tugas individu yang dianggap 'kriteria', 'generik' dan 'kritis' atau 'penting' untuk penyelesaian pekerjaan yang aman dan sukses" (Sookermany & Sand, 2019). Inisiatif untuk memastikan bahwa pekerja dapat tetap sehat untuk mempertahankan kehidupan kerja yang aktif sangat dibutuhkan (Holtermann et al., 2019; Wallace et al., 2015).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survey. Lokasi penelitian dilakukan di Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Majalengka dan dilaksanakan pada bulan April-Mei 2021.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* yakni melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual dengan memilih *random* perwakilan pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka.

Tabel 1. Sampel Penelitian Pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah

Unit PUSDALOPS	Sampel
Unit Data dan Informasi (UDI)	8
Unit Reaksi Cepat (URC)	8
Unit Pendukung Operasional (UPO)	8
Administrasi dan Pusdatin (ADM)	8

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani meliputi dari *test vertical jump* untuk mengukur power, push-up untuk mengukur kekuatan lengan, lari 30-meter untuk mengukur kecepatan, *illinois test* untuk mengukur kelincahan, *sit and reach* untuk

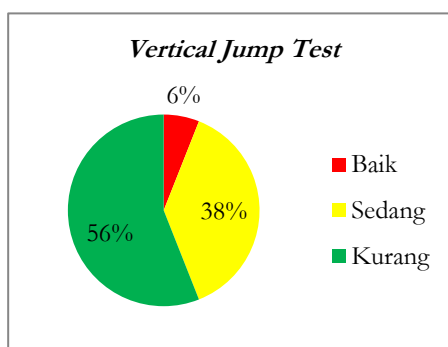
mengukur kelentukan, *bleep test* untuk mengukur daya tahan dan lari 300-meter untuk mengukur stamina. Prosedur pengumpulan data adalah langkah-langkah yang dipakai untuk mengumpulkan data guna mengetahui data yang diperlukan di dalam penelitian. Adapun prosedur pengumpulan data akan dijelaskan dibawah ini.

1. Tes loncat tegak (*vertical jump*). Tujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif. Norma loncat tegak (laki-laki) yaitu: a) baik sekali jika loncatan lebih besar dari sama dengan skor 92, b) baik jika loncatan dengan skor 78-91, c) sedang jika loncatan dengan skor 65-77, d) kurang jika loncatan dengan skor 52-64, 5) kurang sekali jika loncatan dengan skor 0-51.
2. Tes *push-up* 60 detik. Tujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan. Norma *push-up* (laki-laki) yaitu: a) baik sekali jika lebih besar dari sama dengan skor 70, b) baik jika skor 53-69, c) sedang jika skor 38-52, d) kurang jika skor 19-37, 5) kurang sekali jika skor 0-18.
3. Tes kecepatan 30 meter. Tujuan untuk mengukur kecepatan. Norma lari (laki-laki) yaitu: a) baik sekali jika mampu melakukan lari 3,58-3,91 detik, b) baik jika 3,92-4,34 detik, c) sedang jika 4,35-4,72 detik, d) kurang jika 4,73-5,11 detik, 5) kurang sekali jika 5,12-5,50 detik
4. Tes kelincahan. Tujuan untuk mengukur kelincahan. Norma kelincahan (laki-laki) yaitu: a) baik sekali jika lebih kecil dari sama dengan 15,2 detik, b) baik jika 15,2-16,1 detik, c) sedang jika 16,1-17,1 detik, d) kurang jika 17,2-18,3 detik, e) kurang sekali jika lebih besar dari 18,3 detik.
5. Tes *sit and reach*. Tujuan untuk mengukur kelentukan tubuh (Fleksibilitas). Norma kelentukan (laki-laki) yaitu: a) Tinggi, 20-29 tahun lebih besar dari sama dengan 19, 30-39 tahun lebih besar dari sama dengan 18, 40-49 tahun lebih besar dari sama dengan 15, b) rata-rata jika 13-18, 12-17, 9-14, c) dibawah rata-rata jika 10-12, 9-11, 8-6, d) rendah jika lebih kecil dari sama dengan 9, 8, dan 5.
6. *Bleep Test*. Tujuan untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO₂Max. Dilakukan dengan lari bolak balik menempuh jarak 20-meter, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap semakin cepat sehingga peserta tidak mampu mengikuti irama waktu lari.
7. Tes lari 300 meter. Tujuan untuk mengukur stamina. Norma lari 300-meter (laki-laki) yaitu: a) baik sekali jika 31-38,95 detik, b) baik jika 38,96-44,59 detik, c) sedang jika 44,60-49,89 detik, d) kurang jika 49,90-55,29 detik, e) kurang sekali jika 55,30-60,59 detik.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menghitung persentase dari setiap item tes dan menganalisisnya. Dalam pengolahan data di bantu dengan SPSS 21.

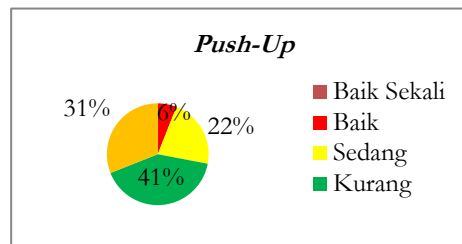
Hasil dan Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kaupaten Majalengka. Hasil penelitian pada pegawai BPBD Kabupaten Majalengka terkait dengan keadaan kebugaran jasmani tidak terlalu mengembirakan, karena masuk dalam kategori “sedang”. Sebagaimana disajikan pada gambar 1.



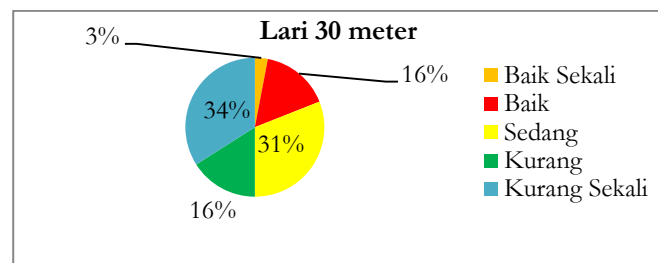
Gambar 1. Klasifikasi persentase *vertical jump*

Gambar 1 menunjukkan bahwa power tungkai pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dikategorikan kurang. Persentase kriteria 56 % atau seluruh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai power tungkai kategori kurang.



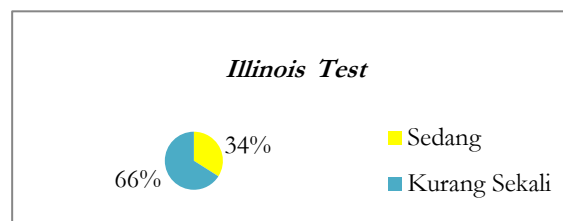
Gambar 2. Klasifikasi persentase *push-up*

Gambar 2 menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dikategorikan kurang. Persentase kriteria 41 % atau seluruh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai kekuatan otot lengan kategori kurang.



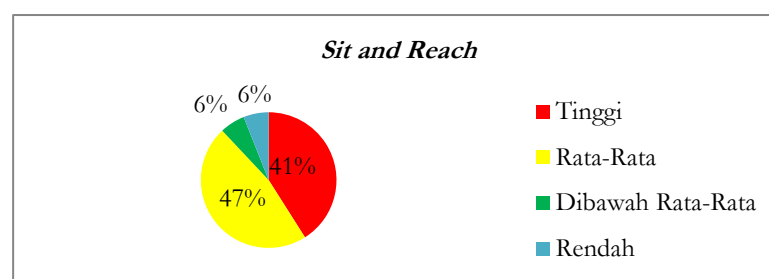
Gambar 3. Klasifikasi persentase lari 30 meter

Gambar 3 menunjukkan bahwa kecepatan pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dikategorikan kurang sekali. Persentase kriteria 34 % atau seluruh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai kecepatan kategori kurang sekali.



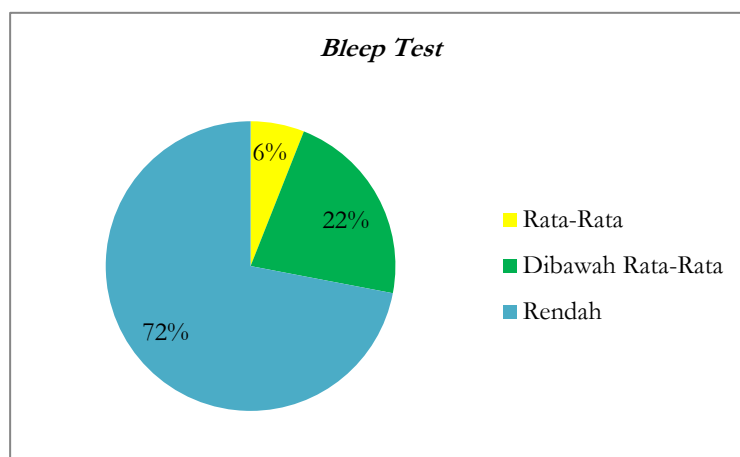
Gambar 4. Klasifikasi persentase lari 30 meter

Gambar 4 menunjukkan bahwa kelincahan pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dikategorikan kurangsekali. Persentase kriteria 66 % atau seluruh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai kelincahan kategori kurang sekali.



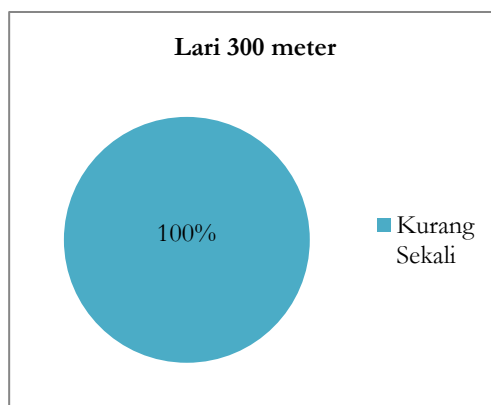
Gambar 5. Klasifikasi *sit and reach*

Gambar 5 menunjukkan bahwa kelentukan (Fleksibilitas) pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dikategorikan rata-rata. Persentase kriteria 41 % atau seluruh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai tingkat kelentukan tubuh kategori rata-rata.



Gambar 6. Klasifikasi Bleep test

gambar 6 menunjukkan bahwa daya tahan tubuh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dikategorikan rendah. Persentase kriteria 72 % atau seluruh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai daya tahan tubuh kategori rendah.



Gambar 7. Klasifikasi lari 300-meter

Gambar 7 menunjukkan bahwa stamina pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dikategorikan kurang sekali. Persentase kriteria 100 % atau seluruh pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai stamina kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian bahwa dari tujuh komponen kebugaran jasmani yang diukur sebagian besar dari sampel mendapatkan nilai kurang bahkan kurang sekali. Mayoritas pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka mempunyai kebugaran jasmani yang kurang dalam pemenuhan standar dari setiap komponen kebugaran jasmani yang diukur, sehingga hal ini dapat menjadi salah satu kendala pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dalam melaksanakan tugas dan fungsinya dalam bekerja. Namun dalam membentuk kebugaran jasmani secara maksimal dengan keadaanya yang mayoritas pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dalam kategori rendah menjadi bahan evaluasi pimpinan BPBD Kabupaten Majalengka yang perlu di tingkatkan dengan melaksanakan olahraga rutin untuk meningkatkan kebugaran jasmani pegawai BPBD Kabupaten Majalengka, ketika kebugaran jasmani menjadi baik maka etos kerja pegawai akan meningkat dan tujuan dari tugas di Badan Penanggulangan

Bencana Daerah Kabupaten Majalengka dapat tercapai tanpa adanya kendala. Dengan tujuan menyeluruh, olahraga yang memberikan kedamaian, gaya hidup berkualitas, dan dampak olahraga terhadap perekonomian negara, pengembangan olahraga menghadapi tantangan di bidang kebijakan olahraga, pendanaan olahraga, dan infrastruktur olahraga yang penting untuk olahraga berkelanjutan (Oluwatoyin et al., 2021). Respons fisiologis relatif terhadap aktivitas pelatihan mingguan (Gil-Rey et al., 2015). Karakteristik kebugaran jasmani termasuk kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi (Smith et al., 2011). Kinerja lompatan vertikal dapat dianggap sebagai proxy untuk mekanik lari (Padulo et al., 2016).

Olahraga juga dapat digunakan sebagai alat untuk menunjukkan kepada dunia keunggulan individu dan kelompok (Sofyan et al., 2021b). Latihan fisik di tempat kerja dapat dianggap mahal dalam hal jam kerja yang dihabiskan, pembelian peralatan, dan mempekerjakan instruktur pelatihan, yang dapat membatasi kemauan dari manajemen untuk memulai kegiatan tersebut (Jakobsen et al., 2015). Karena waktu yang dihabiskan di tempat kerja merupakan sebagian besar dari hari kita, tidak dapat dihindari bahwa pekerjaan kita akan berdampak pada kesejahteraan fisik serta sosial dan psikologis kita (Jakobsen et al., 2017). Lingkungan kerja diakui sebagai sumber stres psikologis yang penting karena tuntutan dan tekanan kerja. Hal ini dapat menyebabkan hasil kesehatan mental yang merugikan dan gangguan kesejahteraan psikologis. Banyak organisasi memiliki intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental seperti terapi perilaku kognitif, meditasi, relaksasi, dan pernapasan dalam. Aktivitas fisik juga dapat menjadi intervensi yang efektif (Chu et al., 2014). Saran kepada pimpinan Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka untuk menyediakan sarana dan prasarana menunjang peningkatan kebugaran jasmani pegawainya sehingga dalam melaksanakan program tidak merasa ada kendala.

Kesimpulan

Kebugaran jasmani pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka masuk dalam kategori sedang. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka peneliti menyarankan untuk membuat jadwal olahraga secara berkala agar kebugaran jasmani pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Majalengka terus meningkat dari kategori rendah, bahkan kurang sekali menjadi lebih baik sehingga tugas dan fungsi dapat tercapai tanpa ada permasalahan di lapangan maka risiko terjadinya kecelakaan saat bekerja dapat diminimalisir.

Daftar Pustaka

- Chu, A. H. Y., Koh, D., Moy, F. M., & Müller-Riemenschneider, F. (2014). Do workplace physical activity interventions improve mental health outcomes? *Occupational Medicine*, 64(4), 235–245. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu045>
- Dawes, J. J., Lindsay, K., Bero, J., Elder, C., Kornhauser, C., & Holmes, R. (2017). Physical fitness characteristics of high vs. low performers on an occupationally specific physical agility test for patrol officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2808–2815. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002082>
- Gil-Rey, E., Lezaun, A., & Los Arcos, A. (2015). Quantification of the perceived training load and its relationship with changes in physical fitness performance in junior soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 33(20), 2125–2132. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1069385>
- Holtermann, A., Mathiassen, S. E., & Straker, L. (2019). Promoting health and physical capacity during productive work: The goldilocks principle. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 45(1), 90–97. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3754>
- Hung, C.-H., & Hsu, C.-H. (2011). Physical fitness indices for data with non-normal distribution. *Journal of Information and Optimization Sciences*, 32(1), 245–254.

<https://doi.org/10.1080/02522667.2011.10700055>

- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., & Andersen, L. L. (2017). Psychosocial benefits of workplace physical exercise: Cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4728-3>
- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., Jay, K., Aagaard, P., & Andersen, L. L. (2015). Effect of workplace-versus home-based physical exercise on musculoskeletal pain among healthcare workers: A cluster randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 41(2), 153–163. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3479>
- Lentz, L., Randall, J. R., Gross, D. P., Senthilselvan, A., & Voaklander, D. (2018). The relationship between physical fitness and occupational injury in emergency responders: A systematic review. *American Journal of Industrial Medicine*, 62(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/ajim.22929>
- Lockie, R. G., Dawes, J. J., Balfany, K., Gonzales, C. E., Beitzel, M. M., Dulla, J. M., & Orr, R. M. (2018). Physical fitness characteristics that relate to work sample test battery performance in law enforcement recruits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112477>
- Oluwatoyin, I. M., Olanrewaju, I. T., & Sofyan, D. (2021). Sports Indices Predicting Sustainability Of Sports Development In Kwara State. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 54–63. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14573>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Padulo, J., Ardigò, L. P., Attene, G., Cava, C., Wong, D. P., Chamari, K., & Migliaccio, G. M. (2016). The effect of slope on repeated sprint ability in young soccer players. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 320–330. <https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1222276>
- Smith, C. J., Callister, R., & Lubans, D. R. (2011). A systematic review of strength and conditioning programmes designed to improve fitness characteristics in golfers. *Journal of Sports Sciences*, 29(9), 933–943. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.571273>
- Sofyan, D., Saputra, Y. M., Nurihsan, J., & Kusmaedi, N. (2021a). Indonesian Version of the Healthy Lifestyle Beliefs Scale for College Student: A Psychometric Study. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 21–27. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/44988>
- Sofyan, D., Saputra, Y. M., Nurihsan, J., & Kusmaedi, N. (2021b). Islamic Solidarity Games (ISG): Historical perspective. *Journal Sport Area*, 6(2), 201–208. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6476](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6476)
- Sookermany, A. M. D., & Sand, T. S. (2019). The physical fitness test discourse model. *Cogent Social Sciences*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/23311886.2019.1615241>
- Tipton, M. J., Milligan, G. S., & Reilly, T. J. (2012). Physiological employment standards I. Occupational fitness standards: Objectively subjective? *European Journal of Applied Physiology*, 113(10), 2435–2446. <https://doi.org/10.1007/s00421-012-2569-4>
- Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., Lang, J. L., & Ortega, F. B. (2018). tomkinson2017.pdf. *British Journal Sports Medicine*, 1445–1456.
- Wallace, E., Salisbury, C., Guthrie, B., Lewis, C., Fahey, T., & Smith, S. M. (2015). Managing patients with multimorbidity in primary care. *BMJ (Online)*, 350(January), 6–11. <https://doi.org/10.1136/bmj.h176>