

## Perbandingan rerata jumlah langkah sebagai penanda aktivitas fisik antara pekerja dengan sindroma metabolik dan tanpa sindroma metabolik = Comparison of the mean number of steps as a marker of physical activity on workers with metabolic syndrome and without metabolic syndrome

Albertus Quarino, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20367219&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Saat ini banyak orang yang melakukan pekerjaan dengan duduk sehingga aktivitas fisik menjadi berkurang, padahal menurut laporan WHO tahun 2009, salah satu penyebab utama kematian global adalah perilaku tidak aktif (6%). Berkurangnya aktivitas fisik ini merupakan salah satu faktor risiko terjadinya sindroma metabolik. Peningkatan aktivitas fisik pekerja dapat dilakukan dengan menambah jumlah langkah setiap hari, yang dapat diukur dengan menggunakan alat penghitung langkah (pedometer). Jumlah langkah setiap hari yang rendah berarti aktivitas fisik berkurang sehingga akan menjadi risiko untuk mendapat sindroma metabolik.

Tujuan : mendapatkan gambaran aktivitas fisik pekerja berdasarkan jumlah langkah pada pekerja dengan sindroma metabolik di lingkungan pekerja pertambangan minyak dan gas.

Metode : penelitian potong lintang, menggunakan data sekunder dari hasil pemeriksaan kesehatan tahunan pekerja tahun 2012, didapat 25 subyek yang memenuhi kriteria, yang terdiri dari 15 subyek tanpa sindroma metabolik dan 10 subyek dengan sindroma metabolik.

Hasil : diperoleh hasil rerata jumlah langkah per hari pada kelompok sindroma metabolik lebih rendah dibandingkan langkah kelompok tanpa sindroma metabolik yaitu masing-masing  $5055 \pm 1004$  langkah dan  $9887 \pm 2036$  langkah yang berbeda bermakna secara statistik ( $p < 0,001$ ).

Kesimpulan : kelompok dengan sindroma metabolik memiliki aktivitas fisik yang rendah dibandingkan dengan kelompok tanpa sindroma metabolik.

.....Today many jobs performed in sitting position therefore reducing physical activity, whereas based on report from World Health Organization (WHO) in 2009, one of the leading cause of global mortality is physically inactive behavior (6%). Low physical activity is one of the risk factors of metabolic syndrome. Increasing worker's physical activity can be done by adding more steps each day which can be measured by using a step counter (pedometer). Low number of steps everyday means reduced physical activity which might lead to increasing risk of metabolic syndrome.

Goal : to get an overview of worker's physical activity represented by the number of steps of oil and gas workers with metabolic syndrome.

Methods : a cross-sectional study, using secondary data from annual medical check-up of oil and gas workers in 2012, 25 subjects who met the criteria where obtained consisted of 15 subjects without metabolic syndrome and 10 subjects with metabolic syndrome.

Results : mean number of steps per day in the metabolic syndrome group was lower than the group without metabolic syndrome, which were  $5055 \pm 1004$  steps and  $9887 \pm 2036$  steps respectively and statistically different.

Conclusion : the group with metabolic syndrome have lower physical activity compared with the group

without metabolic syndrome.