

# Pengaruh program wellnes our way terhadap perubahan kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres pada pekerja perkantoran = Impact of wellness our way programs to improved eating habits, physical activities level and stress levels among office workers

Hapsari Pranadewi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20434084&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Prevalensi penyakit kardiovaskular pada usia kerja semakin meningkat. Pekerja perkantoran cenderung memiliki kebiasaan kurang sehat yang merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti kebiasaan makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang rendah/sedentary, dan tingkat stres tinggi. Diperlukan program promotif preventif di tempat kerja untuk memperbaiki kebiasaan buruk tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres pada pekerja setelah dilakukan Program Wellness Our Way (Program WOW).

Desain penelitian menggunakan gabungan beberapa desain, yaitu pre post study , kross sektional komparatif, analisis kuasi eksperimental dan dilengkapi dengan wawancara mendalam. Jumlah sampel total sebanyak 79 orang, yang terdiri 39 orang pada kelompok WOW dan 40 orang pada kelompok non WOW. Pengambilan data menggunakan beberapa kuesioner, diantaranya kuesioner Food Frequency Questioner (FFQ) semikuantitatif, kuesioner Rapid Assesment Phisical Activity (RAPA), dan kuesioner Stress Diagnostic Survey.

Hasil penelitian menunjukkan Program WOW berhasil meningkatkan perbaikan tingkat aktivitas fisik secara signifikan (RR 2.91, CI 1.02-8.27) dan menurunkan tingkat stress dua komponen stressor kerja, yaitu beban berlebih kualitatif ( OR 3.28, CI 1.16-9.24) dan pengembangan karir (OR 2.97, CI 1.19-7.42). Akan tetapi program WOW kurang berhasil dalam memperbaiki kebiasaan makan (RR 1.96,CI 0.91-4.18).

Saran bagi pekerja agar aktif mencari informasi kesehatan melalui media atau praktisi kesehatan, dan khusus bagi peserta WOW agar tetap aktif mengadakan diskusi kelompok. Bagi perusahaan agar mengadakan perbaikan pada program wellness dengan peserta yang lebih banyak dan melakukan penyegaran kembali atau evaluasi sesudah 4-6 bulan program selesai.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

The prevalence of cardiovascular disease in working age is increasing. Office workers tend to have less healthy habits that are risk factors for cardiovascular disease, such as unhealthy eating habits, low physical activity / sedentary, and high stress levels. Needed a preventive promotive programs in the workplace to improve these poor habits. The purpose of this study was to determine the improve in eating habits, physical activity level, and stress levels among workers after Wellness Our Way Programs (WOW Program).

The study design using a combination of design, that are pre post study, comparative kross sektional, quasi-experimental analysis and complemented by depth interviews. Total samples are 79 people, consist of 39 people at WOW group and 40 people at non-WOW group. Retrieving data used several questionnaire, including semiquantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ), Rapid Assessment Phisical Activity (RAPA) questionnaires and Stress Diagnostic Survey questionnaires.

The results showed that the WOW Program succeeded in increasing improvements in physical activity levels significantly (RR 2.91, CI 1:02 to 8:27) and lowered the stress level of components work stressor qualitative excess burden (OR 3:28, 1:16 to 9:24 CI) and career development (OR 2.97, CI 1:19 to 7:42). But the WOW Programs was less succesful in improving eating habits (RR 1.96, CI 0.91-4.18).

Suggest for workers in general are in order to actively seek health information through the media or health care practitioner, and specifically for participants of WOW programs to stay active in discussion groups. For the company to improve the upcoming Wellness program with a wider range of participants and conduct refresher or evaluation after 4-6 months of program completion