

Determinants of adults office workers physical activity in Jakarta year 2018 = Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018

Dinanti Abadini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20475861&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Determinants of Adults Office Workers Physical Activity in Jakarta Year 2018
Counsellor : Dra. Caroline Endah Wuryaningsih, M.Kes
The health benefits of physical activity in adults order to maintain health and prevent disease have been extensively documented. Sedentary occupation and the long hours of work believed to be the factors that make office workers tends to be physically inactive. Majority worker in Jakarta were office workers. Jakarta was the province with the highest proportion of people with insufficient physical activity, where 44.2 of the population was reported not active enough. This study aim to find determinants of physical activity of adult office worker who work in Jakarta. The research was conducted by quantitative method. A total of 174 Jakarta office workers participate online by answering questionnaire through website. Result found that 59 of office worker who work in Jakarta had insufficient physical activity. Statistical analysis revealed that gender, friends support and perceived barriers were the determinants of Jakarta 's office workers physical activity. Health intervention and promotion that intend to reduce physical activity perceived barriers, at once increase perceived benefits of doing physical activity, encourage to do physical activity with friends and giving each other support should be done in order to increase Jakarta 's office worker physical activity. In addition, special attention should be given to female office workers to increase their participation in physical activity.
Key words: Physical activity, adult, employee, office worker.

<hr>

ABSTRACT

Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018
Pembimbing Dra. Caroline Endah Wuryaningsih, M.Kes
Aktivitas fisik pada orang dewasa bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Pekerjaan yang cenderung sedentari dan durasi kerja yang cukup panjang membuat pekerja kantoran berisiko kurang aktif fisik. Sebagian besar pekerja di Jakarta adalah pekerja kantoran. Jakarta merupakan provinsi dengan proporsi penduduk kurang aktivitas fisik tertinggi, tercatat masih ada 44,2 penduduk yang kurang aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran yang bekerja di wilayah DKI Jakarta. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif. Sebanyak 174 orang pekerja kantoran Jakarta berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi kuesioner berbasis website secara online. Hasil penelitian menunjukkan 59 pekerja kantoran yang bekerja di Jakarta kurang aktif fisik. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa jenis kelamin pria, dukungan teman yang cukup dan lemahnya hambatan yang dirasakan perceived barriers merupakan determinan dari aktivitas fisik pekerja kantoran di Jakarta. Upaya intervensi atau program promosi yang bertujuan mengurangi persepsi negatif akan hambatan hambatan yang dirasa terkait aktivitas fisik sekaligus meningkatkan persepsi positif akan keuntungan yang diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik, serta mendorong untuk melakukan aktivitas fisik bersama perlu dilakukan untuk meningkatkan aktivitas

fisik pekerja kantoran di Jakarta. Selain itu, perhatian khusus perlu diberikan pada kelompok pekerja kantoran wanita untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik. Kata kunci Aktivitas fisik, dewasa, pekerja, pekerja kantoran