

Pengaruh penerapan program wellness terhadap kepatuhan menjalankan latihan fisik aerobik dan perubahan profil lipid darah pada pegawai pemerintah = The effect of a wellness program implementation on the aerobic physical exercise adherence and blood lipid profile change of the government employee

Dina Tri Amalia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476901&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang. Aktivitas fisik yang kurang aktif merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dislipidemia. Pegawai perkantoran merupakan pekerjaan dengan aktivitas fisik rendah. Program wellness diketahui dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi di tempat kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan program wellness terhadap kepatuhan menjalankan latihan fisik aerobik dan perubahan profil lipid darah pada pegawai pemerintah.

Metode. Desain penelitian ini adalah randomized controlled trial RCT yang dilakukan selama 6 minggu. Sebanyak 30 orang subjek penelitian yang merupakan pegawai pemerintah dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok perlakuan n=15 mendapat program wellness secara intensif sedangkan kelompok kontrol n=15 hanya mendapat edukasi. Dinilai tingkat kepatuhan menjalankan latihan fisik aerobik serta kadar profil lipid antara dua kelompok.

Hasil. Kelompok perlakuan lebih patuh menjalankan latihan fisik aerobik dibandingkan kelompok kontrol OR=42,2, IK95 5,1-346,9 . Terdapat perbedaan rerata kadar kolesterol total sesudah perlakuan yang bermakna antara kelompok perlakuan 181,4 23,1 dan kontrol 183,5 25,3 dengan nilai p=0,011. Tidak ada perbedaan rerata bermakna pada kadar High Density Lipoprotein, Low Density Lipoprotein dan trigliserida sesudah perlakuan antara kedua kelompok.

Simpulan. Program wellness dapat meningkatkan kepatuhan menjalankan latihan fisik aerobik dan menurunkan kadar kolesterol total dalam darah.

.....**Background.** Lack of physical activity is a risk factor for dyslipidemia. Office workers are jobs with low physical activity. Wellness programs are known to increase physical activity and cardiorespiratory in the workplace. This study aims to know the effect of a wellness program implementation on the aerobic physical exercise adherence and blood lipid profile change of the government employee.

Methods. This study is randomized controlled trial RCT design that was conducted for 6 weeks. A total of 30 subjects who are government employees is allocated into 2 groups. Intervention group n 15 received intensive wellness program while control group n 15 only get education. Adherence to exercise and lipid profile levels between two groups were compared.

Result. Intervention group was more adherent to do aerobic exercise than control group OR 42,2, CI95 5,1 346,9 . There was a significant mean difference of total cholesterol level after intervention between intervention group 181,4 23,1 and control group 183,5 25,3 with p value 0,011. There were no significant mean difference p 0.05 in High Density Lipoprotein, Low Density Lipoprotein and triglycerides levels after intervention in both group.

Conclusion. Wellness programs can enhance aerobic exercise adherence and decrease blood total cholesterol level.