

Determinan perilaku aktivitas fisik pegawai di lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 = Determinants of government employee physical activity behavior at Directorate General of Public Health Ministry of Health of The Republic of Indonesia in 2019

Irma Guspita Dewi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20493085&lokasi=lokal>

Abstrak

Kurang aktivitas fisik menjadi salah satu faktor terjadinya penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian. Proporsi kurang aktivitas fisik di DKI Jakarta terutama pada pegawai perkantoran menghabiskan waktu lebih dari 8 jam di kantor dan 2-4 jam di perjalanan menuju kantor ataupun pulang ke rumah, membuat kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui determinan yang berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik pegawai di lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI tahun 2019. Penelitian kuantitatif, desain cross sectional dengan jumlah sampel 125 PNS yang diambil secara systematic random sampling di 6 (enam) unit kerja di Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Pengumpulan data menggunakan self administered questionnaire meliputi variabel dependen yaitu perilaku aktivitas fisik dan variabel independen dari penelitian ini yaitu pengetahuan pegawai tentang aktivitas fisik, karakteristik individu (umur, jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, pendapatan dan riwayat penyakit), pemanfaatan media sosial, fasilitas penunjang aktivitas fisik serta dukungan sosial (dukungan keluarga dan dukungan teman). Hasil penelitian menunjukkan pegawai yang mendapatkan dukungan keluarga memiliki peluang hampir 3 kali (OR 2,632; 95% CI: 1,239-5,596) untuk berperilaku aktivitas fisik aktif dibandingkan dengan pegawai yang tidak mendapatkan dukungan keluarga. Perlunya menyusun dan mengembangkan strategi komunikasi perilaku aktivitas fisik dengan pendekatan di tingkat keluarga dengan mengumpulkan dan melibatkan pegawai dan anggota keluarga dengan minat kegiatan aktivitas fisik yang sama seperti penggiat olahraga permainan (seperti: sepak bola, futsal, voli), latihan fisik (seperti: senam, yoga, lari) ataupun penggiat sepeda yang menjadikan sepeda sebagai alternatif transportasi, dan memfasilitasi sekelompok keluarga tersebut untuk mengkampanyekan ke rekan-rekan keluarga lainnya secara berkesinambungan juga dapat menjadi salah satu model intervensi aktivitas fisik.

<hr>

Insufficient physical activity is one of the factor in the occurrence of chronic diseases that can cause death. The proportion of less physical activity in DKI Jakarta, especially in office employees spend more than 8 hours in the office and 2-4 hours on the way to work or go home, making a lack of time for physical activity. This research was conducted to determine the determinants relating to the behavior of physical activity of employees in the Directorate General of Public Health Ministry of Health of RI in 2019. Quantitative research, cross sectional design with a sample of 125 civil servants taken by systematic random sampling in 6 (six) units in Directorate General of Public Health. Data collection using a self-administered questionnaire included the dependent variable physical activity behavior and the independent variables of this study, employee knowledge of physical activity, individual characteristics (age, sex, marital status, education, income and disease history), utilization of social media, facilities supporting physical activity and social

support (family support and friend support). The results showed that employees who received family support had an opportunity almost 3 times (OR 2,632; 95% CI: 1,239-5,596) to behave actively in physical activity compared to employees who did not get family support. Need to develop behavioral communication strategies for physical activity with approaches at the family level by collecting and involving employees and family members with an interest in physical activity activities similar to sports activists (such as soccer, futsal, volleyball), physical exercise (such as: gymnastics, yoga, running) or bicycle activists who make bicycles as an alternative transportation, and facilitate a group of families to campaign to other family colleagues on an ongoing basis can also be one model of physical activity intervention.