

Pengaruh Promosi Kesehatan di Tempat Kerja dalam Meningkatkan Minat Pekerja untuk Melakukan Aktivitas Fisik (Di PT X Karawang Tahun 2019) = The Effect of Workplace Health Promotion in Increasing Workers' Interest to Do Physical Activities

Erna Diah Lestari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20493157&lokasi=lokal>

Abstrak

Ketidakaktifan fisik diidentifikasi sebagai faktor risiko utama urutan keempat sebagai penyebab dan bertanggung jawab atas 6% kematian global, sedangkan kegemukan dan obesitas bertanggung jawab atas 5% kematian global. Data PT X tahun 2018 menunjukkan 64% pekerja mengalami masalah obesitas dan kelebihan berat badan. Perusahaan menyediakan berbagai macam fasilitas aktivitas fisik seperti arena fitness, sepakbola, tennis, yoga, renang, aerobik dan lain-lain, sebagai upaya peningkatan kesehatan pekerja. Hasil observasi langsung, tidak banyak pekerja yang memanfaatkan fasilitas tersebut, misalnya yoga hanya diikuti oleh 10 orang dari total 1296 karyawan. Sehingga perlu dilakukan promosi kesehatan di tempat kerja dan evaluasi hasilnya dalam peningkatan pengetahuan, ketertarikan, perhatian dan aktivitas fisik pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan, ketertarikan, perhatian dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi promosi kesehatan dengan tatap muka selama 15 menit.

Desain penelitian adalah controlled randomized experiment study pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kedua kelompok mendapatkan informasi terkait aktivitas fisik melalui poster dan wallpaper komputer, untuk kelompok intervensi diberikan training berupa tatap muka selama 15 menit yang terdiri dari pemberian lembar informasi dan interaksi antara trainee dan trainer.

Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji independent paired t-test dengan signifikansi 0,05. Hasil analisis mendapatkan p value perubahan atau delta keempat variabel lebih kecil dari 0,05 (p value 0,000) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh promosi kesehatan di tempat kerja terhadap pengetahuan, ketertarikan, perhatian dan aktivitas fisik yang signifikan sebelum dan sesudah promosi kesehatan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut dikarenakan kelompok intervensi menerima informasi yang bersifat diberikan, disampaikan secara berkelompok dengan media visual dan adanya interaksi dengan trainer, sedangkan kelompok kontrol hanya berdasarkan keinginan dan kebutuhan dari masing-masing individu.

Physical inactivity was identified as the fourth main risk factor as a cause and was responsible for 6% of global deaths, while obesity and obesity were responsible for 5% of global deaths. In PT X, 2018 data shows 64% of workers are obesity and overweight. The company provides various physical activity facilities such as fitness, soccer, tennis, yoga, swimming pool, aerobic, etc. as an effort to improve workers' health. Direct observation found, small amount of workers that use these facilities, for example yoga only attended by 10 people out of 1296 employees. So it necessary to do health promotion at the workplace and evaluation of its influence in increasing knowledge, interest, attention and physical activity of workers. This study aims to determine the differences of changes in knowledge, interest, attention and physical activity in the intervention group and the control group before and after a health promotion face-to-face for 15 minutes. The study design was a controlled randomized experiment study with two samples (intervention and

control). Both groups received information related to physical activity through computer wallpapers and posters, intervention group received 15 minutes face toface training that consisted of giving information sheets and interactions between trainees and trainer.

The results were analyzed using independent paired t-test with significance level 0.05. The results is p value of changes or delta for four variables smaller than 0.05 (p value 0,000) so it can be concluded that there are significant changes in knowledge, interest, attention and physical activity before and after health promotion at the intervention group and the control group. The difference is intervention group receives information that is given, delivered in groups with visual media and interaction with trainers, while the control group is only based on the desires and needs of each individual.</i>