

# Pengaruh Kepatuhan Melakukan Program Latihan Fisik Berbasis Tempat Kerja selama 12 Minggu terhadap Komposisi Tubuh Pekerja Duduk = The Effect of Compliance of 12-Weeks Workplace-based Physical Exercise Program on Body Composition in Sitting Workers

Sheila Fajarina Safety, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20500280&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pekerja duduk termasuk ke dalam kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan karena gaya hidup sedenter yang dimiliki merupakan faktor risiko obesitas. Indikator untuk menentukan obesitas adalah indeks massa tubuh (IMT), persentase lemak, dan ukuran lingkar pinggang. Program latihan fisik berbasis tempat kerja dirancang bagi pekerja duduk untuk mengurangi risiko obesitas pada pekerja duduk. Penelitian ini dilakukan dengan secara potong lintang menggunakan data sekunder penelitian intervensi terhadap pekerja duduk, untuk lebih jauh mengetahui pengaruh kepatuhan melakukan program latihan fisik berbasis tempat kerja selama 12 minggu terhadap perubahan komposisi tubuh (IMT, persentase lemak, dan ukuran lingkar pinggang). Terdapat 41 subjek uji dan 41 subjek kontrol. Hasil yang didapatkan yaitu persentase kepatuhan subjek uji sebesar 39,73%, sebanyak 19 subjek tergolong patuh, dan 22 lainnya tidak patuh. Pada analisis data didapatkan perbedaan tidak bermakna secara statistik antara tingkat kepatuhan dan perubahan komposisi tubuh. Secara klinis, kepatuhan paling berpengaruh terhadap perubahan ukuran lingkar pinggang pada kelompok uji. Analisis data membandingkan perubahan komposisi tubuh antara kelompok uji dan kontrol menunjukkan perbedaan yang tidak bermakna secara statistik dan klinis. Hasil pada penelitian ini berbeda jika dibandingkan dengan penelitian lain. Perbedaan diduga karena tidak ada intervensi faktor lain yang memengaruhi komposisi tubuh dan durasi program yang belum optimal.

.....Sitting workers are vulnerable to various health problems because of their sedentary lifestyle which is one of obesity's factors. Body mass index (BMI), body-fat percentage, and waist circumference can be used as the indicators of obesity. A workplace-based physical exercise is conducted to reduce the risk of obesity among sitting workers. This is a cross-sectional study using secondary data from an interventional study, for furthermore to evaluate the effect of compliance to 12-weeks workplace-based physical exercise program on body composition (BMI, body-fat percentage, and waist circumference) in sitting workers. There were 41 interventional and 41 control subjects. The subjects' attendance to exercise program was 39,73%, there were 19 complied, and 22 not complied subjects. Based on analysis data, statistically, there were no significant difference of body composition changes between complied and not complied subjects. However, clinically, the effect of compliance was greater on waist circumference changes. There were no significant difference statistically and clinically of body composition changes between interventional and control subjects. The results in this study are different when compared with other studies. The difference was suspected because there are no interventions on other factors that affect body composition and the duration of the program was not optimal.