

Memanfaatkan dukungan sosial sumber natural dari rekan kerja melalui program intervensi “eating fruit everyday” untuk meningkatkan konsumsi buah pada karyawan = Optimizing coworkers social support from natural source through eating fruit everyday intervention program to increasing workers fruit consumption.

Ardy Destu Montius Lokononto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20513951&lokasi=lokal>

Abstrak

Intervensi bertujuan meningkatkan konsumsi buah pada karyawan dengan cara memanfaatkan dukungan sosial dari rekan kerja. Intervensi dilakukan selama lima hari di lingkungan kantor dengan jumlah partisipan sebanyak 25 karyawan. Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, 13 di kelompok eksperimen (KE) dan 12 di kelompok kontrol (KK). Setiap hari partisipan diminta mengambil satu kotak buah yang disediakan secara gratis. KE mendapat perlakuan dukungan sosial berupa terlibat dalam mempersiapkan kotak buah dan mendapat foto berisi kalimat penyemangat, sedangkan KK tidak mendapat perlakuan tambahan. Hasil Mann-Whitney U Test menunjukkan partisipan KE mengambil kotak buah lebih sering dibanding KK ($Z = -4,01$, $p < 0,05$). Berbeda dalam hal konsumsi buah, tidak ditemukan adanya perbedaan berat sisa buah antara partisipan KE dan KK ($Z = -0,164$; $p > 0,05$). Dukungan sosial dari rekan kerja dapat menjadi alternatif untuk mempromosikan perilaku sehat di lingkungan kantor.

.....The “Eating Fruit Everyday” intervention program aimed to increase fruit consumption among workers to promote a healthy diet. The intervention implemented for five days in a workplace located in DKI Jakarta. Intervention was followed by 25 participants, 13 social support group (SC) and 12 non-social support (NSC). SC and NSC participants assigned to take one free fruit box every day. SC participants provide social support by preparing fruit boxes for other participants and photos containing encouraging sentences sent to each participant. Behavior change measured based on the number of fruit boxes taken and weight of fruit remaining. Result showed that SC took fruit more often than NSC ($Z = -4.01$, $p < 0.05$). Different result for fruit consumption, there was no difference in weight of fruit remaining between the SC and NSC ($Z = -0.164$, $p > 0.05$). Social support from natural sources is a potential factor for promoting healthy behavior in a workplace environment.