

Anjuran aktivitas fisik melalui aplikasi pengirim pesan berdasarkan stage of change serta pengaruhnya terhadap tingkat aktivitas fisik pada tenaga layanan kesehatan = Physical Activity Recommendation Through Text Messenger Based on Stage of Change and Its Effect on the Physical Activity Level in Healthcare Workers

Mochamad Zulfar Aufin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519475&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang. Aktivitas fisik dapat menjadi solusi penting dalam mencegah terjadinya penyakit hipokinetik seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner dan obesitas. Kurangnya aktivitas fisik paling banyak ditunjukkan dengan lama waktu duduk. Tenaga kesehatan yang diharapkan mempunyai tingkat aktivitas fisik yang baik, namun beberapa studi menunjukkan tenaga kesehatan mempunyai tingkat aktivitas fisik yang rendah. Dengan pemberian edukasi berdasarkan tahapan stage of change (SOC) diharapkan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik lebih tepat sasaran, terutama di era 4.0 pemberian edukasi dengan metode luring dapat menjangkau populasi tenaga kesehatan lebih luas dan efisien. Metode penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimental untuk menilai pemberian anjuran aktivitas fisik yang diberikan melalui aplikasi pengirim pesan. Subyek yang terpilih dibagi ke dalam dua kelompok, Kelompok intervensi yang mendapatkan pesan disesuaikan dengan stage of change, sementara kelompok kontrol mendapatkan flyer rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan American College of Sports Medicine (ACSM), penelitian dilakukan selama 9 minggu. Hasil. Mayoritas tenaga kesehatan berada pada tahap SOC inaktif (47 subjek) dan mempunyai tingkat aktivitas fisik kurang METS <3 (jumlah langkah 5546), Pemberian anjuran aktivitas fisik melalui pesan singkat dapat meningkatkan jumlah langkah sebesar 2651 yang secara klinis bermakna dan tahap SOC tenaga kesehatan ke tahap yang lebih baik dari minggu 0 tahap SOC aktif meningkat dari 17,9% menjadi 57,1% di minggu 8, sementara terjadi penurunan nilai kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot. Kesimpulan terhadap tingkat aktivitas fisik, tahapan SOC, akan tetapi tidak terhadap nilai kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot.

.....Background. Physical activity could be important solution in preventing hypokinetic disease like hypertension, diabetes melitus, coroner heart disease, and obesity. Lack of physical activity mostly indicated by length of sitting time. Healthcare workers are expected have a good level of physical activity, However some study have shown that they have low level of physical activity. By giving education based on Stage of Change is expected to increase their physical activity more precisely. In this globalization era 4.0 giving education through online or text messenger can reach wider population and more efficient. Methods this study using quasi experimental to analyse the effect of physical activity recommendation through text messenger based on stage of change. All the subject divide into 2 groups. Intervention group get the message based on Stage of Change and group control get flyer about physical activity recommendation based on ACSM. Result. Almost all the healthcare workers have SOC inactive (47 subjects) and have lack of physical activity METs <3 (steps per day 5546). Physical activity recommendation based on SOC could increase 2651 steps per day and make their SOC active increase from 17.9% to 57.1%. While the cardiorespiratory fitness and muscle strength decrease in eight weeks. Conclusion Physical activity recommendation based on SOC could possibly give the effect on physical activity level, SOC, but not in

cardiorespiratory capacity and muscle strength.