

## Analisis Aktivitas Fisik pada Pekerja Mal Pelayanan Publik Kota Cilegon Tahun 2023 = Analysis of Physical Activity in Cilegon Public Services Mall Workers 2023

Muhammad Syifa Abdy Mulya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920524418&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Aktivitas fisik merupakan hal penting dalam kehidupan karena memiliki banyak sekali manfaat. Walaupun begitu, masih banyak pekerja yang terpajan risiko kurang aktivitas fisik. Untuk itu, perlu diketahui komponen apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan aktivitas fisik pada pekerja Mal Pelayanan Publik Kota Cilegon. Digunakan desain kuantitatif dengan studi cross sectional ada 58 pekerja Mal Pelayanan Publik Kota Cilegon yang memenuhi kriteria. Hasilnya, 65,5% pekerja tergolong aktif, 34,5% pekerja tidak aktif dan 12% pekerja tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali. Komponen yang mempengaruhi pelaksanaan aktivitas fisik di Mal Pelayanan Publik Kota Cilegon antara lain; tingkat pendidikan (p value = 0.005), perceived benefits (P value = 0.01), dukungan teman (p value = 0.014), indeks massa tubuh (p value = 0.018), dan dukungan keluarga (p Value = 0.05). Hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pelaksanaan aktivitas fisik antara lain penyediaan fasilitas olahraga, pelaksanaan senam bersama, instruksi peregangan di sela bekerja, dan edukasi aktivitas fisik yang bisa dilakukan. d Harapannya setelah dilakukan penelitian ini, aktivitas fisik pekerja Mal Pelayanan Publik Kota Cilegon dapat ditingkatkan.

.....Physical activity is important because it has so many benefits. Even so, there are still many workers who are exposed to the risk of lack of physical activity. For this reason, it is necessary to know what affects the implementation of physical activity in workers. Quantitative design was used with a cross sectional study on 58 Cilegon Public Service Mall workers who met the criteria. As a result, 65.5% of workers are classified as active, 34.5% of workers are inactive and 12% of workers do not carry out any physical activity at all. Level of education (p value = 0.005), perceived benefits (P value = 0.01), friend support (p value = 0.014), body mass index (p value = 0.018), and family support (p value = 0.05) are the components that affect the implementation of physical activity in Cilegon Public Service Mall. Things that can be done to improve the implementation of physical activity include providing physical activity facilities, implementing group exercises, stretching instructions between work, and educating on physical activities. It is hoped that after conducting this research, the physical activity of Cilegon City Public Service Mall workers can be increased.