

Hubungan fleksibilitas dengan tekanan darah pada karyawan di Perusahaan X = Correlation between flexibility and blood pressure in the employees of X Company

Levina Azarine T., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920559299&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang. Tekanan darah tinggi merupakan ancaman terhadap kesehatan pada masyarakat termasuk usia produktif khususnya pekerja. Berdasarkan status pekerjaan utama, sebanyak 65% proporsi penduduk DKI Jakarta merupakan karyawan ataupun buruh. Gaya hidup sedenter berkontribusi terhadap kesehatan secara umum dan meliputi berbagai lapisan masyarakat termasuk pekerja. Individu yang sedenter maupun memiliki tingkat kebugaran yang rendah meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan seperti hipertensi. Aktivitas fisik dan kebugaran cukup berhubungan, dengan demikian penilaian tingkat kebugaran dapat menggambarkan profil kesehatan yang salah satunya diukur dengan tekanan darah. Peregangan merupakan aktivitas fisik yang memperbaiki fleksibilitas dan berpotensi memiliki hubungan dengan tekanan darah karena adanya perbaikan kekakuan pembuluh darah pada individu yang melakukan peregangan secara teratur. Metode. Penelitian ini merupakan studi potong lintang dengan menggunakan data sekunder dari corporate wellness program. Subjek yang berusia 19-59 tahun, memiliki kelengkapan data fleksibilitas dan tekanan darah, serta tidak mengonsumsi obat yang mempengaruhi tekanan darah. Pasien yang tidak memiliki data yang lengkap di eksklusi. Hasil. Didapatkan 54% subjek berjenis kelamin laki-laki dengan nilai tengah usia subjek 36 tahun. Sebanyak 85,5% subjek memiliki tekanan darah yang normal dengan 78,3% memiliki fleksibilitas yang cukup. Secara statistik tidak didapatkan hubungan antara jenis kelamin dan tekanan darah, juga tidak didapatkan hubungan antara fleksibilitas dan tekanan darah. Kesimpulan. Faktor usia berhubungan dengan tekanan darah, sedangkan jenis kelamin dan fleksibilitas tidak memiliki hubungan terhadap tekanan darah.

.....Background. High blood pressure is a threat to human health, including to people at productive age, especially workers. Based on the main occupation status, 65% population of DKI Jakarta are employees or laborers. Sedentary lifestyle contributes to general health including workers. Sedentary individuals or those who have low fitness levels increase the risk of health problems such as hypertension. Physical activity and fitness are quite related, thus the assessment of fitness level can describe a health profile, one of which is measured by blood pressure. Stretching is a physical activity that improves flexibility and has the potential to be associated with blood pressure due to the improvement in stiffness of blood vessels in individuals who stretch regularly. Method. This research is a cross-sectional study using secondary data from the corporate wellness program. Subjects aged 19-59 years, have complete flexibility and blood pressure data, do not take specific medication that affect blood pressure. Uncomplete data were excluded. Results. It was found that 54% of the subjects were male. The mean age of the subjects were 36 years. As many as 85,5% of subjects had normal blood pressure with 78,3% having sufficient flexibility. There was no statistical relationship between sex and blood pressure, nor was there a relationship between flexibility and blood pressure. Conclusion. The age was a related factor to blood pressure, while gender and flexibility had no relationship to blood pressure.