

Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018

Abadini, Dinanti

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=130958&lokasi=lokal>

Abstrak

Aktivitas fisik pada orang dewasa bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Pekerjaan yang cenderung sedentari dan durasi kerja yang cukup panjang membuat pekerja kantor berisiko kurang aktif fisik. Sebagian besar pekerja di Jakarta adalah pekerja kantor. Jakarta merupakan provinsi dengan proporsi penduduk kurang aktivitas fisik tertinggi, tercatat masih ada 44,2% penduduk yang kurang aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantor yang bekerja di wilayah DKI Jakarta. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif. Sebanyak 174 orang pekerja kantor Jakarta berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi kuesioner berbasis website secara online. Hasil penelitian menunjukkan 59% pekerja kantor yang bekerja di Jakarta kurang aktif fisik. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa jenis kelamin pria, dukungan teman yang cukup dan lemahnya hambatan yang dirasakan (perceived barriers) merupakan determinan dari aktivitas fisik pekerja kantor di Jakarta. Upaya intervensi atau program promosi yang bertujuan mengurangi persepsi negatif akan hambatan-hambatan yang dirasakan terkait aktivitas fisik sekaligus meningkatkan persepsi positif akan keuntungan yang diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik, serta mendorong untuk melakukan aktivitas fisik bersama perlu dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik pekerja kantor di Jakarta. Selain itu, perhatian khusus perlu diberikan pada kelompok pekerja kantor wanita untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik. Kata kunci: Aktivitas fisik, dewasa, pekerja, pekerja kantor.