

Determinan Perilaku Aktifitas Fisik Pegawai Dilingkungan Direktorat Jendral Kesehatan masyarakat Kementerian Kesehatan RI

Dewi, Irma Guspita

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=132093&lokasi=lokal>

Abstrak

Kurang aktivitas fisik menjadi salah satu faktor terjadinya penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian. Proporsi kurang aktivitas fisik di DKI Jakarta terutama pada pegawai perkantoran menghabiskan waktu lebih dari 8 jam di kantor dan 2-4 jam di perjalanan menuju kantor ataupun pulang ke rumah, membuat kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui determinan yang berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik pegawai di lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI tahun 2019. Penelitian kuantitatif, desain cross sectional dengan jumlah sampel 125 PNS yang diambil secara systematic random sampling di 6 (enam) unit kerja di Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Pengumpulan data menggunakan self administered questionnaire meliputi variabel dependen yaitu perilaku aktivitas fisik dan variabel independen dari penelitian ini yaitu pengetahuan pegawai tentang aktivitas fisik, karakteristik individu (umur, jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, pendapatan dan riwayat penyakit), pemanfaatan media sosial, fasilitas penunjang aktivitas fisik serta dukungan sosial (dukungan keluarga dan dukungan teman). Hasil penelitian menunjukkan pegawai yang mendapatkan dukungan keluarga memiliki peluang hampir 3 kali (OR 2,632; 95% CI: 1,239-5,596) untuk berperilaku aktivitas fisik aktif dibandingkan dengan pegawai yang tidak mendapatkan dukungan keluarga. Perlunya menyusun dan mengembangkan strategi komunikasi perilaku aktivitas fisik dengan pendekatan di tingkat keluarga dengan mengumpulkan dan melibatkan pegawai dan anggota keluarga dengan minat kegiatan aktivitas fisik yang sama seperti penggiat olahraga permainan (seperti: sepak bola, futsal, voli), latihan fisik (seperti: senam, yoga, lari) ataupun penggiat sepeda yang menjadikan sepeda sebagai alternatif transportasi, dan memfasilitasi sekelompok keluarga tersebut untuk mengkampanyekan ke rekan-rekan keluarga lainnya secara berkesinambungan juga dapat menjadi salah satu model intervensi aktivitas fisik.