

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Sedenter Pada Karyawan Kantor Di Tiga Perusahaan Di Wilayah Bsd Dan Alam Sutera Tahun 2026 Dengan Menggunakan Pendekatan Ekologi Sosial

Putri, Ketty Amanda

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=139654&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Proporsi perilaku sedenter pada orang dewasa usia produktif terus meningkat seiring perkembangan teknologi, perubahan pola kerja, dan gaya hidup modern. Pada karyawan kantor, perilaku sedenter yang dilakukan dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, obesitas, serta gangguan kesehatan mental. Perilaku sedenter tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan sosial dan lingkungan tempat kerja. Pendekatan ekologi sosial memandang perilaku kesehatan sebagai hasil interaksi berbagai tingkat faktor, meliputi faktor individu, interpersonal, serta lingkungan atau organisasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku sedenter pada karyawan kantor di tiga perusahaan di wilayah BSD dan Alam Sutera tahun 2026 menggunakan pendekatan ekologi sosial. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 115 karyawan kantor. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya serta dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat, dan regresi logistik ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,4% responden melakukan perilaku sedenter selama ≥ 6 jam per hari. Berdasarkan analisis bivariat, terdapat hubungan yang bermakna antara status pernikahan ($p=0,005$), dukungan rekan kerja ($p=0,010$), fasilitas kantor ($p=0,035$), dan peraturan kantor ($p=0,010$) dengan perilaku sedenter. Sementara itu, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, jarak tempat tinggal, lama bekerja, divisi pekerjaan, pengetahuan, dan sikap tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa status pernikahan, dukungan rekan kerja, fasilitas kantor, dan peraturan kantor merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku sedenter, dengan dukungan rekan kerja sebagai salah satu faktor penting yang berperan dalam menurunkan kecenderungan perilaku sedenter. Responden yang memperoleh dukungan rekan kerja yang baik memiliki peluang lebih kecil untuk melakukan perilaku sedenter dibandingkan responden yang memperoleh dukungan rekan kerja yang kurang. Demikian pula, ketersediaan fasilitas kantor dan peraturan kantor yang memadai berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku sedenter. Oleh karena itu, upaya pencegahan perilaku sedenter pada karyawan kantor perlu dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan berbagai tingkat ekologi sosial, terutama dengan memperkuat dukungan rekan kerja serta menyediakan fasilitas dan menerapkan kebijakan perusahaan yang mendorong aktivitas fisik, seperti pemberian waktu aktif secara berkala, penyediaan sarana pendukung aktivitas fisik, dan penciptaan budaya kerja yang lebih aktif.</div>

<div style="text-align: justify;">The prevalence of sedentary behavior among working-age adults continues to increase alongside technological advances, changes in work patterns, and modern lifestyles. Among office workers, prolonged sedentary behavior may increase the risk of various non-communicable diseases, including cardiovascular disease, diabetes mellitus, obesity, and mental health disorders. Sedentary behavior is influenced not only by individual characteristics but also by interactions between individuals and their social and workplace environments. The social ecological approach views

health behavior as the result of interactions among factors at multiple levels, including individual, interpersonal, and environmental or organizational factors. Therefore, this study aimed to determine the factors associated with sedentary behavior among office workers in three companies in the BSD and Alam Sutera areas in 2026 using a social ecological approach. This study employed a cross-sectional design involving 115 office workers. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability and were analyzed using univariate analysis, bivariate analysis, and multiple logistic regression.

The results showed that 77.4% of respondents engaged in sedentary behavior for ≥ 6 hours per day. Based on the bivariate analysis, marital status ($p=0.005$), co-worker support ($p=0.010$), workplace facilities ($p=0.035$), and workplace regulations ($p=0.010$) were significantly associated with sedentary behavior. Meanwhile, age, sex, educational attainment, distance from home to workplace, length of employment, work division, knowledge, and attitude were not significantly associated with sedentary behavior. The multivariate analysis showed that marital status, co-worker support, workplace facilities, and workplace regulations were associated with sedentary behavior, with co-worker support identified as one of the important factors associated with a lower likelihood of sedentary behavior. Respondents who received good co-worker support had a lower likelihood of engaging in sedentary behavior than those who received less co-worker support. Similarly, adequate workplace facilities and regulations served as protective factors against sedentary behavior.

Therefore, efforts to prevent sedentary behavior among office workers should involve multiple levels of the social ecological approach, particularly by strengthening co-worker support, providing supportive workplace facilities, and implementing organizational policies that encourage physical activity, such as regular active breaks, provision of facilities that support physical activity, and the development of a more physically active workplace culture.