

Low physical activity and other risk factors increased the risk of poor physical fitness in cement workers

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20333508&lokasi=lokal>

Abstrak

Tujuan Aktivitas fisik rendah menyebabkan kebugaran jasmani kurang, yang berdampak pada produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terkait pekerjaan yang rendah dan faktor risiko lainnya terhadap kebugaran jasmani pekerja. Metode Subjek penelitian yang dilakukan pada bulan Februari 2008 ini adalah pekerja di 15 departemen yang dipilih secara purposif di PT Semen Padang, Sumatera Barat. Tingkat aktivitas fisik diketahui dari kuesioner Panduan Pengalaman Belajar Lapangan I dan Program Integrasi Hipertensi ? Lansia Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 2003. Tingkat kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan Harvard Step Test. Hasil Subjek penelitian adalah 937 laki-laki berusia 18?56 tahun. Subjek mempunyai tingkat kebugaran jasmani rendah sebesar 15,9%. Faktor risiko dominan terhadap kebugaran jasmani rendah adalah aktivitas fisik pekerjaan yang rendah, kebiasaan merokok, tidak berolahraga, hipertensi, diabetes melitus, dan asma. Subjek dengan aktivitas fisik terkait pekerjaan yang rendah dibandingkan subjek dengan aktivitas fisik tinggi mempunyai risiko 10,71 kali untuk kebugaran jasmani kurang [rasio odds suaian (ORa) = 10,71; interval kepercayaan (CI 95% = 4,71 ? 24,33)]. Subjek yang tidak berolahraga dibandingkan dengan yang berolahraga mempunyai risiko 6,3 kali untuk kebugaran jasmani kurang (ORa = 6,30; CI 95% = 3,69-10,75). Kesimpulan Aktivitas fisik pekerjaan yang rendah, kebiasaan merokok, tidak berolahraga, hipertensi, diabetes melitus, dan asma merupakan faktor dominan terhadap kebugaran jasmani rendah. Oleh karena itu, selain memperlihatkan faktor-faktor berpengaruh tersebut, pekerja dengan tingkat aktivitas fisik rendah perlu melakukan latihan fisik.

<hr>

Abstract

Aim Low physical activity causes poor physical fitness, which leads to low productivity. The objective of this study was to determine the effects of low work-related physical activity and other risk factors on physical fitness. Methods This study was done in February 2008. Subjects were workers from 15 departments in PT Semen Padang, West Sumatera (Indonesia). Data on physical activities were collected using the questionnaire from the Student Field Work I Guidebook and Hypertension ? Geriatric Integrated Program of the Faculty of Medicine, Universitas Indonesia 2003. Physical fitness was measured using the Harvard Step Test. Results A number of 937 male workers aged 18 ? 56 years participated in this study. Poor physical fitness was found in 15.9% of the subjects. Low work-related physical activity, smoking, lack of exercise, hypertension, diabetes mellitus, and asthma were dominant risk factors related to poor physical fitness. Subjects with low compared to high work-related activity had a ten-fold risk of poor physical fitness [adjusted odds ratio (ORa) = 10.71; 95% confidence interval (CI) = 4.71?24.33]. In term of physical exercise, subjects who had no compared to those who had physical exercise had a six-fold risk of poor physical fitness (ORa = 6.30; 95% CI = 3.69-10.75). Conclusion Low work-related physical activities, smoking, lack of exercise, hypertension, diabetes mellitus, and asthma were correlated to poor physical fitness. It is, among others, therefore necessary to implement exercises for workers with poor physical

fitness.