

Pengaruh edukasi penggunaan activity tracker terhadap jumlah langkah harian, kualitas tidur, dan health related fitness (kajian pada tenaga kesehatan kerja gilir Puskesmas Kecamatan X dengan gaya hidup sedenter) = The Effect of activity tracker usage education on daily steps count, sleep quality, and health-related fitness (a study on shift working healthcare workers with sedentary lifestyle at the community health centers)

Marco Ariono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20523234&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Latar belakang: Gaya hidup sedenter menjadi topik yang penting karena telah terbukti bahwa terlalu lama duduk dapat menjadi faktor risiko berbagai penyakit. Tenaga Kesehatan memiliki prevalensi gaya hidup sedenter yang tinggi dan merupakan salah satu pekerja yang bekerja dengan sistem kerja gilir sehingga berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk. Berjalan kaki memiliki manfaat kesehatan dan diduga dapat memperbaiki kualitas tidur. Jumlah langkah dapat diukur salah satunya dengan activity tracker. Diduga perlu ada edukasi penggunaan activity tracker agar dapat memperbaiki perilaku sedenter. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi penggunaan activity tracker terhadap jumlah langkah harian, kualitas tidur, dan health related fitness pada tenaga kesehatan kerja gilir Puskesmas Kecamatan X dengan gaya hidup sedenter dibandingkan dengan penggunaan activity tracker tanpa edukasi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental di dua Puskesmas Kecamatan di Jakarta selama 8 minggu. Lima puluh empat tenaga kesehatan kerja gilir dirandomisasi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan activity tracker serta edukasi mingguan sementara kelompok kontrol hanya diberikan activity tracker. Pada pemeriksaan data dasar dilakukan pemeriksaan jumlah langkah harian selama 1 minggu, kualitas tidur dengan kuesioner PSQI, komposisi tubuh (IMT, persen lemak total, lemak visceral), dan VO2max. Setelah 8 minggu intervensi, dilakukan pemeriksaan data akhir. Hasil: Terdapat peningkatan 1.295 langkah yang signifikan ( $p=0,004$ ) pada kelompok intervensi bila dibandingkan pemeriksaan data dasar. Seiring dengan peningkatan jumlah langkah, terjadi perbaikan kualitas tidur yang signifikan (skor global PSQI -1,24 dengan  $p=0,041$ ) pada kelompok intervensi dibandingkan data dasar. Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan baik pada komposisi tubuh (IMT, persen lemak total, lemak visceral) maupun VO2max setelah 8 minggu. Kesimpulan: Edukasi penggunaan activity tracker dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada tenaga kesehatan kerja gilir dengan gaya hidup sedenter.

.....Background: A sedentary lifestyle is an important topic because it has been proven that sitting too long can be a risk factor for various diseases. Healthcare workers have a high prevalence of a sedentary lifestyle and they are one of the workers who work with a shift work system so they are at risk of having poor sleep quality. Walking has health benefits and is thought to improve sleep quality. Walking steps can be measured with an activity tracker. It is suspected that there needs to be education on the use of activity trackers in order to reduce sedentary behavior. Objective: To determine the effect of education on the use of an activity tracker on the number of daily steps, sleep quality, and health related fitness in shift work health workers at the Public Health Centers with a sedentary lifestyle compared to the use of an activity tracker without any

education. Methods: This study used a quasi-experimental design in two Public Health Centers in Jakarta for 8 weeks. Fifty-four shift work health workers were randomized into two groups: the intervention group and the control group. The intervention group was given an activity tracker and weekly education while the control group was only given an activity tracker. The baseline data examined the number of daily steps for 1 week, sleep quality using the PSQI questionnaire, body composition (BMI, percent total fat, visceral fat), and VO<sub>2</sub>max. After 8 weeks of intervention, final data were examined. Results: There was a significant increase 1.295 steps ( $p=0.004$ ) in the intervention group compared to baseline data. As the number of steps increased, there was a significant improvement in sleep quality (PSQI global score -1.24 with  $p=0.041$ ) in the intervention group compared to baseline data. However, there were no differences in body composition (BMI, percent total fat, visceral fat) and VO<sub>2</sub>max after 8 weeks. Conclusion: Education on the use of activity trackers can be an alternative to increase physical activity and sleep quality for shift work health workers with a sedentary lifestyle.