

UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PADA PEKERJA KANTORAN DENGAN OLAHRAGA

Ayu Susilawati¹, Suparni²

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Dharma Husada, Bandung, Indonesia
Email nsuparni@stikesdharma.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Bekerja merupakan hal mendasar yang dilakukan setiap orang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam kesibukan yang luar biasa manusia dituntut untuk dapat menjaga kesehatannya, pasalnya dengan derajat kesehatan yang baik segala nikmat hidup akan diperoleh secara maksimal. Penyakit tidak menular terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan yang tidak efektif mengakibatkan kenaikan tekanan, kenaikan gula darah, serta peningkatan lemak darah.

Tujuan: tujuan kajian ini yakni upaya pencegahan penyakit khususnya pada pekerja kantoran dianjurkan untuk aktif bergerak atau berolahraga agar kebugarannya tetap terjaga.

Metode: Dalam penulisan artikel ini dilakukan dengan cara penelusuran literatur yang dilakukan melalui pencarian di *database online*, menggunakan *database Google Scholar* dan *ResearchGate*. Rentang tahun terbit artikel tahun 2018-2022, artikel yang digunakan dalam penelitian ini berbahasa Indonesia dan Inggris. Terdapat sejumlah 11.050 sumber yang ditemukan sesuai dengan kata kunci yang dirumuskan. Setelah sumber tersebut telah dievaluasi terdapat 10 jurnal artikel untuk direview.

Diskusi: Pekerja kantoran menghabiskan sebagian besar hari atau waktu mereka dengan duduk di belakang meja kerja mereka. Tingkat perilaku menetap yang tinggi disertai dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular dan kematian dini pada pekerja kantoran. Penyakit tidak menular menjadi ancaman yang serius bagi kalangan masyarakat dewasa karena mengalami peningkatan. Penyakit tidak menular terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan yang tidak efektif mengakibatkan kenaikan tekanan, kenaikan gula darah, serta peningkatan lemak darah. Olahraga sebagai salah satu faktor terpenting yang dapat melindungi tubuh kita terhadap penyakit tidak menular, menurut beberapa penelitian, pekerja yang rajin melakukan olahraga membantu proses pemulihan kelelahan akibat kerja, serta kelelahan mental dapat diturunkan dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik.

Kesimpulan: Pekerja yang rajin melakukan olahraga membantu proses pemulihan kelelahan akibat kerja, serta kelelahan mental. Kondisi fisik merupakan indikator penting kehidupan masyarakat dalam memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Olahraga; Pekerja Kantor; Kesehatan.

Pendahuluan

Era New normal minat dalam berolahraga semakin berkembang pesat di masyarakat. Dalam Undang-undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi

jasmani, rohani dan sosial⁽¹⁾. Sama pentingnya seperti olahraga, bekerja merupakan hal mendasar yang dilakukan setiap orang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam kesibukan yang luar biasa manusia dituntut untuk dapat menjaga kesehatannya, pasalnya dengan derajat kesehatan yang baik segala nikmat hidup akan diperoleh secara

maksimal⁽²⁾. Kesehatan fisik dan mental menjadi kesatuan utuh dalam menjalani aktivitas fisikharian. Salah satu cara paling efektif untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan melakukan olahraga secara rutin dan berkelanjutan⁽³⁾. Pengetahuan yang di miliki oleh manusia dapat diubah oleh manusia, mempengaruhi dan membentuk lingkungan yang dapat memberikan sumber kehidupan sesuai dengan kebutuhan. Manusia seringkali mendayagunakan alam lingkungannya serta berusaha melakukan dengan cermat dan penuh hati-hati, akan tetapi manusia kadang tidak menyadari bahwasannya lingkungan dapat menyebabkan sumber penyakit bagi mereka. Pola penyakit yang mengalami perubahan, semula didominasi oleh penyakit infeksi kini beralih pada penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular mendapat perhatian dari dunia, semakin meningkat seiring dengan peningkatan frekuensi terjadiannya. Dua dari sepuluh penyebab utama kematian didunia disebabkan oleh penyakit tidak menular, contohnya seperti stroke dan penyakit jantung iskemik yang menjadi penyebab kedua teratas. Penyakit tidak menular menjadi ancaman yang serius bagi kalangan masyarakat dewasa karena mengalami peningkatan. Penyakit tidak menular terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan yang tidak efektif mengakibatkan kenaikan tekanan, kenaikan gula darah, serta peningkatan lemak darah. Apabila tidak dilakukan pencegahan maka akan menyebabkan penyakit yang kronis yakni diabetes, hipertensi, dislipidemia, kolesterol dan obesitas⁽⁴⁾.

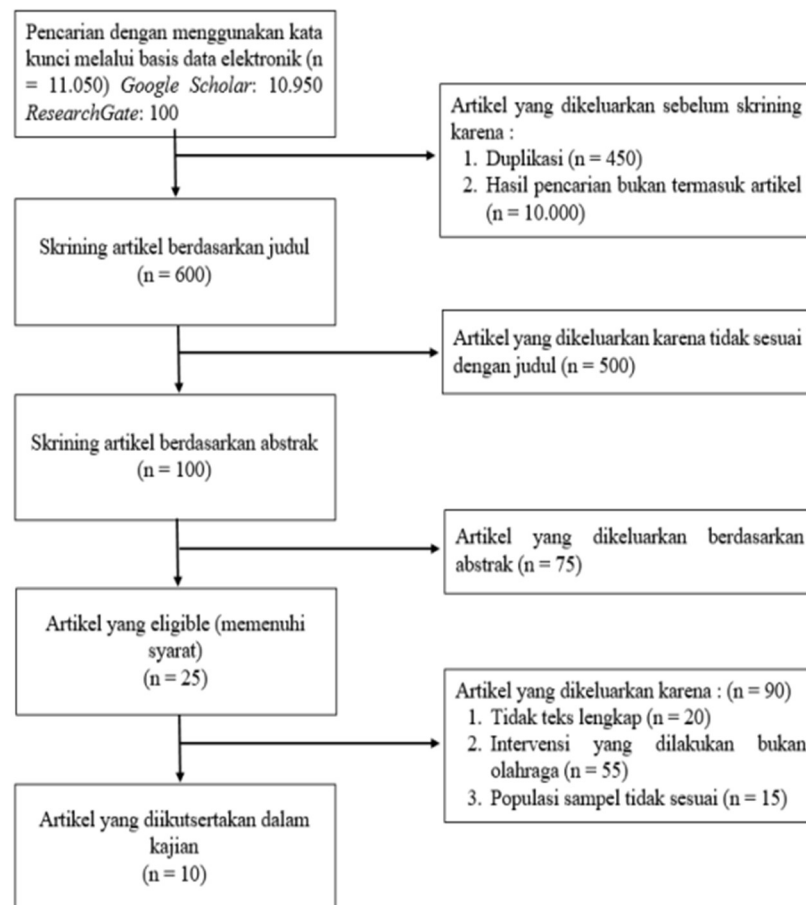
Olahraga apabila dilakukan dengan benar maka akan membuat kita senang dan sehat, namun tidak sering kita mendengar beberapa orang yang meregang nyawa sesaat atau setelah melakukan olahraga baik dari usia remaja, dewasa, usia lanjut, pekerja dan bahkan yang berprofesi atlet sekalipun⁽⁵⁾. Setiap orang memiliki tujuannya tersendiri dalam melakukan olahraga tapi tidak semua orang tau bagaimana cara yang benar dalam mencapai tujuan tersebut. Berolahraga dipusat kebugaran menjadi salah satu pilihan bagi mereka yang sibuk bekerja. Namun tidak akan ada hasilnya jika dilakukan dengan “asal bergerak” bahkan bisa saja menimbulkan cedera⁽⁶⁾.

Olahraga teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stress dan kecemasan pada orang dewasa. Lingkungan tempat kerja menjadi faktor yang berkaitan dengan aktivitas fisik dimana mereka menghabiskan waktu dan keseharian⁽⁷⁾. Pada pekerja kantoran dengan rutinitas sangat padat dari pagi hingga larut, dihadapkan dengan *deadline*, mobilisasi ringan, duduk terlalu lama, otot yang kurang di latih dan posisi bekerja yang salah akan menyebabkan berbagai keluhan seperti *low back pain*, keluhan leher, keluhan bahu dan lain-lain^(2,8,9). Dampak yang ditimbulkan akibat tidak pernah berolahraga tidak hanya sebatas di fisik saja, akan tetapi lebih mudah terserang berbagai penyakit, yakni seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, stroke dll. Maka dari itu dalam upaya pencegahan penyakit khususnya pada pekerja kantoran dianjurkan untuk aktif bergerak atau berolahraga agar kebugarannya tetap terjaga.

Metode

Penelitian ini menggunakan Metode *Literatur Review*, yang merupakan rangkuman dari beberapa studi penelitian berdasarkan tema yang di tentukan. Menggunakan tinjauan sistematik pencarian kata kunci PICO *Framework*, yaitu: 1) *Population/Problem*, 2) *Intervention*, 3) *Outcome*. Dalam penulisan artikel ini dilakukan dengan cara penelusuran literatur yang dilakukan melalui pencarian di *database online*, menggunakan *database Google Scholar* dan *ResearchGate*. Kata kunci yang di gunakan yaitu hubungan olahraga, kebugaran terhadap kesehatan kerja,

pekerja kantoran, produktivitas, penyakit tidak menular, *non-communicable diseases*, *sports for the health of office workers*, *sports for the health*. Rentang tahun terbit artikel tahun 2018-2022, artikel yang digunakan dalam penelitian ini berbahasa Indonesia dan Inggris. Terdapat sejumlah 11.050 sumber yang di temukan sesuai dengan kata kunci yang di rumuskan. Setelah sumber tersebut telah di evaluasi terdapat 10 jurnal artikel untuk di *review*. Rincian strategi pencarian sumber yang memenuhi syarat ditinjau dan di analisis menggunakan *flowchart PRISMA*.



Gambar. 1
Skema Alur *Sistematic Review* yang Diteliti

Tabel. 1
Hasil Telaah Artikel

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hesti Kurniasih ¹⁾ , Katrin Dwi Purnanti ²⁾ , Rangga Atmajaya ³⁾ . (2022). Pengembangan Sistem Informasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Teknologi Informasi. Jurnal TEKNOINFO. Volume 16 Nomor 1, pp 60-65.	Metode yang digunakan merupakan metode rancang bangun yaitu kegiatan menerjemahkan hasil analisa ke dalam bentuk perangkat lunak yang kemudian menciptakan atau memperbaiki sistem yang sudah ada.	Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang setiap tahunnya mengalami peningkatan, dan menjadi penyumbang terbesar kejadian kematian global. Sebagian besar (80%) PTM terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Global Status Report on Non Communicable Diseases, PTM dapat terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan yang tidak efektif, akibatnya dapat menyebabkan kenaikan tekanan, kenaikan gula darah, dan peningkatan lemak darah. Apabila kenaikan tersebut tidak dicegah, akan memperparah dan menyebabkan penyakit yang kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, dislipidemia dan obesitas. Pengembangan system informasi tidak menular ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengamati kondisi kesehatan. Masyarakat dapat menggunakan system ini baik melalui computer, handphone maupaun perangkat lain yang terhubung dengan internet. Penggunaan aplikasi ini sangat praktis karena pengguna dapat mengakses dimana saja dan kapan saja.
2.	Martin Argus & Mati Paasuke. (2022). Musculoskeletal disorders and associated factors among office workers in an activity-based workenvironment. International Journal Of Occupational Safety And Ergonomics (JOSE). Volume 28 No. 4, halaman 2419–2425.	Methods. Forty-two office workers with an ABW and 68 office workers as controls participated. The Nordic musculoskeletal questionnaire, the Baecke physical activity questionnaire, the Copenhagen psychosocial questionnaire III and the fear-avoidance beliefs questionnaire were used and the pain pressure threshold (PPT) was measured.	There were no significant differences in the prevalence of MSDs in most body areas between the ABW and control groups. The ABW group experienced significantly ($p < 0.05$) more right wrist, hand and finger (WHF) pain in the past 6 months when compared with the control group. The ABW group demonstrated significantly ($p < 0.05$) more work-related physical activity and daily time spent standing. There were no significant differences in other pain-related factors measured
3.	Lorraine L. Landais ^{1*} , Judith G. M. Jelsma ¹ , Idske R. Dotinga ¹ , Danielle R. M. Timmermans ¹ , Evert A. L. M. Verhagen ^{1,2} and Olga C. Damman ¹ . (2022). Office workers' perspectives on physical activity and sedentary	Sixteen Dutch office workers (50% female) from different professions participated in semi-structured face- to-face interviews in March 2019. To facilitate the interviews, participants received a sensitizing booklet one week before the	Six themes were identified: 1) beliefs about health effects are specific regarding physical activity, but superficial regarding sedentary behaviour; 2) in addition to 'health' as a value, other values are also given priority; 3) motivations to engage in physical activity mainly stem from prioritizing the value 'health', reflected by a desire to both achieve positive short/mid-term outcomes and to prevent long-term negative outcomes; 4) attitudes

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	behaviour: a qualitative study. BMC Public Health	interview. The booklet aimed to trigger them to reflect on their physical activity and sedentary behaviour and on their values in life. All interviews were audiotaped, transcribed verbatim and coded following codebook thematic analysis.	towards physical inactivity and sedentary behaviour are diverse and depend on individual values and previous experiences; 5) perceived barriers depend on internal and external factors; 6) supporting factors are related to support and information in the social and physical environment
4	Muhammad Rizal ¹⁾ , Bertika Kusuma Prastiwi ²⁾ , Pandu Kresnapati ³⁾ . (2021). Survei Motivasi Olahraga Bersepeda Pada Massa Pandemi Covid-19 di Masyarakat Kabupaten Kotawaringin Barat. Journal STAND: Sports and Development. Vol 2, No 2.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif.	Hasil penelitian yang terurai maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling banyak mempengaruhi adanya trend olahraga bersepeda di wilayah kotawaringin barat adalah faktor instrinsik, maka terbentuklah olahraga yang menjadi trend bersepeda di Kabupaten Kotawaringin Barat yaitu olahraga sepeda
5	Sarah Ayu Larasati ¹ , Athaya Syahira Ramadhani ² , Neilil Muna Mufidana ³ , Syafira Yasmine ⁴ , Lynda Rossyanti ⁵ . (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. Volume 6 Nomor 2.	Studi <i>cross-sectional</i> dengan metode <i>total sampling</i> dilakukan dalam penelitian ini sehingga didapatkan responden masyarakat berjenis kelamin laki-laki sejumlah 90.	Responden yang memiliki intensitas aktivitas fisik yang rendah sebesar 40%, sedang 33% dan tinggi 27%. Aktivitas fisik tinggi banyak dijumpai pada Mahasiswa (25.7%). Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk kegiatan menetap adalah 344 menit. Pelajar memiliki waktu kegiatan menetap tertinggi (428.57). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden masih melakukan aktivitas fisik sedang (33%) dan aktivitas fisik tinggi (27%). Namun persentase lebih besar ada pada aktivitas fisik rendah (40%) yang menandakan bahwa sebagian responden belum memenuhi rekomendasi WHO dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari untuk kesehatan.
6.	Tommy G ¹ , Rahmi Kartini Pertiwi ² , Pelita Juliana Gultom ³ , Laras Sitoayu ⁴ , Nazhif Gifari ⁴ , Vira Herliana Putri ⁶ . (2021). Persepsi Karyawan Terhadap Senam Peregangan di Puskesmas Kebon Jeruk. Physical Activity Journal (PAJU). Volume 3 Nomor 1.	Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner online yang diadopsi dari <i>Instrument to Measure Health Promotion Model (HPM) Behavioral Determinants: Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)</i> Karakter responden yang berpartisipasi pengisian kuesioner sebanyak 23 orang wanita dan 11 orang pria.	Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan antara pemahaman terkait manfaat aktivitas fisik dengan persepsi terhadap senam peregangan dengan arah hubungan positif. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu semakin baik persepsi seseorang mengenai manfaat aktivitas fisik dan olahraga maka semakin baik pula jenis aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara terprogram.

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
7.	Baiq Mirawati ¹ , Herdiana Fitriani ² , Laras Firdaus ³ , Hunaepi ⁴ , Suryati ⁵ , Soemardiawan ⁶ . (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram di Era New Normal. JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter. Vol. 3 No. 2, Hal. 231-238.	Metode partisipatif bersama ibu-ibu Komplek Halmahera Rembiga Mataram.	100% peserta memberikan respon positif dengan menyampaikan rasa senang, semangat, dan terbantu atas diadakannya kegiatan olahraga senam. Pada akhirnya peserta memiliki kesadaran kolektif untuk aktif berolahraga senam secara rutin dan berkelanjutan, sehingga dapat menjaga sistem daya tahan tubuh (imunitas) pada masa pademi Covid-19.
8.	Markus Strauss ^{1,2,*} , Peter Foshag ¹ and Roman Leischik ¹ . (2020). Prospective Evaluation of Cardiovascular, Cardiorespiratory, and Metabolic Risk of German Office Workers in Comparison to International Data. International Journal of Environmental Research and Public Health. 1;17(5):1590.	A total of 46 male office workers from the North Rhine-Westphalia region (Germany) participated in the survey. Anthropometric measurements, cardiovascular and metabolic risk factors, as well as laboratory parameters were taken. The 10-year cardiovascular risk was calculated by using the Framingham risk score. The diagnosis of metabolic syndrome was based on the criteria of the International Diabetes Federation. Cardiorespiratory status was assessed by exercise spirometry.	The analyzed group of OWs demonstrated a high prevalence of preobesity (Body Mass Index 26.4 ± 4 and waist circumference 97.3 ± 11.7 cm) and 58.7% of the OWs showed an abnormally large waist circumference. Cardiovascular risk was correspondingly elevated as compared with other international studies ($9.7\% \pm 9.2\%$). High risk cardiovascular profiles were detected in 10.7% of the participants and 33% of the OWs in our study group were diagnosed with metabolic syndrome. The oxygen uptake of the OWs was 34.1 ± 8.1 mL/kg ⁻¹ .min ⁻¹ .
9.	Vani Kenanga Nan Wangi ¹ , Eloah Bahiroh ² , Ali Imron ^{3*} . (2020). Dampak Kesehatan Dan Keselamatan Kerja, Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan. Vol. 7, No. 1, Hal. 40-50.	Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji kualitas data, uji asumsi klasik, uji t dengan menggunakan perhitungan SPSS.	Hasil analisis menyatakan bahwa: (1) Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Tidak berpengaruh positif dan signifikan pada Kinerja Karyawan, (2) Beban Kerja Tidak berpengaruh negatif dan signifikan pada Kinerja Karyawan, (3) Lingkungan Kerja Fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan.

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
10.	Dinanti Abadini ^{*)} , Caroline Endah Wuryaningsih ^{*)} . (2019). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia. Vol. 14 No. 1.	Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Sebanyak 174 pekerja kantoran Jakarta telah mengikuti kuesioner online dengan mengirimkan tanggapan melalui website. Kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas fisik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikembangkan oleh WHO. Kuesioner ini mengukur banyak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik di tempat kerja, perjalanan (transportasi) dan juga waktu luang dalam satu minggu yang kemudian diubah menjadi satuan setara metabolik (METs). Skor METs ini kemudian dikategorikan cukup aktif secara fisik (METs $\geq$ 600) atau kurang aktif secara fisik (METs <600)	Studi ini menemukan bahwa 59% pekerja kantoran yang bekerja di Jakarta memiliki aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Analisis statistik mengungkapkan bahwa laki-laki, dukungan teman dan hambatan yang dirasakan rendah adalah faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yang cukup dari pekerja kantoran. Intervensi dan promosi kesehatan yang bermaksud untuk mengurangi hambatan yang dirasakan, dan meningkatkan manfaat yang dirasakan dari melakukan aktivitas fisik, mendorong teman-teman untuk mendukung untuk meningkatkan aktivitas fisik pekerja diperlukan untuk dikembangkan. Selain itu, perhatian khusus harus diberikan kepada pekerja kantoran wanita untuk meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik.

Diskusi

Pekerja kantoran menghabiskan sebagian besar hari atau waktu mereka dengan duduk di belakang meja kerja mereka. Tingkat perilaku menetap yang tinggi disertai dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular dan kematian dini pada pekerja kantoran ^(10,11). Perilaku menetap juga dapat dikaitkan dengan risiko kardiovaskular yang lebih tinggi. Dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, manusia dituntut untuk bekerja dan bekerja. Padatnya aktivitas yang dilakukan membuat sebagian orang tidak memiliki waktu untuk melakukan olahraga. Masyarakat Indonesia cenderung memiliki aktifitas fisik yang rendah, disebabkan karena aktifitas sehari-hari, pola kerja, gaya hidup yang bermalas-malasan dan

lain-lain. Kebugaran fisik yang rendah maka akan mempengaruhi kualitas kesehatan serta produktifitas kerja yang rendah⁽¹²⁾. Menurut survei mengenai gaya hidup para pekerja usia dewasa di Jakarta dalam kategori aktivitas fisik kurang. Sebagian besar pekerja yang berada di Jakarta adalah pekerja kantoran. Para pekerja kantoran menghabiskan waktu lebih dari 8 jam di kantor serta 2 – 4 jam di perjalanan, duduk di depan layar, melakukan tugas hingga sore hari tanpa waktu istirahat tertentu untuk melakukan aktivitas fisik ringan atau meregangkan otot. Apabila hal ini terus berlanjut, maka akan menyebabkan masalah kesehatan serta menurunkan prestasi bekerja⁽¹³⁾. Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin rendah juga tingkat kegiatan fisik seseorang⁽⁷⁾. Faktor risiko yang terjadi akibat pola

hidup yang tidak aktif yakni berbagai keluhan penyakit^(14,15).

Penyakit tidak menular mendapat perhatian dari dunia, semakin meningkat seiring dengan peningkatan frekuensi kejadiannya. Dua dari sepuluh penyebab utama kematian di dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular, contohnya seperti stroke dan penyakit jantung iskemik yang menjadi penyebab kedua teratas. Penyakit tidak menular menjadi ancaman yang serius bagi kalangan masyarakat dewasa karena mengalami peningkatan. Penyakit tidak menular terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan yang tidak efektif mengakibatkan kenaikan tekanan, kenaikan gula darah, serta peningkatan lemak darah. Apabila tidak dilakukan pencegahan maka akan menyebabkan penyakit yang kronis yakni diabetes, hipertensi, dislipidemia, kolesterol dan obesitas⁽⁴⁾. Penyebab utama kematian secara global pada saat ini adalah penyakit tidak menular. 57 juta (63%) angka kematian yang terjadi dan 36 juta (43%) angka kesakitan di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular menurut data WHO. Tingginya prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia diakibatkan oleh malas berolahraga, gaya hidup yang tidak sehat serta mengkonsumsi makanan yang tidak bernutrisi. Hal ini di dukung oleh riset kesehatan dasar pada tahun 2018 yang menemukan bahwasannya 33,5% masyarakat kurang beraktivitas fisik.

Olahraga sebagai salah satu faktor terpenting yang dapat melindungi tubuh kita terhadap penyakit kardiovaskular⁽¹⁶⁾. Padatnya kegiatan atau aktivitas menjadikan salah satu alasan seseorang dalam mengabaikan Olahraga⁽¹⁾. Pasanya aktivitas seseorang membuat sebagian orang tidak memiliki banyak waktu untuk berolahraga, faktanya apabila tubuh kita memiliki

kebugaran fisik yang baik maka kemampuan tubuh akan berfungsi secara efektif ketika bekerja dan melakukan aktivitas serta masih memiliki cukup energi untuk menangani atau menghadapi keadaan darurat yang kemungkinan akan timbul⁽⁶⁾. Kesehatan fisik serta mental pekerja yang buruk akan menciptakan masalah yang signifikan di tempat kerja⁽¹⁷⁾. Kondisi fisik merupakan indikator penting kehidupan masyarakat dalam memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari. Adapun salah satu cara untuk meraih kondisi fisik yang maksimal yakni dengan menjaga kebugaran jasmani. Seseorang dikatakan bugar dalam kaitannya dengan aktivitas fisik maka dapat diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan serta memiliki tubuh yang sehat dan tidak memiliki resiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran yang diakibatkan karena kurangnya aktivitas fisik⁽³⁾. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan untuk pekerja kantor yang pertama *side neck stretches, shoulder shrug, back side-stretch, middle back stretch, ankle flex and stretch, leg squats, bench dips, push up, aircraft poses*, dan *outer-ner*. Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara teratur atau konsisten dapat meningkatkan ketahanan fisik dan menjaga tubuh dari masalah kesehatan lainnya⁽¹⁸⁾.

Menurut beberapa penelitian, pekerja yang rajin melakukan olahraga membantu proses pemulihan kelelahan akibat kerja, serta kelelahan mental dapat diturunkan dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik⁽¹⁹⁾. Setiap orang berhak memiliki kesehatan dan kesejahteraan. Apabila dilakukan secara teratur dengan aktivitas fisik intensitas sedang maupun kuat maka akan meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya beberapa penyakit. Tujuan dari

aktivitas fisik itu sendiri yakni selain mencegah beberapa penyakit yaitu menjaga agar berat badan tetap dalam batas yang sehat serta kesehatan mental, kualitas dan kesejahteraan hidup meningkat(20,21). Aktivitas fisik memiliki manfaat untuk promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, mengapa demikian? hal ini berkaitan dengan peningkatan konsumsi oksigen maksimal (VO2 max), komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas(22). Olahraga juga dianggap sebagai faktor penting dalam pencegahan serta pengobatan muskuloskeletal disorder. Aktivitas fisik juga memiliki manfaat dalam mengurangi MSD, penyakit lain, meningkatkan harapan hidup(23,24).

Aktivitas olahraga bisa dilakukan oleh semua kalangan tanpa melihat perbedaan usia. Pada dasarnya olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia dalam kehidupan, agar kondisi fisik serta kesehatan tetap terjaga dengan baik. Upaya kesehatan merupakan setiap kegiatan dalam memelihara serta meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mengoptimalkan derajat kesehatan di lingkungan masyarakat. Kesehatan penting bagi setiap manusia, dikarenakan tanpa kesehatan yang baik, maka manusia akan sulit dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Kebiasaan olahraga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran tubuh atau kebugaran tubuh seseorang(25). Olahraga merupakan cara yang sangat efektif dalam mencapai intensitas aktivitas fisik yang relevan dengan kesehatan(26).

Kesimpulan

Olahraga merupakan cara yang sangat efektif dalam mencapai intensitas aktivitas fisik yang relevan dengan kesehatan. Penyakit tidak menular menjadi ancaman yang serius bagi kalangan

masyarakat dewasa karena mengalami peningkatan. Penyakit tidak menular terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan yang tidak efektif mengakibatkan kenaikan tekanan, kenaikan gula darah, Dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, manusia dituntut untuk bekerja dan bekerja. Padatnya aktivitas yang dilakukan membuat sebagian orang tidak memiliki waktu untuk melakukan olahraga. Kondisi fisik merupakan indikator penting kehidupan masyarakat dalam memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari. Adapun salah satu cara untuk meraih kondisi fisik yang maksimal yakni dengan menjaga kebugaran jasmani. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan untuk pekerja kantor yang pertama *side neck stretches, shoulder shrug, back side-stretch, middle back stretch, ankle flex and stretch, leg squats, bench dips, push up, aircraft poses*, dan *outer-inner*. Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara teratur atau konsisten dapat meningkatkan ketahanan fisik dan menjaga tubuh dari masalah kesehatan lainnya

Referensi

1. M.Rizal, B.kusuma P kresnapat. Journal STAND : Sports and Development. J STAND Sport Dev [Internet]. 2021;2(2):27–34. Available from: <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
2. Prasetyo Y. Olahraga Bagi Orang yang Sibuk Di Kantor. J Ilm WUNY. 2014;16(2).
3. Mirawati B, Fitriani H, Firdaus L, Hunaepi, Suryati, Soemardiawan. Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram di Era New Normal. JPMB J Pemberdaya Masy Berkarakter. 2020;3(2):231–8.
4. Kurniasih H, Purnanti KD, Atmajaya R. Pengembangan Sistem Informasi Penyakit

- Tidak Menular (Ptm) Berbasis Teknologi Informasi. J Teknoinfo. 2022;16(1):60–5.
5. Dinisari MC. No Title. Lifestyle.bisnis.com. 2020;1.
 6. Nugroho H, Yoraeni A. Rule Based Expert System untuk Program Latihan Fitness. JIKA (Jurnal Inform. 2022;6(2):119.
 7. Abadini D, Wuryaningsih CE. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. J Promosi Kesehat Indones. 2019;14(1):15.
 8. Indonesia E. Panduan ergonomi.
 9. Guesteva VC, Anggraini RA, Maudi LP, Rahmadiani PY, Azzahra N. Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain pada Pekerja Kantoran: Systematic Review. J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy. 2021;13(3):151–9.
 10. Landais LL, Jelsma JGM, Dotinga IR, Timmermans DRM, Verhagen EALM, Damman OC. Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: a qualitative study. BMC Public Health. 2022;22(1):1–11.
 11. Nguyen TM. N, V.H.; Kim J. Physical Exercise and Health-Related Quality of Life in Office Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 3791. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073791>. Int J Environ Res Public Heal. 2021;18, 3791:1–27.
 12. Lontoh SO, Kumala M, Novendy N. Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. J Muara Sains, Teknol Kedokt dan Ilmu Kesehat. 2020;4(1):453–62.
 13. Kaharina A, Dewi RC, Avani RI. A Pattern of Physical Activity and Its Determinants in Office Workers. Proc Int Jt Conf Arts Humanit 2021 (IJCAH 2021). 2022;618(Ijcah):462–5.
 14. Zulfikar Adha M, Bahri S, Youhari S. Analisis Posisi Kerja menggunakan Metode Ovako Working Analysis System (OWAS) dan Kebiasaan Olahraga Terhadap Keluhan Low Back Pain (LBP). J Mhs dan Penelit Kesehat [Internet]. 2020;7(2):26–31. Available from: <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v7i3>
 15. Jalu Risang Narpati, Ekawati IW. Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat dan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja. J Kesehat Masy. 2019;7(1):337–44.
 16. Strauss M, Foshag P, Leischik R. Prospective evaluation of cardiovascular, cardiorespiratory, and metabolic risk of german office workers in comparison to international data. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(5).
 17. Ryde GC, Atkinson P, Stead M, Gorely T, Evans JMM. Physical activity in paid work time for desk-based employees: A qualitative study of employers' and employees' perspectives. BMC Public Health. 2020;20(1):1–10.
 18. Papertu Englandi N, Cleodora C. Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. J Kesehat Kusuma Husada. 2022;13(1):77–83.
 19. Dahlan A, Widanarko B. Analisis Kecukupan Tidur, Kualitas Tidur, Dan Olahraga Dalam Memulihkan Kelelahan Akut Dan Kronis Pada Pekerja Migas-X. PREPOTIF J Kesehat Masy. 2022;6(1):597–606.
 20. World Health Organization (WHO). Physical activity. 2020.
 21. Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, Lynda Rosyanti. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. J Kejaora (Kesehatan Jasm dan Olah Raga). 2021;6(2):220–6.
 22. Sitoayu L, G T, Pertiwi RK, Gultom PJ, Gifari N, Putri VH. Persepsi Karyawan Terhadap Senam Peregangan di Puskesmas Kebon Jeruk. Phys Act J. 2021;3(1):31.

23. Argus M, Paasuke M. Musculoskeletal disorders and associated factors among office workers in an activity-based work environment. *Int J Occup Saf Ergon*. 2021;28(4):2419–25.
24. Lindberg CM, Srinivasan K, Gilligan B, Razjouyan J, Lee H, Najafi B, et al. Effects of office workstation type on physical activity and stress. *Occup Environ Med*. 2018;75(10):689–95.
25. Putu Aksa Viswanatha I IPA. Hubungan Rutinitas Olahraga Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *J Med Udayana* [Internet]. 2020;9(2):36–40. Available from: <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>
26. Mutz M, Abdel Hadi S, Häusser JA. Work and sport: relationships between specific job stressors and sports participation. *Ergonomics* [Internet]. 2020;63(9):1077–87. Available from: <https://doi.org/10.1080/00140139.2020.1772381>