

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan *wearable activity tracker*, beban kerja mental, *screen time*, dan karakteristik individu dengan pola *sedentary lifestyle* pada pekerja di PT X, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran umum pola *sedentary lifestyle* pada pekerja di PT X menunjukkan bahwa berdasarkan indikator aktivitas fisik, sebagian besar pekerja tergolong aktif, namun berdasarkan indikator durasi duduk masih ditemukan proporsi pekerja dengan durasi duduk tinggi yang cukup besar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun tingkat aktivitas fisik secara umum tergolong baik, perilaku sedentari dalam bentuk duduk berkepanjangan masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Sebagian besar pekerja telah menggunakan *wearable activity tracker* (69,2%). Dari sisi beban kerja mental, distribusi pekerja dengan beban kerja mental ringan dan berat relatif seimbang. Hampir setengah responden memiliki *screen time tinggi* (46,2%). Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas pekerja berjenis kelamin laki-laki, berada pada kategori usia ≤ 33 tahun, serta memiliki tingkat pendidikan tinggi. Selain itu, variasi status pernikahan dan lokasi tempat tinggal menunjukkan adanya perbedaan kondisi sosial dan lingkungan.
- b. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan *sedentary lifestyle* berbeda berdasarkan indikator yang digunakan. Pada indikator aktivitas fisik, hanya *screen time* yang menunjukkan hubungan signifikan dengan *sedentary lifestyle* pada pekerja di PT X dengan nilai *p-value* sebesar 0,040, di mana pekerja dengan *screen time* tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk tergolong tidak aktif dibandingkan pekerja dengan *screen time* rendah. Sementara itu, variabel jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, lokasi tempat tinggal, status

pernikahan, penggunaan *wearable activity tracker* (WAT), dan beban kerja mental tidak menunjukkan hubungan yang signifikan pada indikator aktivitas fisik. Pada indikator durasi duduk, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa jenis kelamin ($p\text{-value} = 0,008$), usia ($p\text{-value} = 0,011$), tingkat pendidikan ($p\text{-value} = 0,032$), dan penggunaan *wearable activity tracker* ($p\text{-value} = 0,004$) memiliki hubungan yang signifikan dengan *sedentary lifestyle*. Pekerja perempuan, pekerja usia ≤ 33 tahun, pekerja dengan tingkat pendidikan tinggi, serta pekerja yang tidak menggunakan WAT cenderung memiliki durasi duduk yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pembandingnya. Sementara itu, variabel lokasi tempat tinggal, *screen time*, dan beban kerja mental tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *sedentary lifestyle* berdasarkan indikator durasi duduk.

- c. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan *sedentary lifestyle* berbeda berdasarkan indikator yang digunakan. Pada indikator aktivitas fisik, tidak terdapat variabel yang berhubungan secara signifikan dengan *sedentary lifestyle*. Meskipun demikian, *screen time* menunjukkan nilai POR terbesar, yaitu sebesar 5,529 (95% CI: 1,104–27,693), yang mengindikasikan adanya kecenderungan arah hubungan, namun belum signifikan secara statistik. Pada indikator durasi duduk, penggunaan *wearable activity tracker* merupakan faktor dominan dengan nilai POR sebesar 4,529 (95% CI: 1,404–14,615), sedangkan jenis kelamin juga berperan signifikan terhadap durasi duduk, sedangkan variabel usia dan tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, namun berperan sebagai variabel pengontrol (*confounding*).

V.2. Saran

V.2.1. Untuk Responden/Pekerja

- a. Pekerja diharapkan dapat mengurangi *screen time* yang berlebihan selama jam kerja dengan melakukan jeda aktif secara berkala, seperti berdiri atau berjalan singkat setiap beberapa waktu. Jeda aktif dapat dilakukan secara

terstruktur, misalnya setiap 60-90 menit kerja dengan durasi 3-5 menit untuk peregangan atau berjalan ringan.

- b. Pekerja disarankan untuk memanfaatkan *wearable activity tracker* secara optimal sebagai alat pemantauan aktivitas fisik dan pengingat untuk mengurangi durasi duduk yang terlalu lama. Pemanfaatan fitur pengingat berdiri (*stand reminder*) atau target langkah harian diharapkan dapat membantu pekerja menginterupsi waktu duduk berkepanjangan.
- c. Pekerja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik ringan selama bekerja, terutama bagi pekerja dengan pekerjaan berbasis komputer, misalnya dengan melakukan peregangan otot sederhana, berjalan saat berkomunikasi non-formal, atau menggunakan tangga untuk mobilitas jarak pendek.

V.2.2. Untuk PT X

- a. PT X disarankan untuk mengembangkan program promotif dan preventif terkait pengendalian *sedentary lifestyle* di tempat kerja, khususnya dengan memperhatikan faktor *screen time* dan durasi duduk pekerja. Program ini dapat diwujudkan dalam bentuk kegiatan rutin seperti senam pagi atau *jogging* bersama yang terjadwal secara berkala (misalnya mingguan atau bulanan).
- b. Pelaksanaan kegiatan fisik seperti senam dan *jogging* bersama perlu diperkuat dengan sistem yang lebih terstruktur, antara lain melalui penjadwalan resmi, penunjukan penanggung jawab kegiatan, serta pencatatan kehadiran (absensi) sebagai bagian dari program kesehatan kerja, sehingga partisipasi pekerja dapat lebih terpantau dan konsisten.
- c. Perusahaan dapat mempertimbangkan optimalisasi penggunaan *wearable activity tracker* sebagai bagian dari program kesehatan kerja untuk mendorong pekerja lebih aktif bergerak. Pemanfaatan data agregat (tanpa melanggar privasi) dapat digunakan sebagai bahan evaluasi program, misalnya untuk melihat tren durasi duduk atau tingkat aktivitas fisik pekerja.

- d. PT X diharapkan dapat mengatur kebijakan kerja yang mendukung pengurangan durasi duduk, seperti penerapan *active break*, pengaturan jadwal kerja, dan edukasi kesehatan kerja secara berkala. *Active break* dapat diintegrasikan ke dalam jam kerja, misalnya melalui pengingat bersama atau jeda serentak yang difasilitasi oleh perusahaan.

V.2.3. Untuk Institusi Pendidikan

- a. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan pembelajaran di bidang Kesehatan Masyarakat, khususnya pada kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dan Promosi Kesehatan terkait *sedentary lifestyle* dan penggunaan teknologi kesehatan di tempat kerja.

V.2.4. Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental guna mengetahui hubungan sebab-akibat antara faktor-faktor yang diteliti dengan *sedentary lifestyle*.
- b. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti desain lingkungan kerja, kebijakan organisasi, serta penggunaan alat ukur objektif aktivitas fisik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.