

Hubungan Status Pekerjaan dengan Aktivitas Fisik pada Keluarga Binaan di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga dan Desa Kemuning RT 11/03 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten

The Relationship between Employment Status and Physical Activity in Assisted Family in Pangkalan Village RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga and Kemuning Village RT 11/03, Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Propinsi Banten

Fauzi A¹, Mulyo AR¹, Ayu LAP¹, Atmaja RU¹, Zulfah S¹, Wijayanti E²
¹Student of the Faculty of Medicine, YARSI University, Jakarta
²Department of Public Health, Faculty of Medicine, YARSI University, Jakarta
Jalan Letjen. Suprpto, Cempaka Putih, Jakarta 10510
Telephone. 021-4206674, 4206675, 4206676
Correspondence Email: erlina.wijayanti@yarsi.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dipengaruhi oleh pergerakan otot skeletal sehingga menyebabkan penggunaan energi tubuh, Aktivitas fisik terdiri atas tiga komponen utama yaitu saat bekerja, rumah tangga, dan saat waktu luang. Aktivitas fisik saat bekerja menjadi target utama karena menyita waktu paling lama dalam satu hari. Tujuan penelitian ini adalah menilai hubungan antara aktivitas fisik dengan status pekerjaan keluarga binaan di Desa Pangkalan dan Desa Kemuning. Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dan desain penelitian adalah *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel merupakan keluarga binaan di Desa Pangkalan dan Desa Kemuning yang masuk ke dalam kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 111 orang. Data aktivitas fisik dan status pekerjaan dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner IPAQ. Data dianalisis secara bivariat menggunakan SPSS ver.23. Status pekerjaan responden dari kedua desa didapatkan 59.5% bekerja dan tidak bekerja 40.5%, dengan aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat berurutan 9%, 14.4%, 76.6%. Hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai p 0.38 ($p > 0.05$), berarti tidak terdapat hubungan antara status pekerjaan dengan aktivitas fisik seseorang pada keluarga binaan di Desa Pangkalan dan Desa Kemuning.

Kata Kunci: Status pekerjaan, aktivitas fisik, IPAQ

Abstract

Physical activity (PA) is movement of body caused by musculoskeletal movement using body energy. The PA have three main component s : at work, in house, and in leisure time. PA at work becomes the main target because it takes the most time of the day. Our purpose of this research is to evaluate the correlation between employment status and PA in Village Pangkalan and Village Kemuning. Using analytical descriptive and cross-sectional as research design and purposive sampling

as sampling method. Samples were taken from assisted family in both Villages whose included by inclusion and exclusion criteria. There are 111 samples. PA was taken by IPAQ and employment status data was taken by using questionnaire in interview and analyzed by using SPSS Ver.23. Employment status in both villages found that employment and unemployment respondents are 59.5%: 40.5%. Mild, moderate, and vigorous physical activity are 9%, 14.4%, and 76.6%. Chi-square test showed no significant (p value of 0.38, $p>0.05$), it means no relationship between employment status and physical activity in Pangkalan and Kemuning Villages . We suggest to include other factors that contribute for physical activity and use a large population to evaluate employment status and physical activity

Keywords: *employment status, physical activity, IPAQ*

Pendahuluan

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dipengaruhi oleh pergerakan otot skeletal sehingga menyebabkan penggunaan energi tubuh yang umumnya meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik merupakan faktor kunci untuk menjaga berat badan dan menurunkan risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Semakin buruk aktivitas fisik sehari-hari, maka risiko alami penyakit di atas semakin meningkat (NHLBI, 2018; Public Health Service, 2018).

Terdapat tiga komponen utama aktivitas fisik sehari-hari, yaitu pekerjaan sehari-hari (saat beraktivitas dan perjalanan menuju tempat kerja), pekerjaan rumah tangga (seperti memasak, membersihkan rumah) dan aktivitas saat waktu luang (duduk-duduk santai, menonton TV). Aktivitas pekerjaan sehari-hari menjadi porsi terbanyak yang menentukan aktivitas fisik sehari-hari pada orang dewasa hingga masa pensiunnya. Hal tersebut menjadi alasan mengapa status pekerjaan sehari-hari menjadi target utama penelitian ini (Domelen, dkk.,).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia bulan Februari tahun 2018

dibandingkan Februari 2017 menyatakan jumlah angkatan kerja per Februari 2018 sebanyak 133,94 juta orang, bertambah 2,39 juta orang dibanding Februari 2017. Penduduk yang bekerja sebanyak 127,07 juta orang, bertambah 2,53 juta dibanding Februari 2017. Angka pengangguran berkurang 140 ribu orang dari Februari 2017 menuju Februari 2018 (BPS, 2018).

Dalam banyak penelitian, pengangguran/orang yang tidak bekerja memiliki efek buruk terhadap kesehatan berupa meningkatkan risiko kematian, kesehatan mental dan kesehatan fisik yang buruk. Pengangguran menunjukkan perubahan gaya hidup menjadi cenderung sedenter yang mengakibatkan aktivitas fisik yang rendah. Semakin banyak waktu kosong, semakin banyak waktu untuk aktivitas santai seperti duduk-duduk santai (Macassa dkk., 2016).

Dalam satu penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan pendapatan dan tingkat pendidikan menunjukkan adanya hubungan kuat dan memiliki efek yang positif terhadap aktivitas fisik. Orang dewasa yang mengikuti berbagai aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor personal, sosial, dan lingkungan.

Faktor jenis kelamin berpengaruh terhadap aktivitas fisik, contohnya laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik lebih besar dibanding wanita (Macassa dkk., 2016).

Pre survey pertama dan kedua yang dilakukan peneliti di kedua desa tersebut didapatkan perbedaan antara yang bekerja dan tidak bekerja pada usia antara 15-69 tahun didapatkan 60:40. Angka ini tidak sebanding dengan angka pengangguran dari data BPS Februari 2018 mengenai jumlah pengangguran yang turun jumlahnya dari Februari tahun 2017 ke Februari tahun 2018. Oleh karena itu, peneliti tertarik dengan data ini dan ingin meneliti lebih dalam mengenai tingginya angka pengangguran berkaitan dengan aktivitas fisik. Sehingga, tujuan utama penelitian ini adalah menilai hubungan antara status pekerjaan dengan aktivitas fisik di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga, dan Desa Kemuning RT 11/03, Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten.

Bahan dan Metoda Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dan desain penelitiannya berupa *cross-sectional*. Data yang diambil merupakan data primer yang dikumpulkan sendiri dengan teknik wawancara terpimpin menggunakan kuesioner mengenai aktivitas fisik menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) bentuk *short-form* dengan skala ukurnya adalah ordinal, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, berat. Kuesioner status pekerjaan dengan skala ukur penelitian adalah nominal, yaitu terbagi atas bekerja dan tidak bekerja. Kategori bekerja adalah buruh harian lepas, nelayan, penyedia jasa, PNS, pegawai swasta, dan pedagang. Kategori tidak bekerja

terdiri atas pelajar, ibu rumah tangga, pengangguran, dan pensiunan.

Data yang diperoleh dianalisis secara bivariat dengan SPSS versi 23. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Pangkalan RT 09/03, Kecamatan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten dan Desa Kemuning RT 11/03, Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten pada tanggal 26 November 2018 – 8 Desember 2018.

Populasi penelitian adalah seluruh warga binaan di Desa Pangkalan dan Desa Kemuning. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 111 orang dan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan sebelumnya. Adapun kriteria inklusi : 1) Anggota keluarga binaan 2) Pria atau wanita dengan usia antara 15-69 tahun. Kriteria eksklusi: 1) Anggota keluarga yang memiliki gangguan jiwa 2) Memiliki riwayat penyakit jantung dan atau paru, 3) memiliki kelainan fisik kongenital (kelainan sejak kecil) dan atau muncul saat sudah dewasa yang menyebabkan tidak dapat berjalan/beraktivitas sempurna, dan 4) Data tidak terisi lengkap. Variabel yang digunakan adalah:

1. Aktivitas fisik
2. Status pekerjaan

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Data karakteristik responden yang terdiri dari 111 responden di Desa Pangkalan dan Desa Kemuning. dapat dilihat pada Tabel 1, data yang terkumpul dari Desa Pangkalan dan Desa Kemuning didapatkan perbedaan sampel laki-laki dengan perempuan tidak berbeda jauh 59:52. Usia terbanyak pada *range* 21-25 tahun

berjumlah 21 responden (19.8%). Kebanyakan pekerjaan sebagai buruh sejumlah 26 responden dan penghasilan hampir semuanya dibawah UMR (91.9%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah tamat SD (29.73%).

Pada Tabel 1.1. menunjukkan bahwa angka responden yang bekerja lebih besar daripada yang tidak bekerja, 66:45 (59.5%: 40.5%). Pada Tabel 1.2. menunjukkan bahwa

aktivitas fisik berat menjadi mayoritas yang dimiliki oleh responden, yaitu sejumlah 85 responden (76.6%). Dari hasil analisis bivariat menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai p sebesar 0.38 ($p > 0.05$), sehingga status pekerjaan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan aktivitas fisik responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Desa Pangkalan dan Desa Kemuning

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Pria	59	
	Wanita	52	46.87
2	Usia		
	15-20	15	13.5
	21-25	21	19.8
	26-30	13	11.6
	31-35	12	10.7
	36-40	17	15.2
	41-45	8	7.1
	46-50	7	6.2
	51-55	6	5.3
	56-60	4	3.5
	61-65	5	4.5
	66-69	3	2.7
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	11	9.9
	Pelajar/Mahasiswa	6	5.5
	Karyawan Swasta	12	10.9
	Wiraswasta/Pedagang	12	10.9
	Penyedia Jasa	6	5.5
	Buruh	26	23.42
	Ibu Rumah Tangga	28	25.24
Lain-lain	10	9	
4	Status Menikah		
	Menikah	82	73.87
	Belum Menikah	24	21.62
	Cerai	5	4.51
5	Penghasilan		
	Diatas UMR	3	2.7
	Sesuai UMR	6	5.4
	Dibawah UMR	102	91.9
6	Pendidikan		

Tidak Sekolah	6	5.4
Tidak Tamat SD/ sederajat	14	12.62
Tamat SD/ sederajat	33	29.73
Tidak Tamat SMP/ sederajat	4	3.6
Tamat SMP/ Sederajat	19	17.11
Tidak Tamat SMA/ Sederajat	3	2.71
Tamat SMA/ Sederajat	32	28.83

Tabel 1.1 Status Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bekerja	66	59,5
2	Tidak Bekerja	45	40,5
	Total	111	100

Tabel 1.2 Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	10	9
2	Sedang	16	14,4
3	Berat	85	76,6
	Total	111	100

Tabel 2. Hubungan Status Pekerjaan terhadap Aktivitas Fisik

Status	Kategori Aktivitas Fisik			Total	Nilai p
	Ringan	Sedang	Berat		
Bekerja	4 (6.07%)	9 (13.63%)	53 (80.3%)	66 (100%)	0.38
Tidak Bekerja	6 (13.34%)	7 15.56 %	32 71.1%	45 100%	

Diskusi

Hasil penelitian mengenai status pekerjaan bekerja dan tidak bekerja didapatkan 9% untuk orang dengan aktivitas fisik yang ringan, 14.4% untuk aktivitas fisik sedang, dan 76.6% dengan aktivitas fisik berat.

Hasil analisis dengan *chi-square* test diperoleh nilai *p* sebesar 0.38 ($p > 0.05$) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status pekerjaan dengan tingkat aktivitas fisik seseorang. Hasil ini menunjukkan faktor

status pekerjaan yang terbagi menjadi bekerja dan tidak bekerja bukanlah satu-satunya hal yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Faktor ekonomi dapat berperan sebagai salah satu faktor berpengaruh, contohnya saat terjadi krisis ekonomi cenderung meningkatkan beban ekonomi seseorang dan meningkatkan stres psikologis. Hal ini memicu gaya hidup yang lebih sedenter. Krisis ekonomi juga mempengaruhi kualitas nutrisi seseorang disertai dengan penurunan aktivitas fisik. Walau

begitu, dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Beberapa menunjukkan adanya hubungan antara status pekerjaan dan aktivitas fisik, sedang penelitian lainnya tidak (Macassa dkk., 2016).

Faktor lainnya adalah jenis kelamin yang memiliki pengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik. Laki-laki cenderung lebih tidak aktif dan lebih sedenter dibandingkan wanita yang sama-sama sedang tidak bekerja. Perempuan memiliki banyak pekerjaan lain walau tidak bekerja, seperti pekerjaan rumah yang kebanyakan laki-laki tidak lakukan saat tidak bekerja. Hal ini didukung penelitian oleh Domelen *et al.* yang menunjukkan bahwa wanita sehat yang tidak bekerja sama aktifnya dengan wanita bekerja *full-time* yang pekerjaannya bersifat sedenter karena wanita sehat tidak bekerja itu memiliki aktivitas yang banyak dirumah. Walau begitu, dalam *review* Smith *et al.* menunjukkan bahwa pria memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi apabila bekerja dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah apabila tidak bekerja (Kwak dkk., 2015; Smith dkk., 2016).

Faktor berikutnya yang berpengaruh adalah tingkat pendidikan yang tinggi disertai tingkat penghasilan yang tinggi memiliki hubungan/korelasi positif dengan pekerjaan yang bersifat sedenter. Pekerjaan sedenter berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang lebih rendah. Umumnya mereka yang berpenghasilan tinggi dengan pendidikan tinggi ini lebih dimaksudkan kepada pekerja kerah putih. Sedangkan orang yang bukan pekerja kerah putih dan bahkan seorang perokok memiliki hubungan yang negatif terhadap pekerjaan yang sedenter. Orang yang aktif cenderung merokok lebih sedikit, bahkan tidak

merokok sama sekali. Dalam penelitian Bennie *et al.* menemukan pekerja kerah biru dibandingkan pekerja kerah putih memiliki tingkat keaktifan 73%: 62%. Salah satu alasannya adalah pekerja kerah putih memiliki waktu luang lebih banyak (Domelen dkk., 2011, Macassa dkk., 2016; Smith dkk., 2016).

Perihal lainnya yang membuat uji analisa tidak bermakna dapat disebabkan ada celah antara orang yang memiliki status pekerjaan bekerja dengan orang pensiun yang dianggap tidak bekerja. Pensiunan bukan berarti tidak bekerja sama sekali, tapi ada hal-hal lain yang masih dia kerjakan sehingga mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Hal ini yang sering luput dalam penelitian untuk membagi klasifikasi pensiunan lebih banyak (Feng *et al.*, 2016).

Usia sebagai faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dapat dilihat dari hasil penelitian oleh Muzamil *et al.* mengenai usia ditinjau dari segi olahraga pilihan. Pemilihan jenis olahraga dipengaruhi oleh kemampuan seseorang terhadap usianya. Semakin meningkat umur, maka aktivitas fisik juga akan menurun (Muzamil *et al.*, 2014).

Keterbatasan penelitian ini adalah dilakukan hanya pada keluarga binaan dengan jumlah sampel yang tidak mewakili wilayah yang lebih luas. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik (seperti faktor ekonomi, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tingkat penghasilan, pembagian jenis pekerjaan menjadi aktif dan sedenter, penentuan status pensiunan yang mengkategorikannya sebagai tidak bekerja padahal pensiunan tidak selalu tidak bekerja, dan faktor usia) tidak didata dan dianalisis karena penelitian ini sebatas menilai ada tidaknya hubungan antara status pekerjaan seseorang dengan tingkat aktivitas fisiknya.

Simpulan

Status pekerjaan tidak memiliki hubungan dengan tingkat aktivitas seseorang. Banyak faktor lain yang tidak masuk ke dalam analisis seperti faktor ekonomi, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, tingkat penghasilan, dan jenis pekerjaan yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, sehingga perlu adanya kajian dengan populasi yang cukup besar.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dr Alan selaku kepala Puskesmas Tegal Angus, Tangerang Utara, Banten. Keluarga binaan Desa Pangkalan, Kecamatan Teluk Naga, dan Desa Kemuning, Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten, atas kesediaannya menjadi responden dalam penelitian.

Daftar Pustaka

- BPS. Februari 2018. Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,13 persen, Rata-rata upah buruh per bulan sebesar 2,65 juta rupiah. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/1484/februari-2018--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-13-persen--rata-rata-upah-buruh-per-bulan-sebesar-2-65-juta-rupiah.html> (accessed 5 December 2018).
- Domelen DRV, Koster A, Caserotti P, Brychta RJ, Chen KY, McClain JJ, Troiano RP, Berrigan DA and Harris Tb. 2011. Employment and Physical Activity in the U.S. *Am J Prev Med*; 41(2).
- Feng X, Croteau K, Kolt GS, Astell-Burt T. 2016. Does retirement mean more physical activity? A longitudinal study. *BMC Public Health*; 6(1).
- Kwak L, Berrigan D, Domelen DV, Sjostrom M, Hagstromer M. 2015. Examining differences in physical activity levels by employment status and/or job activity level: Gender-specific comparisons between the United States and Sweden. *Journal of Science and Medicine in Sport*; 19(1).
- Macassa G, Ahmadi N, Alfredsson J, Barros H, Joaquim S and Stankunas M. 2016. Employment status and differences in physical activity behavior during times of economic hardship: results of a population-based study. *International Journal of Medicine Science and Public Health*;5(1).
- Muzamil MS, Afriwardi, Martini RD. 2014. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*; 3(2).
- NHLBI. 2018. Physical Activity and Your Heart. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>. (accessed 5 December).
- Smith L, McCourt O, Sawyer A, Ucci M, Marmot A, Wardle J, Fisher A. 2016. A review of occupational physical activity and sedentary behaviour correlates. *Occupational Medicine*; 66(1).
- U.S. Public Health Service. 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report, 1 ed. Washington DC: U.S. *Public Health Service*; 2018.