

ABSTRAK

Henry Jonathan (01071180079)

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KECEMASAN PADA PEKERJA KANTOR DI JAKARTA SELAMA MASA BEKERJA DARI RUMAH

(xiii + 61 halaman: 3 gambar; 12 tabel; 6 lampiran)

LATAR BELAKANG

Salah satu masalah yang muncul akibat kebijakan bekerja dari rumah adalah peningkatan dalam tingkat kecemasan di antara pekerja kantor. Aktivitas fisik dipercaya dan diprediksi sebagai salah satu cara yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa gejala kecemasan secara keseluruhan lebih rendah pada individu yang aktif secara fisik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik.

OBJEKTIF

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan serta variabel perancu lainnya pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah.

METODOLOGI DAN ANALISIS

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul kemudian digunakan untuk melakukan analisis korelasi melalui uji *Chi-square* atau *Fisher's exact* dan juga analisis regresi logistik multivariat.

HASIL

Dari hasil penelitian ini, ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kecemasan ($p = 0,023$, $OR = 2,42$ (95% CI: 1,71 – 5,01)) pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah. Prevalensi tingkat aktivitas fisik tinggi (36,9%) pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah relatif normal. Prevalensi tingkat kecemasan tinggi (19,8%) pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah juga relatif normal. Variabel yang paling dominan berhubungan dengan kecemasan pada pekerja kantor di Jakarta selama masa bekerja dari rumah adalah konsumsi alkohol ($p = 0,018$, $OR = 3,45$ (95% CI: 1,24 – 9,60)).

KATA KUNCI

Aktivitas fisik, kecemasan, pekerja kantor, Jakarta, bekerja dari rumah

Referensi: 41 (2006-2021).