



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4311>

PENGARUH GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP PRODUKTIVITAS PEGAWAI KANTOR BADAN PENGELOLAAN KEUANGAN DAERAH LUWU

^KDwi Ajeng Mayzarah¹, Rezky Aulia Yusuf², Andi Sani³, Ella Andayanie⁴, Ikham Hardi⁵

^{1,3,4,5}Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

²Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi/penulis pertama (^K): dwiajengmayzarah@gmail.com
dwiajengmayzarah@gmail.com¹, rezkyauliyusuf@umi.ac.id², andi.sani@umi.ac.id³,
ella.andayanie@umi.ac.id⁴, ikham.hardi@umi.ac.id⁵

ABSTRAK

Produktivitas kerja memiliki arti penting sebagai pandangan hidup dan sikap mental seluruh pegawai, dimana pegawai selalu berusaha untuk meningkatkan mutu kehidupan, keadaan hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan mutu kehidupan hari esok harus lebih baik dari hari ini. Tidak kala pentingnya kesehatan pegawai seorang pegawai yang gaya hidup tidak sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja diantaranya yaitu pola hidup sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh gaya hidup sehat dengan produktivitas kerja di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan rancangan *cross-sectional study* dengan jumlah sampel 76 responden. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji *chi-square* dan multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik berganda dengan *software* SPSS. Hasil analisis multivariat bahwa $p = 0.000 < 0.05$ dengan OR 33.800 artinya ada pengaruh antara aktivitas fisik terhadap produktivitas kerja, $p = 0.000 < 0.05$ dengan OR 14.780 artinya ada pengaruh perilaku sedentary terhadap produktivitas kerja dan $p = 0.005 < 0.05$ dengan OR 13.223 artinya ada pengaruh antara durasi waktu tidur terhadap produktivitas kerja di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu tahun 2022. Kesimpulan gaya hidup sehat berupa aktivitas fisik, perilaku sedentary dan durasi waktu tidur memiliki pengaruh terhadap produktivitas pegawai. Saran diharapkan agar pegawai senantiasa memperbaiki gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga, mengurangi perilaku sedentary dan memiliki waktu tidur yang cukup.

Kata kunci: Gaya hidup sehat; produktivitas kerja; pegawai

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Address :
Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.
Email :
jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 13 Oktober 2022
Received in revised form : 14 November 2022
Accepted : 30 Januari 2023
Available online : 30 Juni 2023



licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

ABSTRACT

No less important is the health of an employee who has an unhealthy lifestyle. Many factors affect work productivity including a healthy lifestyle. Therefore, this study aims to analyze the effect of a healthy lifestyle on work productivity at the Office of the Regional Financial Management Agency (BPKD) of Luwu Regency. This type of research uses quantitative methods and a cross-sectional study design with a sample size of 76 respondents. Data analysis was performed univariately, bivariate using the chi-square test, and multivariate using multiple logistic regression using SPSS software. The results of the multivariate analysis that $p = 0.000 < 0.05$ with an OR of 33,800 means that there is an influence between physical activity on work productivity, $p = 0.000 < 0.05$ with an OR of 14,780 means that there is an effect of sedentary behavior on work productivity and $p = 0.005 < 0.05$ with an OR of 13,223, it means that there is an influence between sleep duration on work productivity at the Regional Financial Management Agency (BPKD) Office of Luwu Regency in 2022. The conclusion of a healthy lifestyle in the form of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration influences employee productivity. It is hoped that employees will constantly improve their healthy lifestyle by exercising regularly, reducing sedentary behavior, and having enough sleep.

Keywords: Healthy lifestyle; work productivity; employee

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini, gaya hidup manusia sangat dipengaruhi oleh modernisasi. Tanpa disadari hal-hal tersebut dapat berdampak buruk bagi manusia, terutama dalam kesehatan. Penyakit tidak menular adalah masalah kesehatan yang bersumber dari kurangnya aktivitas fisik serta tidak diterapkannya pola hidup sehat. Gaya hidup paling signifikan mempengaruhi kesehatan adalah cara bekerja manusia modern saat ini aktivitas fisik yang kurang juga berdampak pada kesehatan sehingga menurunkan produktivitas kinerja.¹

Pada tahun 2020 didapatkan data bahwa persentase produktivitas tenaga kerja Indonesia berada di angka 74.4%. Tingkat produktivitas ini berada di bawah rata-rata Perhimpunan Bangsa-bangsa Asia Tenggara (ASEAN), yakni 78.2%. Lebih lanjut, Indonesia juga masih kalah dibandingkan dengan negara lain yang produktivitasnya di bawah rata-rata ASEAN. Misalnya, dengan Laos yang produktivitasnya mencapai 76.7% dan Malaysia 76.2%. Berdasarkan berbagai hasil penelitian dan studi di atas, dapat dipahami bahwa tingkat produktivitas kerja di Indonesia masih termasuk dalam tingkatan rendah (lebih sedikit dari nilai tingkat produktivitas kerja di negara-negara ASEAN, seperti Malaysia, Laos, dan lainnya).²

Produktivitas kerja memiliki arti penting sebagai pandangan hidup dan sikap mental seluruh pegawai, dimana pegawai selalu berusaha untuk meningkatkan mutu kehidupan, keadaan hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan mutu kehidupan hari esok harus lebih baik dari hari ini. Hal ini memberikan dorongan untuk berusaha dan meningkatkan produktivitas dalam melaksanakan pekerjaan yang diemban. Selain itu pentingnya produktivitas kerja ini adalah perencanaan pengembangan dan pelaksanaan cara-cara produktif dengan menggunakan sumber-sumber daya secara efisien namun tetap menjaga kualitas. Oleh karena itu, produktivitas para pegawai perlu mendapat perhatian yang serius dari pimpinan kantor. Sehingga dapat berusaha memperbaiki dan meningkatkan produktivitas kerja pegawainya.³

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya produktivitas kerja pegawai,

diataranya adalah disiplin kerja dari diri seorang pegawai, motivasi atau dorongan kerja, etos atau semangat kerja seorang pegawai dan didukung dengan lingkungan kerja tempat berlangsungnya kegiatan kerja setiap harinya. Tidak kala pentingnya kesehatan pegawai, seorang pegawai yang gaya hidup tidak sehat, kurang olahraga, kurang tidur sering mengonsumsi makanan cepat saji secara terus menerus juga menjadi penyebab meningkatnya risiko gangguan kesehatan dan kelebihan berat badan. Jika kebiasaan itu tidak segera kita ubah, tidak hanya badan yang tidak terjaga, tapi produktivitas pekerjaan kita juga tidak akan maksimal.⁴

Manfaat dari aktivitas fisik terhadap kesehatan sudah banyak diketahui. Pada orang dewasa, aktifitas fisik diperlukan untuk mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit dan kematian dini meski sudah banyak bukti yang menyampaikan manfaat dari aktivitas fisik terhadap kesehatan sudah banyak diketahui. Pada orang dewasa, aktivitas fisik diperlukan untuk mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit dan kematian dini meski sudah banyak bukti yang menyampaikan manfaat dari aktivitas fisik tetapi masih cukup banyak orang dewasa yang tidak melakukan aktifitas fisik.⁵

Perilaku pekerja atau karyawan yang kurang baik akan menimbulkan permasalahan pada pekerja tersebut terutama kesehatan, salah satu permasalahan kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh perilaku karyawan terutama pada pekerja kantor yaitu *sedentary lifestyle* atau perilaku kurang gerak biasa disebut malas gerak. Para pekerja kantoran rata-rata menghabiskan waktu bekerja sambil duduk lebih dari 6 jam dalam sehari, mulai dari kendaraan saat berangkat dan pulang kerja, saat bekerja, istirahat, berkumpul. Selain itu tidak adanya objek untuk mengalihkan kebiasaan duduk saat bekerja, membuat pekerja tetap melakukan duduk saat beristirahat sebentar dengan bermain *smarthphone* ataupun menonton *youtube*. Jika gaya hidup sehat diterapkan dalam bekerja maka produktivitas pegawai akan meningkat dan hasil kerja pegawai akan maksimal.⁶

Disamping itu, kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan menimbulkan rasa mengantuk di esok harinya. Mengantuk merupakan faktor risiko terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina serta secara ekonomi mengurangi produktivitas seseorang karena orang mengantuk akan mengalami disorientasi terhadap lingkungan sekitar, selain itu juga kondisi mengantuk akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi serta merasa lelah sehingga lebih cenderung ingin beristirahat bila dibandingkan untuk bekerja. Kondisi kurang tidur sering ditemukan dikalangan orang dewasa dan lanjut usia. Kondisi kurang tidur pada orang dewasa yang tidur <6 jam mengalami obesitas dan hanya 22% orang dewasa yang obesitas dengan jam tidur normal.⁷

Berdasarkan data permasalahan produktivitas yang terjadi saat ini pada kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) yakni bahwa produktivitas kerja pegawai masih rendah atau belum optimal, hal ini dapat dilihat dari hasil pencapaian kerja yang belum sesuai dengan yang ditargetkan dan belum optimal dalam hal absensi hadir pegawai yang tidak maksimal karena masuk kantor yang tidak sesuai aturan contohnya aturan masuk jam kantor pukul 7.30, sedangkan kebijakan mendispensasi sampai pukul 8.00, sehingga mempengaruhi pegawai yang rajin tepat waktu sesuai aturan menjadi kendor dan

mengikuti kebijakan dispensasi pemimpin dan biasanya pegawai sakit, izin dan mempunyai urusan lainnya dan itu sangat mempengaruhi produktivitas.⁸

Berdasarkan survei pendahuluan dan observasi awal yang dilakukan di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu terdapat 10 pegawai yang dijadikan sampel. Dari data awal yang diperoleh mengenai aktivitas fisik 7 pegawai yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, membersihkan rumah dikarenakan para pegawai mulai bekerja pada pukul 7 pagi dan ketika tiba di kantor pegawai langsung melakukan pekerjaannya di depan komputer dan bisa dikatakan aktivitas fisik pegawai tersebut tidak aktif, sedangkan sebagian responden mengatakan bahwa dia aktif melakukan aktivitas seperti berolahraga yang teratur. Disamping itu *perilaku sedentary* pegawai yang peneliti lihat sangat tinggi karena pada saat bekerja pegawai menghabiskan waktu istirahat bermain main *handphone* dan menonton *youtube* sehingga pegawai kurang aktivitas gerak dan cenderung berdiam diri ditempat. Peneliti juga menanyakan dari 10 responden peneliti menanyakan kepada 5 responden lainnya tentang durasi tidur pegawai dan pegawai memiliki durasi tidur yang kurang baik hal itu dibuktikan dari jawaban responden yang hanya memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi produktivitas pekerja dalam bekerja. Selain itu peneliti juga menanyakan tentang jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari dan responden menjawab makanan yang dikonsumsi setiap hari adalah karbohidrat (seperti nasi dan gorengan).⁹

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh gaya hidup sehat terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan rancangan *cross-sectional study* untuk mengetahui informasi mengenai pengaruh gaya hidup sehat terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu tahun 2022. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Data diolah menggunakan aplikasi SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Penelitian ini dilaksanakan di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 95 orang. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan $\alpha = 0.05$ dan multivariat regresi logistik berganda. Data dikumpulkan menggunakan hasil dari kuesioner.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Variabel	n	%
Produktivitas Kerja		
Produktif	45	59.2
Tidak produktif	31	40.8

Variabel	n	%
Aktivitas Fisik		
Aktif	38	50.0
Tidak aktif	38	50.0
Perilaku Sedentary		
Sedentary	47	61.8
Bukan Sedentary	29	38.2
Durasi Waktu Tidur		
Kurang	44	57.9
Cukup	32	42.1
Frekuensi Makan Buah dan Sayur		
Cukup	59	77.6
Kurang	17	22.4
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Normal	57	75.0
Gemuk	15	19.7
Obesitas	4	5.3
Total	76	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa produktivitas kerja menjelaskan bahwa dari 76 responden yang produktif sebanyak 45 orang (59.2%) dan tidak produktif sebanyak 31 orang (40.8%). Aktivitas fisik menjelaskan bahwa dari 76 responden berada pada kategori aktif sebanyak 38 orang (50.0%) dan kategori tidak aktif sebanyak 38 orang (50.0%). Perilaku sedentary menjelaskan bahwa dari 76 responden pada kategori sedentary sebanyak 47 orang (61.8%) dan pada kategori bukan sedentary sebanyak 29 orang (38.2%). Durasi waktu tidur menjelaskan bahwa dari 76 responden berada pada kategori kurang sebanyak 44 orang (57.9%) dan pada kategori cukup sebanyak 32 orang (42.1%). Frekuensi makan buah dan sayur menjelaskan bahwa dari 76 responden yang cukup mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 59 orang (77.6%) dan yang kurang sebanyak 17 orang (22.4%). Indeks massa tubuh menjelaskan bahwa dari 76 responden yang berada pada kategori normal sebanyak 57 orang (75.0%) dan pada kategori obesitas sebanyak 4 orang (5.3%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Produktivitas Kerja				Jumlah		P-value
	Produktif		Tidak Produktif		n	%	
	n	%	n	%			
Aktivitas Fisik							
Aktif	31	81.6	7	18.4	38	100	0.000
Tidak Aktif	14	36.8	24	63.2	38	100	
Perilaku Sedentary							
Sedentary	37	78.7	10	21.3	47	100	0.000
Bukan Sedentary	8	27.6	21	72.4	29	100	
Durasi Waktu Tidur							
Kurang	32	72.7	12	27.3	44	100	0.005
Cukup	13	40.6	19	59.4	32	100	
Frekuensi Makan Buah dan Sayur							
Cukup	34	57.6	25	42.4	59	100	0.601
Kurang	11	64.7	6	35.3	17	100	

Indeks Massa Tubuh							
Normal	34	59.6	23	40.4	57	100	
Gemuk	8	53.3	7	46.7	15	100	0.632
Obesitas	3	75.0	1	25.0	4	100	
Total	45	59.2	31	40.8	76	100	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa aktivitas fisik aktif dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 81.6% dan kategori tidak produktif sebesar 18.4% sedangkan aktivitas fisik tidak aktif dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 36.8% dan kategori tidak produktif sebesar 63.2%. Hasil uji statistik *chi-square* nilai $p = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima $X_{hitung} = 33.800$ yang berarti ada pengaruh antara aktivitas fisik terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu tahun 2022.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku sedentary sedentary dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 78.7% dan kategori tidak produktif sebesar 21.3% sedangkan perilaku sedentary bukan sedentary dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 21.6% dan kategori tidak produktif sebesar 72.4%. Hasil uji statistik *chi-square* nilai $p = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima $X_{hitung} = 11.574$ yang berarti ada pengaruh antara perilaku sedentary terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu Tahun 2022.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa durasi waktu tidur kurang dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 72.7% dan kategori tidak produktif sebesar 27.3% sedangkan durasi waktu tidur cukup dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 40.6% dan kategori tidak produktif sebesar 59.4%. Hasil uji statistik *chi-square* nilai $p = 0.005 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima $X_{hitung} = 8.984$ yang berarti ada pengaruh antara durasi waktu tidur terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu tahun 2022.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi makan buah dan sayur cukup dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 57.6% dan kategori tidak produktif sebesar 42.4% sedangkan frekuensi makan buah dan sayur kurang dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 64.7% dan kategori tidak produktif sebesar 35.3%. Hasil uji statistik *chi-square* nilai $p = 0.601 > 0.05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada pengaruh antara durasi waktu tidur terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu tahun 2022.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 59.6% dan kategori tidak produktif sebesar 40.4%, IMT gemuk dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 53.3% dan kategori tidak produktif sebesar 46.7% sedangkan IMT obesitas dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 75.0% dan kategori tidak produktif sebesar 25.0%. Hasil uji statistik *chi-square* nilai $p = 0.632 > 0.05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada pengaruh antara indeks massa tubuh terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu tahun 2022.

Analisis Multivariat

Tabel 3. Hasil Analisis Multivariat

Variabel	B	Wald	Sig.	Exp(B)
Aktivitas Fisik	2.936	15.274	0.000	18.848
Perilaku Sedentary	2.296	11.574	0.000	9.937
Durasi Waktu Tidur	2.523	8.984	0.005	12.462
Frekuensi Makan Buah dan Sayur	0.145	0.033	0.855	0.855
IMT	0.091	0.026	0.872	0.913
<i>Constant</i>			-11.430	
<i>Overall Percentage</i>			85.5	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 76 responden variabel yang paling berpengaruh diantara variabel yang lainnya adalah aktivitas fisik dengan $Exp(B)$ 18.848 yang artinya variabel tersebut merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap produktivitas kerja pegawai di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah Kabupaten Luwu.

PEMBAHASAN

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Produktivitas Pegawai di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu

Aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik aktif dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 81.6% dan kategori tidak produktif sebesar 18.4% sedangkan aktivitas fisik tidak aktif dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 36.8% dan kategori tidak produktif sebesar 63.2%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pengaruh aktivitas fisik terhadap produktivitas kerja memiliki p -value 0.000 yang berarti ada pengaruh antara aktivitas fisik terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) dari hasil pengamatan didapatkan bahwa pegawai yang mengatakan sering melakukan aktivitas fisik cenderung lebih aktif bekerja dibanding pegawai yang jarang melakukan aktivitas fisik. Pegawai lebih cenderung melakukan aktivitas fisik aktif seperti berjalan menuruni tangga, membawa berkas ke ruangan kerja dan itu termasuk aktifitas fisik aktif. Disamping itu juga banyak pegawai yang terlalu sibuk bekerja jarang melakukan perenggangan.

Hal ini dikarenakan pegawai memiliki aktivitas fisik ringan karena pekerja kantor menghabiskan sebagian besar jam kerjanya didalam ruangan, sehingga tingkat aktivitas fisik yang dilakukan cenderung ringan. Pekerjaan yang dilakukan pekerja kantoran di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) cenderung tidak banyak memerlukan aktivitas fisik. Pemanfaatan teknologi juga membuat pekerja tidak lebih perlu bergerak aktif saat bekerja. Semakin baik aktivitas fisik pegawai maka semakin baik pula produktivitas kerja pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahra tahun 2022, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan pada *weekday* (56.8%) maupun *weekend* (40%) dengan rata-rata PAL pada *weekday* sebesar $1.4 < 0.24$ dan *weekend* $1.63 < 0.33$ sehingga antar variabel ini saling berkaitan.¹⁰

Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh tahun 2019, yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan produktivitas. Nilai aktivitas fisik pada penelitian ini diperoleh dari skor total indeks aktivitas fisik dalam kuesioner yang meliputi indeks kerja, indeks waktu luang dan indeks olahraga. Aktivitas kerja dipengaruhi oleh jenis pekerjaan dan durasi kerja. Semakin berat beban kerja, maka direkomendasikan untuk memperpendek durasi kerja.¹¹

Pengaruh Perilaku Sedentary terhadap Produktivitas Pegawai di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu

Perilaku *sedentary* merupakan kegiatan berdiam diri atau malas bergerak dan kegiatan yang sedikit mengeluarkan energi serta cenderung akan menyimpan banyak energi berupa lemak. Bentuk perilaku *sedentary* adalah seperti duduk atau berbaring dalam sehari-hari seperti menonton, bermain game, bermain hp dan lain-lain.¹²

Perilaku *sedentary* responden menunjukkan bahwa perilaku *sedentary* dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 78.7% dan kategori tidak produktif sebesar 21.3% sedangkan perilaku *sedentary* bukan *sedentary* dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 21.6% dan kategori tidak produktif sebesar 72.4%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pengaruh perilaku *sedentary* terhadap produktivitas kerja memiliki *p-value* 0.000 yang berarti ada pengaruh antara perilaku *sedentary* terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD).

Dari hasil pengamatan yang didapatkan bahwa beberapa pegawai banyak melakukan pekerjaannya di depan komputer, sehingga pada jam makan siang pegawai tidak beranjak dari meja kerjanya. Mereka lebih sering makan siang di meja kerjanya, itu mendorong seseorang untuk makan lebih banyak dan menjadi tidak sehat. Didapatkan juga pegawai sering menghabiskan waktu istirahat mereka untuk mengobrol, bermain game, menonton, bermain sosial media dan berbaring, hal tersebut termasuk perilaku *sedentary* yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja pegawai.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh perilaku *sedentary* terhadap produktivitas kerja di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD). Hal ini dapat terjadi karena posisi *sedentary* merupakan posisi yang dilakukan saat bekerja dan sebagian besar pegawai melakukan pekerjaan dengan posisi duduk, akan tetapi pegawai bekerja tidak lagi secara manual karena menggunakan alat-alat bantu yang disediakan oleh kantor sehingga pekerjaan menjadi praktis dan cepat. Kepala kantor badan juga telah melakukan upaya-upaya untuk menjaga agar perilaku *sedentary* yang harus dilakukan pada pegawai saat bekerja tidak mengganggu kesehatan. Hal tersebut dapat membantu produktivitas menjadi lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yufita tahun 2018, yang mengatakan terdapat pengaruh antara perilaku *sedentary* terhadap produktivitas pegawai dan administrasi RSUD

Provinsi Sulawesi Utara, penelitian ini menggunakan uji *chi-square* yang memperoleh $p\text{-value}=0.000$ yang menandakan terdapat pengaruh antara perilaku sedentary terhadap produktivitas kerja.¹³

Pengaruh Durasi Tidur terhadap Produktivitas Pegawai di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu

Durasi waktu tidur responden menunjukkan bahwa durasi waktu tidur kurang dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 72.7% dan kategori tidak produktif sebesar 27.3% sedangkan durasi waktu tidur cukup dengan kategori produktivitas kerja produktif sebesar 40.6% dan kategori tidak produktif sebesar 59.4%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pengaruh durasi waktu tidur terhadap produktivitas kerja memiliki $p\text{-value}$ 0.005 yang berarti ada pengaruh antara durasi waktu tidur terhadap produktivitas pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara durasi waktu tidur terhadap produktivitas kerja di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD). Hal ini dapat terjadi dikarenakan durasi waktu tidur pegawai adalah $\geq 7\text{-}8$ jam/hari artinya bahwa pegawai telah menggunakan waktu tidurnya dengan baik. Adanya fasilitas tempat istirahat di area kerja telah dimanfaatkan dengan baik oleh pegawai, sehingga pegawai dapat beristirahat dengan nyaman dan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Hal ini sesuai dengan peraturan kementerian kesehatan RI 2018 yang mengatakan bahwa kebutuhan jam tidur orang dewasa adalah 7-8 jam/hari.¹⁴

Penelitian ini sejalan dengan Juliana tahun 2022, menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara durasi tidur dan produktivitas kerja diperoleh dari hasil penurunan produktivitas akibat *presenteeism* orang dengan durasi tidur pendek, antara 5 dan jam ($b=0.068$, $p=0.004$) dan kurang dari 5 jam ($b=0.0105$, $p<0.001$) secara signifikan lebih besar. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Harna tahun 2019 yang mengatakan bahwa adanya pengaruh antara durasi waktu tidur dengan produktivitas kerja.¹⁵

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Harna tahun 2019, menunjukkan tidak adanya pengaruh antara durasi waktu tidur terhadap produktivitas karena meskipun AMT memiliki waktu tidur yang sedikit, namun mereka dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan baik.¹⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah Kabupaten Luwu mengenai pengaruh gaya hidup sehat terhadap produktivitas pegawai dapat disimpulkan bahwa variabel mempunyai pengaruh terhadap kinerja karyawan dan yang paling berpengaruh adalah aktivitas fisik. Diharapkan dapat menjadi pesan dalam upaya peningkatan aktivitas fisik usia dewasa khususnya pegawai kantoran, Diharapkan kepada pegawai lebih memanfaatkan waktu istirahat untuk melakukan perenggangan, Mempertahankan dan meningkatkan program kerja yang sudah baik dan memperhatikan program yang belum terlaksana, Selalu menjaga kesehatan fisik agar bisa bekerja dengan lebih baik dan kegiatan senam pagi lebih ditingkatkan maksimal 2 kali seminggu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wijayanti, Hasri Nimas dan Endrotomo. Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kesehatan dengan Penerapan Active Design Guidelines. Jurnal. Surabaya. 2017.
2. Rizqisyah, A. Hubungan Perilaku Kemalasan Sosial Dengan Tingkat Produktivitas Kerja Karyawan (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). 2021.
3. Siswadi, Y. Pengaruh Pelatihan Dan Disiplin Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Padapt. Jasa Marga Cabang (Belmera) Medan. Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis; 2017:17(1).
4. Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia; 2019:14(1), 15-28.
5. Saleh, A. R., & Utomo, H. Pengaruh Disiplin Kerja, Motivasi Kerja, Etos Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi di PT. Inko Java Semarang. Among Makarti, 11(1). 2018.
6. Englandi, N. P., & Cleodora, C. Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada; 2022:77-83.
7. Paramurthi, I. P., Prianthara, I. M. D., & Astari, K. L. W. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Penatih. PREPOTIF Jurnal Kesehtan Masyarakat, 5(1); 2021:103-109.
8. Periantalo, J. J., Iranda, A., & Fadzlul, F. Uji Validitas Tes Minat Indonesia Komponen Ilmu Kesehatan dengan Skala Sikap terhadap Pelajaran. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi; 2020:4(1), 114-123.
9. Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu. 2022.
10. Zahra, Y. A., & Riyadi, H. Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Produktivitas Kerja Karyawan Tambang Batu Bara PT. Kaltim Prima Coal. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik; 2022:1(1), 34-41.
11. Ludyanti, L. N. Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Perkembangan Psikososial Anak Pra Sekolah. Journal Ilmiah Kesehatan; 2019:7(2), 22-31.
12. Kementerian Kesehatan RI. Yuk, Mengetahui Apa Itu Kegiatan Sedentari?. [http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/page/11/yuk -mengenal-apa-itu-kegiatan-sedentari](http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/page/11/yuk-mengenal-apa-itu-kegiatan-sedentari). 2019.
13. Yufita, G. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Semen Tonasa (Persero) Kabupaten Pangkep (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar). 2018.
14. Rahman, Aulia. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Siswa Siswi Kelas V Sdn 018 Samarinda. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan. 2018.
15. Juliana, J., Harna, H., Mulyani, E. Y., & Palupi, K. C. Hubungan Kualitas Diet, Durasi Tidur, dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja di Masa Pandemi Covid-19. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan; 2022:15(4), 426-432.
16. Harna, H., Irawan, A. M. A., Swamilaksita, P. D., & Sa'pang, M. Perbedaan Durasi Tidur, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Anak Obesitas dan Non Obesitas. Jik (Jurnal Ilmu Kesehatan); 2021:5(1), 155-60.