

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 menimbulkan ketakutan dan kecemasan akan terinfeksi dan menularkan virus, terutama pada individu dengan komorbid penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan dislipidemia, yang merupakan faktor risiko keparahan gejala. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mendorong perubahan perilaku, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Penyakit kardiovaskular juga menjadi penyebab *illness fatality* di PT X, dimana rendahnya aktivitas fisik, hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan dislipidemia merupakan faktor risikonya. Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan aktivitas fisik dan faktor risiko penyakit kardiovaskular sebelum dan sesudah pandemi COVID-19.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain deskriptif komparatif, menggunakan data sekunder *medical check up* (MCU) 470 pekerja PT X dari total populasi 1.473. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test.

Hasil: Ditemukan penurunan jumlah pekerja yang tidak melakukan aktivitas fisik mingguan dari 47,4% menjadi 13%, dengan peningkatan aktivitas fisik ringan dari 28,5% menjadi 63% dan sedang dari 17,4% menjadi 21,5%. Hipertensi menunjukkan peningkatan jumlah pekerja dengan tekanan darah normal tinggi (8,3% menjadi 19,4%), hipertensi derajat 1 (7,4% menjadi 16,6%), dan derajat 2 (1,7% menjadi 3,4%). Obesitas mengalami peningkatan pada obesitas 2 (11,7% menjadi 18,1%) dan overweight (23,2% menjadi 25,7%). Dislipidemia menurun dari 88,5% menjadi 70,9%. Uji Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan peningkatan signifikan (Sig) dan Z untuk aktivitas fisik (Sig 0,000, Z-6,241), hipertensi (Sig 0,000, Z-7,110), dan obesitas (Sig 0,000, Z-4,006). Terdapat penurunan signifikan dislipidemia (Sig 0,000, Z-6,893). Tidak ada perubahan signifikan pada diabetes melitus (Sig 0,085, Z-1,723).

Kesimpulan: Terdapat peningkatan signifikan pada aktivitas fisik, prevalensi hipertensi dan obesitas, serta penurunan signifikan pada prevalensi dislipidemia di kalangan pekerja PT X sebelum dan sesudah pandemi COVID-19. Tidak ada perubahan signifikan pada prevalensi diabetes melitus.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dislipidemia, COVID-19

ABSTRACT

Background: The COVID-19 pandemic caused fear and anxiety about being infected and transmitting the virus, especially in individuals with cardiovascular disease comorbidities such as hypertension, diabetes mellitus, obesity, and dyslipidemia, which are risk factors for symptom severity. High levels of anxiety can encourage behavioral changes, including increased physical activity and healthy lifestyle patterns. Cardiovascular disease is also a cause of illness fatality at PT X, where low physical activity, hypertension, diabetes mellitus, obesity, and dyslipidemia are risk factors. This study aims to determine changes in physical activity and cardiovascular disease risk factors before and after the COVID-19 pandemic.

Method: This quantitative analytic study with a comparative descriptive design used secondary data from medical check-ups (MCU) of 470 PT X workers from a total population of 1,473. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test.

Results: There was a decrease in the number of workers who did not do weekly physical activity from 47.4% to 13%, with an increase in light physical activity from 28.5% to 63% and moderate from 17.4% to 21.5%. Hypertension showed an increase in the number of workers with high normal blood pressure (8.3% to 19.4%), grade 1 hypertension (7.4% to 16.6%), and grade 2 hypertension (1.7% to 3.4%). Obesity increased in obesity 2 (11.7% to 18.1%) and overweight (23.2% to 25.7%). Dyslipidemia decreased from 88.5% to 70.9%. Wilcoxon Sign Rank Test showed a significant increase (Sig) and Z for physical activity (Sig 0.000, Z-6.241), hypertension (Sig 0.000, Z-7.110), and obesity (Sig 0.000, Z-4.006). There was a significant decrease in dyslipidemia (Sig 0.000, Z-6.893). There was no significant change in diabetes mellitus (Sig 0.085, Z-1.723).

Conclusion: There was a significant increase in physical activity, prevalence of hypertension and obesity, and a significant decrease in prevalence of dyslipidemia among PT X workers before and after the COVID-19 pandemic. There was no significant change in prevalence of diabetes mellitus.

Keywords: Physical activity, hypertension, diabetes mellitus, obesity, dyslipidemia, COVID-19.