

INTISARI

Pekerja kantoran merupakan salah satu kelompok pekerjaan dengan risiko *sedentary behavior* yang tinggi akibat durasi duduk yang berkepanjangan. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mendorong perubahan perilaku adalah *sedentary behavior reminder* berbasis layar laptop atau komputer yang muncul selama jam kerja. Meskipun *reminder* dapat berfungsi sebagai pemicu untuk melakukan peregangan, efektivitasnya tidak hanya ditentukan oleh kemunculannya, tetapi juga oleh bagaimana isi pesan dirancang dan dipersepsikan oleh individu sehingga mampu meningkatkan pemahaman risiko dan mendorong niat untuk mengurangi perilaku sedentari. Oleh karena itu, pendekatan *message framing* menjadi aspek penting untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *gain-*, *neutral-*, dan *loss-framed messages* di *sedentary behavior reminder* terhadap *risk comprehension*, *risk perception*, dan *behavioral intention*, serta menganalisis hubungan antara *risk comprehension*, *risk perception*, dan *behavioral intention* untuk setiap kelompok *framing* pada pekerja kantoran di Indonesia.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *between-subject*. Sebanyak 719 responden berpartisipasi melalui penyebaran kuesioner secara daring melalui media sosial, dan 620 data responden berusia 19 hingga 56 tahun memenuhi kriteria untuk dianalisis. Responden terbagi ke dalam tiga kelompok *framing*, yaitu *gain-framed*, *neutral-framed*, dan *loss-framed*. Instrumen penelitian terdiri dari satu pertanyaan *open-ended* untuk mengukur *risk comprehension*, enam pertanyaan skala Likert untuk mengukur *risk perception*, serta tiga pertanyaan skala Likert untuk mengukur *behavioral intention*. Analisis perbedaan skor antar kelompok dilakukan menggunakan uji *Kruskal–Wallis* dan dilanjutkan dengan uji *post hoc*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada variabel *risk comprehension* antar kelompok *framing* ($p < 0,001$). Uji lanjut menunjukkan bahwa seluruh pasangan kelompok memiliki perbedaan yang signifikan. Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan antar kelompok *framing* pada variabel *risk perception* ($p = 0,569$) maupun *behavioral intention* ($p = 0,452$). Analisis korelasi *Spearman* yang dilakukan secara terpisah pada masing-masing kelompok *framing* menunjukkan bahwa *risk perception* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *behavioral intention* pada seluruh kondisi *framing*, sedangkan hubungan signifikan antara *risk comprehension* dengan variabel lainnya hanya ditemukan pada kelompok *neutral-framed messages*.

Kata kunci: *sedentary behavior reminder*, *message framing*, *risk comprehension*, *risk perception*, *behavioral intention*, pekerja kantoran.

ABSTRACT

Office workers are among occupational groups with a high risk of sedentary behavior due to prolonged sitting during working hours. One intervention that may encourage behavioral change is a laptop- or computer-based sedentary behavior reminder that appears during work hours. However, the effectiveness of such reminders depends not only on their presence but also on how the message content is designed and perceived, as it may influence risk understanding and the intention to reduce sedentary behavior. Therefore, message framing becomes an important aspect to investigate. This study aimed to examine the effect of gain-, neutral-, and loss-framed messages in sedentary behavior reminders on risk comprehension, risk perception, and behavioral intention, as well as to examine the relationships among these variables within each framing group among office workers in Indonesia.

This study employed a between-subject experimental design. A total of 719 respondents participated through an online questionnaire distributed via social media, of which 620 respondents aged 19 to 56 years met the inclusion criteria and were included in the analysis. Participants were assigned to three framing groups: gain-framed, neutral-framed, and loss-framed. The instrument consisted of one open-ended question to measure risk comprehension, six Likert-scale items to measure risk perception, and three Likert-scale items to measure behavioral intention. Differences in scores across framing groups were analyzed using the Kruskal–Wallis test followed by post hoc analysis.

The results showed a significant difference in risk comprehension across framing groups ($p < 0.001$), with post hoc analysis indicating significant differences among all pairwise comparisons. However, no significant differences were found across framing groups in risk perception ($p = 0.569$) or behavioral intention ($p = 0.452$). Spearman correlation analyses conducted separately for each framing group revealed that risk perception was positively and significantly associated with behavioral intention across all framing, whereas significant associations involving risk comprehension were observed only in the neutral-framed condition.

Keywords: sedentary behavior, message framing, risk comprehension, risk perception, behavioral intention, office workers.