



Gambaran Gaya Hidup Sehat pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang

Nangcy Meny Angelina Sortui^{1*}, Norce Christiani Berek², Luh Putu Ruliati³

¹⁻³Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

*Penulis Korespondensi: angellasortui@gmail.com

Abstract. A healthy lifestyle is an important factor that can influence employees' health and work productivity. Office employees tend to spend most of their working hours sitting for long periods, which increases the risk of low physical activity, unhealthy eating patterns, and inadequate rest. This study aimed to describe the healthy lifestyle among employees of BPJS Kesehatan Kupang Branch Office in 2025. This study used a descriptive quantitative design. The study population consisted of all 56 employees of BPJS Kesehatan Kupang Branch Office. Data were collected through interviews and observations. The data were analyzed using univariate analysis and presented in frequency distribution tables. The results showed that most respondents had poor exercise habits, with 39 respondents (69.64%). In the healthy dietary pattern variable, most respondents were in the moderate category, with 25 respondents (44.64%), and some respondents did not frequently consume fast food, namely 31 respondents (55.36%). Sleep duration was mostly in the poor category, with 38 respondents (67.86%) having sleep duration of less than 5 hours and 5–6 hours per day. Drinking water habits were in the moderate category, with 29 respondents (51.79%). Meanwhile, in the sedentary behavior variable, most respondents were in the high category, with 35 respondents (62.50%). The conclusion of this study shows that the healthy lifestyle among employees of BPJS Kesehatan Kupang Branch Office still needs improvement. Employees are encouraged to pay more attention to healthy lifestyle behaviors, and the office is expected to support workplace health promotion programs.

Keywords: Healthy Lifestyle; Office Employees; Physical Activity; Sedentary Behavior; Sleep Duration.

Abstrak. Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja pegawai. Pegawai kantor cenderung memiliki aktivitas kerja yang lebih banyak dilakukan dalam posisi duduk dalam waktu lama sehingga berisiko mengalami kurang aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, dan kurang istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat pada pegawai BPJS Kesehatan KC Kupang Tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh pegawai BPJS Kesehatan KC Kupang sebanyak 56 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan olahraga kategori buruk sebanyak 39 responden (69,64%). Pada pola makan sehat pegawai, sebagian besar responden berada pada kategori cukup sebanyak 25 responden (44,64%), dan sebagian responden tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 31 responden (55,36%). Durasi tidur mayoritas berada pada kategori buruk, yaitu 38 responden (67,86%) dengan lama tidur <5 jam dan 5-6 jam per hari. Kebiasaan minum air putih berada pada kategori cukup sebanyak 29 responden (51,79%). Sementara itu, pada variabel perilaku sedentari, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi sebanyak 35 responden (62,50%). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat pada pegawai BPJS Kesehatan KC Kupang masih perlu ditingkatkan. Disarankan agar pegawai lebih memperhatikan pola hidup sehat dan pihak kantor mendukung program promosi kesehatan di lingkungan kerja.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Durasi Tidur; Gaya Hidup Sehat; Karyawan Kantor; Perilaku Sedentari.

1. LATAR BELAKANG

Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor penting yang menentukan derajat kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Gaya hidup sehat mencerminkan pola hidup yang memperhatikan keseimbangan kebutuhan fisik, mental, dan sosial melalui kebiasaan seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, istirahat yang cukup, memenuhi kebutuhan cairan tubuh, serta menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi

alkohol. Menurut Nola J. Pender dalam *Health Promotion Model*, perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh pengalaman individu, persepsi terhadap manfaat dan hambatan perilaku sehat, dukungan sosial, serta motivasi internal seseorang (Pender, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup sehat merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan dan kebiasaan yang dibentuk secara terus-menerus.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa lebih dari 60% faktor yang memengaruhi kesehatan berasal dari perilaku individu, seperti pola makan, aktivitas fisik, istirahat, dan manajemen stres (WHO, 2020). Perubahan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif menyebabkan meningkatnya risiko penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular (Khoirunnisa Lisa, 2024). Selain itu, masyarakat juga semakin sering mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang dapat memperburuk kondisi kesehatan (Health, 2022). Berdasarkan laporan WHO, penyakit tidak menular (*Non-Communicable Diseases/NCDs*) menyebabkan sekitar 43 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2025 atau sekitar 75% dari seluruh kematian non-pandemi (WHO, 2025).

Masalah kesehatan akibat gaya hidup tidak sehat juga menjadi perhatian di Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan prevalensi obesitas pada orang dewasa mencapai 23%, prevalensi diabetes sebesar 2,2%, dan proporsi masyarakat dengan aktivitas fisik rendah mencapai 33,5%. Sementara itu, Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nusa Tenggara Timur tahun 2018 melaporkan prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 19,31%, prevalensi diabetes melitus sebesar 0,86%, dan prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun sebesar 27,72% (Nur et al., 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa penyakit akibat gaya hidup tidak sehat masih menjadi tantangan serius, termasuk di Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Perkembangan teknologi dan digitalisasi turut memengaruhi pola hidup masyarakat modern. Penggunaan gawai dan komputer yang semakin intensif menyebabkan individu lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan melakukan aktivitas fisik, sehingga berdampak pada rendahnya kebiasaan berolahraga (Khoirunnisa Lisa, 2024). Kondisi ini menjadi lebih serius pada pekerja kantoran yang sebagian besar aktivitas kerjanya dilakukan dalam posisi duduk. Papertu Englardi dan Cleodora (2022) menyebutkan bahwa perilaku kerja yang kurang aktif dapat meningkatkan risiko *sedentary lifestyle* atau perilaku kurang gerak. Pekerja kantoran rata-rata menghabiskan lebih dari enam jam per hari dalam posisi duduk saat bekerja maupun selama perjalanan (Dwi Ajeng Mayzarrah et al., 2023).

Selain aktivitas fisik, pola makan sehat juga merupakan komponen penting dalam pembentukan gaya hidup sehat. WHO (2020) menjelaskan bahwa pola makan sehat dapat menjaga keseimbangan tubuh melalui pemenuhan nutrisi yang tepat. Asupan makanan yang baik mampu meningkatkan sistem imun dan menyediakan energi untuk menunjang aktivitas sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Di samping itu, kebutuhan konsumsi air putih juga perlu diperhatikan, terutama pada pekerja kantoran yang bekerja dalam ruangan ber-AC dalam waktu lama. Kurangnya konsumsi air putih dapat menyebabkan dehidrasi ringan yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan meningkatnya kelelahan saat bekerja (Ganio et al., 2011). *European Food Safety Authority* (EFSA) merekomendasikan konsumsi air harian sebesar 2,5 liter untuk pria dan 2,0 liter untuk wanita sesuai kondisi aktivitas dan lingkungan individu (Limited, 2015).

Kebutuhan cairan tubuh memiliki hubungan erat dengan kualitas dan durasi tidur. Durasi tidur merupakan jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur dalam satu periode tertentu. Tidur yang baik ditandai dengan kondisi tubuh yang segar saat bangun tidur, tidak mudah lelah, mampu berkonsentrasi, dan tidak mudah mengantuk saat beraktivitas (Qonitah, 2022). Kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan, hingga penurunan produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan pekerja, khususnya pekerja kantoran dengan beban kerja tinggi.

Pegawai BPJS Kesehatan memiliki rutinitas kerja administratif yang cukup kompleks, seperti proses verifikasi klaim, pelayanan peserta, koordinasi dengan fasilitas kesehatan, dan penanganan keluhan peserta yang sebagian besar dilakukan di dalam ruangan dengan posisi duduk (Bau et al., 2024). Kondisi kerja tersebut berpotensi meningkatkan perilaku sedentari dan risiko penyakit tidak menular apabila tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat.

Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang menggambarkan kondisi aktual gaya hidup sehat pada pegawai instansi pelayanan publik, khususnya BPJS Kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan gaya hidup sehat pada pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang yang meliputi kebiasaan berolahraga, pola makan sehat, durasi tidur, kebiasaan minum air putih, dan perilaku sedentari.

2. KAJIAN TEORITIS

Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat merupakan pola perilaku individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO), gaya hidup sehat mencakup kebiasaan seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, menjaga hidrasi tubuh, serta menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol (WHO, 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa gaya hidup sehat adalah upaya membiasakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), masyarakat didorong untuk melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, serta mengendalikan faktor risiko penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Green dan Kreuter menyatakan bahwa gaya hidup sehat merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan secara konsisten untuk mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup (Green & Kreuter, 2005). Sementara itu, Suharjana menyebutkan bahwa gaya hidup sehat ditunjukkan melalui olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi, istirahat cukup, konsumsi air putih yang memadai, dan pengendalian stres (Suharjana, 2012).

Komponen Gaya Hidup Sehat

Komponen gaya hidup sehat dalam penelitian ini meliputi kebiasaan berolahraga, pola makan sehat, durasi tidur, kebiasaan minum air putih, dan perilaku sedentari. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebugaran dan menurunkan risiko penyakit kronis (Saputra et al., 2024). Pola makan sehat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh untuk menjaga metabolisme dan mencegah penyakit tidak menular (WHO, 2020).

Durasi tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga konsentrasi, daya tahan tubuh, dan produktivitas kerja. Orang dewasa umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 7–8 jam per hari (Armadani & Paskarini, 2023). Selain itu, konsumsi air putih yang cukup membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mendukung fungsi metabolisme secara optimal (WHO, 2023).

Komponen lainnya adalah perilaku sedentari, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi rendah yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dalam waktu lama. Perilaku sedentari banyak ditemukan pada pekerja kantoran dan dapat meningkatkan risiko obesitas,

diabetes tipe 2, serta gangguan kesehatan lainnya apabila dilakukan secara terus-menerus (Ishan, 2021; Noghabi, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menggambarkan gaya hidup sehat pada pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang. Penelitian dilaksanakan di BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang pada tahun 2025-2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai responden penelitian sebanyak 56. Variabel yang diteliti meliputi kebiasaan berolahraga, pola makan sehat, durasi tidur, kebiasaan minum air putih, dan perilaku sedentari. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan indikator gaya hidup sehat dan diisi langsung oleh responden.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan tabulasi data. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel penelitian. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi gaya hidup sehat pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti persetujuan responden (*informed consent*), kerahasiaan identitas responden, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 56 pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, umur, dan pendidikan terakhir yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Pegawai Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Pendidikan Terakhir pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase
	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	18	32,14%
1	Perempuan	38	67,86%
	Total	56	100,00%
	Umur		
2	21–30 Tahun	21	37,50%
	31–40 Tahun	25	44,64%
	41–50 Tahun	10	17,86%

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase
	Total	56	100,00%
	Pendidikan Terakhir		
	SMA/SMK	0	0,00%
3	Diploma	4	7,14%
	S1	46	82,14%
	S2	6	10,71%
	Total	56	100,00%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (67,86%), sedangkan laki-laki sebanyak 18 orang (32,14%). Berdasarkan kelompok umur, responden terbanyak berada pada rentang usia 31–40 tahun yaitu 25 orang (44,64%), diikuti usia 21–30 tahun sebanyak 21 orang (37,50%), dan usia 41–50 tahun sebanyak 10 orang (17,86%).

Dilihat dari tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar pegawai memiliki pendidikan S1 sebanyak 46 orang (82,14%). Selain itu, terdapat 6 orang (10,71%) dengan pendidikan S2 dan 4 orang (7,14%) berpendidikan Diploma. Hasil ini menunjukkan bahwa pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang didominasi oleh tenaga kerja usia produktif dengan tingkat pendidikan yang relatif tinggi.

Analisis Univariat

Kebiasaan Berolahraga

Penilaian kebiasaan berolahraga dilakukan untuk mengetahui frekuensi aktivitas olahraga pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan olahraga yang tergolong buruk, yaitu 39 responden (69,64%), sedangkan responden dengan kebiasaan olahraga baik sebanyak 17 responden (30,36%). Kategori baik ditunjukkan oleh responden yang berolahraga rutin 3–4 kali per minggu, sedangkan kategori buruk mencakup responden yang tidak pernah atau jarang berolahraga.

Tabel 2. Distribusi Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Kebiasaan Berolahraga	Jumlah	Persentase
1	Baik	17	30,36%
2	Buruk	39	69,64%
	Total	56	100,00%

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (37,50%) tidak rutin berolahraga, 18 responden (32,14%) berolahraga 1–2 kali per minggu, dan hanya 17 responden (30,36%) yang berolahraga secara rutin 3–4 kali per minggu.

Pada responden yang rutin berolahraga, sebagian besar melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 1–2 jam sebanyak 18 responden (51,43%). Selain itu, 11 responden (31,43%) berolahraga lebih dari 3 jam dan 6 responden (17,14%) berolahraga kurang dari 30 menit.

Tabel 3. Distribusi Durasi Berolahraga Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Durasi Berolahraga	Jumlah	Persentase
1	Baik (>3 jam)	11	31,43%
2	Sedang (1–2 jam)	18	51,43%
3	Kurang (<30 menit)	6	17,14%
	Total	35	100,00%

Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah jalan santai sebanyak 42 responden (44,68%), diikuti olahraga permainan seperti sepak bola, voli, bulu tangkis, dan basket sebanyak 18 responden (19,15%). Sementara itu, jenis olahraga yang paling sedikit dilakukan adalah renang sebanyak 3 responden (3,19%).

Pola Makan Sehat

Pola makan sehat diukur berdasarkan frekuensi konsumsi berbagai jenis bahan makanan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nasi merupakan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi, yaitu oleh 47 responden (83,93%) sebanyak 3 kali per hari. Pada kelompok lauk hewani, telur menjadi bahan makanan yang paling sering dikonsumsi, sedangkan tempe menjadi lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi responden. Pada kelompok sayuran, daun kelor paling sering dikonsumsi dengan frekuensi 3–6 kali per minggu, sedangkan apel menjadi buah yang paling banyak dikonsumsi responden.

Selain itu, konsumsi makanan cepat saji dan minuman kemasan pada pegawai cenderung masih rendah. Hal ini terlihat dari sebagian besar responden yang jarang mengonsumsi makanan kaleng, pizza, burger, maupun minuman kemasan.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Konsumsi Jenis Bahan Makanan Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Skor Konsumsi Jenis Bahan Makanan	Jumlah	Persentase
1	Tinggi (>384)	23	41,07%
2	Cukup (306–384)	25	44,64%
3	Kurang (228–306)	6	10,71%
4	Rendah (<228)	2	3,57%

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden memiliki keberagaman konsumsi bahan makanan dalam kategori cukup dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pegawai telah mengonsumsi jenis makanan yang relatif beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Skor Konsumsi Makanan Cepat Saji	Jumlah	Persentase
1	Tinggi (>34)	25	44,64%
2	Rendah (\leq 34)	31	55,36%
	Total	56	100,00%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi makanan cepat saji yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 31 responden (55,36%), sedangkan 25 responden (44,64%) memiliki tingkat konsumsi makanan cepat saji yang tinggi.

Durasi Tidur

Karakteristik gaya hidup sehat berdasarkan durasi tidur pada pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu baik dan buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur yang buruk sebanyak 38 responden (67,86%), sedangkan responden dengan durasi tidur baik sebanyak 18 responden (32,14%).

Tabel 6. Distribusi Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Durasi Tidur Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Durasi Tidur	Jumlah	Persentase
1	Baik	18	32,14%
2	Buruk	38	67,86%
	Total	56	100,00%

Berdasarkan distribusi jam tidur, mayoritas pegawai memiliki durasi tidur 5–6 jam per hari sebanyak 34 responden (60,71%), sedangkan 18 responden (32,14%) memiliki durasi tidur 7–8 jam per hari. Selain itu, terdapat 4 responden (7,14%) dengan durasi tidur kurang dari 5 jam per hari. Sebagian besar responden dengan durasi tidur 7–8 jam menyatakan waktu istirahat mereka sudah cukup, sedangkan responden dengan durasi tidur kurang dari 7 jam umumnya merasa waktu tidur mereka belum optimal untuk beristirahat.

Kebiasaan Minum Air Putih

Kebiasaan minum air putih pada pegawai dikelompokkan menjadi kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan jumlah konsumsi air putih per hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan minum air putih dalam kategori cukup sebanyak 29 responden (51,79%), diikuti kategori baik sebanyak 22 responden (39,29%), dan kategori kurang sebanyak 5 responden (8,93%).

Tabel 7. Distribusi Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Kebiasaan Minum Air Putih Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Kebiasaan Minum Air Putih	Jumlah	Persentase
1	Baik (≥ 8 gelas atau ≥ 2 liter)	22	39,29%
2	Cukup (6–7 gelas atau 1,5–<2 liter)	29	51,79%
3	Kurang (<5 gelas atau <1,5 liter)	5	8,93%
	Total	56	100,00%

Selain itu, mayoritas responden memiliki kebiasaan minum air putih segera setelah bangun tidur, yaitu sebanyak 45 responden (80,36%). Namun, selama bekerja sebagian besar responden lebih sering mengonsumsi minuman lain seperti kopi, teh, dan minuman berpemanis dibandingkan air putih, yaitu sebanyak 32 responden (57,14%).

Perilaku Sedentari

Perilaku sedentari pegawai diukur berdasarkan total durasi aktivitas duduk atau aktivitas dengan pengeluaran energi rendah selama satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai memiliki perilaku sedentari tinggi sebanyak 35 responden (62,50%). Sementara itu, responden dengan perilaku sedentari sedang sebanyak 13 responden (23,21%) dan kategori rendah sebanyak 8 responden (14,29%).

Tabel 8. Distribusi Pegawai Berdasarkan Perilaku Sedentari Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang.

No	Perilaku Sedentari	Jumlah	Persentase
1	Rendah ($\leq 38,5$ –<60 jam/minggu)	8	14,29%
2	Sedang (≥ 60 –<81,5 jam/minggu)	13	23,21%
3	Tinggi ($\geq 81,5$ – $\geq 102,72$ jam/minggu)	35	62,50%
	Total	56	100,00%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang menghabiskan sebagian besar waktunya dalam aktivitas sedentari, terutama aktivitas kerja yang dilakukan dalam posisi duduk di depan komputer atau perangkat kerja lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang memiliki kebiasaan berolahraga yang tergolong buruk, yaitu sebanyak 69,64%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai belum memenuhi frekuensi olahraga ideal 3–4 kali per minggu. Rendahnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan administratif yang membuat pegawai lebih banyak duduk selama 8–9 jam di dalam ruangan ber-AC. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestady et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pekerja kantoran masih memiliki kebiasaan olahraga yang rendah akibat tuntutan pekerjaan yang bersifat sedentari.

Sebagian pegawai bahkan tidak rutin berolahraga sama sekali. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi. Menurut teori H.L. Blum, perilaku atau gaya hidup merupakan faktor utama yang memengaruhi derajat kesehatan seseorang. Rendahnya aktivitas fisik pada pegawai menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehat belum menjadi prioritas dalam keseharian mereka.

Meskipun demikian, jenis olahraga yang paling banyak dipilih pegawai adalah jalan santai. Aktivitas ini dianggap praktis, fleksibel, murah, dan mudah dilakukan tanpa memerlukan fasilitas khusus. Temuan ini mendukung penelitian Wibowo et al. (2025) yang menyatakan bahwa jalan kaki merupakan aktivitas fisik sederhana yang dapat diakses semua kalangan dan efektif menjaga kebugaran tubuh.

Pada aspek pola makan sehat, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pegawai memiliki keberagaman konsumsi makanan pada kategori cukup dan tinggi. Nasi menjadi makanan pokok yang paling sering dikonsumsi, sedangkan telur dan tempe merupakan sumber protein yang paling banyak dipilih karena mudah diperoleh, ekonomis, dan praktis dikonsumsi oleh pekerja dengan aktivitas padat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Winarsih (2021) yang menunjukkan bahwa tempe menjadi lauk nabati yang paling sering dikonsumsi masyarakat Indonesia.

Pada kelompok sayuran, daun kelor menjadi jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi pegawai. Tingginya konsumsi daun kelor dipengaruhi oleh ketersediaannya yang melimpah di wilayah Nusa Tenggara Timur serta nilai budayanya sebagai bahan pangan lokal. Selain mudah diperoleh, daun kelor juga memiliki kandungan gizi dan antioksidan tinggi yang bermanfaat menjaga daya tahan tubuh dan mencegah penyakit degeneratif akibat gaya hidup sedentari (Susanti & Nurman, 2022).

Konsumsi makanan cepat saji pada pegawai sebagian besar tergolong rendah, meskipun hampir separuh responden masih cukup sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman kemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola makan pegawai belum sepenuhnya sehat karena pengaruh gaya hidup praktis di lingkungan kerja. Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolisme.

Pada aspek durasi tidur, mayoritas pegawai memiliki durasi tidur yang buruk, yaitu hanya sekitar 5–6 jam per hari. Padahal, orang dewasa idealnya membutuhkan waktu tidur 7–8 jam untuk menjaga kesehatan dan produktivitas (Armadani & Paskarini, 2023). Rendahnya durasi tidur dipengaruhi oleh stres pekerjaan, beban rumah tangga, serta kebiasaan bermain media sosial atau game hingga larut malam. Penelitian Pratama & Ramdhan (2023) juga menemukan

bahwa pekerja dengan durasi tidur rendah lebih mudah mengalami kelelahan dan penurunan konsentrasi kerja.

Sebagian pegawai dengan durasi tidur yang kurang tetap merasa waktu istirahat mereka sudah cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran mengenai pentingnya kualitas tidur belum sepenuhnya terbentuk. Penelitian Hirshkowitz et al. (2015) menyebutkan bahwa durasi tidur kurang dari enam jam per hari dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran pegawai mengenai pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas.

Pada aspek kebiasaan minum air putih, sebagian besar pegawai berada pada kategori cukup dan baik. Mayoritas pegawai juga memiliki kebiasaan minum air putih setelah bangun tidur. Namun selama bekerja, lebih dari separuh responden lebih sering mengonsumsi kopi, teh, atau minuman berpemanis dibandingkan air putih. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh kebutuhan menjaga fokus dan mengurangi rasa kantuk saat bekerja. Konsumsi minuman berkafein secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti insomnia, peningkatan tekanan darah, dan rasa cemas (Rizki Awalia Putri, 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas pegawai memiliki perilaku sedentari tinggi. Kondisi ini dipengaruhi oleh jenis pekerjaan administratif yang mengharuskan pegawai duduk dalam waktu lama di depan komputer. Temuan ini sejalan dengan penelitian Papertu Englandi & Cleodora (2022) yang menyatakan bahwa pekerja kantoran cenderung memiliki aktivitas fisik rendah akibat dominasi pekerjaan duduk. Perilaku sedentari yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, gangguan muskuloskeletal, dan penurunan kebugaran fisik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran gaya hidup sehat pada pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Kupang, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pegawai masih memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik dengan frekuensi olahraga yang rendah, meskipun jalan santai menjadi aktivitas yang paling banyak dipilih karena praktis dan mudah dilakukan di tengah kesibukan kerja. Dari aspek pola makan, mayoritas pegawai telah menunjukkan pola konsumsi yang cukup baik dengan keberagaman makanan pada kategori cukup hingga tinggi, ditandai konsumsi rutin nasi, telur, tempe, daun kelor, dan apel, serta konsumsi makanan cepat saji yang relatif rendah. Namun, kualitas istirahat pegawai masih tergolong kurang optimal karena sebagian besar hanya tidur selama 5–6 jam per hari sehingga belum memenuhi kebutuhan tidur ideal. Kebiasaan minum air putih menunjukkan hasil yang

cukup baik karena mayoritas pegawai telah memenuhi kebutuhan cairan harian dan terbiasa minum air putih setelah bangun tidur, walaupun selama bekerja masih banyak pegawai yang lebih sering mengonsumsi kopi, teh, atau minuman berpemanis dibandingkan air putih. Selain itu, perilaku sedentari pegawai tergolong tinggi akibat karakteristik pekerjaan administratif yang menuntut pegawai duduk dalam waktu lama di depan komputer. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan mengkaji faktor pengetahuan, motivasi, dukungan lingkungan kerja, kesehatan mental, manajemen stres, serta pengaruh beban kerja terhadap penerapan gaya hidup sehat, termasuk menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih mendalam hambatan dan motivasi pegawai dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

DAFTAR REFERENSI

- Armadani, D. F., & Paskarini, I. (2023). Systematic review: Analisis hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1113–1122. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1672>
- Bau, A., Roga, A. U., Berek, N. C., Ratu, J. M., & Ruliati, L. P. (2024). Analisis perbedaan pengetahuan, sikap dan motivasi dalam pemeriksaan kesehatan berkala pada pegawai BPJS Kesehatan Cabang Kupang. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 6362–6371. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.33214>
- Dwi Ajeng Mayzarah, Yusuf, R. A., Sani, A., Andyanie, E., & H. I. (2023). Pengaruh gaya hidup sehat terhadap produktivitas pegawai Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah Luwu. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 439–448. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4311>
- Ganio, M. S., Armstrong, L. E., Casa, D. J., McDermott, B. P., Lee, E. C., Yamamoto, L. M., Marzano, S., Lopez, R. M., Jimenez, L., Le Bellego, L., Chevillotte, E., & Lieberman, H. R. (2011). Mild dehydration impairs cognitive performance and mood of men. *British Journal of Nutrition*, 106(10), 1535–1543. <https://doi.org/10.1017/S0007114511002005>
- Harvard T. H. Chan School of Public Health. (2022). *Healthy eating plate*. The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Mengenal jenis aktivitas fisik*. Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8807>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pola makan yang sehat*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat

- Khoirunnisa, L., & N. S. M. (2024). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan fisik dan mental. *Central Publisher*, 2, 1686–1691.
- Lestady, T., Prawiradilaga, R. S., & Feriandi, Y. (2024). Hubungan antara kebiasaan olahraga, pola makan, dan stres kerja dengan obesitas pekerja. *Jurnal Riset Kedokteran*, 4(2), 101–108. <https://doi.org/10.29313/jrk.v4i2.5222>
- Highland Spring Limited. (2015). *Water intake recommendations: Guidance from the FSA*. <https://highlandspring.com/healthy-hydration>
- Nur, I., Miftahul, S., Buntoro, I. F., Liab, C., Folamauk, H., Gita, D., Kareri, R., Siswadi, A. G. P., & Abidin, F. A. (2024). Gambaran gaya hidup sehat dewasa Indonesia dalam perspektif sosiodemografi. *Cendana Medical Journal*, 8(2), 237–246. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.56417>
- Papertu Englandi, N., & Cleodora, C. (2022). Gambaran sedentary lifestyle, aktivitas fisik, dan keluhan pada tubuh karyawan usia produktif di Kantor Balai Kota Padang tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 77–83. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.804>
- Pender, N. J. (2011). *Health promotion model manual*. University of Michigan.
- Pratama, K. M., & Ramdhan, D. H. (2023). Pengaruh kuantitas dan kualitas tidur terhadap kelelahan dan kewaspadaan pekerja lepas pantai PT X. *Journal of Ners Community*, 13, 13–26.
- Qonitah, M. A. A. (2022). *Hubungan kualitas tidur terhadap produktivitas kerja driver ojek online Kota Makassar* [Skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Putri, R. A., & W. S. (2024). Benarkah mahasiswa suka kopi? Dampak kafein pada kehidupan mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4, 1441–1451. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Saputra, A. H. S., Supriyanto, D., Yulisatria, G., & Malasari, C. A. (2024). Jalan kaki sebagai salah satu faktor dalam menjaga kesehatan jantung. *Jurnal Griya Cendikia*, 9(2), 221–228. <https://doi.org/10.47637/griyacendikia.v9i2.1454>
- Suharjana. (2012). Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(2), 189–201.
- Susanti, A., & Nurman, M. (2022). Manfaat kelor (*Moringa oleifera*) bagi kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tembusai*, 3, 509–513.
- Winarsih, D. (2021). *Pola konsumsi makanan, kecukupan energi, dan zat gizi makro mahasiswa Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta* [Tugas akhir]. Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2023). *Drinking water*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>
- World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>