



SINOPSIS

Judul: Evaluasi Program Intervensi Kesehatan untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Pekerja Kantoran

Peneliti: Dr. Rizal Sugiarto

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas program intervensi kesehatan untuk meningkatkan kesehatan jantung pada pekerja kantor di Perusahaan XYZ, Bandung. Program intervensi mencakup seminar tentang kesehatan jantung, pelatihan olahraga, dan perubahan pola makan. Penelitian ini melibatkan 120 pekerja kantor yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti program intervensi mengalami peningkatan signifikan dalam parameter kesehatan jantung seperti penurunan kadar kolesterol LDL, peningkatan kadar kolesterol HDL, dan penurunan tekanan darah. Program ini juga mencatat perbaikan dalam kebiasaan makan dan peningkatan aktivitas fisik di kalangan partisipan. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan jantung di lingkungan kerja.

Sebagai kesimpulan, program intervensi kesehatan yang terintegrasi dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan jantung pada pekerja kantor. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program serupa di perusahaan lain untuk mendukung kesehatan jantung dan kesejahteraan pekerja. Pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan kualitas hidup pekerja secara keseluruhan.