

ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Status Kebugaran Fisik Pekerja Laki-laki PT X

Dony Septriana Rosady,¹ Mia Kusmiati,² Rio Dananjaya³

¹Departemen Kesehatan Masyarakat Industri, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia

²Departemen Pendidikan Kedokteran dan Humaniora, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia

³Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia

Abstrak

Aktivitas fisik yang rendah menjadi salah satu penyebab terjadi kondisi tidak bugar yang dapat berdampak terhadap kinerja dan produktivitas kerja. PT X sebagai salah satu institusi pendidikan dan pelatihan perlu didukung oleh personil satuan pengamanan yang memiliki status kebugaran yang baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik pekerja laki-laki dengan status kebugaran fisik selama periode September 2023. Disain penelitian potong lintang dengan analisis *Fisher exact* untuk melihat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran fisik. Subjek seluruhnya adalah pekerja laki-laki yang bertugas di PT X. Penilaian tingkat aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire*. Metode *YMCA-3 minute step test* digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik. Subjek penelitian adalah 82 orang pekerja laki-laki usia 18–45 tahun. Sebanyak 61 orang (74%) bugar dan 21 orang (26%) tidak bugar. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan aktivitas fisik ringan (nilai p 0,584), aktivitas fisik sedang (nilai p 0,827), maupun aktivitas fisik berat dengan status kebugaran fisik pada pekerja laki-laki. Terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi kebugaran fisik selain aktivitas fisik. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi kebugaran fisik pada pekerja laki-laki.

Kata kunci: Aktivitas fisik; kebugaran fisik; pekerja

Effects of Physical Activity Level on Physical Fitness Status in PT X Male Workers

Abstract

Low physical activity is one of the causes of conditional disorders that can affect performance and productivity. PT.X. is an educational and training institution that requires the support of security unit personnel who maintain good fitness levels. The study aims to determine the relationship between the level of physical activity of male workers in the security unit and their fitness status. We devised a comprehensive study using an exact Fisher analysis to examine the correlation between physical activity levels and fitness during September 2023. The subject of the study was a male worker employed at PT.X. The Global Physical Activity Questionnaire assessed the subject's physical activity levels. We used the YMCA- 3-minute-step test method to measure physical fitness. The study involved 82 male workers between the ages of 18 and 45. Sixty-one people (74%) were in good shape, and 21 (26%) were not. The analysis results showed no statistical association between mild physical activity (p -value 0.584), moderate physical activity, or heavy physical activity and the physical fitness status of male workers. Aside from physical activity, many other factors can affect physical fitness. Other factors that can affect the physical fitness of male workers require further research.

Keywords: Male workers; physical activity; physical fitness

Received: 8 Feb 2024; Revised: 5 Jun 2024; Accepted: 6 Jun 2024; Published: 31 Jul 2024

Korespondensi: Dony Septriana Rosady, Departemen Kesehatan Masyarakat Industri, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.20, Kota Bandung 40116, Provinsi Jawa Barat. *E-mail:* dony.sep triana@unisba.ac.id

Pendahuluan

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik serta kesehatan secara keseluruhan. Bagi pekerja, tingkat aktivitas fisik memiliki implikasi signifikan terhadap produktivitas, kesejahteraan, dan risiko penyakit kronis. Pekerjaan dengan tuntutan fisik yang rendah, seperti pekerjaan kantor sering kali dikaitkan dengan gaya hidup sedenter yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kebugaran fisik dan kesehatan kardiovaskular.¹

Perkembangan teknologi dalam mendukung aktivitas pekerjaan menyebabkan banyak karyawan yang menghabiskan waktu *sedentary* di tempat kerja.^{1,2} Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) dan *American College of Sports Medicine* melaporkan bahwa hingga 250.000 orang meninggal setiap tahun disebabkan oleh kurang aktivitas fisik. Ketidakaktifan menyumbang sebagian besar kematian (34%) dan biaya \$5,7 miliar per tahun. Kurang berolahraga atau kurang aktif fisik dapat menyebabkan kondisi fisik yang buruk.²⁻¹³

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara tingkat aktivitas fisik dan berbagai indikator kebugaran fisik, termasuk kapasitas aerobik, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Studi menunjukkan bahwa pekerja yang secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik, baik di tempat kerja maupun di luar jam kerja, memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibanding dengan mereka yang lebih banyak duduk. Selain itu, intervensi di tempat kerja yang mendorong peningkatan aktivitas fisik, seperti program latihan dan ergonomi, dapat signifikan meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan mengurangi tingkat stres di antara pekerja.⁵⁻⁷

Bukti yang mendukung manfaat aktivitas fisik cukup kuat. Meski begitu masih banyak pekerja yang tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang disarankan oleh organisasi kesehatan dunia. Menurut data dari *World Health Organization*, sekitar 60% populasi pekerja di negara maju tidak mencapai tingkat aktivitas fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan yang optimal. Hal ini mengindikasikan diperlukan strategi yang lebih efektif dan terintegrasi untuk mendorong pekerja agar lebih aktif secara fisik.⁷

Kondisi saat ini belum terdapat program pengukuran kebugaran fisik sehingga belum ada informasi mengenai kondisi kebugaran fisik pekerja. Kondisi kebugaran fisik yang baik menjadi indikator kesehatan pekerja yang dapat berdampak pada produktivitas kerja yang tinggi. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik, status kebugaran fisik, dan pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap status kebugaran fisik pada pekerja laki-laki di PT X. Dengan memahami hubungan ini secara lebih mendalam, diharapkan dapat dikembangkan kebijakan dan program yang

lebih baik untuk mempromosikan aktivitas fisik di kalangan pekerja sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan produktivitas mereka.

Metode

Penelitian dilakukan dengan desain potong lintang menggunakan data primer. Setiap subjek penelitian memperoleh penjelasan mengenai penelitian dan diberikan kesempatan untuk terlibat atau tidak terlibat dalam penelitian ini. Subjek penelitian yang menyetujui untuk terlibat dalam penelitian akan dilakukan pengukuran terhadap tingkat aktivitas fisik dan status kebugaran fisiknya. Subjek penelitian diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 82 orang pekerja laki-laki pada PT X selama bulan September tahun 2023. Setiap subjek penelitian mengisi kuesioner GPAQ untuk mengetahui tingkat aktivitas fisiknya.^{2,11,14-16} Setiap subjek penelitian juga dilakukan pemeriksaan penapisan kesehatan dengan menggunakan *Par-Q and You* sebelum dilakukan pengukuran kebugaran fisik. Subjek penelitian yang dinyatakan sehat secara fisik melanjutkan pemeriksaan kebugaran fisik dengan metode *YMCA 3-minute step test*. Subjek melakukan pemanasan peregangan, berdiri tegak menghadap bangku dan dilakukan uji coba naik turun bangku sesuai dengan irama *metronome* 96 kali per menit atau 24 langkah selama 3 menit. Bila sebelum mencapai 3 menit subjek sudah kelelahan maka tes dihentikan dan waktu dicatat. Setelah selesai subjek melakukan peregangan dan pendinginan. Tingkat kebugaran diketahui dengan melihat norma *YMCA 3 minute step test* sesuai dengan usia, jenis kelamin dan jumlah denyut nadi berdasarkan tabel konversi *YMCA 3-minute step test*.¹⁷ Seluruh hasil pengukuran dicatat pada lembar kebugaran fisik yang telah disiapkan oleh peneliti.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran status kebugaran fisik, aktivitas fisik, usia, pendidikan, masa kerja, status gizi, dan perilaku merokok. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Fisher exact* untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan status kebugaran fisik pada pekerja laki-laki PT X.

Penelitian telah memperoleh surat persetujuan etik penelitian dengan Nomor 207/KEPK-Unisba/VIII/2023 dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Islam Bandung. Proses pengambilan data terhadap subjek penelitian telah memperoleh izin dari institusi dan *informed consent* dari subjek penelitian.

Hasil

Hasil penelitian terkait gambaran status kebugaran fisik, aktivitas fisik, usia, pendidikan, masa kerja, status gizi, dan perilaku merokok tercantum pada tabel

berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Kebugaran

Variabel	Jumlah (n=82)	Persentase (%)
Status kebugaran		
Bugar	61	74
Tidak bugar	21	26
Aktivitas fisik		
Ringan	72	88
Sedang	7	8
Berat	3	4
Usia (tahun)		
18–30	75	91
31–45	7	9
Pendidikan		
SLTA	71	87
Akademi	7	8
S1/S2/S3	4	5
Masa kerja (tahun)		
<10	67	82
≥10	15	18
Status gizi		
Kurang	3	4
Baik	71	87
Lebih	8	9
Perilaku merokok		
Bukan perokok	5	6
Perokok ringan	67	82
Perokok sedang	6	7
Perokok berat	4	5

Tabel 1 menunjukkan bahwa total responden pada penelitian ini berjumlah 82 orang, 61 orang (74%) bugar dan 21 orang (26%) tidak bugar. Berdasarkan karakteristik, sebanyak 75 orang (91%) responden yang terlibat dalam studi ini berusia 18–30 tahun. Sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan (88%), berlatar belakang pendidikan SLTA (87%), masa kerja <10 tahun (82%), status gizi baik (87%), dan perokok ringan (82%).

Hasil bivariat pada variabel tingkat aktivitas fisik terhadap status kebugaran fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 52 orang (64%) responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki kebugaran fisik yang tidak bugar dan 20

orang (24%) memiliki kebugaran fisik yang bugar. Sejumlah 6 orang (7%) dengan aktivitas fisik sedang memiliki kebugaran fisik yang tidak bugar dan 1 orang (1%) dengan kebugaran fisik bugar. Sedangkan 3 orang (4%) yang memiliki aktivitas fisik berat memiliki kebugaran tidak bugar. Secara statistik menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik ringan (nilai $p=0,584$), aktivitas fisik sedang (nilai $p=0,827$), maupun aktivitas fisik berat dengan status kebugaran fisik pada pekerja laki-laki.

Pembahasan

Pada penelitian ini, 72 pekerja memiliki tingkat aktivitas ringan (88%), 7 pekerja memiliki tingkat aktivitas sedang (8%) dan 3 pekerja memiliki tingkat aktivitas berat (4%). Proporsi pekerja dengan tingkat aktivitas fisik, baik ringan, sedang maupun berat didominasi status tidak bugar. Secara statistik tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status kebugaran.

Hasil pada penelitian lain yang sama telah dilakukan oleh Heppi yang meneliti status tingkat ketahanan kardiorespirasi pada pekerja dengan aktivitas fisik kerja berat. Dari hasil penelitian tersebut tidak ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik kerja berat dengan status ketahanan kardiorespirasi.¹² Hasil penelitian berbeda dengan yang telah dilakukan oleh Diana. Diana melakukan penelitian pengaruh tingkat aktivitas fisik ringan di tempat kerja terhadap risiko kebugaran fisik rendah. Hasil penelitian tersebut adalah aktivitas fisik kerja ringan mempertinggi risiko kebugaran fisik kurang sebanyak 10,7 kali lipat ($OR=10,71$; $p=0,000$).¹⁷

Perbedaan hasil dimungkinkan karena peneliti menggunakan instrumen yang berbeda dalam menilai intensitas/tingkat aktivitas fisik subyek penelitian. Peneliti menggunakan instrumen GPAQ (WHO) yang menilai 3 domain/ranah aktivitas yang terdiri dari aktivitas kerja, transportasi dan rekreasi. Kriteria penilaian dengan menggabungkan seluruh aktivitas tersebut. Hal tersebut berarti bahwa pekerja bisa saja memiliki aktivitas fisik di luar tempat kerja yang lebih tinggi dibanding dengan aktivitas kerjanya; sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Diana¹⁷ dalam penilaian aktivitas fisik yang terbatas pada tempat kerja. Aktivitas fisik di luar tempat kerja dinilai secara terpisah. Pada penelitian yang

Tabel 2 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik

Variabel Aktivitas Fisik	Kebugaran Fisik				Total 82 (100%)	PR	95%CI	nilai p
	Bugar 61 (74%)		Tidak Bugar 21 (26%)					
	n	%	n	%				
Ringan	20	24	52	64	72 (88%)	0,722	0,226–2,31	0,584
Sedang	1	1	6	7	7 (8%)	0,857	0,214–3,42	0,827
Berat	0	0	3	4	3 (4%)	Ref.	Ref.	Ref.

dilakukan oleh Heppi¹² penilaian aktivitas kerja juga dilakukan terbatas hanya pada tempat kerja, namun menunjukkan hasil yang tidak bermakna. Kebugaran fisik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor selain faktor aktivitas fisik. Kebugaran fisik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait seperti nutrisi dan pola makan, kualitas tidur, stres dan kesehatan mental, kondisi medis dan genetik, serta lingkungan kerja dan sosial.

Aktivitas fisik adalah faktor utama yang memengaruhi kebugaran fisik. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang secara rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik cenderung memiliki kesehatan jantung yang lebih baik, kekuatan otot yang lebih tinggi, dan komposisi tubuh yang lebih sehat dibanding dengan mereka yang tidak aktif.^{8,18}

Asupan nutrisi yang seimbang dan pola makan yang sehat sangat penting untuk kebugaran fisik. Diet yang kaya akan buah-buahan, sayuran, protein tanpa lemak, dan biji-bijian utuh dapat membantu mendukung kesehatan otot dan fungsi tubuh yang optimal. Konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan dan nutrisi penting berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik dan pemulihan yang lebih cepat setelah latihan fisik.¹⁹

Tidur yang cukup dan berkualitas memainkan peran penting dalam pemulihan dan performa fisik. Studi menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengurangi kinerja fisik, memperlambat waktu reaksi, dan meningkatkan risiko cedera. Pekerja yang tidur kurang dari 7 jam per malam memiliki tingkat kebugaran yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap kelelahan dibanding dengan mereka yang tidur cukup.²⁰

Stres kronis dapat berdampak negatif pada kebugaran fisik dengan mengganggu pola tidur, meningkatkan risiko penyakit kronis, dan menurunkan motivasi untuk beraktivitas fisik. Program manajemen stres di tempat kerja dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan kebugaran fisik karyawan.²¹ Faktor genetik dan kondisi medis kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung juga memengaruhi kebugaran fisik. Orang dengan riwayat keluarga penyakit kronis perlu lebih memperhatikan aktivitas fisik dan pola makan mereka untuk menjaga kebugaran fisik. Intervensi dini dan pengelolaan kondisi medis secara efektif dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik.²²

Lingkungan kerja yang mendukung, termasuk fasilitas olahraga dan program kesehatan di tempat kerja dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik karyawan. Dukungan sosial dari rekan kerja dan keluarga juga penting dalam mendorong individu untuk tetap aktif. Lingkungan kerja yang mendukung dan program kesehatan perusahaan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik karyawan.²³

Berbagai faktor-faktor tersebut memiliki

pengaruh terhadap kebugaran fisik sehingga perlu dilakukan kajian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor lainnya selain tingkat aktivitas fisik yang dapat memengaruhi kebugaran fisik pada pekerja laki-laki. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan disain potong lintang yang memiliki keterbatasan karena pengukuran variabel dilakukan satu kali dalam waktu yang bersamaan sehingga tidak dapat menentukan hubungan sebab dan akibat. Informasi yang dikumpulkan dan diperoleh dari subjek tidak bebas bias informasi. Pewawancara yang mengetahui efek variabel yang diteliti terhadap tingkat kebugaran fisik berpotensi mengarahkan subjek untuk menjawab sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki pewawancara. Penilaian tingkat aktivitas fisik dengan menggunakan GPAQ dan pertanyaan lain yang menggunakan kuesioner mengandalkan daya ingat subjek. Penggunaan kuesioner ini kurang akurat dibanding dengan pengukuran tingkat aktivitas fisik yang dilakukan secara langsung dengan menggunakan kalorimeter. Meski demikian, penggunaan kuesioner untuk menentukan tingkat aktivitas fisik merupakan teknik yang paling mungkin dilakukan mengingat keterbatasan sumber daya yang dimiliki.

Simpulan

Simpulan penelitian ini tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status kebugaran fisik pada pekerja laki-laki di PT X.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak mengandung konflik kepentingan dalam hal apapun.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang telah memberikan dukungan pembiayaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Fang H, Xiong Z, Li Y, Cui W, Cheng Z, Xiang J, Ye T. Physical activity and transitioning to retirement: evidence from the China health and retirement longitudinal study. *BMC Public Health*. 2023;23(1):1–12.
2. Laeremans M, Dons E, Avila-Palencia I, Carrasco-Turigas G, Orjuela JP, Anaya E, dkk. Physical activity and sedentary behaviour in daily life: a comparative analysis of the global physical activity questionnaire (GPAQ) and the sensewear armband. *PLoS ONE*. 2017;12(5):e0177765.
3. Balagué N, Hristovski R, Almarcha M, Garcia-Retortillo S and Ivanov PC (2020) Network

- Physiology of Exercise: Vision and Perspectives. *Front. Physiol.* 2020;11(611550):1–18.
4. Faro JM, Arem H, Heston AH, Hohman KH, Hodge H, Wang B, dkk. A longitudinal implementation evaluation of a physical activity program for cancer survivors: LIVESTRONG® at the YMCA. *Implement Sci Commun.* 2020;1(1):1–19.
 5. Tran H, Lin C, Yu F, Frederick A, Mieras M, Baccaglini L. A multicenter study on the relative effectiveness of a 12-week physical training program for adults with an oncologic diagnosis. *Support Care Cancer.* 2016;24(9):3705–13.
 6. Irwin ML, Cartmel B, Harrigan M, Li F, Sanft T, Shockro L, dkk. Effect of the LIVESTRONG at the YMCA exercise program on physical activity, fitness, quality of life, and fatigue in cancer survivors. *Cancer.* 2017;123(7):1249–58.
 7. Rosady DS, Zulfa NRA. Hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran fisik pada petugas keamanan di institusi pendidikan. *JIKS.* 2024;6(1):17–21.
 8. Buckinx F, Peyrusqué É, Granet J, Aubertin-Leheudre M. Impact of current or past physical activity level on functional capacities and body composition among elderly people: a cross-sectional analysis from the YMCA study. *Arch Public Health.* 2021 Dec;79(1):1–13.
 9. Rechel B. How to enhance the integration of primary care and public health? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020.
 10. Bunarsi D, Lontoh SO. Pengaruh YMCA step test terhadap kebugaran fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J.* 2020;2(2):226–33.
 11. Lubis L, Rahmaniar T, Oktavia N. Physical activity profile based on global physical activity questionnaire (GPAQ) for mining workers. *IJPH.* 2023;18(3):481–92.
 12. Qhuzairi MR, Magdaleni AR, Sulitiawati, Sawitri E., Putra IS. Hubungan aktivitas fisik dengan ketahanan kardiorespirasi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *J Kesehat Andalas.* 2023;12(2):76–81.
 13. Sukarya IP, Vitriana V, Prabowo T. Relationship between physical activity, anthropometry, and forced expiratory volume in one second with 6-minute walk distance in elderly. *IJIHS.* 2017;5(1):30–5.
 14. Adıgüzel İ, Raika Durusoy Onmuş İ, Mandracioğlu A, Aslı Öcek Z. Adaptation of the global physical activity questionnaire (GPAQ) into Turkish: a validation and reliability study. *Turk J Phys Med Rehab.* 2021;67(2):175–86.
 15. Maulana GF, Arovah NI. Does GPAQ exhibit a higher correlation with the maximum oxygen capacity than IPAQ among young adults? *J Sport Area.* 2021;6(3):411–20.
 16. Keating XD, Zhou K, Liu X, Hodges M, Liu J, Guan J, dkk. Reliability and concurrent validity of global physical activity questionnaire (GPAQ): a systematic review. *IJERPH.* 2019;16(21):1–27.
 17. Setiawan H, Munawwarah M., Wibowo E., Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan back office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa pandemi covid-19. *PhysioHS.* 2021;3(1):1–10.
 18. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* 2012;380(9838):219–29.
 19. Toon A, Bailey S, Roelands B. Effects of nutritional interventions on athletic performance. *Nutrients.* 2023;15(21):1–5.
 20. Huang HH, Stubbs B, Chen LJ, Ku PW, Hsu TY, Lin CW, dkk. The effect of physical activity on sleep disturbance in various populations: a scoping review of randomized clinical trials. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2023;20(1):1–21.
 21. Song Z, Baicker K. Effect of a workplace wellness program on employee health and economic outcomes: a randomized clinical trial. *JAMA.* 2019;321(15):1491–501.
 22. Brown WJ, Bauman AE, Bull FC, Burton DNW. Development of Evidence based Physical Activity Recommendations for Adults (18–64 years). Canberra: Department of Health Commonwealth of Australia; Report No.: 10515; 2021.
 23. Van Der Put AC, Mandemakers JJ, De Wit JBF, Van Der Lippe T. Worksite health promotion and work performance: both awareness and use matter. *J Occup Environ Med.* 2023;65(11):949–57.