

# PSIKODIMENSIA

## KAJIAN ILMIAH PSIKOLOGI

Vol. 12 No. 2 Juli - Desember 2013, 163 - 318 ISSN 1411-6073

- 163 Perilaku Mengonsumsi Air Putih Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Perilaku Kesehatan  
*Herlia Uddy Pratiwi dan Esthi Rahayu*
- 177 Faktor Penyebab Individu Lanjut Usia Tinggal Di Panti Werdha Atas Keinginan Sendiri  
*Hanindhia Ika Pratiwi dan Sri Sumijati*
- 192 Kemandirian Pada Anak Tunggal Ditinjau Dari Pola Asuh Demokratis  
*Natalia Olivia Manoppo dan Emiliana Primastuti*
- 214 *Sedentary Lifestyle* Pada Mahasiswa Obes  
*Clementina Tunjung Pratiwi dan M. Sih Setija Utami*
- 229 Hubungan Antara Pola Asuh *Authoritarian* Dan Kecerdasan Emosi Dengan *Sibling Rivalry*  
*Cucu Sopiah, M. Sih Setija Utami dan M. Yang Roswita*
- 243 Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Resiko Kecelakaan Kerja Pada Karyawan Pt. B Textile Pekalongan  
*Elisabeth Dianingtyas Hendriawati dan Sumbodo Prabowo*
- 256 Perilaku Menyontek Ditinjau Dari *Self Efficacy*  
*George Hardjanta dan Natalia Christina*
- 276 Perbedaan Kepribadian Ditinjau Dari Jenis Hewan Peliharaan  
*Christina Rasma Prasanti dan Siswanto*
- 289 Kebutuhan Psikologis Remaja Korban Perceraian  
*Christine Wibhowo dan Maria Stefani*
- 311 Hubungan Kecemburuan Dengan Kepribadian Narsisistik Pada Remaja Akhir  
*Shelly Rahmathia dan Sudiantoro*

# PSIKODIMENSIA

## KAJIAN ILMIAH PSIKOLOGI

Vol. 12 No. 2 Juli - Desember 2013, 163 - 318 ISSN 1411-6073

**Pimpinan Redaksi** : Christine Wibhowo  
**Anggota Redaksi** : Y. Bagus Wismanto  
: A. Rachmad Djati Winarna  
: Endang Widyorini  
: Emmanuela Hadriami  
**Penerbit** : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
**Alamat Redaksi** : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
Jl. Pawiyatan Luhur IV / 1 Bendan Dhuwur Semarang  
Telp. (024) 8441555 (hunting) psw. 117, 167  
email : psikodimensia@ymail.com

**PSIKODIMENSIA** adalah sebuah kajian ilmiah yang memuat hasil-hasil penelitian, hasil pemikiran dan diseminasi yang bertujuan meningkatkan penelitian, ulasan dan aplikasi di bidang psikologi. Sebagai forum, media komunikasi, dan pengembangan ilmiah, redaksi menerima sumbangan artikel yang bermuara pada peningkatan dan pengembangan psikologi. Terbit pertama kali pada bulan September 2000.

**PSIKODIMENSIA** mulai tahun 2012 dengan tata letak yang terbaru, terbit setahun dua kali yaitu bulan Januari - Juni dan Juli - Desember.

### ***Sedentary Lifestyle* pada Mahasiswa Obes**

Clementina Tunjung Pratiwi dan M. Sih Setija Utami

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

#### **Abstract**

Development of advanced age, it affects the lifestyle of the people in general. Evolving technology make physical activity a person is reduced and this is referred to as a sedentary lifestyle. Sedentary lifestyle will have a negative effect on the health of one of which is obesity.

This research purpose to study sedentary lifestyle among obes university student and ti find the factors of the sedentary lifestyle. This study uses four subjects with criteria such as student (male or female), aged 17-23 years and  $BMI \geq 30$ . BMI is determined by calculating the weight (kg) divided by height squared (m<sup>2</sup>). The method used in this study is a qualitative method. This study shows that the results of the four subjects perform sedentary lifestyle. Sedentary lifestyle is a monotonous activity where the activity only involves little physical activity and expend a little energy. There are several factors of sedentary lifestyle that is modernisation, psychological problems, stress coping, temperament type, socio-economic and condition of student.

Keywords: sedentary lifestyle, obesity, behavior, BMI

#### **Pendahuluan**

Perkembangan zaman saat ini sudah sangat maju dan hal ini tentunya berpengaruh terhadap gaya hidup orang-orang pada umumnya. Teknologi yang super canggih semakin mempermudah hidup seseorang dan hal ini mengakibatkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang menjadi menurun. Aktivitas fisik yang hanya melibatkan

sedikit pengeluaran energi ini biasa disebut sebagai *sedentary lifestyle*.

Menurut Tremblay dkk (2010,h.727) *sedentary lifestyle* atau perilaku menetap berasal dari bahasa latin yakni *sedere* yang berarti duduk. Istilah tersebut sekarang digunakan untuk mengkarakterisasi perilaku tertentu di mana perilaku tersebut hanya mengeluarkan energi yang rendah, contohnya seperti duduk yang terlalu lama atau bersantai waktu istirahat baik di tempat kerja, di rumah maupun di tempat lain.

Menurut Tremblay dkk (2010,h.725-727) *sedentary lifestyle* merupakan kurangnya aktivitas fisik cukup aktif hingga aktif di mana hal ini sangat erat kaitannya dengan kemungkinan menurunnya tingkat kesehatan seseorang. *Sedentary lifestyle* ditandai dengan gerakan fisik kecil dan sehingga pengeluaran energi menjadi rendah.

Lira dkk (2010,h.1) mengutarakan bahwa gaya hidup menetap meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, obesitas, dan diabetes. Menurut Tremblay dkk (2011,h.11-12) dalam penelitiannya dikatakan bahwa *sedentary lifestyle*

### *Sedentary Lifestyle* pada Mahasiswa Obes

seperti perilaku menonton televisi dapat menimbulkan peningkatan kolesterol dalam tubuh serta meningkatkan tekanan sistole dan diastole yang erat kaitannya dengan peningkatan tekanan darah.

Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai *sedentary lifestyle* terkait dengan obesitas. Berangkat dari data yang didapat bahwa angka obesitas di Indonesia menunjukkan peningkatan. Data yang diperoleh dari Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia menunjukkan bahwa ada peningkatan angka penderita obesitas di Indonesia dari tahun 1997 sampai tahun 2010. Pada tahun 1997 jumlah penderita obesitas menunjukkan angka 9,7 juta jiwa sedangkan pada tahun 2010 angka tersebut mencapai 27,7 juta jiwa (Neraca,2012).

Menurut Mumpuni dan Wulandari (2010,h.12) obesitas merupakan faktor risiko yang signifikan untuk penyakit utama termasuk diabetes tipe II, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan bentuk-bentuk tertentu dari kanker.

Melihat dari data peningkatan jumlah obesitas di Indonesia dan

resiko karena obesitas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *sedentary lifestyle* serta faktor yang menyebabkan *sedentary lifestyle* pada mahasiswa yang mengalami obesitas.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan menggunakan empat orang subjek. Subjek dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria yakni mahasiswa (laki-laki atau perempuan), usia 17-23 tahun serta  $BMI \geq 30$ .

Proses pengambilan data dilakukan menggunakan metode wawancara selain itu dilakukan pula validitas data dengan menggunakan triangulasi. Ada dua triangulasi yang digunakan yakni triangulasi sumber data dan triangulasi metode. Triangulasi sumber data dilakukan melalui metode wawancara kepada dua orang terdekat subjek seperti keluarga, teman, ataupun pacar. Triangulasi metode dilakukan dengan menggunakan buku harian dan tes grafis.

### Hasil

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* yang muncul pada subjek pertama yakni tiduran di kamar, menonton TV, bermain internet, dan mengobrol dengan teman. Subjek mudah merasa lelah jika dirinya harus berjalan kaki oleh karena itu saat hendak bepergian subjek biasa dijemput oleh temannya, naik angkot, atau naik taxi. Saat sedang mengerjakan tugas, posisi subjek cenderung selalu duduk sambil menggunakan laptopnya.

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* ini muncul dikarenakan oleh beberapa faktor yakni sikap terhadap perkembangan jaman, masalah psikologis, *coping stress*, sosial ekonomi, dan lingkungan. Dalam hal sosial ekonomi subjek tergolong orang yang mampu sehingga subjek dapat dengan mudah membeli barang-barang elektronik yang baru. Perkembangan jaman yang ada dirasa subjek mampu membuat hidupnya lebih mudah atau *simple*. Proses *modeling* nampak pada subjek ketika dirinya ingin membeli *gadget-gadget* baru karena subjek ingin seperti teman-temannya.

Saat sedang memiliki masalah subjek cenderung untuk melakukan *emotional focus coping* dan beberapa simtom depresi muncul pada diri subjek. Bentuk *emotional focus coping* yang biasa dilakukan subjek antara lain menangis, mencorat-coret tembok kamar, dan menulis puisi. Simtom depresi yang kerap muncul ketika subjek memiliki masalah yakni perasaan sedih, jengkel, dan keinginan untuk menyendiri.

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* itu mengakibatkan subjek saat ini memiliki berat badan 70 kg dan tinggi badan 105 cm sehingga diperoleh nilai BMI yakni 31,1 atau dengan kata lain subjek mengalami obesitas. Kondisi obesitas ini juga disebabkan karena beberapa faktor pendukung lainnya seperti faktor lingkungan, pola makan serta jenis kelamin.

Subjek tinggal di kos dan lingkungan tempat tinggal subjek terdapat banyak tempat makan sehingga subjek dapat dengan mudah membeli makanan yang diinginkannya. Dalam satu hari subjek terbiasa makan sebanyak dua kali dan di setiap kali makan subjek

mengaku selalu mengonsumsi gorengan. Tidak hanya itu, dalam satu hari subjek terbiasa meminum teh kemasan sebotol 2 sampai tiga botol dan subjek terbiasa *nyemil* makanan ringan seperti coklat dan kacang-kacangan.

Faktor pendukung lain adalah jenis kelamin, diketahui bahwa subjek pertama adalah seorang perempuan di mana perempuan memiliki masa otot yang lebih kecil jika dibandingkan dengan laki-laki. Dengan begitu perempuan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami obesitas jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini mungkin terjadi karena otot merupakan jaringan tubuh yang melakukan pembakaran kalori lebih banyak dari jaringan tubuh yang lain (Mumpuni dan Wulandari, 2010, h.39-40)..

Kondisi obesitas yang dialami subjek mengakibatkan efek negatif pada kesehatannya di mana subjek saat ini mengalami kelainan pada persendiannya.

Pada subjek kedua perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* yang muncul seperti main *games, on line*, mendengarkan musik, tiduran atau

melihat TV. Jika ada waktu senggang dalam perkuliahan, subjek lebih memilih untuk beristirahat atau tidur. Ketika sedang ada masalah subjek memilih untuk menyendiri dan tidak mau melakukan kontak dengan orang lain.

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* ini muncul karena adanya beberapa faktor seperti sikap terhadap perkembangan jaman, masalah psikologis, *coping stress*, dan sosial ekonomi. Secara finansial subjek berasal dari keluarga yang berkecukupan, kondisi ini yang memungkinkan subjek untuk dapat memiliki atau membeli *gadget-gadget* yang diinginkannya. Saat sedang memiliki masalah subjek cenderung melakukan *emotional focus coping* dan muncul beberapa simtom depresi seperti kehilangan minat melakukan hobi serta perilaku menyendiri. Bentuk dari *emotional focus coping* yang biasa dilakukan oleh subjek antara lain menulis cerita di *note laptop* atau menangis.

*Sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh subjek membuat dirinya saat ini memiliki berat badan 103 kg dan tinggi badan 170 cm. Dari

data tersebut maka diperoleh nilai BMI yakni 35,64 dengan kata lain subjek tergolong dalam kategori obesitas. Obesitas yang dialami subjek juga didukung oleh beberapa faktor pendukung lainnya seperti faktor lingkungan, pola makan, dan jenis kelamin.

Faktor lingkungan menjadi salah satu faktor pendukung munculnya obesitas pada subjek pasalnya orang tua subjek memiliki warung makan sehingga dengan mudahnya subjek dapat mengambil kemudian makan di warung tersebut. Subjek mengaku bahwa dalam satu hari dirinya hanya makan satu kali dan itu di malam hari. Dalam kesehariannya subjek selalu *nyemil* makanan seperti kue basah, keripik atau biskuit.

Subjek kedua adalah seorang perempuan dan perempuan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami obesitas jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini bisa terjadi karena perempuan memiliki masa otot yang lebih kecil jika dibandingkan dengan laki-laki. Fungsi otot pada tubuh yakni untuk melakukan pembakaran kalori dan

otot melakukan pembakaran kalori lebih banyak dari jaringan tubuh yang lain (Mumpuni dan Wulandari, 2010,h.39-40).

Pada subjek ketiga perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* muncul dalam beberapa perilaku seperti mendengarkan musik dan tiduran, menonton TV, duduk dan bermain laptop, *on line*, tidur, serta mengobrol.

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh subjek disebabkan karena beberapa faktor yaitu sikap terhadap perkembangan jaman, masalah psikologis, *coping stress*, tipe temperamen, sosial ekonomi, dan lingkungan.

Dalam kesehariannya subjek menggunakan cukup banyak barang elektronik yang dirasanya dapat mempermudah kegiatan-kegiatannya. Untuk masalah *gadget* subjek tergolong pribadi yang *up to date*, membeli *gadget-gadget* terbaru sudah tidak asing lagi bagi subjek. Subjek juga menambahkan bahwa selain karena membantu dalam kesehariannya, pembelian *gadget* atau barang elektronik yang lain juga dikarenakan rasa iri terhadap adik

kandungnya. Subjek mengaku bahwa adiknya selalu lebih dulu memiliki *gadget* terbaru, melihat hal itu subjek pun menjadi ingin seperti adanya bisa memiliki *gadget* terbaru. Hal ini pun didukung oleh orang tuanya mengingat subjek berasal dari keluarga yang cukup kaya. Barang-barang elektronik atau *gadget* yang dimiliki subjek membuat subjek menjadi melakukan perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* seperti menonton TV, mendengarkan musik, bermain *games*, ataupun menggunakan internet.

Alasan lain timbulnya perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* pada subjek adalah *coping stress*, masalah psikologis, dan tipe temperamen. Dari proses wawancara dan test grafis diketahui bahwa subjek memiliki tipe temperamen melankoli. Tipe temperamen melankoli berpeluang besar untuk terkena depresi.

Ketika sedang memiliki masalah beberapa simtom depresi ini muncul pada subjek seperti menyalahkan diri sendiri serta menyendiri selain itu subjek juga cenderung melakukan *emosional*



*focus coping*. Bentuk dari *emotional focus coping* yang dilakukan oleh subjek yakni menangis dan menghindari kontak dengan lingkungan (menyendiri).

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh subjek membuat subjek saat memiliki berat badan 89,5 kg dan tinggi badan 153 cm. Dari data tersebut diperoleh nilai BMI sebesar 38,25 dengan kata lain subjek tergolong dalam kriteria obesitas.

Selain karena *sedentary lifestyle*, kondisi obesitas yang alami oleh subjek juga disebabkan karena faktor pendukung lainnya seperti genetik, lingkungan, pola makan, dan jenis kelamin. Subjek tidak mengalami dampak negatif pada kesehatannya terkait dengan kondisi obesitas yang dialaminya. Melalui proses wawancara diketahui bahwa orang tua serta adik kandung subjek memiliki berat badan yang berlebih pula atau gemuk. Sehingga dimungkinkan bahwa subjek memiliki faktor genetik kaitannya dengan obesitas.

Di sekitar tempat tinggal subjek terdapat banyak tempat-tempat

makan selain itu subjek sering kali menggunakan layanan *delivery order* untuk memesan makanan-makanan yang diinginkannya. Subjek mengaku bahwa dirinya kerap mengonsumsi makanan cepat saji seperti *fried chicken*, pizza dan lain sebagainya. Dalam kesehariannya subjek gemar untuk *nyemil* makanan seperti *nugget*, brownies, ataupun mie ayam. Subjek juga biasa mengonsumsi soda setiap harinya kurang lebih empat botol.

Subjek ketiga juga merupakan seorang perempuan di mana perempuan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami obesitas jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena masa otot perempuan lebih kecil laki-laki. Otot sendiri merupakan jaringan tubuh yang melakukan pembakaran kalori paling besar jika dibandingkan dengan jaringan tubuh lainnya (Mumpuni dan Wulandari, 2010, h.39-40).

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* yang muncul pada subjek keempat antara lain bermain *games*, menyendiri di kamar (duduk, mendengarkan lagu, atau tiduran), makan dan mengobrol, ataupun

bermain kartu. Ada beberapa faktor yang menyebabkan munculnya *sedentary life* pada subjek keempat yakni sikap terhadap perkembangan jaman, masalah psikologis, *coping stress*, tipe temperamen dan sosial ekonomi.

Dalam kesehariannya subjek menggunakan beberapa barang elektronik seperti laptop, modem, HP, TV, AC dan menggunakan motor sebagai alat transportasi sehari-hari. Barang-barang tersebut dirasa subjek sangat membantu karena dirinya menjadi mudah untuk beraktivitas dan menjalankan rutinitasnya. Subjek bisa memiliki barang-barang tersebut karena orang tua subjek yang bekerja sebagai wiraswata sengaja membelikan barang-barang tersebut untuk subjek.

Saat sedang memiliki masalah subjek cenderung melakukan *emotional focus coping* seperti menyendiri, berdoa, atau berteriak di tempat yang sepi. Beberapa simtom depresi juga muncul ketika subjek sedang memiliki masalah, seperti perasaan sedih yang dominan sert keinginan untuk menghindar dari kontak sosial. Simtom depresi ini

berpeluang muncul mengingat subjek tergolong pribadi dengan tipe temperamen melankoli di mana tipe temperamen ini sangat rentan mengalami depresi.

Perilaku-perilaku *sedentary lifestyle* ini membuat subjek saat ini memiliki berat badan 105 kg dan tinggi badan 180 cm. Maka dapat dihitung nilai BMI dan diperoleh hasil 32,4 dengan kata lain subjek tergolong dalam kriteria obesitas.

Kondisi obesitas yang dialami subjek juga disebabkan karena beberapa faktor pendukung lainnya seperti genetika, lingkungan dan jenis kelamin. Faktor genetika itu nampak karena papa serta kakak kandung subjek juga memiliki berat badan yang berlebih atau gemuk.

Subjek tinggal di kos dan di sekitar tempat tinggal subjek terdapat cukup banyak tempat makan sehingga subjek dapat dengan mudah mendapatkan makanan. Hampir setiap makan malam subjek selalu mengunjungi pusat makanan yang berada tidak jauh dari kosnya. Ketika *weekend* subjek cenderung menghabiskan waktunya untuk

berkumpul bersama teman-temannya di *coffee shop* sambil bermain kartu.

Subjek keempat adalah

seorang laki-laki walaupun masa otot

laki-laki lebih besar dari perempuan

namun hal tersebut tidak membuat

subjek keempat lantas memiliki berat

badan yang ideal. Perempuan

memang memiliki peluang yang lebih

besar untuk mengalami obesitas jika

dibandingkan dengan laki-laki namun

bukan berarti laki-laki akan terhindar

dari obesitas (Mumpuni dan

Wulandari, 2010, h.39-40). Fakta ini

pun terlihat pada subjek keempat di

mana dirinya adalah seorang laki-laki

dan mengalami obesitas. Obesitas

yang diderita subjek tidak

menimbulkan efek negatif pada

kesehatan.

Melalui proses pengambilan

data dan analisis yang telah dilakukan

pada keempat subjek, nampak bahwa

teknologi yang super canggih sedikit

banyak telah merubah pola hidup

seorang. Kondisi psikologis

seorang yang berkaitan dengan

depresi juga menjadi salah satu faktor

munculnya perilaku *sedentary*

*lifestyle* dan pemilihan *coping stress*

saat seseorang sedang mengalami

permasalahan juga turut mempengaruhi. Ketiga hal ini muncul di masing-masing subjek penelitian.

Faktor lain yang tak kalah

pentingnya yakni faktor sosial

ekonomi. Dari keempat subjek yang

ada, faktor ekonomi muncul pada tiga

orang subjek. Faktor sosial ekonomi

akan sangat berpengaruh pada gaya

hidup seseorang. Secara langsung

sosial ekonomi seseorang akan

mempengaruhi kemampuan seseorang

untuk dapat membeli beberapa

barang-barang elektronik atau hanya

untuk sekedar mencari kegiatan untuk

mengisi waktu senggang.

Faktor lain yang turut

berpengaruh pada munculnya

perilaku *sedentary lifestyle* yakni tipe

temperamen dan lingkungan.

Seseorang dengan tipe temperamen

melankoli memiliki peluang yang

cukup besar untuk melakukan

*sedentary lifestyle* karena tipe

kepribadian ini sangat rentan terkena

depresi. Pada penelitian ini terlihat

bahwa ada dua orang subjek yang

memiliki tipe temperamen melankoli

dan dua subjek lainnya memiliki tipe

temperamen sanguin.

Pada penelitian ini faktor lingkungan yang dimaksudkan kaitannya dengan proses modeling yang ada. Terlihat bahwa ada dua orang subjek yang menunjukkan bahwa faktor lingkungan ini berpengaruh dengan munculnya perilaku *sedentary lifestyle*.

Dari data yang diperoleh dan dari proses analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada enam faktor yang menyebabkan munculnya perilaku *sedentary lifestyle* yakni faktor perkembangan jaman, masalah psikologis, *coping stress*, sosial ekonomi dan lingkungan.

Perilaku *sedentary lifestyle* ini akan menyebabkan seseorang mengalami kondisi yang disebut obesitas. Seseorang dikatakan obesitas jika memiliki body mass indeks (BMI)  $\geq 30$ . BMI diketahui dengan menghitung berat badan (kg) dibagi dengan tingi badan kuadrat ( $m^2$ ). Keempat subjek dalam penelitian ini memiliki BMI diatas 30. Obesitas akan menyebabkan efek negatif pada kesehatan seseorang. Ada seorang subjek yang mengalami

penyakit radang sendi pada bagian kakinya.

Ada faktor pendukung lain yang menyebabkan subjek mengalami obesitas yakni faktor genetik. Ada dua orang subjek yang menunjukkan bahwa faktor genetik menjadi salah satu faktor pendukung dirinya mengalami obesitas.

Tiga orang subjek menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan pola makan juga memiliki pengaruh tersendiri. Banyaknya tempat makan di sekitar tempat tinggal subjek, teman kos atau anggota keluarga yang senang makan, serta kebiasaan *ngemil* juga akan mempengaruhi kondisi subjek.

Jenis kelamin juga berpengaruh pada peluang munculnya obesitas. Perempuan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami obesitas jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki masa otot yang lebih kecil dari laki-laki. Otot membakar kalori lebih banyak dari jaringan tubuh yang lain sehingga metabolisme pada perempuan jauh lebih lambat dari laki-laki (Mumpuni dan Wulandari,

2010,h.39-40). Meski begitu tidak menutup kemungkinan bahwa laki-laki bisa mengalami obesitas dan hal ini terlihat pada seorang subjek dalam penelitian ini di mana dirinya berjenis kelamin laki-laki dan mengalami kondisi obesitas.

Dari analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa faktor pendukung munculnya kondisi obesitas yakni faktor genetik, lingkungan, pola makan, serta jenis kelamin.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis yang telah dilakukan kepada empat subjek dalam penelitian ini melakukan *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* merupakan kegiatan monoton di mana kegiatan tersebut hanya melibatkan sedikit aktivitas fisik serta hanya mengeluarkan energi yang sedikit.

Melalui penelitian yang telah dilakukan ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle* dan nampak bahwa sikap terhadap pengaruh perkembangan jaman, masalah

psikologis yang dialami serta pemilihan *coping stress* menjadi faktor utama seseorang melakukan *sedentary lifestyle*. Faktor lain yang juga turut mempengaruhi munculnya perilaku *sedentary lifestyle* yakni tipe temperamen, kondisi sosial ekonomi serta faktor lingkungan tetapi tidak semua subjek mengalami hal tersebut.

### Diskusi

Melalui proses pengambilan data dan dari hasil analisis yang telah dilakukan nampak bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle* antara lain faktor perkembangan jaman, masalah psikologis seseorang dan pemilihan *coping stress*. Teknologi yang super canggih sedikit banyak telah merubah pola hidup seseorang. Kondisi psikologis seseorang yang berkaitan dengan depresi juga menjadi salah satu faktor munculnya perilaku *sedentary lifestyle* dan pemilihan *coping stress* saat seseorang sedang mengalami permasalahan juga turut mempengaruhi. Ketiga hal ini muncul di masing-masing subjek penelitian.

Faktor lain yang tak kalah pentingnya yakni faktor sosial ekonomi. Dari keempat subjek yang ada, faktor ekonomi muncul pada tiga orang subjek. Faktor sosial ekonomi akan sangat berpengaruh pada gaya hidup seseorang. Secara langsung sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk dapat membeli beberapa barang-barang elektronik atau hanya untuk sekedar mencari kegiatan untuk mengisi waktu senggang.

Faktor lain yang juga turut berpengaruh pada munculnya perilaku *sedentary lifestyle* yakni tipe temperamen dan lingkungan. Seseorang dengan tipe temperamen melankoli memiliki peluang yang cukup besar untuk melakukan *sedentary lifestyle* karena tipe kepribadian ini sangat rentan terkena depresi. Pada penelitian ini terlihat bahwa ada dua orang subjek yang memiliki tipe temperamen melankoli dan dua subjek lainnya memiliki tipe temperamen sanguin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak hanya orang dengan tipe temperamen

melankoli yang cenderung melakukan perilaku *sedentary lifestyle* namun orang dengan tipe temperamen sanguin juga berpeluang untuk melakukan perilaku *sedentary lifestyle*. Hal ini dimungkinkan karena masih ada faktor lainnya yang membuat seorang melakukan *sedentary lifestyle*.

Faktor terakhir yang menjadi menyebabkan terjadinya perilaku *sedentary lifestyle* adalah faktor lingkungan. Pada penelitian ini faktor lingkungan yang dimaksudkan kaitannya dengan proses *modeling* yang ada. Terlihat bahwa ada dua orang subjek yang menunjukkan bahwa faktor lingkungan ini berpengaruh dengan munculnya perilaku *sedentary lifestyle*.

Dari data yang diperoleh dan dari proses analisis data yang dtelah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada enam faktor yang menyebabkan munculnya perilaku *sedentary lifestyle* yakni faktor perkembangan jaman, masalah psikologis, *coping stress*, sosial ekonomi dan lingkungan.

Faktor lain yang tak kalah pentingnya yakni faktor sosial ekonomi. Dari keempat subjek yang ada, faktor ekonomi muncul pada tiga orang subjek. Faktor sosial ekonomi akan sangat berpengaruh pada gaya hidup seseorang. Secara langsung sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk dapat membeli beberapa barang-barang elektronik atau hanya untuk sekedar mencari kegiatan untuk mengisi waktu senggang.

Faktor lain yang juga turut berpengaruh pada munculnya perilaku *sedentary lifestyle* yakni tipe temperamen dan lingkungan. Seseorang dengan tipe temperamen melankoli memiliki peluang yang cukup besar untuk melakukan *sedentary lifestyle* karena tipe kepribadian ini sangat rentan terkena depresi. Pada penelitian ini terlihat bahwa ada dua orang subjek yang memiliki tipe temperamen melankoli dan dua subjek lainnya memiliki tipe temperamen sanguin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak hanya orang dengan tipe temperamen

melankoli yang cenderung melakukan perilaku *sedentary lifestyle* namun orang dengan tipe temperamen sanguin juga berpeluang untuk melakukan perilaku *sedentary lifestyle*. Hal ini dimungkinkan karena masih ada faktor lainnya yang membuat seorang melakukan *sedentary lifestyle*.

Faktor terakhir yang menjadi menyebabkan terjadinya perilaku *sedentary lifestyle* adalah faktor lingkungan. Pada penelitian ini faktor lingkungan yang dimaksudkan kaitannya dengan proses *modeling* yang ada. Terlihat bahwa ada dua orang subjek yang menunjukkan bahwa faktor lingkungan ini berpengaruh dengan munculnya perilaku *sedentary lifestyle*.

Dari data yang diperoleh dan dari proses analisis data yang dtelah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada enam faktor yang menyebabkan munculnya perilaku *sedentary lifestyle* yakni faktor perkembangan jaman, masalah psikologis, *coping stress*, sosial ekonomi dan lingkungan.

Perilaku *sedentary lifestyle* ini akan menyebabkan seseorang mengalami kondisi yang disebut obesitas. Seseorang dikatakan obesitas jika memiliki *body mass indeks* (BMI)  $\geq 30$ . BMI diketahui dengan menghitung berat badan (kg) dibagi dengan tingi badan kuadrat (m<sup>2</sup>). Keempat subjek dalam penelitian ini memiliki BMI diatas 30.

Kondisi obesitas yang dialami ini bisa menyebabkan efek negatif pada kesehatan seseorang. Ada seorang subjek yang mengalami penyakit radang sendi pada bagian kakinya. Penyakit ini kambuh jika subjek duduk dengan durasi yang lama dan dengan posisi yang sama.

Kondisi obesitas yang dialami oleh subjek disebabkan karena perilaku *sedentary lifestyle* yang kerap kali dilakukan dan hal ini didukung oleh beberapa faktor lainnya seperti genetik. Ada dua orang subjek yang menunjukkan bahwa faktor genetik menjadi salah satu faktor pendukung dirinya mengalami obesitas.

Tiga orang subjek menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan pola makan juga memiliki pengaruh tersendiri. Banyaknya tempat makan di sekitar tempat tinggal subjek, teman kos atau anggota keluarga yang senang makan, serta kebiasaan ngemil juga akan mempengaruhi kondisi subjek.

Jenis kelamin juga berpengaruh pada peluang munculnya obesitas. Perempuan memiliki peluang yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan memiliki masa otot yang lebih kecil dari laki-laki. Otot membakar kalori lebih banyak dari jaringan tubuh yang lain sehingga metabolisme pada perempuan jauh lebih lambat dari laki-laki (Mumpuni dan Wulandari, 2010,h.39-40). Meski begitu tidak menutup kemungkinan bahwa laki-laki bisa mengalami obesitas dan hal ini terlihat pada seorang subjek dalam penelitian ini di mana dirinya berjenis kelamin laki-laki dan mengalami kondisi obesitas.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa faktor pendukung



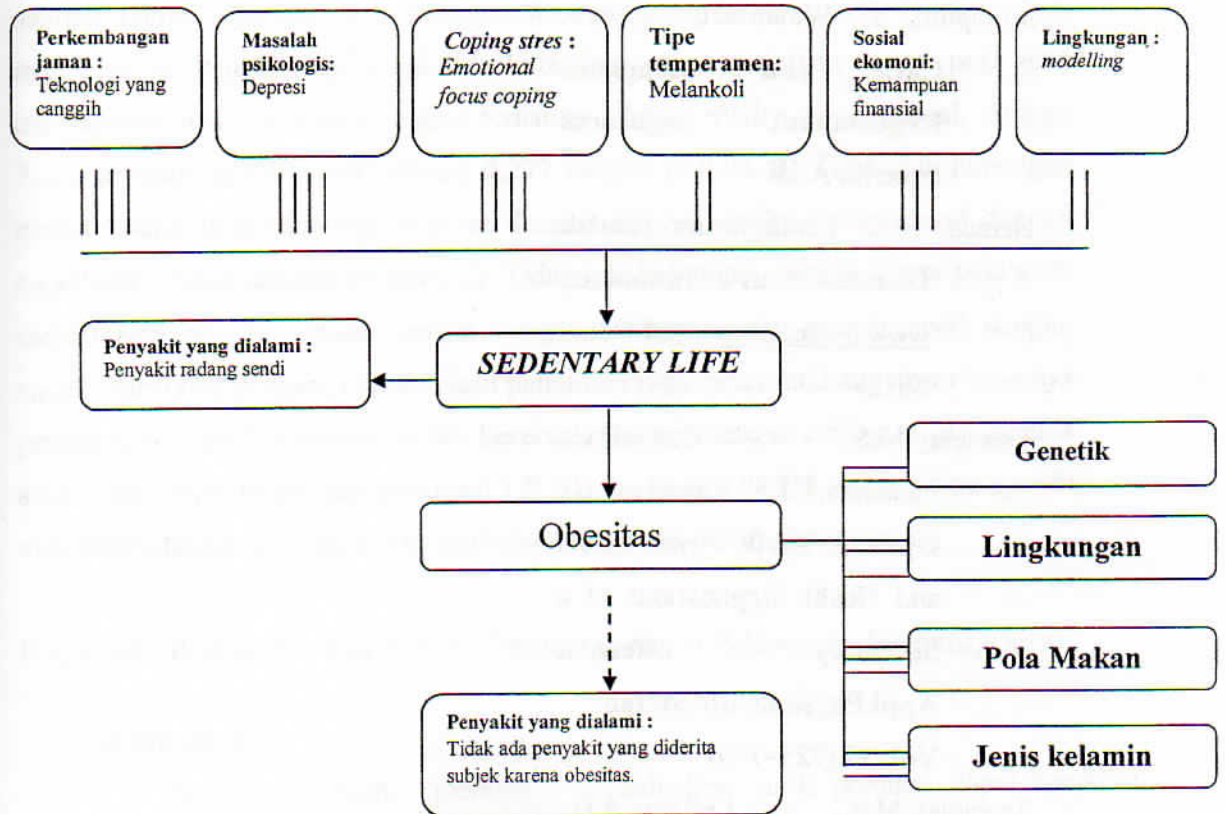
munculnya kondisi obesitas yakni faktor genetik, lingkungan, pola makan, serta jenis kelamin.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan analisis yang telah dilakukan, tampak bahwa obesitas tidak menimbulkan dampak yang negatif pada kesehatan keempat subjek. Hal ini sangat dimungkinkan karena usia subjek yang masih relatif

muda yakni kisaran 17-23 tahun, namun tidak menutup kemungkinan bahwa penyakit yang disebabkan oleh obesitas muncul di waktu-waktu ke depan.

Di bawah ini akan coba disajikan data dalam bentuk diagram. Data yang tertera di bawah ini disusun berdasar hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

**Bagan Proses Perilaku**



**Keterangan :**

- = memiliki hubungan / pengaruh
- - - = tidak memiliki hubungan / pengaruh

**DAFTAR PUSTAKA**

- Lira,F.S., Rosa,J.C., Pimentel,G.D.,  
Souza,H.A., Caperuto,E.C.,  
Carnevali Jr,L.C.,  
Seelaender.M., Damaso.A.R.,  
Oyama,L.M., de Mello,M.T.,  
Santos,R.V. 2010. Endotoxin  
Levels Correlate Positively  
with a Sedentary Lifestyle and  
Negatively with Highly  
Trained Subjects. **Bio Med  
Central.** (1-5)
- Mumpuni, Y., Wulandari, A. 2010.  
**Cara Jitu Mengatasi  
Kegemukan.** Jogjakarta:  
Penerbit Andi
- Neraca. 2012. **Peningkatan Jumlah  
Obesitas di Indonesia.**  
[www.neraca.co.id](http://www.neraca.co.id) (20 Juni  
2012)
- Tremblay,M.S., Coley,R.C.,  
Saunders,T.J., Healy,G.N.,  
Owen,N. 2010. Physiological  
and Health Implications of a  
Sedentary Lifestyle.  
**Appl.Physiol.Nutr.Metab.**  
Vol. 35 (725–740)
- Tremblay,M.S., LeBlanc,A.G.,  
Kho,M.E., Saunders,T.J.,  
Larouche,R., Colley,R.C.,  
Goldfield,G., Gorber,C.S.
2011. Systematic Review of  
Sedentary Behaviour and  
Health Indicators in School-  
Aged Childen and Youth.  
**BioMed Cental.** (1-22)