

Studi Sequential Explanatory *Sedentary Lifestyle* dan Lingkar Pinggang sebagai Parameter Obesitas Abdominal pada Pegawai
Sequential Explanatory Study of Sedentary Lifestyle and Waist Circumference as Parameter of Abdominal Obesity in Employee

Puspa Madya Nurhuda¹, Dedah Ningrum^{2*}, Popi Sopiah³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Sumedang, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 05-02-2024

Received : 19-04-2024

Revised : 26-04-2024

Accepted : 30-04-2024

Keywords:

lingkar pinggang;
obesitas abdominal;
pegawai;
sedentary lifestyle.

Abstract

Abdominal obesity is a health problem characterized by the accumulation of visceral fat and causing metabolic disorders. Abdominal obesity can be triggered by the sedentary lifestyle that is routine for office employees. This research aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and waist circumference in employees. This research uses a mixed-methods approach with a sequential explanatory design. Quantitative research uses cross-sectional studies. The sample consisted of 140 employees at the Sumedang Regency regional agency office through proportionate stratified random sampling. Qualitative research using semi-structured interviews with two employees. Quantitative analysis uses univariate and bivariate using Spearman's rank, while qualitative research uses thematic analysis. The results show the majority of employees have a moderately sedentary lifestyle (73,58%). In addition, respondents with abdominal obesity were dominated by women (52,50%). The results showed that there was no relationship between sedentary lifestyle and waist circumference in employees ($p\text{-value}=0,407$). The research produced themes. 1) Type of Sedentary Lifestyle on Weekdays 2) Sedentary behavior and physical activity on holidays Employee sedentary behavior is accompanied by the consumption of snacks containing carbohydrates and fats, coffee, cigarettes, and physical activity. Future research is expected to analyze other factors that cause abdominal obesity in employees.

Abstrak

Obesitas abdominal merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan penumpukan lemak viseral dan dapat menimbulkan gangguan metabolik. Obesitas abdominal dapat dipicu oleh *sedentary lifestyle* yang menjadi rutinitas pegawai kantor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkar pinggang pada pegawai. Penelitian ini menggunakan *mixed-method* dengan desain *sequential explanatory*. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan studi *cross-sectional*. Sampel berjumlah 140 pegawai di kantor badan daerah Kabupaten Sumedang melalui *proportionate stratified random sampling*. Penelitian kualitatif melalui wawancara semi berstruktur kepada dua orang pegawai. Analisis kuantitatif dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman, sedangkan penelitian kualitatif menggunakan *thematic analysis*. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai berada pada tingkat *sedentary lifestyle* sedang (73,58%). Selain itu, subjek dengan obesitas abdominal didominasi oleh perempuan (52,50%). Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkar pinggang pada pegawai ($p\text{-value}=0,407$). Penelitian menghasilkan tema yaitu 1) Tipe *Sedentary Lifestyle* Pegawai dihari Kerja 2) Perilaku *Sedentary* dan Aktivitas Fisik Pegawai dihari Libur. Perilaku *sedentary* pegawai disertai konsumsi camilan yang mengandung karbohidrat dan lemak, kopi, rokok, serta aktivitas fisik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis faktor-faktor lain penyebab obesitas abdominal pada pegawai.



Corresponden author:

Dedah Ningrum, email: dedahningrum@upi.edu



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Era digitalisasi merubah pola aktivitas termasuk pekerjaan manusia. Teknologi mempermudah berbagai pekerjaan yang dapat mengurus tenaga (Maritsa *et al.*, 2021). Akan tetapi, hal tersebut menjadi tantangan bagi pegawai yang rutinitasnya berada di kantor semakin malas untuk aktif bergerak.

Pegawai kantor banyak menghabiskan waktunya dengan posisi duduk dan memandang layar pada saat jam kerja. Aktivitas fisik pegawai cenderung kurang karena mempertahankan aktivitas statis sepanjang hari (Lontoh *et al.*, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan masyarakat Indonesia yang berusia >10 tahun dengan aktivitas kurang berada pada 33,5%. Angka tersebut meningkat dari 26,1% pada hasil Riskesdas tahun 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Frekuensi aktivitas fisik cenderung menurun dari anak-anak hingga dewasa. Aktivitas tersebut dikenal dengan perilaku menetap atau *sedentary lifestyle*. Perilaku menetap merupakan rendahnya aktivitas fisik diluar waktu tidur (Muflihah dan Risty, 2021).

Sedentary lifestyle berdampak pada perubahan kondisi kesehatan tetapi lazim dilakukan pegawai kantor karena tuntutan pekerjaannya. Mayzarah *et al.* (2023) menyatakan rata-rata pegawai kantor memakai kendaraan bermotor karena akses transportasi yang mudah dijangkau. *Sedentary lifestyle* yang dipertahankan akan berdampak pada perubahan kondisi kesehatan.

Perilaku menetap yang berkelanjutan dapat menimbulkan perubahan pada status gizi karena rendahnya pembakaran kalori tubuh. Asupan nutrisi yang masuk dengan rendahnya aktivitas fisik akan mengakibatkan obesitas (Firmansyah dan Nurhayati, 2021). Perilaku menetap dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) bahkan kematian dini (Susilawati dan Suparni, 2023). World Health Organization (2018) menyatakan *sedentary lifestyle* menjadi salah satu dari 10 penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia dengan angka kematian sekitar 2 juta/tahun.

Prevalensi obesitas abdominal pada populasi orang dewasa di Amerika Serikat pada tahun 2001-2018 menunjukkan adanya peningkatan dari 57,58% menjadi 67,33% (Sun *et al.*, 2022). Demikian juga di Indonesia, angka obesitas abdominal semakin tinggi dari tahun ke tahun. Rata-rata penduduk Indonesia dengan obesitas abdominal berada pada 31% bertambah dari tahun 2013 (26,6%) dan sebagian besar dialami oleh penduduk yang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD yaitu 48,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Fenomena tersebut harus menjadi perhatian khusus bagi pegawai kantor karena

obesitas berdampak pada penyakit kronis degeneratif. Selain itu, obesitas abdominal (penumpukan lemak di area perut) dinilai lebih berbahaya daripada obesitas umum (lemak total berlebih) karena adanya lemak visceral yang berada di abdomen saja. Lemak visceral menghasilkan protein sebagai kontributor dalam aterosklerosis, inflamasi, hipertensi, dan dislipidemia sehingga lebih berbahaya daripada lemak subkutan (Dandra *et al.*, 2023).

Status gizi berlebih membuat pegawai rentan mengalami berbagai penyakit. Salah satunya dipengaruhi oleh ukuran lingkaran pinggang sebagai parameter obesitas abdominal. Penelitian menyatakan bahwa obesitas abdominal memiliki hubungan dengan kejadian diabetes tipe II (Suwinawati *et al.*, 2020; Trisnadewi *et al.*, 2019). Obesitas menjadi faktor penyebab peningkatan kadar gula darah sebagai indikator diabetes. Hal tersebut terjadi karena sel beta kurang peka terhadap rangsangan akibat kadar gula darah dan obesitas menekan reseptor insulin pada sel di seluruh tubuh (Suwinawati *et al.*, 2020).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menganalisis kejadian obesitas pada pegawai. Penelitian Cazellina (2020) menunjukkan faktor yang berhubungan dengan obesitas abdominal yaitu faktor individu, faktor asupan makanan, faktor *shift* kerja, dan faktor gaya hidup. Penelitian Sukianto *et al.* (2020) menyatakan faktor aktivitas fisik menjadi faktor dominan pada kejadian obesitas pada pegawai. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa belum terdapat penelitian yang melakukan riset mengenai *sedentary lifestyle* sebagai salah satu faktor penyebab kejadian obesitas abdominal pada pegawai. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkaran pinggang sebagai parameter obesitas abdominal pada pegawai.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan observasi di Kantor Badan Daerah Kabupaten Sumedang pada tanggal 19 dan 24 Oktober 2023 didapatkan pegawai melakukan perilaku *sedentary* seperti menaiki kendaraan bermotor saat berangkat dan pulang bekerja serta melakukan pekerjaan kantor sepanjang hari dari Senin hingga Jumat. Selain itu, hasil pengukuran lingkaran pinggang secara acak kepada 24 pegawai ditemukan 54% mengalami obesitas abdominal. Kondisi tersebut ditandai dengan ukuran lingkaran pinggang yang melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak berlebih pada abdomen. Hal itu dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan lainnya karena tingginya perilaku menetap yang sudah menjadi rutinitas harian bagi pegawai kantor. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *sedentary lifestyle* dan ukuran lingkaran pinggang pegawai serta menjelaskan hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkaran pinggang sebagai parameter obesitas abdominal pada pegawai.

METODE

Penelitian ini menggunakan *mixed-method* dengan desain *sequential explanatory* (kuantitatif-kualitatif). Penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasional dengan studi *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu pegawai yang bekerja di kantor badan daerah (BKPSDM, BKAD, BAPENDA, dan BAPPPEDA) Kabupaten Sumedang yang berjumlah 192 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Besar sampel pada penelitian ini diperoleh berdasarkan perhitungan Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 140 orang dengan kriteria inklusi pegawai ASN yang bekerja di kantor badan daerah Kabupaten Sumedang berusia 21-59 tahun, status pendidikan minimal SMP/ sederajat, tidak memiliki cacat fisik maupun mental dan tidak memiliki riwayat penyakit pada sistem endokrin.

Penelitian ini dimulai pada tanggal 12 Desember 2023 sampai 26 Januari 2024. Terdapat dua variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu variabel independen berupa

sedentary lifestyle dan variabel dependen berupa lingkaran pinggang. Proses pengumpulan data kuantitatif untuk variabel *sedentary lifestyle* menggunakan *sedentary behavior questionnaire* (SBQ) yang telah dimodifikasi dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya oleh peneliti. Uji validitas dilakukan menggunakan analisis Pearson's *Correlation* dan semua *item* memiliki *p value* <0,05 sehingga seluruhnya dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas SBQ menunjukkan reliabilitas sangat tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,852. Selain itu, variabel lingkaran pinggang diukur menggunakan *waist ruler* OD 235 OneMed. Pengukuran lingkaran pinggang berpedoman pada protokol yang dikeluarkan oleh WHO. Kategori lingkaran pinggang mengacu pada kriteria nilai lingkaran pinggang berdasarkan etnis yang dikeluarkan oleh *The International Diabetes Federation* yaitu obesitas abdominal apabila lingkaran pinggang perempuan ≥ 80 cm dan laki-laki >90 cm. Teknik pengumpulan data kualitatif dilakukan melalui wawancara semi berstruktur yang dilakukan pada dua partisipan yang mengalami obesitas abdominal dan memiliki tingkat *sedentary lifestyle* sedang. Hasil wawancara dianalisis menggunakan metode *thematic analysis*.

Penyebaran kuesioner menggunakan media cetak, pengukuran lingkaran pinggang dan wawancara dilakukan secara langsung oleh peneliti. Analisis data dilakukan secara kuantitatif terlebih dahulu melalui analisis deskriptif untuk mengetahui karakteristik subjek, analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* yang dibantu *software* berupa JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) versi 0.18.1 for Windows. Hasil analisis kuantitatif selanjutnya diperdalam dengan analisis data secara kualitatif yang kemudian digabungkan untuk mendapatkan data yang komprehensif. Penelitian ini telah lulus kaji etik yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan nomor 209/EA/KEPK/2023.

HASIL

Hasil penelitian pada tahap pertama menunjukkan analisis deskriptif mengenai karakteristik subjek. Gambaran karakteristik subjek penelitian dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, agama, pendidikan tertinggi, suku, alamat domisili, dan status pernikahan. Karakteristik tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	n	%	
Gender	Laki-laki	78	55,71
	Perempuan	62	44,29
Usia	21-35 tahun (dewasa dini)	15	10,70
	36-45 tahun (dewasa madya)	50	35,70
	46-65 tahun (dewasa akhir)	75	53,60
Agama	Islam	140	100
	SMA/ sederajat	26	18,57
Pendidikan tertinggi	D3	9	6,43
	S1/D4	78	55,71
	S2	27	19,29
Suku	Sunda	138	98,58
	Batak	1	0,71
	Betawi	1	0,71
Alamat Domisili	Sumedang	136	97,14
	Bandung	4	2,86

Karakteristik		n	%
Status Pernikahan	Belum menikah	5	3,57
	Sudah menikah	130	92,86
	Lainnya	5	3,57
Total		140	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar subjek berjenis kelamin laki-laki (55,71%) sedangkan perempuan (44,29%). Berdasarkan usia, sebagian besar subjek berada pada kelompok dewasa akhir (53,60%) diikuti kelompok usia dewasa madya (35,70%) dan dewasa dini (10,70%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar subjek berada pada jenjang S1/D4 (55,71%) dan sebagian kecil lainnya berada pada jenjang SMA/ sederajat (18,57%), D3 (6,43%), dan S2 (19,29%). Seluruh subjek beragama Islam (100%). Berdasarkan asal suku, hampir seluruh subjek berasal dari suku Sunda (98,58%) dan sebagian kecil berasal dari suku Batak dan Betawi dengan persentase yang sama (0,71%). Alamat subjek pada penelitian ini, hampir seluruhnya berdomisili di Sumedang (97,14%) dan sebagian kecil berdomisili di Bandung (2,86%). Selain itu, diketahui bahwa hampir seluruh subjek sudah menikah (92,86%), sedangkan sebagian kecil berstatus belum menikah dan status lainnya memiliki persentase yang sama (3,57%).

Tabel 2. Karakteristik variabel *sedentary lifestyle*

<i>Sedentary lifestyle</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah (< 64 jam/minggu)	15	10,71
Sedang (64 - 96 jam/minggu)	103	73,58
Tinggi (> 96 jam/minggu)	22	15,71
Total	140	100

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada tingkat *sedentary lifestyle* sedang yaitu 64-96 jam/minggu (73,58%). Subjek lainnya termasuk pada kategori *sedentary lifestyle* tinggi (15,71%) dan *sedentary lifestyle* rendah (10,71%).

Tabel 3 menunjukkan obesitas abdominal sebagian besar dialami oleh subjek perempuan (52,50%). Berdasarkan usia, kelompok dewasa akhir (46-65 tahun) memiliki kejadian obesitas abdominal lebih tinggi (56,25%) dibandingkan kelompok usia lainnya. Selain itu, subjek yang mengalami obesitas abdominal didominasi oleh tingkat pendidikan S1/D4 (48,75%) dan status subjek sudah menikah (98,75%).

Tabel 3. Karakteristik variabel lingkaran pinggang

Karakteristik		Lingkar pinggang			
		Obesitas abdominal		Tidak obesitas abdominal	
		n	%	n	%
Gender	Laki-laki	38	47,50	40	66,67
	Perempuan	42	52,50	20	33,33
Usia	Dewasa dini	4	5,00	11	18,33
	Dewasa madya	31	38,75	19	31,67
Pendidikan	Dewasa akhir	45	56,25	30	50,00
	SMA/ sederajat	12	15,00	14	23,33
	D3	6	7,50	3	5,00

Karakteristik		Lingkar pinggang			
		Obesitas abdominal		Tidak obesitas abdominal	
		n	%	n	%
	S1/D4	39	48,75	39	65,00
	S2	23	28,75	4	6,67
Status Pernikahan	Belum menikah	0	00,00	5	8,33
	Sudah menikah	79	98,75	51	85,00
	Lainnya	1	1,25	4	6,67
Total		80	100	60	100

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 4 memperlihatkan berbagai kegiatan *sedentary* yang dilakukan oleh subjek penelitian. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa pada *weekday* (Senin-Jumat) rata-rata subjek banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan dokumen/pekerjaan kantor (4,571 jam/hari atau 22,855 jam/minggu), sedangkan kegiatan *sedentary* pada *weekend* (Sabtu dan Minggu) rata-rata subjek menghabiskan waktu untuk menonton (1,486 jam/hari atau 2,972 jam/minggu).

Tabel 4. Gambaran kegiatan sedenter subjek penelitian

Kegiatan	Weekday (jam)				Weekend (jam)			
	Rata-Rata	SD	Min	Max	Rata-Rata	SD	Min	Max
Menonton	1,061	1,424	0	6	1,486	1,558	0	6
Memainkan <i>games</i>	0,232	0,572	0	4	0,486	0,980	0	4
Duduk sambil mendengarkan musik	0,698	1,174	0	6	0,736	1,069	0	6
Duduk sambil berbicara/berbincang	1,341	1,597	0	6	1,316	1,606	0	6
Mengerjakan dokumen/pekerjaan kantor	4,571	1,298	0	6	1,188	1,451	0	6
Duduk sambil membaca	0,907	1,177	0	6	0,904	1,174	0	6
Duduk sambil memainkan alat musik	0,077	0,271	0	2	0,161	0,563	0	4
Duduk sambil membuat karya seni	0,073	0,246	0	2	0,3270	0,822	0	6
Berkendara atau menaiki kendaraan	0,8	0,948	0	6	0,996	1,186	0	6

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa subjek yang mengalami obesitas abdominal terbanyak pada penelitian ini memiliki tingkat *sedentary lifestyle* sedang (60,19%). Hasil uji korelasi

menunjukkan $p\text{-value} > 0,05$ yaitu 0,407 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkaran pinggang pada pegawai.

Tabel 5. Hubungan *sedentary lifestyle* dengan lingkaran pinggang menggunakan *Spearman rho correlation*

<i>Sedentary lifestyle</i>	Lingkaran pinggang		Total	<i>p-value</i>
	Obesitas abdominal	Tidak obesitas abdominal		
Rendah	6 (40%)	9 (60%)	15 (10,71%)	0,407
Sedang	62 (60,19%)	41 (39,81%)	103 (73,58%)	
Tinggi	12 (54,54%)	10 (45,45%)	22 (15,71%)	
Total	80 (57,14%)	60 (42,86%)	140 (100%)	

Keterangan: Uji *Spearman rho correlation*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

Hasil wawancara dituangkan dalam dua tema, yaitu: 1) Tipe *Sedentary Lifestyle* Pegawai dihari Kerja; dan 2) *Sedentary Lifestyle* dan Aktivitas Fisik Pegawai dihari Libur. Tema tersebut sesuai dengan temuan yang diperoleh dari jawaban-jawaban partisipan yang dipaparkan pada penjelasan di bawah ini.

Tipe *sedentary lifestyle* pegawai dihari kerja

Sub tema 1: aktivitas di sela-sela jam kerja

Jam kerja seorang pegawai di kantor memang sangat panjang. Akan tetapi, tidak sepanjang hari pegawai terus-menerus duduk. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan partisipan.

“*Saya selalu duduk sepanjang jam kerja kecuali kalau ada yang harus ditanyakan kepada rekan kerja di meja lain atau ada dokumen/surat yang harus diantar ke bidang-bidang di ruangan lain biasanya selama 5-10 menit, waktu istirahat juga ada 1 jam terkadang saya suka keluar untuk menghirup udara segar dan main pingpong di halaman belakang kantor.*”(P1)

“*Saat bekerja terkadang harus bertanya sesuatu ke ruangan lain yang ada di atas atau di bawah jadi selingan saat duduk mengerjakan pekerjaan kantor. Biasanya saat istirahat kadang keluar kalau ada yang harus diurus (tidak tiap hari).*”(P2)

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa selain duduk, pegawai melakukan aktivitas lain yaitu berjalan dan menaiki/menuruni tangga menuju ke halaman kantor atau ruangan lain untuk menyelesaikan pekerjaan lainnya bersama rekan kerja.

Sub tema 2: konsumsi camilan, kopi, dan rokok pada saat bekerja

Saat duduk melakukan pekerjaan kantor, pegawai juga biasanya makan camilan. Hal ini sesuai pernyataan partisipan.

“*Biasanya di kantor sambil ngopi dan ngemil juga makanan ringan yang berbahan berat karena berasal dari tepung atau singkong seperti kicimpring sama kopi. Kalau pagi-pagi biasanya gorengan. Tapi perempuan lebih banyak makan camilannya. Saya juga suka merokok saat jam istirahat di halaman bawah sambil menghirup udara segar*”(P1)

“*Biasanya saya mengerjakan pekerjaan kantor sambil makan cemilan dan ngopi. Biasanya makan buah juga. Jenis cemilan yang dimakan biasanya berbahan dasar dari*

tepung, seperti comring dan cireng. Kalau laki-laki jarang ngemil, lebih fokus bekerja daripada ibu-ibu yang suka makan dan ngobrol bersama-sama.”(P2)

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa pegawai yang duduk mengerjakan tugas kantor terkadang dilakukan sambil makan camilan, kopi dan juga merokok.

Sub tema 3: *sedentary lifestyle* di rumah

Pekerjaan kantor yang berakhir di sore hari memperlihatkan bahwa pegawai memiliki waktu untuk melakukan aktivitas lain di rumah sampai bertemu dengan waktu tidur. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan.

“Saya biasanya setelah isya selalu membuka handphone sambil berbaring sampai menjelang tidur pukul 11, 12 dan bisa jadi sampai jam 1 malam.”(P1)

“Sebelum tidur kadang habis isya sampai menjelang tidur suka menonton arisan di handphone bisa sampai jam 1 malam tapi tidak setiap hari.” (P2)

Berdasarkan ungkapan partisipan tersebut, diketahui bahwa pegawai melakukan kegiatan *sedentary* juga di rumah dengan melihat *handphone* menjelang tidur bahkan sampai larut malam.

***Sedentary lifestyle* dan aktivitas fisik pegawai dihari libur**

Sub tema 1: perilaku *sedentary* dihari libur

Hari libur yang dimiliki pegawai yaitu dua hari/minggu. Waktu yang luang tidak menutup kemungkinan pegawai melakukan perilaku *sedentary*. Berikut ini ungkapan partisipan.

“Saat hari libur biasanya keluar untuk mengantarkan istri dan antar jemput anak menggunakan motor. Selain itu, saya juga seperti biasa memainkan HP di malam hari” (P1)

“Di rumah pasti duduk biasanya nonton TV, jualan online, menemani anak belajar dan nonton video di malam hari. Biasanya ikut kajian juga kan itu sama ya duduk juga, terkadang naik motor juga kalau ada kegiatan di luar atau nganter anak les tapi tidak setiap minggu.” (P2)

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa dihari libur, perilaku *sedentary* yang dilakukan pegawai yaitu mengendarai kendaraan bermotor dan duduk/berbaring sambil memainkan *handphone* di malam hari.

Sub tema 2: bergerak dihari libur

Pegawai yang menjalankan hari liburnya melakukan aktivitas lain di luar kegiatan *sedentary*nya. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan partisipan.

“Saat libur, saya mengasuh anak-anak, membersihkan kandang burung, menanam tanaman. Saya rutin ke kebun, jalan-jalan, keliling-keliling dan bersih-bersih di rumah juga lumayan mengeluarkan keringat.” (P1)

“Saya setiap libur mengusahakan tidak pakai motor kalau keluar kecuali kalau ada yang penting. Di hari libur lebih banyak masaknya dibandingkan hari kerja.” (P2)

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa pegawai melakukan aktivitas fisik lebih banyak dihari libur dibandingkan dengan hari kerja.

Sub tema 3: hobi

Pada hari libur, pegawai memiliki waktu yang luang untuk melakukan banyak hal salah satunya adalah hobi sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan partisipan.

“Biasanya di rumah melakukan pekerjaan rumah dan hobi juga. Hobi saya seperti merawat burung dan menyiram tanaman yang ada di polybag.” (P1)

“*Saya senengnya masak jadi hari libur suka mencoba resep baru jadi waktu masaknya juga lebih lama.*” (P2)

Berdasarkan ungkapan di atas, pegawai memilih hari liburnya dengan melakukan hobi yang tidak termasuk ke dalam kegiatan *sedentary*.

PEMBAHASAN

Pegawai merupakan populasi yang memiliki risiko bahaya di tempat kerja. Terdapat karakteristik bahaya risiko kesehatan seperti gaya hidup (Englardi dan Cleodora, 2022). Perilaku yang tidak baik akan berdampak pada permasalahan kesehatan seperti *sedentary lifestyle*. *Sedentary* membuat lebih rentan pada ketidakseimbangan energi sehingga berdampak pada penumpukan lemak visceral yang dapat diketahui keberadaannya melalui pengukuran lingkaran pinggang.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkaran pinggang pada pegawai. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviantika (2020) menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara perilaku menetap dengan obesitas abdominal. Hal demikian dapat terjadi karena pegawai yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk duduk di kantor tidak seterusnya berada pada posisi tersebut. Penelitian lain menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kadar lemak visceral karena adanya faktor lain yang dapat memengaruhi komposisi tubuh seseorang khususnya lemak visceral yaitu aktivitas fisik (Shafa, 2020).

Hasil wawancara menyatakan pegawai lebih dominan melakukan perilaku *sedentary* pada hari kerja, sedangkan aktivitas fisik lebih banyak dilakukan pada hari libur. Hal tersebut karena pegawai memiliki rentang waktu bekerja/jam kerja sehingga waktunya lebih banyak digunakan untuk duduk menyelesaikan pekerjaannya, sedangkan pada hari libur pegawai dapat lebih banyak melakukan aktivitas lain karena memiliki waktu yang luang.

Pegawai melakukan aktivitas lain yang tidak termasuk ke dalam perilaku *sedentary*. Hal tersebut menunjukkan bahwa durasi perilaku *sedentary* yang lama bukan berarti pegawai tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali. Hal ini sejalan dengan penelitian Shafa (2020) menunjukkan tidak ada hubungan antara perilaku *sedentary* dengan kadar lemak visceral tetapi terdapat hubungan antara perilaku *sedentary* dan aktivitas fisik dengan kadar lemak visceral.

Saat seseorang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi bukan berarti tingkat aktivitas fisik selalu rendah ataupun sebaliknya. Kedua hal itu saling berkaitan sehingga hubungan keduanya akan memengaruhi kadar lemak visceral seseorang (Shafa, 2020). Keberadaan lemak visceral berlebih dapat diketahui salah satunya dari hasil pengukuran lingkaran pinggang karena dapat menggambarkan adipositas sentral tubuh (Widjaja *et al.*, 2020).

Perempuan lebih banyak mengalami obesitas abdominal daripada laki-laki. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian Puspitasari (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar subjek yang mengalami obesitas abdominal berjenis kelamin perempuan. Penelitiannya menunjukkan perempuan memiliki risiko 1,7 kali lebih besar mengalami obesitas abdominal dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil wawancara menunjukkan perempuan lebih banyak mengonsumsi camilan yang mengandung karbohidrat dan lemak saat duduk bekerja di kantor daripada laki-laki. Penelitian Nurhasanah *et al* (2022) menunjukkan asupan karbohidrat dan lemak memiliki perbedaan yang bermakna dengan kejadian obesitas abdominal. Hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab kejadian obesitas abdominal pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Noviantika, 2020).

Waktu yang panjang di kantor membuat segala kegiatan pada waktu tersebut dilakukan di tempat kerja. Berdasarkan hasil wawancara, salah satu kebiasaan lain yang menyertai perilaku *sedentary* di kantor bagi pegawai laki-laki adalah duduk sambil minum kopi dan merokok. Rokok merupakan salah satu faktor penyebab obesitas abdominal. Perokok memiliki risiko 1,3 kali lebih tinggi mengalami obesitas abdominal dibandingkan dengan bukan perokok (Susanto *et al.*, 2021). Berbeda dengan rokok, kopi dapat mencegah obesitas abdominal. Kandungan kafein dapat merangsang sistem saraf simpatis hingga hiperaktif sehingga dapat mempercepat konsumsi energi dan hilangnya lemak tubuh (Cazellina, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa tidak adanya hubungan *sedentary lifestyle* dengan lingkar pinggang sebagai parameter obesitas abdominal. Peneliti berasumsi hal ini dapat disebabkan karena pegawai tidak semata-mata hanya berperilaku *sedentary*. *Sedentary lifestyle* yang dialami pegawai disertai dengan aktivitas fisik yang keduanya tidak dapat dipisahkan. Kebiasaan lainnya yang menyertai perilaku *sedentary lifestyle* sebagai faktor penyebab terjadinya obesitas abdominal yang mungkin lebih dominan dan tidak diteliti secara statistik pada penelitian ini yaitu konsumsi camilan yang mengandung karbohidrat dan lemak serta perilaku merokok. Berdasarkan pembahasan di atas, konsumsi kopi bukan faktor penyebab obesitas abdominal pada pegawai.

Meski demikian, penelitian lain memberikan hasil yang berbeda. Penelitian Indayani *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa aktivitas *sedentary* memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas abdominal. Walaupun terdapat perbedaan hasil penelitian, penelitian ini bermaksud untuk menganalisis lebih dalam mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkar pinggang. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkar pinggang sebagai parameter obesitas abdominal pada pegawai.

Penelitian ini dilakukan pada sejumlah sampel karena keterbatasan tenaga, waktu dan dana sehingga tidak seluruh populasi termasuk ke dalam subjek penelitian. Selain itu, penelitian ini tidak menganalisis lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mungkin lebih dominan menjadi penyebab obesitas abdominal pada pegawai sehingga tidak dapat dibuktikan hubungannya secara statistik.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai berada pada tingkat *sedentary lifestyle* sedang dan pegawai yang mengalami obesitas abdominal didominasi oleh perempuan. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan lingkar pinggang pada pegawai. Selain itu, perilaku *sedentary* pegawai disertai dengan konsumsi camilan yang mengandung karbohidrat dan lemak, kopi, rokok dan terdapat aktivitas fisik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis faktor-faktor lain yang mungkin lebih dominan menjadi penyebab obesitas abdominal pada pegawai untuk dibuktikan hubungannya secara statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cazellina, N.S., 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas sentral pada petugas keamanan dan kebersihan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2020. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Dandra, S.G., Ambarsarie, R., Febrianti, E., 2023. Peran tingkat aktivitas fisik dalam mempengaruhi massa lemak visceral pada pasien diabetes melitus tipe 2: Suatu

- Tinjauan Kepustakaan Sistematis. *JKR (Jurnal Kedokteran Raflesia)*, 9(1), 20–28. <https://doi.org/10.33369/juke.v9i1.30130>.
- Englardi, N.P., Cleodora, C., 2022. Gambaran *sedentary lifestyle*, aktivitas fisik dan keluhan pada tubuh karyawan usia produktif di Kantor Balai Kota Padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 13(1), 77–83. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.804>.
- Firmansyah, A.R., Nurhayati, F., 2021. Hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi pada siswa SMP di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 9(1), 95–100.
- Indayani, N., Jafar, N., 2017. Hubungan konsumsi *junk food*, sayur, buah, sedentari terhadap obesitas sentral pada guru [skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta.
- Lontoh, S.O., Kumala, M., Novendy, 2020. Gambaran tingkat aktifitas fisik pada masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*. 4(1), 453–462. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v4i2.8728>.
- Maritsa, A., Salsabila, U.H., Wafiq, M., Anindya, P.R., Ma'shum, M.A., 2021. Pengaruh teknologi dalam dunia pendidikan. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan*. 18(2), 91–100. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i2.303>.
- Mayzarah, D.A., Yusuf, R.A., Sani, A., Andyanie, E., Hardi, I., 2023. Pengaruh gaya hidup sehat terhadap produktivitas pegawai kantor badan pengelolaan keuangan Daerah Luwu. *Window of Public Health Journal* 4(3), 439–448. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.865>.
- Muflihah, N., Risty W.R., 2021. Identifikasi *sedentary behaviour* di masa pandemi Covid-19; Narrative Review. *Journal Physical Therapy UNISA*. 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.31101/jitu.2017>.
- Noviantika, V., 2020. Analisis hubungan perilaku sedentari dengan tekanan darah tinggi, obesitas sentral, dan glukosa darah puasa terganggu sebagai komponen sindrom metabolik pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2017 [skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Nurhasanah, N., Pardede, I.T., Nauli, F., Hayati, I., Nasution, F.R., Hermawan, A.R., 2022. Analisis asupan karbohidrat dan lemak pada dewasa muda dengan obesitas sentral di Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran*. 16(1), 16-21. <https://doi.org/10.26891/jik.v16i1.2022.16-21>.
- Puspitasari, N., 2018. Faktor kejadian obesitas sentral pada usia dewasa. *Higeiga Journal of Public Health Research and Development* 2(2), 249–258. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>.
- Shafa, F.S., 2020. Hubungan tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedenter terhadap indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh, dan level lemak visceral pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan sistem blok. *Journal of Applied Gerontology* 39(10), 1106–1114. <https://doi.org/10.1177/0733464819868060>.
- Sukianto, R.E., Marjan, A.Q., Fauziyah, A., 2020. Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia* 3(2), 113–122. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>.
- Sun, J.Y., Huang, W.J., Hua, Y., Qu, Q., Cheng, C., Liu, H.-L., Kong, X.-Q., Ma, Y.-X., Sun, W., 2022. Trends in general and abdominal obesity in US adults: Evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey (2001–2018). *Front Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.925293>.

- Susanto, A., Sari, E.N., Prastiwi, R.S., 2021. Analisis hubungan perilaku merokok dengan obesitas sentral pada orang dewasa sehat di Sukadadi Kabupaten Tegal. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(2), 1193–1198. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2461>.
- Susilawati, A., Suparni, 2023. Upaya Pencegahan penyakit tidak menular (ptm) pada pekerja kantoran dengan olahraga. *Jurnal Sehat Masada*. 17(1), 8–18. <https://doi.org/10.38037/jsm.v17i1.416>.
- Suwinawati, E., Ardiani, H., Ratnawati, R., 2020. Hubungan obesitas dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Posbindu PTM Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi. *Journal of Health Science and Prevention*. 4(2), 79–84. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i2.388>.
- Trisnadewi, N.W., Widarsih, N.L., Pramesti, T.A., 2019. Hubungan obesitas sentral dan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas III Denpasar Utara. *Bali Medika Jurnal*. 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>.
- Widjaja, N.A., Prihaningtyas, R.A., Hanindita, M.H., Irawan, R., 2020. Lingkar pinggang dan adiponektin pada remaja obesitas. *Media Gizi Indonesia*. 15(2), 88-93. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i2.88-93>
- World Health Organization, 2018. *Physical activity*. Geneva.