

BAB II. GAYA HIDUP *SEDENTARY* PADA MASYARAKAT

II.1 Gaya Hidup *Sedentary*

II.1.1 Kebiasaan

Suatu hal atau kegiatan manusia yang dilakukan secara berulang-ulang disebut kebiasaan. Setiap manusia memiliki kebiasaannya masing-masing untuk dilakukan setiap harinya dan tidak semua orang memiliki kebiasaan yang sama. Menurut (Cahyono, 2008, h.7) kemakmuran bisa membentuk kebiasaan baru karena dapat mengubah cara pandang seseorang. Kebiasaan yang tidak baik dan tidak cocok untuk pola hidup sehat dan tidak sesuai dengan prinsipnya telah menimbulkan penyakit baru yang sebelumnya tidak ada. Contohnya seperti diet makanan rendah serat dan berlemak, merokok, narkoba, minuman beralkohol, kurang gerak dan lainnya.

Semua pola penyakit kebanyakan pada awalnya didominasi oleh masalah kesehatan seperti kurang gizi atau penyakit yang menginfeksi. Namun, di zaman sekarang ini masalah kesehatan dan penyakit sudah menjadi modern yang hadir karena gaya hidup yang telah berubah, Seperti beberapa penyakit berikut yaitu stroke, obesitas, kencing manis, kecelakaan, sindrom metabolik, HIV/AIDS, bunuh diri depresi dan lain-lain (Cahyono, 2008, h.8).

Menurut (Cahyono, 2008, h.9) bahkan sekalipun seseorang menyadari dampak dari gaya hidupnya serta risiko yang akan terjadi terhadap penyakit tertentu, namun kenyataannya mereka tidak segera berubah. Salah satu contohnya adalah bagaimana sulitnya seorang perokok atau pecandu obat bius untuk berhenti dari kebiasaannya. Pada awalnya individu itu sendirilah yang membentuk kebiasaan namun pada akhirnya kita juga yang dikendalikan oleh kebiasaan. Dikutip dari pendidik besar Horace Mann, Ia mengibaratkan kebiasaan seperti kabel yang ditunen seuntai demi seuntai yang selanjutnya membentuk kebiasaan dan tidak dapat diputuskan (Cahyono, 2008, h.211).

Hambatan seseorang tidak berani melakukan perubahan dalam hidupnya adalah karena orang tersebut tidak berani beralih dari *comfort zone* (zona nyaman) ke *discomfort zone* (zona tidak nyaman). Contohnya ketika seorang perokok ditantang

bisakah mereka mengatasi rasa ketagihan? Bisakah mereka menekan kenikmatan demi kesehatan? Menurut Rhenald Kasali, tokoh manajemen perubahan, manusia harus berperang melawan berbagai naluri yang ada dalam dirinya, terutama kesenangan dan kenikmatan karena perubahan identik dengan pengorbanan (Cahyono, 2008, h.212).

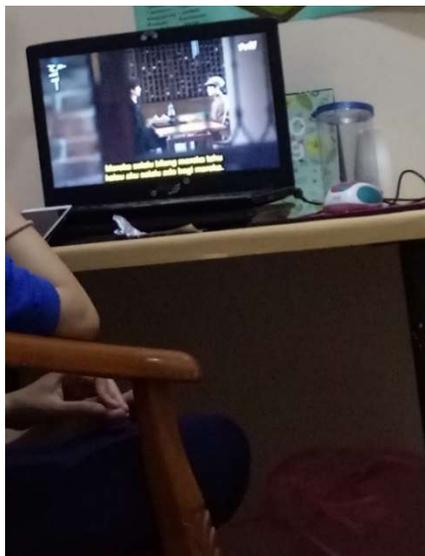
II.1.2 Gaya Hidup

Gambaran tingkah laku, pola hidup dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan melalui aktivitas kesehariannya disebut juga gaya hidup. Gaya hidup bisa menjadi cerminan diri seseorang. Gaya hidup tidak selalu tentang status sosial atau *image* seseorang di mata orang lain, tapi juga bisa tentang kegiatan harian bagaimana seseorang menghabiskan waktunya. Gaya hidup menurut (Plummer, 1983, h.131) adalah cara hidup seorang individu yang dapat diidentifikasi dengan bagaimana individu tersebut menghabiskan waktu dalam kesehariannya atau beraktivitas. Mana yang dahulukan dan dianggap penting dihidupnya seperti ketertarikannya pada sesuatu dan pendapat mereka tentang dunia di sekitarnya. Hall & Lindzey (1993) juga mengatakan gaya hidup merupakan sesuatu yang sangat berpengaruh pada perilaku dan sikap seseorang dalam 3 hal kehidupannya yaitu persahabatan, pekerjaan dan cinta. Pola-pola perilaku yang selalu berubah dan tidak tetap. Dalam hubungannya dengan kesehatan, sebuah gaya hidup dapat memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan seseorang. Kemajuan teknologi menjadi salah satu hal yang berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang memberikan kemudahan dan kepraktisan pada setiap aktivitas. Salah satu contohnya dalam berkomunikasi, cukup diam di sebuah tempat menatap layar komputer yang terhubung internet mengganti budaya tatap muka (Kurniawan, 2009:28). Gaya hidup bukanlah selalu tentang bagaimana cara seseorang menghabiskan uang, banyak kelompok-kelompok dari gaya hidup termasuk dari kelompok kesehatan. Adanya gaya hidup sehat pasti juga ada sebaliknya gaya hidup kurang atau tidak sehat yang salah satunya adalah gaya hidup sedentary yang dimana dapat menyebabkan banyak dampak buruk bagi kesehatan.



Gambar II.1 Seseorang bermain *game* sambil berbaring
Semuber: Dokumen Pribadi

(Kurniantyo, 2015:33) Penyebab beberapa penyakit tidak menular tidak hanya karena gaya hidup kurang aktivitas fisik melainkan juga karena kebiasaan makan yang buruk, dan juga merokok. Penyakit akibat gaya hidup tersebut dapat dicegah dengan meminimalisir atau meniadakan faktor risiko dan mengubah perilaku dengan bergerak. Mengatakan gaya hidup yang sehat merupakan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan cara untuk meningkatkan kesehatan pribadi.



Gambar II.2 Seseorang bersantai sambil menonton drama
Sumber: Dokumen Pribadi

Tuntutan dan kebutuhan seseorang dalam kehidupannya memicu berkembangnya gaya hidup. Sebuah perilaku tertentu yang terus diulangi karena membawa kepuasan dan kenikmatan dan tidak adanya hukuman merupakan hukum gaya hidup. Gaya hidup memberi cerminan tentang pribadi seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungan. Pada intinya suatu pola hidup individu yang berkaitan dengan bagaimana cara mereka menghabiskan waktu setiap harinya, apa yang dianggap penting dan patut diutamakan dalam kehidupan hariannya serta pandangan mereka tentang sekitar dan cara mereka memberikan tanggapan dan respons yang kemudian diulangi setiap harinya sehingga menjadi sebuah kebiasaan merupakan pengertian dari gaya hidup.

II.1.3 Aktivitas Fisik

Segala bentuk gerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga merupakan definisi singkat dari aktivitas fisik. (Smith dan Biddle, 2008:8) memaparkan bahwa menurut beberapa ahli dan organisasi, seperti *the American College of Sports Medicine*, aktivitas fisik merupakan semua pergerakan tubuh yang menjadi alasan peningkatan besar pada pengeluaran energi.



Gambar II.3 Melakukan aktivitas fisik dengan bersepeda

Sumber: <https://travel.tempo.co/read/797555/bandung-dicanangkan-jadi-kota-wisata-sepeda> (Diakses pada 21/4/2020)

Setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi tidak termasuk duduk diam atau berbaring yang dilakukan sepanjang hari disebut Aktivitas fisik. Salah satu yang merupakan bagian dari aktivitas fisik adalah berolahraga tapi bukan berarti hanya olahraga yang merupakan aktivitas fisik. Olahraga adalah kegiatan yang

direncanakan untuk tujuan meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik serta gaya hidup sehat (Herdiyana & Prakoso, 2016:78).

II.1.3.1 Rekomendasi Tingkat Aktivitas Fisik

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO, rekomendasi tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak dan remaja, kelompok dewasa dan kelompok dewasa. Sedangkan yang merupakan aktivitas fisik dengan intensitas menengah yaitu jalan cepat, menari dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Yang termasuk aktivitas fisik dengan intensitas kuat antara lain adalah berlari, bersepeda cepat, berenang cepat, dan memindahkan barang berat. Penjelasanannya adalah sebagai berikut:

- Anak usia 5 tahun -17 tahun yaitu:
 - Melakukan setidaknya paling sedikit 60 menit beraktivitas fisik dengan intensitas menengah per harinya.
 - Aktivitas fisik yang lebih dari 60 menit per hari akan memberikan tambahan kesehatan.
 - Melakukan aktivitas fisik untuk menguatkan otot dan tulang, paling sedikit 3 kali per minggu.

- Dewasa usia 18-64 tahun:
 - Melakukan paling sedikit 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas kuat per minggu atau 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas menengah per minggu atau gabungan keduanya yang setara antara intensitas menengah dengan intensitas kuat.
 - Untuk mendapatkan manfaat kesehatan tambahan, perlu meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas menengah menjadi 300 menit, atau yang sebanding dengan itu.
 - Aktivitas untuk memperkuat otot-otot perlu dilakukan 2 hari per minggu atau lebih.

- Dewasa usia 65 tahun ke atas:

- Melakukan paling sedikit 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas kuat per minggu atau 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas menengah per minggu atau gabungan yang sebanding antara intensitas menengah dengan intensitas kuat.
- Untuk manfaat kesehatan tambahan, perlu meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas menengah menjadi 300 menit, atau setara dengan itu.
- Mereka yang memiliki mobilitas yang buruk perlu melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan pencegahan jatuh, 3 hari per minggu atau lebih. Aktivitas untuk memperkuat otot perlu dilakukan 2 hari dalam seminggu atau lebih. (Kompasiana, 2018, diakses pada 5 April 2020)



Gambar II.4 Menaiki tangga salah satu bentuk dari aktivitas fisik
Sumber: Dokumen Pribadi

II.1.4 Sedentary

Perkembangan teknologi dapat mengubah gaya dan pola hidup masyarakat karena membuat segala sesuatu menjadi instan. Kemajuan teknologi juga mendorong seseorang memiliki gaya hidup *sedentary*. Gaya hidup *sedentary* bisa disebut juga malas gerak (*mager*). Gaya hidup *sedentary* adalah salah satu jenis gaya hidup dimana seseorang kurang melakukan gerak atau kurang melakukan aktivitas fisik yang berarti. Asal kata *sedentary* diambil dari bahasa latin yang berarti duduk. Perilaku *sedentary* biasanya melibatkan kegiatan duduk seperti berada dalam kendaraan, bekerja, belajar, bermain *game*, menonton film dan lainnya. Gaya hidup *Sedentary* dibedakan menjadi 3 yaitu tingkatan (Fajanah, 2018):

- *Sedentary lifestyle* rendah yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti kerja di depan komputer, membaca, bermain *game*, dan menonton TV selama kurang dari 2 jam.
- *Sedentary lifestyle* sedang yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti kerja di depan komputer, membaca, bermain *game*, dan menonton TV selama 2-5 jam.
- *Sedentary lifestyle* tinggi yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti kerja di depan komputer, membaca, bermain *game*, dan menonton TV selama lebih dari 5 jam.

Menurut konsep ketidakaktifan fisik sering didefinisikan menggunakan pendekatan yang dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu berdasarkan referensi kebiasaan umum dan referensi kriteria umum (Smith dan Biddle, 2011:6). Dengan menggunakan pendekatan berdasarkan referensi kebiasaan umum, seseorang dibandingkan dengan orang-orang sebayanya dalam mengukur seberapa banyak atau seberapa sedikit seseorang melakukan aktivitas fisik. Dari sudut pandang berdasarkan referensi kriteria umum, seseorang dapat dikatakan tidak aktif secara fisik jika dia tidak mencapai batas yang telah ditentukan dari tingkat keaktifan fisik yang dia lakukan setiap harinya. Meskipun ketidakaktifan fisik telah menjadi sebuah istilah yang semakin umum digunakan, sebuah nama yang lebih cocok untuk konsep ketidakaktifan tersebut adalah perilaku *sedentary*. Istilah *sedentary* ini mencerminkan kenyataan bahwa banyak perilaku dengan rentang umur yang beragam yang bisa dikatakan sebagai perilaku *sedentary* atau kurang aktif.

II.1.4.1 Faktor Gaya Hidup *Sedentary*

Beberapa faktor yang menyebabkan perilaku *sedentary* di antaranya sebagai berikut.

- Jenis Pekerjaan: pekerjaan tertentu seperti *programmer*/peneliti/penulis/ atau orang yang bekerja di kantor membuat orang duduk berlama-lama di depan layar komputer mengerjakan berbagai tugasnya. Tapi memang pekerjaan tidak mungkin ditinggalkan karena itu penting untuk mengimbangnya dengan beraktivitas fisik.



Gambar II.5 Seorang pegawai bekerja menatap monitor

Sumber: Dokumen Pribadi

- Hobi/Kesenangan: misalnya menonton televisi sambil duduk maupun berbaring, bermain *handphone* berjam-jam dengan duduk karena biasanya kegiatan tersebut membutuhkan fokus sehingga mengurangi gerakan.



Gambar II.6 Bermain *game* bersama di kost

Sumber: Dokumen Pribadi

- Fasilitas: Menaiki gedung tidak perlu menaiki tangga karena sekarang teknologi sudah maju sehingga ditemukannya *lift*. *Lift* mempermudah seseorang untuk menaiki gedung bertingkat langsung menuju lantai berapa pun hanya dengan memencet tombol sehingga tidak perlu menaiki tangga satu-persatu.



Gambar II.7 Seseorang memencet tombol lantai pada *lift*

Sumber: <https://twitter.com/pasaratom/status/1244530413051076611> (Diakses pada 25/1/2020)

Lift memang berguna untuk mempermudah orang untuk menaiki sebuah gedung bertingkat dengan cepat tapi dengan adanya *lift* kini beberapa orang menjadi tergantung dengannya hanya untuk naik 1 atau 2 lantai saja juga mengandalkan *lift* sehingga kadang rela mengantre untuk menaiki *lift*.



Gambar II.8 Beberapa orang berbondong-bondong menunggu *lift*

Sumber: <https://news.okezone.com/read/2012/02/27/447/582907/17-orang-terjebak-dua-jam-di-lift> (Diakses pada 25/1/2020)

- Kebiasaan: menggunakan kendaraan untuk ke suatu tempat yang jaraknya tidak terlalu jauh, membeli barang dari toko *online* karena malas untuk pergi ke *mall*, membeli makan melalui aplikasi ojeg *online* serta mempekerjakan asisten rumah tangga untuk membersihkan dan mengurus rumah.



Gambar II.9 Majikan duduk santai dan pembantu yang mengerjakan pekerja.
Sumber: <https://metro.tempo.co/read/534266/disiksa-majikan-pembantu-kehilangan-penglihatan> (Diakses pada 25/1/2020)

- Kurang berolahraga: jarang melakukan olahraga rutin dapat membuat aktivitas fisik menjadi kurang menyeluruh dan hal ini bisa menjadi alasan yang paling tepat kenapa seseorang menjadi *sedentary* (Tim Olvista, 2011, dikutip pada 20 April 2020).



Gambar II.10 Seseorang bermalas-malasan dan tidak berolahraga
Sumber: Dokumen Pribadi

II.1.4.2 Pengaruh gaya hidup *sedentary* terhadap kesehatan

Banyak sekali dampak yang dapat ditimbulkan karena gaya hidup *sedentary*. Seseorang yang aktivitas fisiknya tidak cukup merupakan salah satu dari 10 faktor

paling berisiko yang menyebabkan kematian di dunia. Menurut WHO, mereka memiliki risiko kematian 20% sampai 30% lebih tinggi daripada orang-orang yang memiliki aktivitas fisik yang cukup. Brannon dan Feist (2007) juga menuturkan bahwa sebagian besar kematian pada abad ke-20 dan ke-21 akibat penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup / perilaku individu. Berikut merupakan risiko-risiko penyakit yang dapat diderita oleh orang-orang dengan aktivitas fisik yang tidak/kurang cukup yang telah dipaparkan oleh Fadila (2016):

- **Obesitas**

Obesitas merupakan keadaan penumpukan lemak yang terjadi dalam tubuh secara berlebihan dan berat badan seseorang melebihi batas normal. Obesitas merupakan penyakit kronik yang dapat diobati, penyakit epidemik, dan obesitas berhubungan dengan penyakit lain yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (Fadila, 2016).

Sedentary lifestyle menyebabkan kelebihan kalori dan penumpukan lemak di dalam tubuh. Pemeliharaan berat badan tergantung pada jumlah kalori yang diserap melalui makanan, aktivitas fisik dan metabolisme. Seseorang dengan perilaku *sedentary* dapat menyimpan banyak kalori dan mengeluarkan sedikit energi sehingga menyebabkan obesitas.

- **Diabetes melitus**

Terganggunya metabolisme karbohidrat ditandai dengan adanya gangguan kemampuan tubuh untuk memproduksi atau merespons insulin sehingga mempertahankan kadar glukosa pada darah secara tepat merupakan penyakit diabetes melitus. diabetes melitus memiliki gejala polidipsi, poliuria, polifagia, penurunan berat badan dan kesemutan (Fadila, 2016).

Sedentary lifestyle memiliki peran penting terhadap risiko seseorang memiliki penyakit Diabetes Melitus. Seseorang dengan perilaku *sedentary* seperti membaca, duduk, menonton televisi akan meningkatkan pola makan yang berakibat naiknya berat badan yang dapat menyebabkan Diabetes melitus.

- Kolesterol

Kolesterol adalah zat lilin yang dibuat oleh organ hati untuk melindungi saraf dan membuat jaringan sel dan hormon tertentu. Tubuh seseorang mendapatkan kolesterol dari makanan yang telah dimakan olehnya. Ini termasuk telur, daging, dan susu. Terlalu banyak kolesterol pada tubuh bisa berdampak buruk bagi kesehatan (Fadila, 2016).

Aktivitas fisik yang seseorang lakukan akan membentuk energi berupa TMP atau Adenosine Trim Phosphate pada makanan yang dikonsumsi sehingga makanan tidak berubah menjadi kolesterol. Sedangkan seseorang dengan perilaku kurang melakukan aktivitas fisik maka kadar kolesterol di dalam tubuh meningkat.

- Hipertensi

Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi yang parah pada kesehatan sehingga membuat risiko terkena penyakit jantung, stroke meningkat, dan yang terparahnya adalah kematian (Fadila, 2016).

Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang meningkat. Hipertensi terdiri dari 3 tahapan yaitu hipertensi ringan dengan 90-110 mmHg, hipertensi sedang dengan 110-130 mmHg, dan hipertensi berat dengan >130 mmHg.

Sedentary lifestyle merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Rutin melakukan aktivitas fisik dan tidak melakukan perilaku *sedentary* dapat menurunkan tahanan perifer yang dapat menurunkan tekanan darah.

- Osteoporosis

Osteoporosis merupakan suatu penyakit tulang yaitu mengeroposnya tulang. Sehingga mengakibatkan tulang menjadi lemah dan rentan untuk pecah. (Fadila, 2016).

Sedentary lifestyle berhubungan dengan defisiensi vitamin B dan D yang dapat menyebabkan seseorang mengalami osteoporosis. Seseorang yang tidak terpapar sinar ultraviolet yang mengandung vitamin D salah satunya dia yang berperilaku

sedentary dapat mengalami osteoporosis karena vitamin D berfungsi sebagai sarana untuk pembentukan tulang.

- Penyakit jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah penyakit dimana pembuluh darah mengalami penyumbatan sehingga tidak dapat menyuplai makanan dan oksigen untuk otot jantung. Sumbatan itu terjadi karena penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah koroner (Fadila, 2016).

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu akibat yang ditimbulkan dari gaya hidup *sedentary*. Seseorang yang berperilaku *sedentary* dapat menurunkan otot kerja jantung yang dapat berakibat sumbatan pada pembuluh darah dan menyebabkan penyakit jantung koroner.

II.2 Kondisi Masyarakat

II.2.1 Hasil Observasi

Observasi disebut juga pengamatan dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi. Dalam observasi data yang didapat akan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya di lapangan. Observasi dilakukan di tempat kerja narasumber di sekolah.



Gambar II. 11 Rutinitas harian narasumber 1
Sumber: Dokumen Pribadi

Nama : Mulyana

Umur : 36 tahun

Rutiniasnya : Bekerja dari jam 7 pagi hingga jam 4 sore, karena merupakan bagian keuangan yang mengharuskannya mengatur, mengirim data mengenai keuangan maka banyak menghabiskan waktu berada di depan layar komputer, bahkan ketika makan pun tetap di meja kerjanya



Gambar II. 12 Rutinitas harian narasumber 2
Sumber: Dokumen Pribadi

Nama : Fauzy

Umur : 17

Rutiniasnya : Setelah pulang sekolah Fauzy langsung menyalakan komputernya lalu menonton video *game* atau mendengarkan lagu atau bermain *game*. Ketika sudah lelah dia beranjak ke kasur dan berbaring sambil membalas *chat* atau bermain *game* lainnya yang terdapat di *handphone* .



Gambar II. 13 Rutinitas harian narasumber 2
Sumber: Dokumen Pribadi

II.2.2 Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara bertanya langsung kepada responden untuk mendapatkan suatu informasi terkait permasalahan dengan pertanyaan yang sudah di buat dan direncanakan serta target yang sesuai yang sudah ditentukan. Wawancara merupakan suatu kegiatan tanya jawab sepihak untuk mendapatkan data. Tanya jawab di sini bahwa pemberi jawaban harus aktif untuk memberikan jawab dari pertanyakan yang diajukan.

Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan pada dua orang yang berbeda kategori yang pertama dari kategori pekerja kantoran dan yang kedua seorang remaja yang memiliki hobi bermain *game*.

1. Nama: Mulyana

Umur: 36 tahun

Pekerjaan: Pegawai swasta

Hasil Wawancara:

Ibu Mulyana atau biasa disapa Ibu Yana adalah seorang pegawai swasta di sebuah sekolah berada di bagian keuangan sekolah yang merupakan cabang dari sekolah pusat yang cukup terkenal di Indonesia. Ibu Yana sudah cukup berumur sehingga mobilitasnya untuk melakukan kegiatan berat sudah mulai berkurang. Ibu Yana ini juga memiliki seorang pembantu yang mengerjakan perkerjaan rumah sehingga Ibu Yana tidak lagi melakukan perkerjaan seperti merapikan rumah, mencuci dan lainnya. Tetapi untuk makanan tetap Ibu Yana yang memasak. Ibu Yana biasa bangun pagi untuk melaksanakan kewajibannya sebagai muslim shalat subuh setelah itu dia menyiapkan makan untuk keluarga dan bekal untuk anaknya. Setelah itu dia bersiap-siap untuk kerja mengambil pakaian dari lemari yang sudah disetrikan rapi dan di taruh di lemari bajunya oleh pembantunya. Kemudian pukul 06.30 dia berangkat ke tempat kerja diantar oleh suaminya setelah itu berjalan sedikit menuju ruangannya yang kebetulan di lantai dasar. Setelah itu dia duduk sepanjang hari menatap monitor menyusun laporan keuangan hingga jam istirahat tiba pukul 10.00 hingga 10.30. biasanya pada saat ini Ibu Yana tidak membeli makan masih tetap

berada di ruangannya. Kemudian Ibu Yana melanjutkan pekerjaannya hingga pukul 11.30. pada istirahat kedua ini biasanya Ibu Yana pergi untuk shalat tetapi tetap berada pada ruangannya yang dibuat sebagai mushola kecil pada bagian belakang yang tertutup etalase. Kamar mandi yang hanya berjarak 2 ruangan dari ruangannya. Setelah shalat dia makan siang ke kantin dan memakannya di ruang kerjanya. Setelah itu dia kembali bekerja di depan layar komputer hingga jam pulang pukul 16.00 setelah itu Ibu Yana pulang ke rumahnya. Sesampainya di rumah dia menonton televisi atau menonton Video di *handphone*. Setelah maghrib dia baru membuat makan malam untuk keluarganya setelah itu menonton televisi atau video hingga tertidur dan keesokan pagi berulang lagi. Ibu Yana mengaku sangat jarang melakukan olahraga, sekalipun olahraga itu merupakan salah satu kegiatan dari tempat kerjanya yang mungkin diadakan 1 tahun sekali untuk jalan sehat beberapa kilometer. Selebihnya dia tidak pernah melakukan olahraga dengan alasan sudah cukup tua dan tidak semangat seperti anak muda. Dia juga kurang berminat jika jalan-jalan yang kira-kira membutuhkan banyak energi seperti rekreasi yang memungkinnnya harus naik turun tanpa menggunakan kendaraan seperti ke Curug dan lainnya.

2. Nama: Fauzy

Umur: 17 tahun

Pekerjaan: Pelajar

Hasil Wawancara:

Fauzy atau biasa dipanggil Uji merupakan seorang pelajar SMA yang memiliki hobi bermain *game*. Baginya tidak mungkin jika sehari tidak bermain *game* baik di *handphone* maupun di komputer *game online* maupun *offline*. Kecanduan *game* ini dimulai ketika dia dibelikan *hanphone* ketika SMP oleh orangtuanya. Mulai dari saat itu dia mulai mencoba berbagai *game* yang dimainkan oleh teman-temannya. Ketika dia bermain biasanya dalam keadaan duduk dan sangat jarang jika bermain sambil rebahan atau tiduran apalagi jika bermain di PC. Biasanya dia bermain ketika pulang sekolah hingga tengah malam, tetapi dia tetap menjalankan kewajiban seperti shalat, makan, mandi dan lainnya. Tapi selain dari itu dia bermain *game*.

Jika dia tidak sekolah dia juga hanya akan bermain *game* di kamarnya. Ketika sudah lelah dia akan tertidur dan selalu begitu terulang berkali-kali. Tak jarang juga dia merasa malas ketika sedang bermain *game* dan di suruh untuk membeli sesuatu, kecuali jika sudah 1 kali *game* yang di perkirakan 1 pertandingan 30 menit bisa lebih bisa kurang dan tergantung juga dari *game* yang dimainkannya. Dia mengatakan bahwa di sekolahnya juga teman-temannya hampir sama dengannya. Ketika jam istirahat dan masih ada waktu mereka bermain bareng memainkan *game* yang sama di kelasnya. Uji melakukan olahraga rutin seminggu sekali dan itu ketika jam olahraga di sekolahnya, selain itu dia jarang sekali. Kadang-kadang ketika hari minggu dia pergi untuk lari pagi bersama temannya atau bersepeda tapi untuk menuju taman tempat larinya dia menggunakan motor dan sesampainya di taman dia memarkirkan motor dan *jogging* kira-kira selama 1 jam tapi tidak efektif.

Dari hasil wawancara tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pekerja kantor masuk ke dalam kriteria pelaku *sedentary* karena kurang dan jarang sekali melakukan olahraga yang diakibatkan kurangnya waktu untuk berolahraga. Ketika di kantor para pekerja juga mendapat berbagai fasilitas dan kemudahan dalam melakukan berbagai kegiatannya. Bekerja di Kantor juga merupakan pekerjaan dengan menatap layar komputer dalam waktu yang lama dan dalam keadaan duduk sehingga mengurangi sebuah gerakan. Seorang remaja dengan fasilitas yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya juga masuk ke dalam perilaku *sedentary* yang mana mereka memiliki hobi bermain *game* yang timbul karena diberikan fasilitas oleh orang tua berupa *handphone* dan komputer untuk melakukan hobinya sehingga memicu timbulnya perilaku *sedentary*.

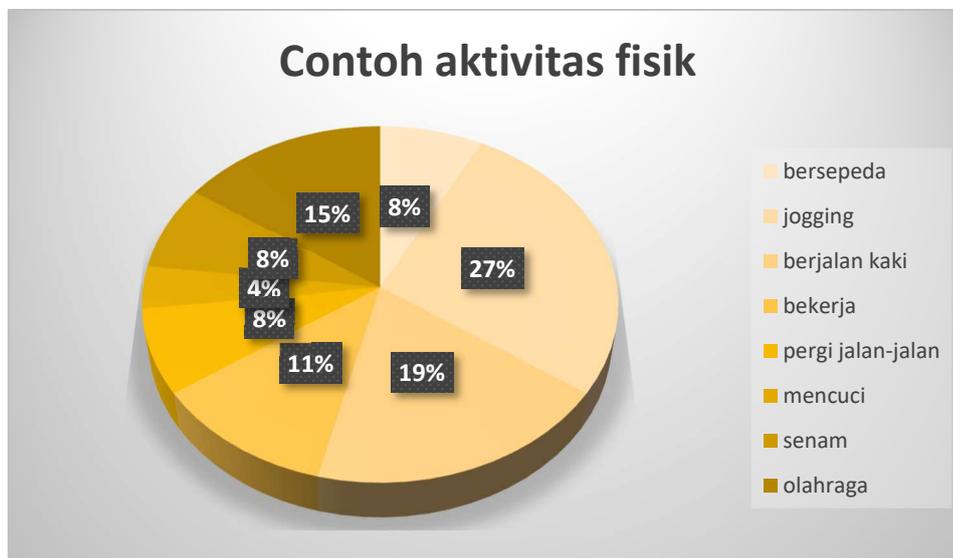
II.2.3 Kuesioner

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi beberapa rincian pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya disebut kuesioner (Sugiyono, 2011:17). Pertanyaan terlebih dahulu dibuat, penulis menggunakan *Google Form* yang *link* yang disebar ke kerabat, teman, serta keluarga juga melalui sosial media. Berikut hasil kuesioner yang diambil dari 40 responden yang masuk ke dalam kategori umur dewasa awal.



Gambar II. 14 Jawaban responden untuk pertanyaan 1 pada kuesioner
 Sumber: Dokumen Pribadi

Sebagian besar dari responden menjawab bahwa aktivitas fisik merupakan kegiatan dimana anggota tubuh digerakkan tapi sebagian responden masih menjawab berolahraga. Sebenarnya olahraga juga termasuk aktivitas fisik tapi aktivitas fisik tidaklah selalu tentang olahraga. Bisa banyak seperti berjalan kaki pun termasuk aktivitas fisik, menaiki tangga, dan lainnya kecuali tidur.



Gambar II. 15 Jawaban responden untuk pertanyaan 2 pada kuesioner
 Sumber: Dokumen Pribadi

Semua jawaban rata-rata benar namun ada beberapa yang kurang tepat seperti bekerja, yang dimaksud bekerja itu yang seperti apa? Karena kalau bekerja tapi hanya duduk sambil melihat layar komputer itu bukanlah termasuk dalam aktivitas

fisik apalagi jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Bekerja seperti itu hanyalah menggerakkan tangan sedangkan kaki dan badan lebih banyak diam.



Gambar II. 16 Jawaban responden untuk pertanyaan 3 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Sayangnya masih banyak dari responden yang menganggap bahwa bekerja merupakan aktivitas fisik padahal itu semua tergantung pada jenis pekerjaannya. Kalau pekerjaan itu melibatkan anggota tubuh sehingga mengeluarkan energi yang cukup banyak bisa dianggap sebagai aktivitas fisik contohnya seperti melakukan pekerjaan rumah.



Gambar II. 17 Jawaban responden untuk pertanyaan 4 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

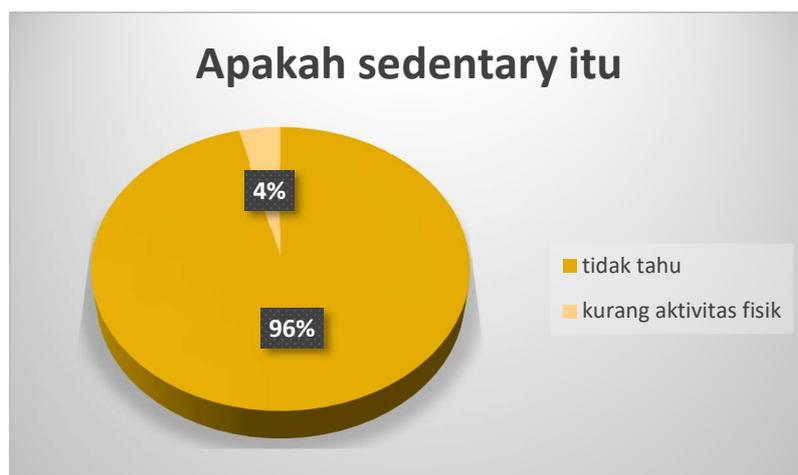
Masih banyak yang ragu pada takaran aktivitas fisik harian apakah cukup atau tidak. Padahal mengetahui tentang takaran aktivitas fisik itu penting karena ketika

aktivitas fisik sesuai dengan yang diperlukan maka dapat mengurangi risiko dari berbagai dampak kesehatan yang ditimbulkan.



Gambar II. 18 Jawaban responden untuk pertanyaan 5 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

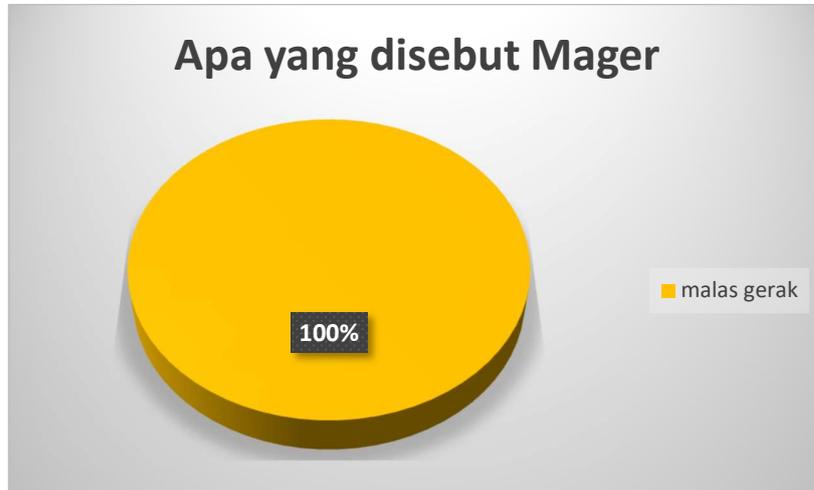
Pada pertanyaan selanjutnya responden ketika diberi pertanyaan tentang aktivitas fisik harian mereka tidak mengetahui karena itulah responden tidak mengetahui aktivitas fisik hariannya apakah cukup atau tidak itu semua tidak lain karena kurangnya pengetahuan tentang rekomendasi tingkat aktivitas fisik harian yang seharusnya dipenuhi.



Gambar II. 19 Jawaban responden untuk pertanyaan 6 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Setelah diberi pertanyaan tersebut responden akan diberitahu mengenai pengertian dari *sedentary*. *Sedentary* adalah salah satu jenis gaya hidup di mana seseorang

kurang bergerak dan kurang melakukan aktivitas fisik yang berarti. Gaya hidup *sedentary* dominan dengan kegiatan fisik berupa duduk dan baring di luar waktu tidur sehingga mengeluarkan energi yang sangat rendah.



Gambar II. 20 Jawaban responden untuk pertanyaan 7 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Pertanyaan selanjutnya mengenai mager atau bahasa lainnya dari *sedentary*. Berbeda dengan *sedentary*, kata mager sangat populer. Semua responden mengetahui apa itu. Mager sendiri merupakan singkatan dari malas gerak bedanya dengan *sedentary* adalah kurang gerak. Walaupun kurang gerak tidak selalu karena malas tapi keduanya sama-sama kurang gerak namun dengan alasan yang bisa berbeda.



Gambar II. 21 Jawaban responden untuk pertanyaan 8 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Banyak dari responden yang mengaku bahwa dia termasuk dalam orang yang mager tapi sisanya menjawab kadang yang bisa kemungkinan dia juga termasuk orang yang mager.



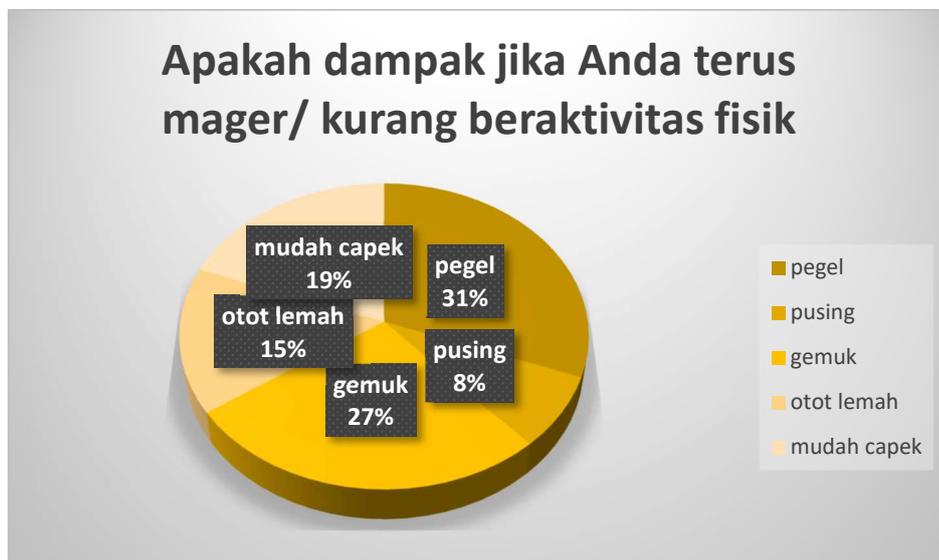
Gambar II. 22 Jawaban responden untuk pertanyaan 9 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Kebanyakan dari responden mager untuk melakukan kegiatan karena sedang melakukan kegiatan lainnya dan sudah terlalu nyaman untuk beralih pada kegiatan yang lain sehingga tetap pada kegiatannya walaupun sebenarnya kegiatan yang lakukan bukanlah hal yang penting.



Gambar II. 23 Jawaban responden untuk pertanyaan 10 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Kebanyakan dari mereka adalah membuka sosial media yang mana sangat familiar di berbagai kalangan. Siapa yang tidak mengenal *gadget* dan berbagai fiturnya, tentunya digunakan untuk berbagi atau sekedar melihat-lihat. *Gadget* sudah menjadi sesuatu hal yang harus keberadaannya dan salah satu alasannya karena hadirnya sosial media seperti Facebook, Instagram dan lainnya yang memungkinkan penggunanya bertukar informasi dan membagikan foto mau pun pesan sehingga sangatlah diperlukan. Tapi bagaimana jika karena itu justru membuat seseorang kecanduan dan tidak mau lepas dari *gadget* sehingga enggan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat.



Gambar II. 24 Jawaban responden untuk pertanyaan 11 pada kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Jawaban dari responden tidaklah salah namun yang disebutkan hanya sebagian dan bukanlah yang terparah padahal banyak sekali dampak selain itu yang lebih berbahaya yang dapat mempengaruhi kesehatan bahkan menambah risiko kematian.

II.3 Analisis

Analisis masalah gaya hidup *sedentary* didapat dari hasil wawancara narasumber sekaligus observasi, pembagian kuesioner serta studi literatur untuk melengkapi data. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana pengetahuan masyarakat

tentang *sedentary*. Berikut merupakan analisis hasil data yang telah didapat dari penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Amalina (2020).

II.3.1 5W+1H

- *What*

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gaya hidup *sedentary*, dampak yang ditimbulkan serta rekomendasi aktivitas fisik yang harus dilakukan serta kurangnya kesadaran untuk beraktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi tersebut.

- *Where*

Di kota-kota besar di Indonesia diantaranya Jabodetabekjur, Bandung, Semarang, Surabaya, Medan, Denpasar, Makassar, Palembang, dan BBM (Banjarmasin, Banjar Baru, Martapura) yang rawan terhadap gaya hidup *sedentary*.

- *When*

Ketika masyarakat termasuk dalam salah satu faktor penyebab gaya hidup *sedentary*, maka akan sulit terlepas dan dampak kesehatan jangka panjang menunggu.

- *Who*

Masyarakat perkotaan yang tidak memiliki waktu untuk berolahraga karena pekerjaan yang memiliki cukup uang untuk memiliki fasilitas-fasilitas penunjang pekerjaan dan kesenangan seperti supir, asisten rumah tangga, komputer, *smartphone* dan lain sebagainya. Mereka merupakan orang yang rentan memiliki gaya hidup *sedentary* meskipun pada kalangan atas memiliki kesadaran untuk hidup sehat lebih besar seperti pergi ke *gym* atau yoga di rumah dan lainnya.

- *Why*

Karena banyak dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan dari gaya hidup *sedentary* yang tidak diketahui masyarakat.

- *How*

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai gaya hidup *sedentary*, dampak yang ditimbulkan dan rekomendasi aktivitas fisik yang harus dilakukan serta mengajak untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi tersebut.

II.4 Resume

Setelah mengumpulkan data yang diambil dari observasi, wawancara, studi literatur, serta kuesioner masyarakat asing dengan kata *sedentary*, tapi jika ditanya mager semua responden tahu kepanjangan dan artinya padahal mager padahal *sedentary* dan mager hampir sama tapi *sedentary* lebih ke arah kebiasaan yang kelamaan menjadi pola hidup tapi kalau mager hanya pada saat atau di waktu tertentu saja. Masyarakat merasa telah melakukan aktivitas fisik yang sebenarnya aktivitas fisik itu tidak harus berolahraga tapi juga melakukan kegiatan yang melibatkan pergerakan anggota tubuh secara keseluruhan. Masyarakat juga tidak tahu apakah aktivitas harian yang dilakukan cukup dan memenuhi standar aktivitas fisik harian sehingga tidak dapat mempertimbangkan aktivitas fisik hariannya. Secara umum masyarakat tahu dampak umum dari kurangnya aktivitas fisik tapi hanya mengetahui beberapa yang mana hanya sebatas masalah tulang otot dan obesitas padahal banyak dampak lainnya yang lebih parah bahkan dapat menjadi risiko kematian. Karena banyaknya dampak yang akan terjadi dan sangat berisiko masyarakat harus memiliki pengetahuan tentang pola hidup *Sedentary* serta memiliki keinginan untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dapat terhindar dari berbagai ancaman yang akan terjadi ke depannya.

II.5 Solusi Perancangan

Setiap masalah pastinya harus dapat diselesaikan dengan solusi yang tepat. Dari masalah yang telah dipaparkan banyak macam-macam solusi yang bisa dilakukan. Menurut (Nurhadiat, 2004, h.3) Desain adalah suatu perencanaan dalam mewujudkan berbagai gagasan. Mengacu pada pengertian desain tersebut bahwa desain dapat menjadi salah satu solusi yang bisa digunakan. Mengingat dari wawancara bahwa masyarakat pada umumnya di usia dewasa awal ini bergantung pada *gadget*. Jadi media yang cocok adalah media yang bisa diakses oleh gadget

dan mudah ditemukan serta disebarakan sehingga informasi bisa sampai kepada masyarakat luas. Solusi perancangan yang akan dibuat adalah media informasi sekaligus mengajak karena masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang *sedentary* serta kesadaran masyarakat untuk beraktivitas fisik sehingga penting untuk diberikan informasi mengenai *sendentary* kepada masyarakat sehingga bisa terhindar dari dampaknya.