

ANALISIS KUALITATIF : PENGARUH *SEDENTARY LIFESTYLE* TERHADAP KESADARAN GIZI PADA WANITA USIA PRODUKTIF

Pundra Dara Avindharin

Universitas Yatsi Madani

pundradara@uym.ac.id

ABSTRAK

Sedentary lifestyle merupakan pola hidup dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan telah menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat modern. Wanita usia produktif sering kali menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari yang memengaruhi pilihan gaya hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara kualitatif pengaruh *sedentary lifestyle* terhadap kesadaran gizi pada wanita usia produktif (15-49 tahun) di perkotaan, dengan metode wawancara mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran gizi terkait pola hidup sedentari yang berhubungan dengan pengetahuan serta kebiasaan makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan gaya hidup sedentari cenderung memiliki kesadaran gizi yang lebih rendah, yang memengaruhi pilihan pola makan mereka. Kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang serta kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, yang menyebabkan peningkatan risiko obesitas dan gangguan kesehatan lainnya.

Kata kunci: perilaku sedentari, kesadaran gizi, wanita usia produktif, gaya hidup sehat, pola makan

ABSTRACT

A *sedentary lifestyle* refers to a pattern of living characterized by low levels of physical activity, which has become an increasingly prevalent health issue in modern society. Women of reproductive age often face various pressures in their daily lives, which in turn affect their lifestyle choices. This study aims to qualitatively analyze the impact of a *sedentary lifestyle* on nutritional awareness among women of reproductive age (15-49 years) living in urban areas. Using in-depth interviews, the study explores the factors influencing nutritional awareness in relation to *sedentary living*, focusing on the knowledge and eating habits of these women. The findings indicate that women with a *sedentary lifestyle* tend to have lower levels of nutritional awareness, which consequently affects their dietary choices. The lack of understanding regarding balanced nutrition and the unhealthy eating habits, such as consuming fast food, contribute to an increased risk of obesity and other health issues.

Key word: *sedentary lifestyle*, nutritional awareness, women of reproductive age, healthy lifestyle, and dietary patterns

PENDAHULUAN

Masalah gizi lebih di Indonesia telah menjadi prioritas pemerintah di mana menjadi Beban Ganda Masalah Gizi (*Double Burden of Malnutrition*) selain kekurangan gizi. Prevalensi obesitas di Indonesia tahun 2018 mencapai 35.1% pada Wanita dan 25.9% pada pria (UNICEF, 2019a). Sebanyak 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan ataupun obesitas (WHO, 2021). Obesitas menjadi salah satu target utama yang didukung oleh negara-negara anggota WHA (*World Health Assembly*) yang kemudian dimasukkan dalam tujuan SDGs (*Sustainable Development Goals*) (UNICEF, 2019b).

Penyebab utama masalah gizi berlebih dan obesitas adalah gaya hidup yang kurang aktif, yang semakin diperburuk oleh rendahnya tingkat mobilitas di Indonesia (Handayani & Farida, 2024). Sebanyak 27,7% orang dewasa tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang ditetapkan oleh WHO salah satu penyebab perilaku gaya hidup yang tidak aktif adalah tingkat mobilitas yang rendah, sehingga meningkatkannya *sedentary lifestyle* (WHO, 2022). Tren *sedentary lifestyle* di Indonesia menunjukkan peningkatan dari 26,12% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesdas 2018, 2018).

Perkembangan teknologi yang pesat mempunyai dampak besar terhadap gaya hidup masyarakat modern, termasuk wanita usia produktif. Perkembangan teknologi seperti televisi, laptop, handphone, dan internet telah membuat banyak wanita cenderung menghabiskan lebih banyak waktu duduk atau berbaring tanpa melakukan aktivitas fisik yang cukup (Lolowang et al., 2023). Hal ini mengakibatkan gaya hidup yang kurang aktif atau *Sedentary Lifestyle*, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan (Park et al., 2020).

Sedentary Lifestyle dan pola makan yang tidak sehat telah menjadi hal yang umum di kalangan wanita usia produktif dalam beberapa tahun terakhir, karena lebih memilih mengonsumsi makanan dengan cara praktis dan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, aterosklerosis, fraktur karena usia, dan diabetes (Rafi Faiq et al., 2018). Selain itu, juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, penurunan tingkat energi, dan motivasi (Mahindru et al., 2023).

Sedentary lifestyle merupakan aktivitas keseluruhan yang dilakukan tanpa kesadaran dengan pengeluaran energi yang kurang dari atau sama dengan 1,5 metabolic equivalent (MET), baik dalam posisi duduk maupun berbaring. Aktivitas ini seperti duduk saat waktu santai, perjalanan pulang-pergi ke tempat kerja, serta saat berada di lingkungan kerja maupun rumah (Rafi Faiq et al., 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan tingginya massa lemak atau Indeks Massa Tubuh (IMT) (Nurhidayah Tiasya Sanas et al., 2023). Studi Kohort yang dilakukan di Swedia menunjukkan bahwa *Sedentary Lifestyle* yang lebih banyak menghabiskan waktunya di depan computer memiliki rasio peluang untuk mengalami kelebihan berat badan sebesar 3 kali dibandingkan dengan yang lebih sering melakukan aktivitas fisik (Leitzmann, 2017).

Oleh karena itu, penting bagi para wanita ini untuk meningkatkan kesadaran gizi mereka dan memilih makanan yang sehat serta bergizi, meskipun hidup dalam era teknologi modern yang serba canggih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Sedentary Lifestyle* Terhadap Kesadaran Gizi Pada Wanita Usia Produktif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengidentifikasi temuan atau fenomena melalui wawancara untuk mendapatkan informasi. Desain yang digunakan adalah Prosedur Penilaian Cepat (*Rapid Assessment Procedures/RAP*) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *sedentary lifestyle* pada wanita usia produktif. Selanjutnya, dilakukan triangulasi dan analisis konten untuk menganalisis data yang diperoleh secara lebih mendalam.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri berupa data primer, yaitu informasi yang diperoleh langsung dari informan. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yang ditetapkan adalah wanita usia produktif usia 15-49 sebanyak 10 orang melalui *informed consent*. Jumlah informan dalam penelitian

kualitatif tidak menjadi masalah, penentuan jumlah tersebut bersifat fleksibel dan bergantung pada kecocokan dalam memilih informan utama yang relevan dengan data yang dibutuhkan. Data yang dihasilkan diolah menjadi transkrip kata demi kata, dan pendekatan analisis isi digunakan untuk mereduksi, memberi nama data, memperoleh data analitik, serta menentukan kategori dan tema. Peneliti mentranskrip hasil wawancara secara detail dan kemudian mengkategorikannya sesuai dengan tema dan subtema yang telah ditentukan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dengan responden, mayoritas wanita usia produktif memiliki pola makan yang tidak seimbang, sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan karbohidrat. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh keterbatasan waktu dan kemudahan akses terhadap makanan praktis melalui aplikasi pengantaran makanan online.

Pola makan yang tidak sehat ini berhubungan langsung dengan rendahnya kesadaran gizi. Meskipun beberapa responden mengetahui pentingnya gizi seimbang, mereka cenderung mengabaikan hal tersebut dalam keseharian mereka. Aktivitas fisik yang rendah, di mana sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk bekerja di depan komputer atau perangkat digital lainnya, turut memperburuk dampak negatif dari gaya hidup sedentari ini.

Penurunan kesadaran gizi dan kebiasaan makan yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolisme, yang telah terbukti meningkatkan morbiditas dan mortalitas di masyarakat.

Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap responden yaitu wanita usia produktif usia 15-49 tahun ada responden yang menjawab dengan tepat mengenai gizi seimbang dan beberapa responden belum mengetahui mengenai gizi seimbang.

“...Sesuai sama 4 sehat 5 sempurna ya setau saya sih ada nasi dan lauk pauknya, harusnya ditambah sayur juga...” (Responden Wanita Bekerja).

“...Pokoknya sesuai sama kalorinya aja ya, setau aku sih begitu...” (Responden Wanita Bekerja).

“...Pernah denger tentang gizi seimbang yang ada berapa porsi-porsinya itu di dalam piring makan...” (Responden Ibu Rumah Tangga).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kota Palu bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian overweight (Sofiatu Solikhah et al., 2024)

Kebiasaan Makan Responden

Berdasarkan wawancara mendalam terhadap responden yaitu wanita usia produktif usia 15-49 tahun mayoritas menyatakan bahwa sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan karbohidrat. Selain itu, mereka lebih memilih memesan makanan melalui aplikasi online karena dinilai praktis. Sebagian besar responden juga mengaku tidak terlalu memikirkan keseimbangan gizi dalam setiap makanan yang mereka konsumsi.

“...Saya sih biasanya jarang sarapan, Ketika sampai kantor biasanya pesan makan lewat Gofood bareng dengan teman-teman yang lain atau beli makan di sekitar kawasan kantor...” (Responden Wanita Bekerja).

“...Semenjak punya anak gak sempet mau masak sendiri jadi di kantor ya makan yang ada aja kayak nasi padang atau ayam geprek palingan, aku juga sering nyemil kayak kripik-kripik gitu...” (Responden Wanita Bekerja).

“...Kadang masak kadang nggak sih, karena anak saya kan 2 di rumah ga ada ART jadi ya apa-apa sendiri, seringnya sih beli di warteg gitu kayak lauk sama sayur. Kalau sayur paling 1-2 sdm aja sekali makan...” (Responden Ibu Rumah Tangga).

Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak sesuai dengan gizi seimbang, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas (Alifiandhira Sasti et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Medan, bahwa mengonsumsi makanan tinggi lemak berhubungan dengan status gizi (Aritonang et al., 2016). Menurut penelitian yang dilakukan di Canada, asupan garam yang tinggi berhubungan dengan peningkatan kadar leptin sehingga memengaruhi nafsu makan yang menyebabkan terjadinya asupan makan yang berdampak pada obesitas (Miguel A Lanaspá et al., 2018). Makanan dan minuman manis berpotensi menimbulkan kecanduan dan menyebabkan konsumsi berlebihan.

Perkembangan teknologi digital seperti social media menyebabkan tingginya konsumsi makanan atau minuman manis karena dipengaruhi oleh kemudahan akses dan pemasaran secara digital atau online, sehingga peningkatan promosi makanan dan minuman tidak sehat di media sosial memengaruhi kejadian obesitas (Alifiandhira Sasti et al., 2024)

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik responden juga cenderung kurang karena lebih banyak menghabiskan waktu di depan gadget dan jarang melakukan olahraga atau aktivitas fisik lainnya.

“... Jarang apalagi setelah punya anak, udah ribet dan gak sempet. Paling kan kalo berangkat kerja naik krl tuh, lumayan juga jalannya...” (Responden Wanita Bekerja).

“...Kalo libur saya ajak anak-anak dan suami jalan sore gitu kan ada semacam pasar pagi tiap weekend, tapi bis itu jajan...” (Responden Wanita Bekerja).

“... Sehari-hari ya nyapu, ngepel, nyeterika, soalnya di rumah kan ga pake ART...” (Responden Wanita Bekerja).

Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi seseorang. Jika kebiasaan makan yang berlebihan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, hal ini dapat menyebabkan penambahan berat badan dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degenerative (Indah Dewi Rahmawati et al., 2024). Aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan selama 150–250 menit per minggu dapat mencegah penambahan berat badan dan dapat menyebabkan penurunan berat badan yang sedang pada orang dewasa. Sedangkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang (>250 menit

per minggu) sebagai upaya untuk mempertahankan berat badan setelah penurunan berat badan (Leitzmann, 2017).

Penelitian yang dilakukan di The Rancho Bernardo Study (RBS), membuktikan tingkat aktivitas fisik yang tinggi tidak selalu melindungi seseorang dari adipositas berlebih jika dibarengi dengan tingkat perilaku sedentari yang tinggi. Aktivitas fisik dapat menurunkan kadar adipositas dan lemak visceral, namun tidak dapat menurunkan kadar lemak pericardial. Perilaku sedentari yang tinggi dapat meningkatkan kadar lemak pericardial dan menyebabkan faktor risiko penyakit jantung seperti sindrom metabolik, kalsifikasi arteri koroner, serta diabetes (Ahmad Rafi Faiq et al., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Bogor menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian yang dilakukan di Brebes juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi (Indah Dewi Rahmawati et al., 2024)

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sedentary lifestyle secara signifikan memengaruhi kesadaran gizi pada wanita usia produktif. Wanita dengan gaya hidup sedentari cenderung memiliki kesadaran gizi yang lebih rendah, yang memengaruhi pilihan pola makan mereka. Pola makan yang cenderung tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan karbohidrat, memperburuk risiko obesitas dan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih besar dalam meningkatkan kesadaran gizi dan pola makan sehat di kalangan wanita usia produktif, terutama dengan pendekatan yang mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik. Pemerintah dan masyarakat perlu berkolaborasi untuk mengatasi masalah ini, antara lain dengan meningkatkan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan gaya hidup aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rafi Faiq, Yenni Zulhamidah, & Ety Widayanti. (2018). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Perilaku Sedenter Terhadap Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak Tubuh, Dan Level Lemak Viseral Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Perkuliahan Sistem Blok*.
- Alifiandhira Sasti, Maghfira Rihah, Tama Haliza Azzahra, & Nisa Hoirun. (2024). *Gizi Lebih, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Dan Paparan Iklan Minuman Manis Pada Mahasiswa*.
- Aritonang, E., Inayah, E., Siregar, S., & Nasution, E. (2016). *The Relationship Of Food Consumption And Nutritional Status On Employee Of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan*. 6(1). www.Cdc.Gov
- Handayani, M. W., & Farida, E. (2024). Hubungan Sedentary Lifestyle Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Semarang. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 227–233. <https://doi.org/10.20473/Mgk.V13i1.2024.227-233>
- Indah Dewi Rahmawati, N., Ria Rakhma, L., Studi Ilmu Gizi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). The Association Between Energy Adequacy Level And Physical Activity With Nutri-Tional Status In Adolescents At Walisongo High School. *Eduvest-Journal Of Universal Studies*, 4(7), 5613. <http://Eduvest.Greenvest.Co.Id>
- Leitzmann, M. (2017). *Physical Activity, Sedentary Behaviour, And Obesity*.

- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik Dan Penggunaan Screen Time Dengan Status Gizi Pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *E-Clinic*, 11(2), 185–191. <https://doi.org/10.35790/Ecl.V11i2.44903>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role Of Physical Activity On Mental Health And Well-Being: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/Cureus.33475>
- Miguel A Lanaspá, Masanari Kuwabara, & Ana Andres-Hernando. (2018). *High Salt Intake Causes Leptin Resistance And Obesity In Mice By Stimulating Endogenous Fructose Production And Metabolism*.
- Nurhidayah Tiasya Sanas, Zulfitriwati Zulfitriwati, & A Dhini Alfiani. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Karyawan Minimarket. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.61132/Vitamin.V1i3.372>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview Of Updated Evidence Of Potential Health Risks. *Korean Journal Of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Rafi Faiq, A., Zulhamidah, Y., & Widayanti, E. (2018). Gambaran Sedentary Behaviour Dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Di Masa Pendidikan Tahun Pertama Dan Kedua. In *MAJALAH SAINSTEKES* (Vol. 5, Issue 2).
- Riskesdas 2018. (2018). *Laporan Riskesdas 2018*.
- Sofiatus Solikhah, L., Imansari, A., Kesehatan, F., & Widya Nusantara, U. (2024). *Perilaku Sadar Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Overweight Pada Remaja Usia 16-18 Tahun*. www.openepi.com
- UNICEF. (2019a). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia*.
- UNICEF. (2019b). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia*.
- WHO. (2021). *Obesity*.
- WHO. (2022). *Global Status Report On Physical Activity 2022*.