

## **GAMBARAN GAYA HIDUP *SEDENTARY* , STRES DAN OBESITAS TERHADAP PENYAKIT DEGENERATIF IBU RUMAH TANGGA DI ASRAMA BRIMOB PASADENA**

**Heny Prasetyorini**

AKPER Widya Husada Semarang

Jl Subali Raya No 12 Krapyak Semarang Kode pos 50146

Telp. (024-7612988)

E-mail: Henybundagavin@gmail.com

### **Intisari**

Penyakit degenerative merupakan penurunan kondisi kesehatan disebabkan karena banyak faktor diantaranya adalah obesitas. Obesitas meningkatkan risiko terkena sejumlah penyakit degenerative seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan kardiovaskular. Ibu rumah tangga memiliki risiko besar mengalami kelebihan berat badan. Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas diantaranya adalah Tidak melakukan aktivitas fisik sehingga pembakaran lemak menurun, Gaya hidup *sedentary* memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan. Karena kurang melakukan aktivitas fisik otot-otot dalam tubuh akan mengendor. Otot yang kendur akan menghambat peredaran darah dan memperberat kerja jantung, di Australia menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan peningkatan mengkonsumsi makanan hal ini akan menimbulkan berbagai macam penyakit degenerative. **Tujuan :** untuk mengetahui gambaran gaya hidup *sedentary*, stres dan obesitas terhadap kejadian penyakit degeneratif pada ibu rumah tangga di Asrama Brimob Pasadena **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif, pengambilan sampel dengan teknik Acidental sampling, instrumen yang digunakan kuisioner *SIT-Q-7d* dan DASS serta melakukan pengukuran IMT. **Hasil:** Gambaran gaya hidup *sedentary* sedang, Indeks Masa Tubuh *Overweigt*, dan stress yang parah pada ibu rumah tangga dapat meningkatkan kejadian penyakit degenerative seperti Hipertensi dan Diabetes Militus dan Gambaran Penyakit degenerative yang terbanyak di alami ibu – ibu rumah tangga adalah tekanan darah tinggi

**Kata Kunci:** Gaya Hidup *Sedentary*, Stres, Obesitas, Penyakit Degeneratif

## DESCRIPTION OF SEDENTARY LIFESTYLE, STRESS AND OBESITY ON DEGENERATIVE DISEASES OF HOUSEHOLD MOTHER IN BRIMOB PASADENA RELIGION

**Heny Prasetyorini**

AKPER Widya Husada Semarang

Jl Subali Raya No 12 Krapyak Semarang Kode pos 50146

Telp. (024-7612988)

E-mail: Henybundagavin@gmail.com

### Summary

Degenerative disease is a decrease in health conditions due to many factors including obesity. Obesity increases the risk of getting a number of degenerative diseases such as diabetes, heart disease, cancer, and cardiovascular disease. Housewives have a greater risk of being overweight. Factors that cause obesity include not doing physical activity so that fat burning decreases, sedentary lifestyle has side effects that are harmful to health. Because of lack of physical activity the muscles in the body will relax. Sagging muscle will inhibit blood circulation and aggravate the work of the heart, in Australia shows a relationship between stress and increased consumption of food this will lead to various kinds of degenerative diseases. **Objective:** to describe the sedentary, stressful and obese lifestyle towards the incidence of degenerative diseases in housewives at the Pasadena Mobile Brigade Dormitory **Method:** This study is a descriptive study, sampling using an Accidental sampling technique, the instrument used by questionnaires SIT-Q-7d and DASS and taking BMI measurements. **Results:** An overview of moderate sedentary lifestyles, Body Overweight Index, and severe stress on housewives can increase the incidence of degenerative diseases such as Hypertension and Diabetes Militus and Overview Most degenerative diseases experienced by housewives are high blood pressure

**Keywords:** Sedentary Lifestyle, Stress, Obesity, Degenerative Disease

### 1. Pendahuluan

Penyakit degenerative merupakan terjadinya penurunan kondisi kesehatan yang disebabkan oleh karena banyak faktor diantaranya adalah karena kegemukan atau obesitas. Obesitas merupakan suatu kondisi kronik yang sangat erat hubungannya dengan peningkatan risiko (Hasdianah, Siyoto, & Nurwijawanti, 2014). Obesitas adalah keadaan di mana seseorang memiliki lemak tubuh (*body fat*) dalam jumlah yang berlebihan sehingga dapat merugikan kesehatan dan menurunkan harapan hidup (Nadesul, 2009). Menurut World Health Organization (WHO) (dalam Widiyanti & Tafal, 2014) obesitas adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami penambahan lemak berlebih yang didasarkan pada Indeks Massa Tubuh (IMT). Obesitas diakibatkan oleh pemasukan energi dalam bentuk asupan pangan yang berlebihan dibanding dengan pengeluaran energi dan kecepatan tubuh menyimpan energi yang tidak terpakai menjadi lemak (Kaur & Kaur, 2015).

Obesitas meningkatkan risiko terkena sejumlah penyakit degenerative seperti diabetes (44%), penyakit jantung (23%), kanker (41%), dan kardiovaskular (30%) (Widiyanti & Tafal, 2014). Selain itu, peningkatan berat badan memberikan beban mekanis pada gerakan tubuh yang mengakibatkan tingginya gangguan *muskuloskeletal* pada orang dengan obesitas. Hal ini berakibat pada menurunnya gerakan fisiologis seperti bangkit dari kursi, mengangkat benda, berjalan, hingga melakukan aktivitas

dasar lainnya (Firman, 2015).

Ibu rumah tangga memiliki risiko besar mengalami kelebihan berat badan daripada perempuan yang berprofesi sebagai pekerja kantor dan pelajar (Manuha, Iqbal, Nageeb, & Paranagama, 2013). Ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang bertanggung jawab dalam membesarkan anak, mendidik anak, menjadi mediator antara anak-anak dengan sekolah, mengurus anggota keluarga, manajemen keuangan di rumah, menangani dan menginvestasikan pendapatan rumah tangga, dan menangani urusan rumah tangga (Kim, Yang, & Hwang, 2010).

Ibu rumah tangga yang mengalami obesitas akan mengalami penurunan kekuatan otot sebesar 6-10% dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang memiliki berat badan normal. Hal tersebut dapat mengakibatkan menurunnya fungsi otot yang dapat menurunkan keefisienan dalam melakukan pekerjaan rumah tangga, berkurangnya kualitas hidup, defisiensi maskuler, mudah lelah, kesulitan bergerak dan melakukan pekerjaan rumah tangga (Firman, 2015).

Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas menurut Hasdianah, Siyoto, dan Nurwijawanti (2014) diantaranya adalah Tidak melakukan aktivitas fisik sehingga pembakaran lemak menurun, Mengonsumsi makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori, Usai melahirkan, Kurang tidur, Mengonsumsi obat-obatan tertentu, Mengalami masalah medis, Gaya hidup yang tidak sehat serta Faktor genetik. Dari faktor inilah banyak kejadian pada ibu rumah tangga yang mengalami penyakit degeneratif.

Gaya hidup *sedentary* tanpa disadari dilakukan oleh hampir seluruh ibu rumah tangga di Indonesia. Perilaku tersebut diantaranya duduk maupun berbaring ketika: menonton televisi, mendengarkan radio, berbincang-bincang bersamaan dengan makan atau mengonsumsi makanan ringan. Sebagaimana orang memilih suatu hal yang praktis agar aktivitasnya tidak mengalami hambatan, seperti memilih mengendarai kendaraan bermotor atau mobil daripada untuk jalan kaki, dan mengonsumsi makanan cepat saji (Nadesul, 2009; Tan, 2012). Perilaku tersebut mempengaruhi kinerja tubuh yang tidak seimbang dan menjadi kebiasaan buruk yang menyebabkan obesitas.

Gaya hidup *sedentary* memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan. Karena kurang melakukan aktivitas fisik maka otot-otot dalam tubuh akan mengendor. Otot yang kendur akan menghambat peredaran darah dan memperberat kerja jantung, hal ini akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung dan obesitas (Kristianti, 2002). Didalam otot juga berfungsi sebagai tempat pembakaran lemak, jika otot lemah maka pembakaran lemak tidak akan sempurna. Hasilnya adalah lemak terus menumpuk dan menyebabkan obesitas (Manuha, Iqbal, Nageeb, & Paranagama, 2013)

Menurut Sominsky dan Spancer (2014) bahwa perilaku makan dapat menyebabkan obesitas, di Australia menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan peningkatan konsumsi makanan. Perempuan yang mengalami stres cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan mengandung banyak gula dan lemak (Habhab, Sheldon & Loeb, 2008).

Menurut Collins dan Benz (2009), makan biasanya digunakan sebagai koping ketika seseorang tengah menghadapi permasalahan yang berat, merasa sedih dan kesepian, cemas, stres, dan frustrasi. Konsumsi makanan berlebih disimpan dalam bentuk lemak yang dalam jangka panjang mengakibatkan jumlah cadangan lemak yang ditimbun dalam tubuh semakin banyak dan menyebabkan obesitas (Widiantini & Tafal, 2014).

Stres dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti, diabetes tipe 2, hipertensi dan *dyslipidemia*, kardiovaskular, kanker, penyakit gastrointestinal, perubahan endokrin (seperti: gangguan menstruasi), ketidaksuburan, gangguan kehamilan, penyakit tulang dan sendi serta gangguan pernapasan (Ragin, 2011).

Ibu – ibu rumah tangga di asrama brimob pasadena mayoritas pekerjaannya

adalah sebagai ibu rumah tangga yang banyak melakukan aktifitasnya dirumah, ibu – ibu asrama brimob pasadena sering ditinggal tugas oleh suami dengan waktu yang lama sehingga semua pekerjaan rumah tangga dikerjakan sendiri, baik dalam mengasuh anak , mengantar anak sekolah, menyiapkan kebutuhan anak sehari – hari dll, hal ini dapat berdampak stress yang disebabkan oleh karena kelelahan. Perlu adanya refreshing dengan aktifitas diluar rumah. Dengan adanya aktifitas di luar rumah berkumpul dengan teman – teman dapat mengurangi beban ibu rumah tangga yang rutinitas pekerjaan dilakukan di dalam rumah. Deteksi dini penyakit degeneratif perlu dilakukan untuk mengurangi kejadian penyakit degeneratif pada ibu rumah tangga. Deteksi dini dilakukan dengan cara mendata status kesehatan ibu, dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan mengukur tekanan darah. Kegiatan posyandu rutin dilaksanakan satu bulan sekali. Dari hasil pengukuran Ditemukan data banyak ibu – ibu rumah tangga di asrama brimob yang memiliki tekanan darah tinggi serta adanya peningkatan kadar gula dalam darah, hal ini apabila tidak segera diatasi dapat berdampak terjadinya penyakit degeneratif yang lebih lanjut. Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup *sedentary*, stres dan obesitas terhadap kejadian penyakit degeneratif pada ibu rumah tangga di asrama brimob pasadena semarang.

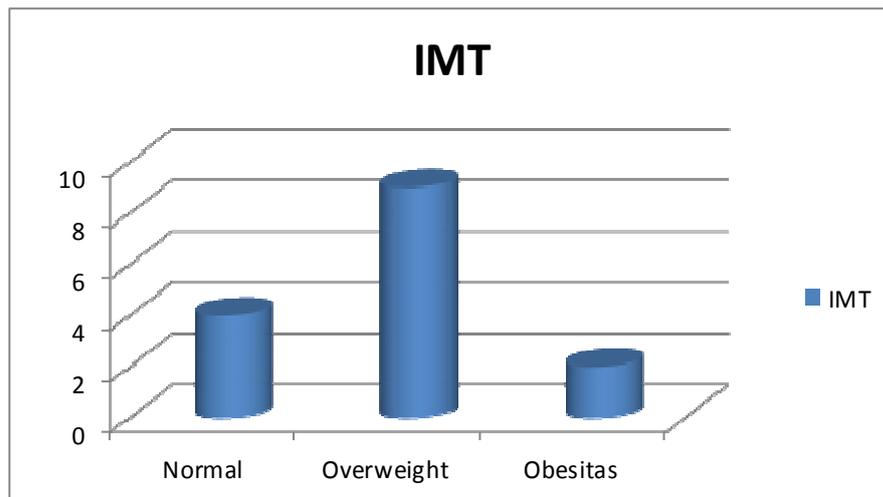
## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan faktor penyebab penyakit defenerative. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu – ibu rumah tangga yang tinggal di asrama brimob pasadena. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 15 orang.

*Accidental sampling* yaitu metode pengambilan sampel dengan memilih responden yang kebetulan dijumpai oleh peneliti saat penelitian berlangsung. Responden adalah seorang ibu rumah tangga, yang memiliki gaya hidup *sedentary*, mempunyai berat badan lebih atau obesitas dan memiliki tingkat stress lebih dari pada ibu rumah tangga yang lain. Untuk mengetahui gaya hidup *sedentary* ibu – ibu rumah tangga asrama brimob dengan menggunakan kuisioner *SIT-Q-7d* ( Wijndaele dkk , 2014) tingkat obesitas ibu, dengan menggunakan pengukuran BB (Berat Badan) , TB (Tinggi Badan) dan IMT (Indeks Masa Tubuh). Sedangkan untuk Pengukuran tingkat stress dengan menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS).

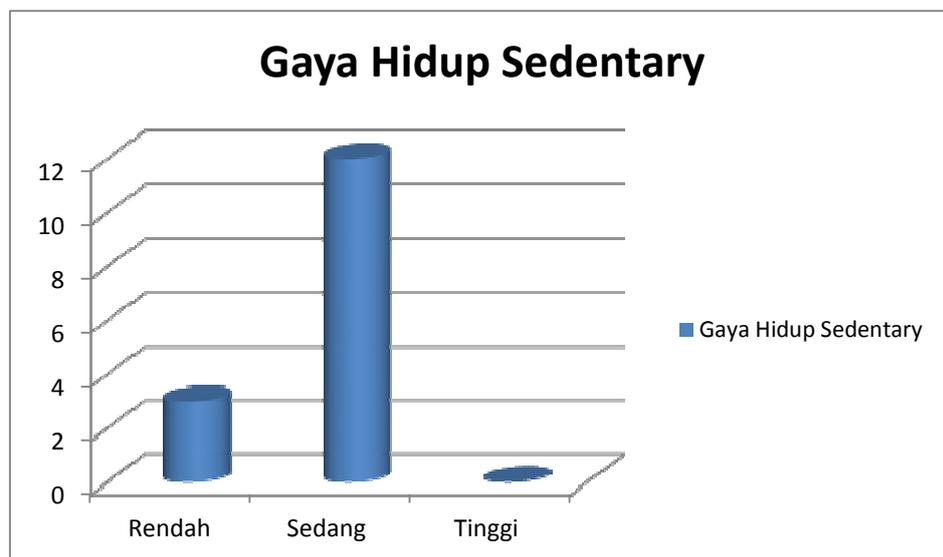
## 3. Hasil dan Pembahasan

### Gambar 1. IMT (Indeks Masa Tubuh ) Ibu – ibu Rumah Tangga



Hasil analisis IMT ( indeks masa tubuh) responden sebagian besar adalah Overweigh sebanyak 60 % sebanyak 9 orang, Obesitas sebanyak 13,3 % atau sebanyak 2 orang, dan berat badan normal sebanyak 26,6% atau sebanyak 4 orang. Obesitas adalah keadaan di mana seseorang memiliki lemak tubuh (body fat) dalam jumlah yang berlebihan sehingga dapat merugikan kesehatan dan menurunkan harapan hidup (Nadesul, 2009). obesitas adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami penambahan lemak berlebih yang didasarkan ada Indeks Massa Tubuh (IMT). Obesitas diakibatkan oleh pemasukan energi dalam bentuk asupan pangan yang berlebihan dibanding dengan pengeluaran energi dan kecetapat tubuh menyimpan energi yang tidak terpakai menjadi lemak (Kaur & Kaur, 2015).

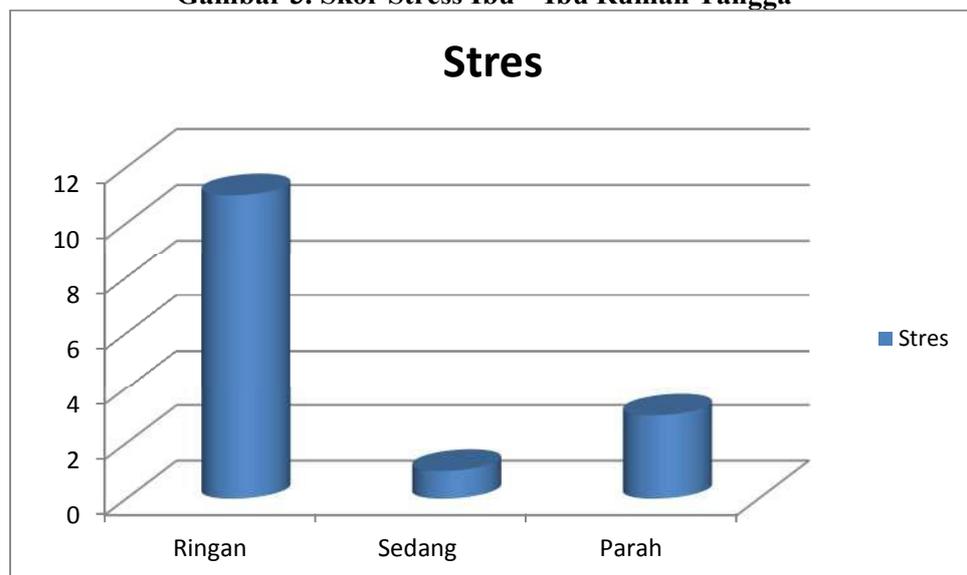
**Gambar 2. Skor Gaya Hidup Sedentary Ibu – ibu Rumah Tangga**



Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup sedentary dalam satu bulan terakhir ini dengan persentase gaya hidup sedentary rendah 20% atau sebanyak 3 orang, gaya hidup sedentary sedang 80% atau sebanyak 12 orang. Gaya hidup sedentary memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan. Karena kurang melakukan aktivitas fisik maka otot-otot dalam tubuh akan mengendor. Otot yang

kendur akan menghambat peredaran darah dan memperberat kerja jantung, hal ini akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung dan obesitas (Kristianti, 2002). Gaya hidup sedentary tanpa disadari dilakukan oleh hampir seluruh ibu rumah tangga di Indonesia. Perilaku tersebut diantaranya duduk maupun berbaring ketika: menonton televisi, mendengarkan radio, berbincang-bincang bersamaan dengan makan atau mengonsumsi makanan ringan. Sebagaimana orang memilih suatu hal yang praktis agar aktivitasnya tidak mengalami hambatan, seperti memilih mengendarai kendaraan bermotor atau mobil daripada untuk jalan kaki, dan mengonsumsi makanan cepat saji (Nadesul, 2009; Tan, 2012).

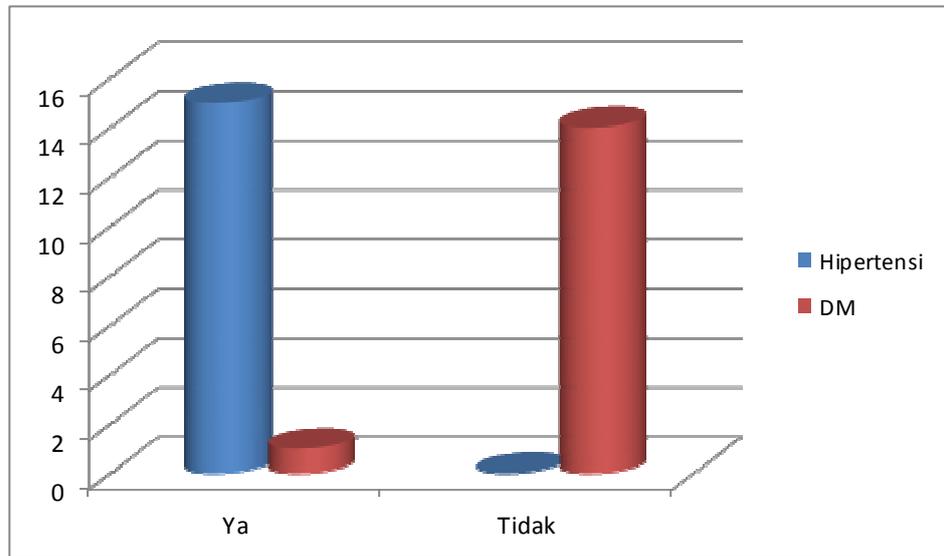
Gambar 3. Skor Stress Ibu – Ibu Rumah Tangga



Hasil analisis sebagian besar responden juga mengalami stres dalam satu bulan terakhir ini dengan persentase stres ringan 73,3% atau sebanyak 11 orang, stres sedang 6,6% atau sebanyak 1 orang, stres parah 20% atau sebanyak 3 orang. Banyak faktor yang menyebabkan subjek penelitian memiliki tingkat stres tergolong ringan hal ini diantaranya dikarenakan oleh stres yang dialami subjek sifatnya tidak menetap. Stres berhubungan dengan emosi, dan emosi subjek dapat berubah-ubah kapan saja mengikuti perasaan yang dimiliki oleh subjek. Menurut Dadang Hawari (2001), menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Brench Grand dalam Sunaryo (2004), yang mengemukakan bahwa stres ditinjau dari penyebabnya dibedakan menjadi dua macam, diantaranya: penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan. Penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan, dan antri. Banyak hal yang bisa memicu timbulnya stres, seperti rasa khawatir, perasaan kesal,

rasa letih berlebihan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan, pekerjaan yang berlebihan, terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung dan rasa takut.

**Gambar 4. Penyakit Degenerative Hipertensi dan DM  
Ibu – Ibu Rumah Tangga**



Sebagian besar responden mempunyai hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan presentase sebanyak 100% atau sebanyak 15 orang dan memiliki kadar gula dalam darah yang tinggi dengan persentase 13,3 % atau sebanyak 2 orang. Menurut Gunawan (2001) dalam Prasetyorini dan Prawesti (2012) salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan, stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Stres dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti, diabetes tipe 2, hipertensi dan dyslipidemia, kardiovaskular, kanker, penyakit gastrointestinal, perubahan endokrin (seperti: gangguan menstruasi), ketidaksuburan, gangguan kehamilan, penyakit tulang dan sendi serta gangguan pernapasan (Ragin, 2011). Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Amir, 2015) yang dilakukan pada 22 responden penelitian ditemukan sebagian responden yang tidak melakukan aktivitas fisik, tidak berolahraga memiliki kadar glukosa darah yang tinggi.

**Tabel 1. Gambaran gaya hidup sedentary, obesitas dan stress terhadap kejadian penyakit degenerative**

Penyakit Degenerative	Hipertensi				Diabetes Militus			
	Ya		Tidak		Ya		Tidak	
Gaya Hidup Sedentary	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	3	20%	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	12	80%	0	0%	1	9,3%	14	93,3%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>1</b>	<b>9,3%</b>	<b>14</b>	<b>93,3%</b>
<b>IMT</b>								
Normal	4	26,6%	0	0%	0	0%	0	0%
Overweight	9	60,0%	0	0%	1	9,30%	14	93,3%
Obesitas	2	13%	0	0%	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>1</b>	<b>9,30%</b>	<b>14</b>	<b>93,3%</b>
<b>Stress</b>								
Ringan	11	73,3%	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	1	9,3%	0	0%	0	0%	3	20%
Parah	3	20%	0	0%	1	9,30%	11	73,3%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>1</b>	<b>9,30%</b>	<b>14</b>	<b>93,3%</b>

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari 15 orang responden yang memiliki gaya hidup sedentary sedang lebih banyak yaitu 80% atau sebanyak 12 orang, dibandingkan dengan gaya hidup sedentary ringan 20% atau sebanyak 3 orang. Dan dari hasil penelitian didapatkan data dari 15 orang responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh Overweight lebih banyak yaitu 60% atau sebanyak 9 orang dibandingkan dengan yang memiliki Indeks Masa tubuh normal yaitu 26,6 % atau sebanyak 4 orang dan yang memiliki Indeks Masa tubuh Obesitas yaitu 13 % atau sebanyak 2 orang. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Kristianti (2002); Shields dan Tremblay (2008); Manuha, Iqbal, Nageeb, dan Paranagama (2013) bahwa gaya hidup sedentary memiliki hubungan yang positif dengan obesitas. Hal ini dikarenakan gaya hidup sedentary merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya obesitas. Jadi semakin tinggi tingkat gaya hidup sedentary maka akan semakin tinggi pula tingkat obesitasnya. Didalam otot juga berfungsi sebagai tempat pembakaran lemak, jika otot lemah maka pembakaran lemak tidak akan sempurna. Hasilnya adalah lemak terus menumpuk dan menyebabkan obesitas.

Dan dari hasil penelitian didapatkan data dari 15 orang responden yang memiliki tingkat stress ringan lebih banyak yaitu 73,3% atau sebanyak 11 orang dibandingkan dengan yang memiliki tingkat stress sedang yaitu 9,3 % atau sebanyak 1 orang dan yang memiliki tingkat stress parah yaitu 20 % atau sebanyak 3 orang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Sulistyowati (2009) yang menyatakan terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi tidak terkontrol ( $p=0,0001$ ,  $OR=11,019$ ). Stres meningkatkan risiko 11,019 kali lebih tinggi terjadi hipertensi tidak terkontrol dibandingkan yang tidak stres.

Dari hasil penelitian Terdapat 1 orang ibu yang memiliki tingkat stress parah hasil dari pengukuran tekanan darah dan gula darah hasilnya meningkat hal ini bisa disebabkan oleh karena peningkatan aktivitas saraf simpatis yang dapat memicu kenaikan tekanan darah tinggi. Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Walaupun hal ini belum terbukti akan tetapi angka kejadian di masyarakat perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan di pedesaan. Hal ini

dapat dihubungkan dengan pengaruh stres yang dialami kelompok masyarakat yang tinggal di kota (Suhadak, 2010).

Dan dari hasil penelitian didapatkan data dari 15 orang responden tersebut terdapat 1 orang responden yang memiliki kadar gula dalam darah yang tinggi atau sebesar 9,3%. aktivitas fisik yang kurang menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh dan menyebabkan jumlah timbunan lemak dalam tubuh tidak berkurang serta terjadi peningkatan glukosa dalam darah (Suiraoaka, 2012)

Kadar glukosa darah dalam tubuh manusia selain dipengaruhi oleh aktivitas fisik dapat juga di pengaruhi berbagai macam faktor antara lain: hormon-hormon yang mengatur kadar glukosa darah, umur, stress, dan pola makan (Nurjanah, 2015 & Bitanah, 2012)

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa gambaran gaya hidup sedentary sedang, Indeks Masa Tubuh Overweigt, dan tingkat stress yang parah pada ibu rumah tangga dapat meningkatkan kejadian penyakit degenerative seperti Hipertensi dan Diabetes Militus. Gambaran Penyakit degenerative yang terbanyak di alami ibu – ibu rumah tangga adalah tekanan darah tinggi. Perlu adanya edukasi terkait dengan perubahan gaya hidup sendatary pada ibu rumah tangga, aktivitas yang biasanya dilakukan dengan cara instan untuk dapat dilakukan secara mandiri serta perbanyak kegiatan seperti aktivitas olah raga, jalan kaki, bersepeda, serta perbanyak untuk melakukan gerak tubuh, kurangi aktivitas duduk. Dengan aktivitas yang baik secara perlahan dapat mengurangi berat badan serta stress.

#### Daftar Pustaka

- Amir S, Wungouw H. (2015). Pangemanan D Kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di puskesmas Bahu kota Manado. *Jurnal Biomedik*, Vol 3, No.1, 2015;32-40
- Bitanah S, Handarsari E. (2015). Asupan serat dengan kadar gula darah, kadar kolesterol total dan status gizi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di rumah sakit Roemani Semarang. *Seminar Hasil-hasil Penelitian LPPM UNIMUS*. 2012;289 – 96
- Collins, J. C., & Bentz, J. E. (2009). BEHAVIORAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN OBESITY. *The Journal of Lancaster General Hospital* , 4, 4, 124-127.
- Gunawan, A. W. (2012). *The Miracle of Mind Body Medicine: How to use your mind for better health*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Firman. ( 2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Pola Tidur Pada Usia Lanjut. *Skripsi*. STIKES Insan Cendikia Medika
- Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite* , 437-444.
- Hasdianah, Siyoto, S., & Nurwijawanti. (2014). *Gizi; Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai penerbit FKUI
- Kaur, J., & Kaur, M. (2015). Relation of Sedentary Lifestyle with Cardiovascular Parameters in Primary Care Patients. *JOURNAL OF CARDIOVASCULAR DISEASE* , 249-300.

- Kim, U., Yang, K.-S., & Hwang, K.-K. (2010). *Indigenous and Cultural Psychology*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Kristanti, M. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran *Media Litbang Kesehatan* , XII (1), 1-5.
- Manuha, M., Iqbal, N., Nageeb, B., & Paranagama, P. (2013). Association of Physical Activity and Sedentary Lifestyle with Overweight and Obesity among Adult Women in Sri Lanka. *World Applied Sciences Journal* , 24, 724-731.
- Nadesul, H. (2009). *Resep Mudah Tetap Sehat Cerdas Menaklukkan Semua Penyakit Orang Sekarang*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Nurjanah F, Roosita K. (2015). Gaya hidup dan kejadian sindrom metabolik pada karyawan laki-laki berstatus gizi obes di PT. Indocement Citieureup. *J Gizi Pangan*. 10(1):17-24
- Prasetyorini, H., & Prawesti, D. (2012). Stress With The Incidence Of Hipertension Complications To Patients With Hypertension. *Nursing Journal*, 5, 61-70.
- Ragin, D. F. (2011). *Health Psychology an Interdisciplinary Approach to Health*. Boston: PEARSON.
- Shields, M., & Tremblay, M. S. (2008). Sedentary behaviour and obesity. *Health Reports* , 19, 18-30.
- Suhadak . (2010) . Pengaruh Pemberian Teh Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Karangbinangun kabupaten lamongan??. Lamongan. BPPM stikes muhammadiyah lamongan.
- Suiraoaka, IP.( 2012). Penyakit degenerative. Yogyakarta: Nuha Medika p.45 -51.
- Sulistiyowati. (2009). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Kampung Button Kelurahan Magelang Tahun 2009 *Skripsi*, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Sominsky, L., & Spencer, S. J. (2014). Eating behavior and stress: a pathway to obesity. *Frontier in Psychology* , 5, 1-8
- Sunaryo, A., (2004). Pengantar Psikologi Klinis. Bandung: PT Rafika Aditama
- Tan, S. Y. (2012). *Sehat Sejati yang Kodrati*. Jakarta: Penerbit DIAN RAKYAT.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* , Vol.8, 330-336.