

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *SEDENTARY* DAN STRES
DENGAN OBESITAS PADA IBU RUMAH TANGGA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**



Diajukan oleh:

TIYANA FAKIH FUADIANTI

F 100 110 158

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *SEDENTARY* DAN STRES
DENGAN OBESITAS PADA IBU RUMAH TANGGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh :

TIYANA FAKIH FUADIANTI

F 100 110 158

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *SEDENTARY* DAN STRESS
DENGAN OBESITAS PADA IBU RUMAH TANGGA

Diajukan oleh:

TIYANA FAKIH FUADIANTI

F 100 110 158

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Sri Lestari, M.Si

Surakarta, 28 Desember 2017

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *SEDENTARY* DAN STRES
DENGAN OBESITAS PADA IBU RUMAH TANGGA**

Yang diajukan oleh:

TIYANA FAKIH FUADIANTI

F 100 110 158

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Januari 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Sri Lestari, M.Si



Penguji I

Setia Asyanti, S.Psi, M.Si



Penguji II

Rini Lestari, S.Psi, M.Si



Surakarta, 10 Januari 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,




Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiyana Fakih Fuadianti

NIM : F 100 110 158

Fakultas/ Jurusan : PSIKOLOGI/Psikologi

Universitas : Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *SEDENTARY*
DAN STRES DENGAN OBESITAS PADA IBU RUMAH
TANGGA

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 28 Desember 2017

Yang menyatakan,



Tiyana Fakih Fuadianti

F 100 110 158

**VISI DAN MISI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

VISI :

Menjadi pusat pendidikan psikologi yang mendasarkan pada risalah Islam dan budaya Indonesia di tingkat Nasional dan Asia.

MISI :

1. Menyelenggarakan pendidikan psikologi di tingkat sarjana dan magister psikologi profesi
2. Mengembangkan penelitian psikologi yang mendasar pada risalah Islam dan budaya Indonesia
3. Mengembangkan pengabdian kepada masyarakat atas dasar tanggung jawab sosial
4. Menjalinkan kerja sama dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, pemerintah, dunia usaha dan masyarakat.

TUJUAN :

1. Mengelola prodi sarjana dan magister profesi yang baik
2. Menggiatkan pusat studi psikologi Islami dan Indigenous (CIIP)
3. Meningkatkan pelayanan kepada masyarakat secara langsung maupun melalui media
4. Merintis kerjasama dengan lembaga mitra dan universitas luar negeri.

MOTTO

“Mulailah segala sesuatu dengan *Bismillah*, dan berusahalah hingga akhir, sehingga tidak ada penyesalan dikemudian hari, karena kita telah melakukan yang terbaik”

“Lapangkanlah dada, bersyukur akan segala anugrah yang telah kita terima dan berusahalah untuk memaafkan, karena memaafkan adalah hadiah terindah dalam Islam”

“Believe that you can do it, because the one who make it possible is your self”
(Penulis)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”
(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Maka bersabarlah kamu, karena sesungguhnya janji Allah itu benar, dan mohonlah ampunan untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji Tuhan-mu pada waktu petang dan pagi”
(Q.S. Al-Mu'min: 54)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT,
Skripsi ini penulis persembahkan
kepada :

**Kedua orangtua tercinta Ayah (Pratikno)
dan Ibu (Ariyantiningih),** yang selalu
berusaha keras demi anak-anaknya, senantiasa
mencurahkan jiwa dan raga untuk
membahagiakan keluarga, mendoakan,
mengusahakan yang terbaik, dan memberi
semangat demi kelancaran dan kesuksesan
segala urusan penulis.

**Adik-adik tersayang, Mufti Rizaini dan
Talita Nuraini,** yang menjadi adik penulis
dalam susah dan senang, bersabar dan
kebaikannya dalam mendukung penulis.

Orang-orang terdekat dan sahabat penulis,
yang telah memberikan dukungan, motivasi,
semangat dan segala bantuan yang telah
diberikan kepada penulis.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Sungguh tiada daya dan kekuatan selain dari Allah SWT. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Penulis menyadari ada banyak pihak yang membantu, membimbing, memberikan dukungan, dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berterimakasih kepada :

1. Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala nikmat, karunia dan berkah yang telah diberikan kepada penulis.
2. Ayah dan Ibu (Pratikno dan Ariyantiningih) terimakasih atas cinta dan kasih sayang, perhatian, dukungan, kesabaran, doa, motivasi, segala bantuan dan pengorbanan yang selama ini diberikan tanpa henti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Adik-adik penulis (Mufti Rizaini dan Talita Nuraini) terima kasih atas segala bantuan dan perhatian yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

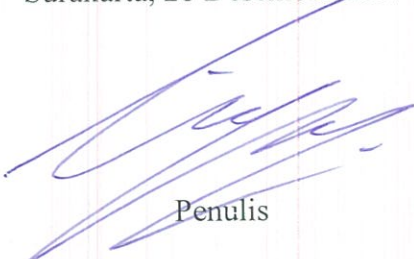
4. Ibu Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian demi menyelesaikan skripsi ini..
5. Ibu Dr. Sri Letari, M.Si, selaku pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, masukan, arahan, dan nasihat dengan bijaksana dan sangat sabar.
6. Ibu Kris Pujiatni S, Dra., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan masukan, bimbingan, dan nasehat selama ini.
7. Ibu Setia Asyanti, S.Psi, M.Si, selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan nasehat yang bermanfaat dalam penulisan skripsi ini, dan selaku dosen mata kuliah PTP yang telah memberikan arahan, masukan dan nasehat selama penulis menjadi asisten matakuliah praktikum PTP.
8. Ibu Rini Lestari, S.Psi, M.Si, selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan nasehat yang bermanfaat dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh staf pengampu mata kuliah Fakultas Psikologi yang telah mengajar dan memberikan bekal ilmu akademik yang bermanfaat, serta seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi yang telah membantu kelancaran administrasi.
10. Kepala Badan Penelitian Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPPEDA) Surakarta, Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL) Surakarta, Kepala Kecamatan Serengan dan Kepala Kelurahan Tipes yang telah memberikan izin penelitian.

11. Para subjek penelitian, terimakasih telah memberikan waktu dan kesempatan untuk mendapatkan banyak informasi demi kesuksesan penelitian ini.
12. Sahabat penulis, Wiji dan keluarga; Cece, Resha, Ndanda dan seluruh sahabat di BJFL; Civid, Icha, Mita, Hapsari dan teman-teman di Kos Gisela lainnya; Ayuk beserta suami dan keluarga; Diyan, Anggit, Nita, Al, Malik, Kemel, Leli, Almarhum Diana dan seluruh teman-teman Psikologi UMS; Opie dan semua sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih untuk segala bantuan diberikan, canda, tawa, cerita, doa, kasih sayang, semangat, pengalaman, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
13. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu atas bantuan, doa, dukungan, dan semangat kepada peneliti. Semoga Allah memberikan kelancaran segala urusan dan membalas kebaikan segala pihak tersebut.

Berkat bantuan dan motivasi dari semua pihak, penulis berharap semoga bantuan dan motivasi yang diberikan kepada penulis mendapatkan rahmat dan berkah dari Allah SWT. Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang memerlukan serta berfungsi sebagaimana mestinya. Amin.

Wasssalamu'alaikum. Wr. Wb.

Surakarta, 28 Desember 2017



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
VISI DAN MISI.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAKSI	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Obesitas	9

1. Definisi Obesitas	9
2. Cara Mengukur Obesitas	10
3. Faktor yang Menyebabkan Obesitas	11
4. Akibat dari Obesitas	12
B. Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	13
1. Definisi Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	13
2. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	15
3. Akibat dari Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	16
C. Stres	16
1. Definisi Stres	16
2. Tipe Stresor	17
3. Tahapan Stres	19
4. Aspek yang Mempengaruhi Stres.....	19
5. Dampak Stres.....	21
D. Hubungan antara Gaya Hidup <i>Sedentari</i> dan Stres dengan Obesitas pada Ibu Rumah Tangga	22
E. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Variabel Penelitian	28
C. Subjek Penelitian	30
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	31
E. Validitas dan Reliabilitas	37

1. Validitas	37
2. Reliabilitas	39
F. Analisis Data	39
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	41
A. Persiapan Penelitian	41
1. Orientasi Kancanah Tempat Penelitian	41
2. Persiapan Administrasi	42
3. Alat Pengumpulan Data	43
B. Pelaksanaan Penelitian	46
1. Penentuan Subjek Penelitian	46
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	48
3. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	50
C. Analisis Data	53
1. Uji Asumsi	53
2. Uji Hipotesis	55
3. Sumbangan Efektif	56
4. Kategori	56
D. Pembahasan	58
BAB IV PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT WHO dan Klasifikasi Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI)	10
Tabel 2	Klasifikasi Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI).....	32
Tabel 3	Blue Print Kuesioner Gaya Hidup Sedentary	34
Tabel 4	<i>Blue Print Depression Anxiety Stress Scales (DASS)</i>	36
Tabe 5	Jumlah Penduduk dalam Kelompok Umur Usia dan Jenis Kelamin	41
Tabel 6	Data Persentase IMT Responden.....	46
Tabel 7	Data Persentase Stres Responden.....	46
Tabel 8	Data Persentase Usia Responden.....	47
Tabel 9	Data Persentase Pendidikan Akhir Responden	47
Tabel 10	Data Usia Pernikahan Responden	48
Tabel 11	Jumlah Anak Responden	48
Tabel 12	Komposisi Aitem Kuesioner Aktivitas <i>Sedentary</i> Ibu Rumah Tangga	51
Tabel 13	Reliabilitas (DASS) pada skala stres	52
Tabel 14	Kategori Obesitas	57
Tabel 15	Kategori Stres	57
Tabel 16	Kategori Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	58

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Hubungan Gaya Hidup <i>Sedentary</i> dengan Obesitas pada Ibu Rumah Tangga	25
Bagan 2 Hubungan Stres dengan Obesitas pada Ibu Rumah Tangga.....	26

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Jumlah Penduduk menurut Tingkat Pendidikan (Untuk penduduk usia 5 tahun keatas).....	42
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Penelitian	74
Lampiran 2	Ekspert Judgement	84
Lampiran 3	Uji Validitas Dan Reliabilitas Gaya Hidup <i>Sedentary</i>	87
Lampiran 4	Uji Validitas Dan Reliabilitas Stres.....	89
Lampiran 5	Uji Normalitas	92
Lampiran 6	Uji Linieritas.....	94
Lampiran 7	Analisis Regresi Ganda	103
Lampiran 8	Surat-Surat Penelitian	109

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *SEDENTARY* DAN STRES DENGAN OBESITAS PADA IBU RUMAH TANGGA

Tiyana Fakhri Fuadanti
tiyanafakhrifuadanti@gmail.com

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Ds. Sri Lestari, M.Si

ABSTRAKSI

Obesitas meningkatkan resiko terkena penyakit degeneratif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup *sedentary* dan stres dengan obesitas pada ibu rumah tangga. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tinggal di daerah Kelurahan Tipes, Surakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, dengan jumlah subjek sebanyak 80 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan neraca berat badan dan mistar tinggi badan untuk mengukur obesitas, kuesioner aktivitas *sedentary* ibu rumah tangga untuk mengukur gaya hidup *sedentary* dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk mengukur stres. Data dianalisis dengan teknik analisis regresi berganda, analisis regresi berganda digunakan untuk menganalisis hubungan antara ketiga variabel. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan: (a) Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara gaya hidup *sedentary* dan stres dengan obesitas pada ibu rumah tangga, (b) Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara gaya hidup *sedentary* dengan obesitas pada ibu rumah tangga, (c) Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres dengan obesitas pada ibu rumah tangga, (d) Gaya hidup *sedentary* dan stres berkontribusi terhadap obesitas, (e) Gaya hidup *sedentary* berkontribusi terhadap obesitas, (f) Stres berkontribusi terhadap obesitas.

Kata kunci : gaya hidup *sedentary*, stres, obesitas, ibu rumah tangga.

THE RELATION OF SEDENTARY LIFESTYLE AND STRESS TO OBESITY AMONG HOUSE WIVES

Tiyana Fakhri Fuadanti
tiyanafakhrifuadanti@gmail.com

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Ds. Sri Lestari, M.Si

ABSTRACT

Obesity increases the risk of degenerative diseases. This study examines sedentary lifestyle and stress in relation to obesity among house wives. Subjects in this study were house wives who live in The Kelurahan Tipes, Surakarta. A random sampling sample of 80 house wives in The Kelurahan Tipes of Surakarta City was enrolled. The measurement tool used is Body Mass Index (BMI) using weight scales and height measuring tools to measure obesity, House Wives Sedentary Activities to measure sedentary lifestyle, and Depression Anxiety Stress Scales (DASS) to measure stress. The analysis used Multiple Regression Analysis Models, Multiple Regression Analysis Models was used to analyze the relationship between the three variables . Based on the analysis of this research, results show: (a) There's a very significant positive relation between sedentary lifestyle and stress with obesity among house wives, (b) There's a very significant positive relation between sedentary lifestyle and obesity among house wives, (c) There's a very significant positive relation between stress with obesity among house wives, (d) Sedentary lifestyle and stress has contributed to obesity among house wives, (e) Sedentary lifestyle has contributed to obesity among house wives, (f) Stress has contributed to obesity among house wives.

Keywords : sedentary lifestyle, stress, obesity, house wives.