

## Peran perilaku sedentary selama pandemi covid-19 sebagai mediator antara kecemasan dan depresi = The role of sedentary behavior during pandemic covid-19 as mediator between anxiety and depression.

Annisa Dwi Astuti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20513877&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran perilaku sedentary selama pandemi COVID-19 sebagai mediator antara kecemasan dan depresi. Kecemasan didefinisikan sebagai bentuk antisipasi dari ancaman di masa depan yang lebih sering diasosiasikan dengan ketegangan otot dan kewaspadaan, perilaku pencegahan, dan penghindaran. Depresi didefinisikan sebagai adanya perasaan sedih, kosong, suasana hati yang mudah tersinggung, disertai perubahan somatis dan kognitif yang secara signifikan mempengaruhi kapasitas dan fungsi individu. Adapun perilaku sedentary didefinisikan sebagai setiap perilaku dalam keadaan terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi sebesar 1,5 ekuivalen metabolik (MET), baik dalam postur duduk, bersandar, atau berbaring. Pengukuran variabel pada penelitian ini dilakukan dengan alat ukur Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck Depression Inventory (BDI), dan Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ). Data diperoleh melalui survei daring dari warga negara Indonesia yang tinggal di Indonesia dan berada di rentang usia 20-40 tahun (N=608). Analisis data dilakukan dengan analisis model mediasi pada makro PROCESS dari Hayes, analisis korelasi parsial dan semi parsial, serta analisis kovariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentary mentally passive ditemukan memediasi secara parsial hubungan antara kecemasan dan depresi.

.....This study aims to determine the role of sedentary behavior during the COVID-19 pandemic as a mediator between anxiety and depression. Anxiety is defined as the anticipation of a future threat associated with muscle tension and alertness, prevention, and avoidance. Depression is defined as feelings of sadness, emptiness, irritable moods, somatic and cognitive changes that significantly affect individual capacity and function. Sedentary behavior is defined as any behavior in an awake state with an energy expenditure of 1.5 metabolic equivalents (MET), whether in a sitting, leaning, or lying posture. Variables in this study were measured using Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck Depression Inventory (BDI), and the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ). Data collected by online surveys from Indonesian citizens who live in Indonesia in the age range of 20-40 (N = 608). Data were analyzed using a mediation model on Hayes macro PROCESS, part and partial correlation, and analysis of covariance. This study indicates that sedentary behavior mentally passive was found to partially mediated relationship between anxiety and depression.