

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas telah menjadi permasalahan yang diderita oleh semua jenis kelamin, usia dan ras¹, dimana jumlah penderita *overweight* dan obesitas dari tahun ke tahun terus meningkat.² *World Health Organization* menyatakan bahwa angka kejadian obesitas (Indeks Massa Tubuh (IMT) $>30\text{kg/m}^2$) di dunia pada tahun 2008 adalah sekitar 10% pada laki-laki dan 14% pada perempuan, meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 1980 dimana prevalensi obesitas sekitar 5% pada laki-laki dan 8% pada perempuan.³ Fakta terbaru pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa yang berusia 18 tahun keatas di seluruh dunia mengalami *overweight* dan 600 juta diantaranya mengalami obesitas.^{3,4} Di Indonesia sendiri prevalensi obesitas terus meningkat, dimana pada tahun 2015 didapatkan 26,6% lebih tinggi bila dibandingkan dengan tahun 2007 yaitu 18,8%.⁵

Overweight dan obesitas dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor. Beberapa faktor resiko yang dapat diubah, misalnya kebiasaan hidup yang tidak sehat (*unhealthy lifestyle*) dan lingkungan.⁶ Faktor resiko lainnya yang tidak dapat diubah seperti usia, genetik, ras, dan jenis kelamin. Kebiasaan yang dapat menyebabkan obesitas diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur, stres berat dan tidak cukup tidur.^{6,7} *Beccuti G et al* (2011) menyimpulkan bahwa kekurangan tidur kronis berhubungan dengan meningkatnya resiko obesitas.⁸ *National Heart, Lung And Blood Institute* (2017) menyatakan adanya hubungan antara tidur dengan mekanisme penggunaan nutrisi sebagai energi oleh tubuh serta bagaimana kekurangan tidur dapat mengganggu hormon yang mengatur rasa lapar.⁹

National Sleep Foundation tahun 2017 menyatakan ada empat indikator tidur yang berkualitas yaitu waktu tidur $\geq 85\%$ dari waktu total di tempat tidur, tertidur setelah ≤ 30 menit, terbangun dari tidur tidak lebih dari sekali per malam dan terbangun ≤ 20 menit setelah tidur.¹⁰ Namun faktanya, kekurangan tidur kronis merupakan hal yang umum pada 2-3 dekade belakangan,⁶ khususnya pada mahasiswa/i kedokteran. *Evelina P et al* (2010) melakukan penelitian kualitas tidur terhadap 405 mahasiswa/i dari jurusan kuliah yang berbeda yaitu; kedokteran,

bisnis dan ekonomi. Penelitian ini dilakukan di empat universitas berbeda di negara Lithuania-Eropa, dan hasilnya menunjukkan lebih dari setengahnya (59,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan mahasiswa/i kedokteran memiliki kualitas terburuk dibandingkan dengan jurusan bisnis dan ekonomi.¹¹

Dengan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR). Hal ini dikarenakan mahasiswa/i FK UNTAR menjalani jadwal kuliah yang padat dan dituntut untuk belajar mandiri sehingga hal tersebut dapat menyita banyak waktu dan akibatnya dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur sehingga meningkatkan resiko *overweight* maupun obesitas.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1. Pernyataan Masalah

Adanya peningkatan jumlah penderita *overweight* pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1.2.2.1 Bagaimana kualitas tidur mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?

1.2.2.2 Bagaimana IMT mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?

1.2.2.3 Apakah kualitas tidur berhubungan dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?

1.3 Hipotesis

1.3.1 H₀: Tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan IMT pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.3.2 H₁: Terdapat hubungan kualitas tidur dengan IMT pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan jumlah penderita *overweight* pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Diketuinya kualitas tidur mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.4.2.2 Diketuinya IMT mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.4.2.3 Diketuinya hubungan kualitas tidur dengan IMT mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Dengan dilakukannya penelitian ini, mahasiswa/i FK UNTAR mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan kualitas tidur dengan IMT. Dengan diperolehnya pengetahuan ini, diharapkan mahasiswa/i dapat memperbaiki kualitas tidur, dan menurunkan resiko terjadinya *overweight*, sehingga dengan berat tubuh yang ideal, mahasiswa/i FK UNTAR akan lebih sehat secara jasmani dan dapat mengikuti kegiatan akademis dengan baik.

1.5.2 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat membantu Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dalam upaya meningkatkan mutu kesehatan jasmani mahasiswa/i FK UNTAR khususnya dalam menjaga berat badan yang ideal. Dengan kesehatan jasmani dan rohani yang baik, diharapkan dapat berdampak positif bagi peningkatan mutu akademik mahasiswa/i yang tentunya akan mengharumkan nama FK UNTAR.

1.5.3 Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti belajar mengenai prosedur dan proses dalam melakukan penelitian ilmiah. Selain itu, peneliti juga mendapatkan pengetahuan dalam bidang neurosains dan fisiologi yang berhubungan dengan judul yang diangkat, serta memperluas wawasan yang bermanfaat kelak saat menjadi dokter, yaitu dengan mengetahui tatalaksana KIE *overweight*.

1.5.4 Bagi Masyarakat

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam hal pencegahan *overweight*, dengan bukan hanya memperhatikan faktor diet dan olahraga saja, namun juga kualitas tidur yang merupakan salah satu faktor penting terhadap IMT

1.5.5 Bagi Ilmu Pengetahuan

Melalui penelitian ini, diharapkan hasil temuannya dapat dipertimbangkan di kemudian hari, yaitu dalam penatalaksanaan *overweight*, baik preventif maupun kuratif, dengan memperhitungkan kualitas tidur sebagai salah satu faktor yang dapat berpengaruh. Diharapkan tatalaksana *overweight* kedepannya dapat menjadi lebih komprehensif.