

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Peningkatan prevalensi obesitas dalam beberapa dekade terakhir telah menjadi suatu permasalahan kesehatan di dunia.<sup>1</sup> Menurut data WHO tahun 2002, terdapat sekitar 300 juta orang yang menderita obesitas di seluruh dunia,<sup>2</sup> sedangkan dari data WHO tahun 2008, angka tersebut mengalami peningkatan menjadi 500 juta jiwa.<sup>3</sup> *Overweight* dan obesitas merupakan penyebab nomor 5 terbanyak kematian di seluruh dunia.<sup>3</sup> Hal itu disebabkan oleh karena obesitas dapat mengakibatkan peningkatan risiko terkena penyakit-penyakit yang tidak menular seperti *diabetes mellitus* tipe 2, penyakit kardiovaskular, gangguan muskuloskeletal, kanker dan hipertensi.<sup>3-5</sup> Selain itu, obesitas juga berkaitan dengan beberapa gangguan psikososial yang dialami oleh penderitanya seperti depresi, gambaran tubuh yang buruk, kepercayaan diri yang rendah serta diskriminasi.<sup>5</sup>

Dari informasi tersebut, dapat diketahui bahwa obesitas dapat memberikan dampak yang sangat besar bagi penderitanya. Oleh karena itu, dibutuhkan cara pencegahan yang tepat untuk menanggulangnya. Untuk melakukan pencegahan haruslah diketahui akan faktor-faktor yang dapat menimbulkan obesitas. Beberapa faktor tersebut diantaranya adalah faktor genetik, lingkungan dan psikososial. Akan tetapi, dari kenaikan angka prevalensi obesitas di Korea Selatan, diketahui bahwa faktor kebiasaan serta lingkungan seperti diet tinggi kalori dan penurunan aktivitas fisik merupakan faktor penyebab yang penting.<sup>6</sup> Dalam satu dekade terakhir, telah dibuktikan dari beberapa hasil penelitian bahwa durasi tidur malam yang pendek merupakan salah satu faktor risiko penambahan berat badan dan obesitas.<sup>1</sup> Ini merupakan suatu indikasi bahwa tidur malam yang singkat dapat menjadi pemicu terjadinya obesitas.

Tidur merupakan suatu hal yang esensial dalam kehidupan manusia. Dengan tidur, manusia dapat kembali memperbaiki dan mengembalikan proses fisiologis dan biokimia dari otak.<sup>7</sup> Waktu tidur yang ideal bagi seseorang sekitar

7-9 jam per malam.<sup>2</sup> Akan tetapi, dalam beberapa tahun belakangan, banyak sekali orang yang memiliki durasi tidur malam yang pendek. Hal ini dibuktikan oleh survey yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat. Dari survey yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat, pada tahun 1998, sebanyak 35% penduduk AS yang tidur kurang dari 7 jam per malam dan angka tersebut mengalami peningkatan menjadi 44% pada tahun 2007.<sup>2</sup> Apabila kekurangan durasi tidur ini terus berkepanjangan maka akan menimbulkan beberapa efek-efek negatif. Kurang tidur dapat berdampak pada peningkatan risiko antara lain peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT).<sup>6</sup> Selain itu, kurang tidur juga menimbulkan rasa lelah dan peningkatan asupan makanan berkalori tinggi.<sup>1</sup>

Dengan adanya bukti peningkatan prevalensi penderita obesitas serta jumlah orang dengan durasi tidur yang pendek, maka banyak peneliti yang berpikir bahwa keduanya memiliki suatu kaitan. Dari penelitian yang dilakukan di Korea Selatan, durasi tidur malam yang pendek mempengaruhi obesitas di kalangan orang dewasa.<sup>6</sup> Lain halnya dengan apa yang ditemukan di Australia dan Taiwan. Menurut penelitian yang dilakukan *University of Wollongong*, kurang tidur mempengaruhi risiko obesitas pada pria tetapi tidak pada wanita,<sup>4</sup> sedangkan di Taiwan, peneliti menemukan relasi bentuk U atau yang berarti tidur dengan durasi yang lebih pendek atau panjang dari waktu ideal berhubungan dengan peningkatan IMT.<sup>5</sup> Dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat cukup banyak perbedaan hasil yang ditemukan. Atas dasar inilah, peneliti mengangkat bahan ini sebagai bahan penelitian. Selain karena alasan tersebut, peneliti juga ingin meneliti topik ini dikarenakan karakteristik penduduk Indonesia yang berbeda dengan negara-negara yang telah disebutkan diatas sehingga memungkinkan ditemukan hasil penelitian yang berbeda. Indonesia merupakan negara dengan 250 juta penduduk dengan berbagai macam suku dan ras. Suku dan ras yang terdapat di Indonesia diantaranya adalah Melayu, *Polinesia*, *Chinese*, *India* dan *Arabic*. Tentunya keanekaragaman suku dan ras ini berbeda dengan negara-negara seperti Amerika Serikat, Australia, Korea Selatan dan Taiwan yang cenderung memiliki suku dan ras yang lebih homogen.

Dari studi pustaka yang dilakukan oleh *Patel et al*, diketahui bahwa durasi tidur malam yang pendek memiliki hubungan terhadap kenaikan berat badan terutama pada usia muda.<sup>1</sup> Akan tetapi masih sedikit penelitian semacam ini yang menggunakan sampel dari usia remaja dan dewasa muda. Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel dari mahasiswa yang masuk ke dalam kelompok usia tersebut. Alasan lain dipilihnya kelompok remaja dan dewasa muda sebagai subjek dikarenakan kelompok tersebut memiliki gaya hidup yang kurang teratur seperti olahraga yang tidak teratur, kurang tidur dan sering mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi. Penulis berharap dengan dilakukannya penelitian tentang hubungan antara durasi tidur malam dengan IMT ini dapat menambah jumlah bukti-bukti dan menjelaskan relasi antara keduanya. Selain itu, penulis juga mengharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi ilmu kedokteran ke depannya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

### **1.2.1 Pernyataan Masalah**

Berdasarkan latarbelakang di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara durasi tidur malam dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Untar?

### **1.2.2 Pertanyaan Masalah**

1. Berapa banyak responden dengan berat badan tergolong *underweight*, normal, dan *overweight* berdasarkan klasifikasi IMT?
2. Berapa banyak responden dengan status obesitas tergolong *underweight*, normal, dan *overweight* berdasarkan klasifikasi IMT yang waktu tidurnya kurang normal dan lebih dari 7 – 8 jam ?
3. Adakah hubungan antara kurang tidur dengan obesitas pada responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Untar ?

## **1.3 Hipotesis Penelitian**

Ada hubungan bermakna antar durasi tidur malam dengan obesitas

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur malam dengan obesitas

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahui banyaknya responden dengan status berat badan yang tergolong *underweight*, normal, dan *overweight* berdasarkan klasifikasi IMT
2. Diketahui banyaknya responden dengan berat badan yang tergolong *underweight*, normal, dan *overweight* berdasarkan klasifikasi IMT yang waktu tidurnya kurang normal lebih dari 7-8 jam
3. Diketuainya hubungan antara durasi tidur malam terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Untar

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Responden**

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden terhadap pengaruh durasi tidur malam terhadap obesitas.

### **2. Bagi Penulis**

Meningkatkan wawasan penulis tentang pengaruh waktu tidur terhadap obesitas berdasarkan klasifikasi IMT, sehingga mampu mengenali gangguan-gangguan penyakit pada remaja yang terkena obesitas

### **3. Bagi ilmu pengetahuan**

Menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya dan menambah pengetahuan tentang durasi tidur dan obesitas