

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Tidur, seperti aktivitas fisik dan pola makan, tidur memegang peranan penting pada pertumbuhan, maturasi, dan kesehatan pada anak dan remaja. Kurangnya waktu tidur menjadi lebih sering terjadi pada orang dewasa maupun anak-anak.¹ Pola tidur berubah signifikan pada seluruh spektrum usia, mulai dari masa bayi sampai pada usia pra sekolah dan remaja. Pada sebagian besar anak remaja mempunyai siklus tidur-bangun yang tidak teratur, dengan perbedaan yang besar pada waktu tidur antara hari-hari sekolah dengan akhir minggu. Gangguan tidur adalah salah satu masalah yang paling umum dikeluhkan oleh orangtua selama pengawasan kesehatan, dan diperkirakan bahwa lebih dari 25% anak-anak mengalami masalah tidur yang signifikan di beberapa titik selama masa kanak-kanak.²

Obesitas pada anak-anak merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius di abad ke 21.³ Obesitas dianggap penting setidaknya karena dua hal yakni : prevalensinya yang meningkat cepat baik di negara maju maupun negara berkembang dan mempunyai konsekuensi klinik yang sangat serius dan menimbulkan komplikasi yang dapat membawa kematian dan kecacatan. Sedemikian cepatnya sehingga dianggap sebagai epidemi obesitas dunia.⁴ Setidaknya 2,6 juta orang meninggal diakibatkan oleh hasil atau dampak yang ditimbulkan oleh obesitas.⁵

Pada tahun 2008, lebih dari 1,4 miliar orang dewasa yang kelebihan berat badan dan lebih dari setengah miliar mengalami obesitas. Prevalensi obesitas hampir dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2008. Setelah berhubungan dengan negara-negara berpenghasilan tinggi, obesitas kini juga terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.⁶

Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi nasional obesitas digabung dengan kategori berat badan lebih. Prevalensi pada penduduk lebih dari 18 tahun adalah 28,9 % dengan berat badan

lebih 13,5% dan obesitas 15,4%. Pada anak umur 5-12 tahun sebesar 18,8% dengan prevalensi gemuk tertinggi pada provinsi Jakarta sebanyak 30,1%. Pada anak umur 13 – 15 tahun sebesar 10,8%. Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua. Sedangkan pada anak umur 16 – 18 tahun meningkat dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013 dan prevalensi gemuk tertinggi pada provinsi DKI Jakarta yaitu 4,2% di bandingkan provinsi lainnya, data yang ada saat ini menunjukkan terjadinya penambahan jumlah penduduk dengan obesitas, khususnya di kota-kota besar.⁷

Berdasarkan teori dari buku *Krause's Food and the Nutrition Care Process*, waktu tidur yang singkat akan mengubah regulasi endokrin rasa lapar dan nafsu makan. Hormon - hormon yang mengatur rasa lapar akan mengambil alih dan mungkin mempromosikan asupan makan yang berlebihan. Kurangnya waktu tidur yang berulang ulang dapat memodifikasi jumlah, komposisi, dan distribusi asupan makan dan dapat berkontribusi pada epidemi obesitas.⁸ Penelitian terhadap anak-anak usia 7 tahun yang mempunyai waktu tidur yang tidak adekuat, anak-anak tersebut cenderung menjadi kelebihan berat badan, obesitas, dan persen lemak tubuh yang lebih tinggi dibanding dengan anak yang mempunyai waktu tidur yang adekuat.⁹

Maksud dari penulis membuat penelitian tentang hubungan kurangnya waktu tidur dengan obesitas pada siswa siswi kelas X di SMA Marsudirini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kurangnya waktu tidur dengan obesitas pada anak remaja di SMA tersebut. Penulis juga berkeinginan untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai kurangnya waktu tidur dan obesitas mulai dari definisi, penyebab, sampai kepada dampak-dampak yang ditimbulkan.

1.2.Pernyataan Masalah

Angka kejadian obesitas pada anak cenderung meningkat pada hampir seluruh negara di dunia, seperti Inggris, Singapura, Amerika Serikat, Rusia, dan Cina. Peningkatan angka kejadian obesitas ini juga terjadi di Indonesia. Obesitas dapat memberikan dampak buruk pada anak. Penyakit jantung koroner, diabetes melitus, stroke merupakan beberapa contoh dari sekian banyak komplikasi dari obesitas. Obesitas dapat ditimbulkan oleh berbagai faktor dan penyebab dan kurang tidur diduga merupakan suatu penyebab dari penyebab obesitas.

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Berapa siswa dan siswi kelas X SMA Marsudirini yang kurang tidur?
2. Berapa siswa dan siswi kelas X SMA Marsudirini yang mengalami obesitas?
3. Adakah hubungan antara kurang tidur dengan obesitas pada siswa dan siswi kelas X SMA Marsudirini?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

- Diketuainya hubungan antara kurangnya waktu tidur dengan obesitas pada anak sehingga prevalensi obesitas yang cenderung meningkat dapat dicegah pertumbuhannya dan prevaesninya dapat diturunkan.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Diketuainya jumlah siswa siswi kelas X SMA Marsudirini yang kurang tidur
- Diketuainya jumlah siswa siswi kelas X SMA Marsudirini yang obesitas.

- Diketuainya hubungan antara kurangnya waktu tidur dengan angka kejadian obesitas pada siswa siswi kelas X SMA Marsudirini.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

- Menambah wawasan responden tentang obesitas pada anak

1.5.2 Bagi Masyarakat

- Menambah wawasan masyarakat tentang adakah hubungan antara kurangnya durasi tidur dengan obesitas pada anak
- Meningkatkan pengetahuan masyarakat agar dapat meningkatkan derajat kesehatannya

1.5.3 Bagi penulis

- Menambah pengetahuan penulis tentang adakah hubungan antara kurangnya durasi tidur dengan obesitas
- Sebagai syarat kelulusan penulis sebagai sarjana kedokteran

1.5.4 Bagi pemerintah

- Sebagai sumber informasi dalam pengumpulan data tentang angka kejadian obesitas pada anak Indonesia serta faktor yang mempengaruhinya.