

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas awalnya dianggap sebagai masalah Kesehatan di negara-negara berpendapatan tinggi, sekarang kelebihan berat badan dan obesitas kini meningkat di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, khususnya di wilayah perkotaan. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada tahun 2016, 39% orang berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi orang di dunia (11% laki-laki dan 15% perempuan) mengalami obesitas pada tahun 2016 (WHO, 2021).

Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) tingkat obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, dimana Negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2%, disusul negara Thailand sebesar 8%, dan Negara Vietnam sebesar 4,6% (Hajar et al., 2023a).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) tahun 2018 memperlihatkan data status gizi yang didasari oleh kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia yang mengalami obesitas memiliki nilai yang lebih besar dari pada penduduk yang mengalami *Overweight*, penduduk yang mengalami obesitas yakni sebesar 21,8% sedangkan yang mengalami *Overweight* yaitu 13,6%. Penduduk Jawa Tengah usia >18 tahun yang mengalami obesitas berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sebesar 20,3%. Data tersebut menunjukkan bahwa obesitas masih merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia (RISKESDAS, 2018).

Menurut WHO 2020 Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berlebih dapat disebut sebagai obesitas yang diartikan sebagai ketidak normalan dan berlebihannya penumpukan lemak pada tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas dapat diukur dengan Indeks massa tubuh (IMT). Indeks masa tubuh adalah indeks sederhana berat badan terhadap tinggi badan yang umum digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas. Didefinisikan sebagai berat

badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter (kg/m²). Obesitas memiliki nilai Indeks massa tubuh (IMT) yaitu $\geq 27,0$ sedangkan *Overweight* memiliki nilai Indeks massa tubuh (IMT) antara $\geq 25,0$ s/d $< 27,0$ (WHO, 2021).

Jika Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak normal dibiarkan tanpa tindakan yang tepat, dampaknya bisa sangat merugikan karena bisa menyebabkan kelebihan berat badan, kurangnya berat badan, hingga obesitas (Ramadani Wansyaputri & Ekawaty, 2020).

Obesitas merupakan kondisi kompleks yang dapat disebabkan oleh sejumlah faktor yang berinteraksi. Kurangnya aktifitas fisik menjadi penyebab utama, di mana gaya hidup yang kurang bergerak dan kurangnya latihan fisik dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh. Selain itu, faktor genetik juga memainkan peran penting, di mana seseorang dengan riwayat keluarga obesitas cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kondisi ini. Faktor psikologis seperti stres, depresi, atau gangguan makan juga dapat memengaruhi pola makan seseorang, menyebabkan konsumsi makanan yang tidak sehat dan peningkatan berat badan. Lingkungan tempat tinggal, bekerja, dan bermain juga dapat mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik seseorang, terutama jika lingkungan tersebut kurang mendukung gaya hidup sehat. Selain itu, kurangnya tidur atau gangguan tidur juga dapat mengganggu regulasi hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Hajar et al., 2023b).

Factor-faktor resiko obesitas dapat membentuk berbagai penyakit seperti batu empedu, diabetes mellitus (DM), hipertensi, penyakit kardiovaskuler (PKV), osteoarthritis, dan juga kanker. Obesitas yang terjadi sejak masa-masa kritis kehidupan yaitu pada remaja akhir akan mengakibatkan tingginya resiko untuk menerima berbagai penyakit tersebut (Rumida L. G., 2021). Sedangkan faktor risiko seseorang memiliki berat badan kurang berisiko terkena osteoporosis karena kepadatan tulang yang rendah dan gangguan pada sistem muskuloskeletal mencakup keluhan pada otot, tulang, tendon, dan syaraf yang bisa dirasakan oleh seseorang (Sahara et al., 2022).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Klaten, hasil wawancara menunjukkan dari 114 mahasiswa didapati bahwa terdapat 20

mahasiswa yang memiliki berat badan lebih dari normal dan terdapat 25 mahasiswa yang memiliki berat badan kurang dari normal, Setelah melakukan wawancara dengan 15 orang, ditemukan bahwa 7 dari mereka mengalami Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih tinggi dari normal, sementara 3 orang lainnya memiliki IMT di bawah normal, dan 5 orang memiliki IMT yang normal. Dari jumlah tersebut, 5 orang tidur hanya selama 3-4 jam, sementara sisanya memiliki waktu tidur antara 5-6 jam. Selain itu, terdapat 4 orang yang membutuhkan waktu lebih dari 20 menit untuk tertidur setelah berbaring, sedangkan 2 orang lainnya dapat tidur dalam waktu kurang dari 5 menit. Selanjutnya, 5 orang dari mereka sering terbangun saat sedang tidur. Dari hasil wawancara ini, terlihat berbagai pola tidur dan potensi masalah kesehatan terkait IMT dan pola tidur yang perlu diperhatikan lebih lanjut.

Strategi dan usaha dilakukan oleh WHO untuk mencegah dan mengurangi angka penyakit tidak menular (PTM) salah satunya adalah obesitas pada anak dan remaja. "*WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*" menjelaskan tindakan yang diperlukan untuk mendukung pola makan sehat dan aktivitas fisik secara teratur. Tindakan pencegahan terbagi menjadi 3 yaitu pencegahan primer, penguatan pelayanan Kesehatan, dan surveilans. Strategi ini mendorong para pemangku kepentingan untuk mengangkat tindakan ditingkat global dan regional untuk membetulkan aktifitas fisik dan pola makan di tingkat populasi (WHO, 2021)

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia serta menyelenggarakan program merancang buku panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS), masyarakat diajak untuk mengelola pola makan, termasuk prinsip menggunakan piring makan model T dengan jumlah sayur dua kali lipat dari sumber karbohidrat, proporsi makanan protein setara dengan sumber karbohidrat, dan konsumsi buah setidaknya sebanding dengan karbohidrat atau protein. Disarankan untuk memilih makanan sesuai selera namun tetap memperhatikan jumlah, jenis, dan jadwal makan. Selain mengatur pola makan, obesitas dapat dicegah dan diatasi dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pencegahan dan penanganan obesitas. Prinsip utama dari aktivitas fisik pada obesitas adalah untuk meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran lemak. Selain aktifitas fisik, menghindari konsumsi rokok, memastikan istirahat yang cukup, dan manajemen stres juga

menjadi faktor pendukung dalam mengatasi dan mencegah obesitas (KEMENKES RI, 2017).

Pola tidur yang terganggu memiliki dampak pada status nutrisi remaja. Tidur, seperti halnya nutrisi dan aktivitas fisik, adalah penentu kesehatan dan kebugaran yang penting. Penelitian terbaru dari Parelman School of Medicine di University Of Pennsylvania menunjukkan bahwa nutrisi tertentu bisa jadi berperan dalam panjang pendeknya durasi tidur. Peneliti menemukan bahwa asupan total kalori bervariasi untuk tiap grup. Grup yang jam tidurnya pendek mengkonsumsi kalori paling banyak, diikuti dengan yang jam tidurnya normal, yang di ikuti jam tidurnya sangat pendek, dan di ikuti jam tidurnya Panjang (Felicia dalam Tien Partinah, 2021).

Gangguan pola tidur juga dapat menyebabkan obesitas. Gangguan pola tidur merupakan komplikasi umum dari obesitas yang berkontribusi memperburuk komplikasi terkait obesitas. Gangguan pola tidur yang berdampak pada peningkatan stressor mempengaruhi hormon dan metabolisme dalam tubuh manusia. Hormon dan metabolisme yang tidak normal dapat meningkatkan asupan makanan tidak sehat dan menyebabkan kelebihan berat badan (Elizabeth et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan (Damayanti et al., 2019) tentang durasi tidur dengan kejadian obesitas menunjukan durasi tidur yang kurang (<7 jam) memiliki risiko 7,702 kali lipat lebih tinggi untuk menjadi overweight dan obesitas dibandingkan mereka yang memiliki durasi tidur cukup (7-9 jam). Kurang tidur kemungkinan besar dapat menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja dengan adanya peran berbagai hormon didalam tubuh. Sedangkan penelitian lain menyebutkan bahwa responden yang pola tidur yang kurang perharinya menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi (Tanti Kristiana, 2020).

Mendeteksi dini obesitas pada remaja sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya factor resiko yang muncul menjelang dewasa. Obesitas juga dapat mengakibatkan gangguan kemampuan motorik saat melakukan aktivitas. Selain itu, remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih rendah dari pada remaja dengan berat badan ideal, hal ini berkaitan dengan penampilan remaja tersebut. Beberapa masalah diatas melatarbelakangi penulis melakukan skripsi berjudul “Hubungan Pola Tidur dengan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Indeks Massa Tubuh (IMT) berlebih yang mengakibatkan obesitas jika terjadi sejak masa-masa kritis kehidupan yaitu pada remaja akhir akan mengakibatkan tingginya resiko untuk menerima berbagai penyakit tersebut, Factor-faktor resiko obesitas dapat membentuk berbagai penyakit seperti batu empedu, diabetes mellitus (DM), hipertensi, penyakit kardiovaskuler (PKV), osteoarthritis, dan juga kanker

Mendeteksi dini obesitas pada remaja sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya factor resiko yang muncul menjelang dewasa. Obesitas juga dapat mengakibatkan gangguan kemampuan motorik saat melakukan aktivitas. Selain itu, remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih rendah dari pada remaja dengan berat badan ideal, hal ini berkaitan dengan penampilan remaja tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka muncul rumusan masalah pada skripsi ini yaitu adakah hubungan pola tidur dengan obesitas pada mahasiswa universitas muhammadiyah klaten?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pola tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa tingkat 1 studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi data demografi yang meliputi usia dan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat 1 studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
- b. Mengidentifikasi pola tidur pada mahasiswa tingkat 1 studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
- c. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa tingkat 1 studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
- d. Menganalisis hubungan pola tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa tingkat 1 studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Membagikan informasi terkait hubungan pola tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- b. Hasil dari skripsi ini diharapkan dapat menambah ilmu keperawatan dan dapat dijadikan referensi pada penelitian berikutnya yang berhubungan dengan hubungan pola tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

2. Manfaat Peraktis

- a. Manfaat bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil skripsi ini mampu menjadi informasi masukan untuk mahasiswa agar mampu menjaga pola tidur supaya dapat mengendalikan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menekan kejadian obesitas.

- b. Manfaat bagi perawat

Hasil skripsi ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai sumber informasi dalam memberikan intervensi pada pasien dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berlebih atau obesitas.

- c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan bahan rujukan dan sumber informasi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan pola tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti dan Judul	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	(Tien Partinah S. B., 2019) Hubungan Pola Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah Dasar (6-11 Tahun)Di Sd Islam At Taqwa Rawamangu N Jakarta Timur	Desain penelitian tersebut adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	a. Memiliki variable independent dan dependen yang sama yaitu pola tidur dan indeks masa tubuh b. Pendekatan penelitian <i>cross sectional</i>	a. Lokasi tempat penelitian yang berbeda b. Populasi yang diambil peneliti adalah remaja

2	(Beatrix Elizabeth D. W., 2021) The Correlation between Sleep Quality and the Prevalence of Obesity in School-Age Children	Penelitian ini menggunakan <i>kohort prospektif</i> sebagai metode penelitiannya.	a. Variable independent yaitu pola tidur	a. Lokasi tempat penelitian yang berbeda b. pendekatan penelitian ini adalah <i>kohort</i> sedangkan pendekatan peneliti adalah <i>cross sectional</i> c. Variable dependen yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh
3.	(Wiwin Agustina, 2023) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya	Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik sampling menggunakan Purposive sampling. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner setelah ditabulasi data yang ada dianalisis dengan menggunakan uji analisis <i>Chi-Square</i>	a. Meneliti ketidakseimbangan indeks masa tubuh pada remaja b. Pendekatan peneliti <i>cross sectional</i>	a. Variable bebas pada penelitian ini adalah aktivitas fisik sedangkan peneliti mengambil pola tidur b. Lokasi tempat penelitian yang berbeda c. Variable dependen yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh
4.	(Ria Ramadani Wansyaputri F. E., 2020) Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> . Instrumen yang digunakan adalah kuesioner melalui google form. Pengambilan 49 sampel menggunakan teknik	a. Meneliti ketidakseimbangan indeks masa tubuh pada remaja b. Pendekatan peneliti <i>cross sectional</i>	a. Variable bebas pada penelitian ini adalah pola makan sedangkan peneliti mengambil pola tidur b. Variable dependen yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh c. Lokasi tempat penelitian yang berbeda

purposive
sampling.
Untuk
megetahui
status berat
badan anak
digunakan
grafik CDC-
2000. Analisa
data
menggunakan
uji Spearman
Rank.
