

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kegemukan adalah kondisi berat tubuh melebihi berat tubuh normal, sedangkan obesitas adalah kondisi kelebihan berat tubuh akibat tertimbunnya lemak. Lebih dari 10 juta anak kegemukan hidup di negara maju dan 30 juta anak hidup di negara berkembang (WHO, 2013). Tahun 2007 sekitar 22 juta anak terjadi kegemukan di bawah usia lima tahun. Anak-anak yang mengalami kegemukan dan obesitas lebih dari 75% di negara-negara yang tingkat pendapatannya rendah dan menengah (Kemenkes RI, 2010).

Obesitas adalah salah satu masalah yang diabaikan oleh kebanyakan orang pada modern ini, sehingga menjadi masalah diseluruh dunia (Tuerah *et al.*, 2014). Obesitas di negara berkembang merupakan epidemik global pada hampir semua tingkatan usia yaitu pada anak-anak, remaja, dewasa dan lansia (Marau, 2015). Prevalensi pada obesitas terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia dan dapat mencapai puncaknya pada usia dewasa (Diana, 2013).

Pada Riskesdas 2013 ditemukan bahwa, DI Yogyakarta masuk dalam enam belas provinsi dengan prevalensi diatas nasional (Kemenkes, 2013). Persentase gizi penduduk dewasa (>18 Tahun) menurut kategori IMT pada DI Yogyakarta sebanyak 15,2% kurus, 58,3% normal, 10,8% pada kegemukan dan 15,8% pada obesitas. Sedangkan pada kabupaten bantul sebanyak 15,3% kurus, 57,8% normal, 12% untuk persentase kegemukan dan 14,9% untuk tingkat obesitas (Riskesdas, 2013). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar dalam angka DI Yogyakarta tahun 2013

menunjukkan bahwa persentase status gizi penduduk dewasa (>18 tahun) menurut IMT dengan rentang usia 20-24 tahun sebesar 5,8% untuk kegemukan dan 10,6% untuk obesitas. Pada orang dewasa (>18 tahun) dengan tidak bekerja memiliki persentase 10,7% mengalami kegemukan dan 16,5% dengan obesitas (Riskesdas, 2013). Perubahan pola hidup dan kebiasaan makan pada masyarakat yang terutama berada di perkotaan, diperkirakan sebagai peningkatan angka kejadian obesitas di Indonesia (Hadi, 2004). Menurut WHO (2014), bahwa dampak dari kegemukan yaitu stroke, diabetes mellitus, *obstructive sleep apnea*, hipertensi, dan penyakit jantung koroner sedangkan menurut Munger (2009), kegemukan memiliki dampak pada keehatan berupa terjadinya resistensi insulin, tekanan darah tinggi, serangan jantung dan kanker.

Menurut penelitian Adamkova *et al.* (2009), bahwa responden yang memiliki rentang umur 18-65 tahun dengan durasi tidur kurang dari 7 jam menunjukkan IMT yang tinggi begitupun juga dengan waktu tidur yang lama yang tidak disertai aktivitas fisik dan pengurangan asupan energi juga akan meningkatkan IMT. Durasi tidur yang singkat mempengaruhi terjadinya obesitas (Priyo, 2015). Salah satu kebutuhan dasar setiap orang adalah tidur. Setiap orang perlu istirahat dan tidur yang cukup, begitupun terhadap orang yang sedang sakit meskipun seorang yang sedang mengalami sakit akan terganggu pola tidurnya sehingga seorang perawat perlu untuk membantu pemenuhan kecukupan istirahat dan tidur pada pasien (Erfandi, 2008). Tidur dapat mengembalikan stamina dan daya tahan tubuh seseorang, untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif dibutuhkan 6-8 jam sehari sehingga tidur sangat penting untuk tubuh (Siregar, 2011).

Telah dijelaskan dalam Qur'an surat Yunus ayat 67 Allah berfirman yang artinya :

*“Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.”*

Nabi Muhammad SAW bersabda :

*“Tidak ada begadang kecuali bagi seorang yang melakukan shalat atau menempuh perjalanan (H.R. Ahmad dari Ibnu Mas'ud).”*

Pada penelitian yang dilakukan Marfuah *et al.* (2013) menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas akan terjadi pada anak-anak yang mengalami durasi tidur pendek memiliki resiko lebih besar dibandingkan dengan anak-anak yang mengalami tidur panjang. Hal yang sama terdapat pada penelitian Kurniawati *et al.* (2016) bahwa responden yang memiliki durasi tidur tidak cukup mengalami kejadian obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Beccuti & Pennain (2011) yang menunjukkan bahwa durasi tidur (<6 jam) berhubungan dengan peningkatan risiko kejadian obesitas pada pria.

Sedangkan pada mahasiswa menurut Gleen (2010), bahwa semakin banyak tuntutan dan tekanan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dapat memperlemah dalam memecahkan masalah dan tuntutan-tuntutan sehingga dapat mengakibatkan tidur yang tidak sehat atau gelisah. Penelitian Sinaga *et al.* (2015), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sekitar 68,1%. Menunjukkan bahwa sekitar 40,1% memiliki berat badan dalam

kategori obesitas. Pada penelitian Kaufman (2008) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjumlah 94.806 sekitar 56% mengalami stress. Penelitian Mayoral (2006), bahwa sebanyak 46,48% mahasiswa yang sedang menjalani skripsi mengalami stress dari jumlah keseluruhan sebanyak 334 responden. Dari hasil studi pendahuluan pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY didapatkan bahwa sekitar 84 responden yang telah dilakukan survei, sebanyak 77,3% atau setara dengan 65 orang memiliki durasi tidur yang kurang dari cukup (<6 jam) dan sisanya 22,6% memiliki durasi tidur yang cukup (>6 jam).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir FKIK UMY ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir FKIK UMY.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

- b. Untuk mengetahui indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Dapat mengetahui hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Dapat memberikan wawasan terhadap mahasiswa dan responden mengenai hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat menjadi acuan untuk dapat dikembangkan lagi terkait hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa.

4. Bagi Instansi

Dapat dijadikan sebagai sumber untuk edukasi mengenai hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Marfuah *et al.* (2013) “Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *case control*. Sampel diambil secara acak sebanyak 244 anak SD obes dan 244 anak SD non-obes yang sebelumnya telah dipilih menggunakan metode *cross-sectional* yang dilakukan di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. Terdapat hubungan

yang signifikan antara durasi tidur dengan obesitas. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada jumlah responden dan karakteristik responden. Sedangkan persamaan pada penelitian adalah desain penelitian.

2. Kurniawati *et al.* (2016) “Hubungan Antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Polisi”. Penelitian ini menggunakan pendekatan *case control* dengan sampel 84 responden. Analisis *chi square* pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas ( $p\text{-value}=0,047$ ;  $p\text{-value}=0,0001$ ;  $p\text{-value}=0,009$ ) dan tidak ada hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas ( $p\text{-value}=0,333$ ). Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur berhubungan dengan kejadian obesitas pada polisi. Hasil penelitian menunjukkan durasi tidur kurang sebanyak 33 orang, dengan hasil uji statistic  $p\text{ value} = 0,009 (< 0,05)$ . Perbedaan dari penelitian ini terdapat pada Jumlah responden. Persamaan pada penelitian ini pada salah satu variabel penelitian.
3. Sinaga *et al.* (2015) “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014”. Penelitian ini menggunakan metode analisis dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah responden 137 orang. Terdapat hubungan yang bermakna dengan uji *chi square* menghasilkan nilai ( $p=0,855$ ). Perbedaan dari penelitian ini yaitu terletak pada jenis penelitian, jumlah responden dan lokasi penelitian. Persamaan pada penelitian ini yaitu variabel penelitian.

4. Tasya & Tirtayasa (2017) “Hubungan antara kualitas tidur dan perubahan berat badan pada mahasiswa perempuan program studi kedokteran umum tahun pertama di universitas udayana 2014”. Pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang. Pada uji korelasi menggunakan uji *pearson*. Dari analisa korelasi kedua variabel didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,236$ . Perbedaan pada penelitian ini adalah uji korelasi dan jumlah sampel. Persamaan pada penelitian ini merupakan menggunakan kuisioner PSQI.