

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Obesitas (kegemukan) sering didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas merupakan keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya¹.

Obesitas merupakan salah satu penyakit yang tidak menular, namun peningkatan angka obesitas setiap tahunnya dianggap mengkhawatirkan. Belakangan ini obesitas dianggap sebagai masalah kesehatan global yang dialami di seluruh dunia. Hal itu dapat dilihat dari prevalensinya yang terus meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Di negara maju prevalensi obesitas pada laki-laki dan perempuan pada tahun 2002 sebesar 23,9% di Amerika dan sebesar 24% di Inggris². Sementara di negara berkembang prevalensi obesitas pada laki-laki dan perempuan pada

tahun 2004 sebesar 35,60% di Arab Saudi dan sebesar 24% di Afrika Selatan³.

Prevalensi obesitas di Indonesia sendiri berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, mengalami peningkatan pada laki-laki dewasa (>18 tahun) tahun 2013 sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Sedangkan obesitas pada perempuan dewasa (>18 tahun) tahun 2013 sebanyak 32,9%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (15,5%). Provinsi Jawa Timur merupakan satu dari tiga belas provinsi dengan prevalensi obesitas diatas prevalensi nasional⁴.

Angka obesitas di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat terutama di daerah perkotaan, berkaitan dengan adanya perubahan pola hidup dan kebiasaan makan masyarakat Indonesia. Selain itu, masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas yang kurang gerak (*sedentary activities*) oleh karena adanya perubahan pola kerja dan kemajuan di bidang transportasi⁵. Obesitas dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor genetik dan lingkungan. Faktor lingkungan seperti asupan makan yang berlebih dan aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor penentu utama obesitas⁶.

Obesitas mengenai hampir di segala macam usia dari anak-anak hingga dewasa, baik perempuan maupun laki-laki. Obesitas pada

orang dewasa muda⁷ (18 – 25 tahun) biasanya disebabkan oleh rutinitas sehari-hari yang padat sehingga menyebabkan seseorang tidak bisa mengatur pola makan dan aktivitas fisiknya. Ditambah lagi di era globalisasi ini, orang cenderung menganut pola *sedentary lifestyle*, yang semakin menunjang terjadinya obesitas pada seseorang. Obesitas dianggap sangat merugikan, karena dapat menyebabkan penyakit degeneratif maupun penyakit kronik, yaitu diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, hiperkolesterolemia, penyakit jantung koroner, penyakit batu empedu, dan osteoarthritis⁸. Selain penyakit fisik, dampak obesitas sendiri dapat menyebabkan gangguan psikososial dan konsep diri, misalnya dalam pergaulan seseorang cenderung merasa rendah diri, menarik diri dari pergaulan, dan kurang percaya diri. Rasa rendah diri dan kurang percaya diri ini apabila dibiarkan dalam waktu yang lama, akan menyebabkan seseorang mengalami isolasi sosial dan depresi.⁹ Efek fisik dan sosial ini nantinya dapat mengakibatkan penurunan produktivitas pada dewasa muda serta dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas.¹⁰ Penyebab obesitas sendiri diperkirakan lebih kompleks daripada paradigma sederhana mengenai ketidakseimbangan energi, namun dipercaya berbagai mekanisme turut berperan didalamnya, termasuk durasi tidur yang singkat.¹¹

Tidur adalah hal yang penting untuk tubuh dan kebutuhan dasar manusia yang merupakan mekanisme untuk memulihkan tubuh dan fungsinya, memelihara energi dan kesehatan, memelihara manfaat untuk memperbaharui dan memulihkan tubuh baik secara fisik maupun emosional serta diperlukan untuk bertahan hidup.¹² Dewasa muda (18-25 tahun) dan mahasiswa dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk¹³. Penyebab dewasa muda khususnya pada mahasiswa memiliki gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk dikarenakan menyelesaikan tugas perkuliahan hingga larut malam. Sebagian dari beberapa mahasiswa mengaku perubahan jam tidur dikarenakan ada beberapa kegiatan non-akademik seperti rapat organisasi yang berlangsung hingga larut malam, sehingga membuat mahasiswa merubah jam tidur mereka¹⁴.

Kualitas tidur seseorang berbeda satu dengan yang lainnya, hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, pekerjaan, gaya hidup, rutinitas, dan lain-lain. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur)¹⁵. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan prevalensi obesitas. Beberapa penelitian^{16,17,11} mengatakan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur yang kurang dengan kondisi obesitas. Seseorang yang memiliki durasi tidur yang singkat cenderung memiliki peningkatan hormon ghrelin (hormon yang merangsang lapar) dan penurunan hormon leptin (hormon yang merangsang rasa kenyang) yang bisa berakibat pada obesitas.¹⁸

Terdapat beberapa penelitian yang menyerupai penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan kondisi obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penelitian yang dilakukan oleh Marfuah¹⁹, tentang “Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul” mempunyai kesamaan pada variabel yang diteliti yaitu kualitas tidur. Penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan kondisi obesitas pada dewasa muda dengan rentang usia 18 – 25 tahun, sepengetahuan penulis belum pernah diteliti sebelumnya, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan kualitas tidur dan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Soegeng²⁰ dengan judul penelitian, “korelasi lingkaran pinggang dan indeks massa tubuh dengan tingkat lemak visceral pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”, didapatkan bahwa terdapat 41 orang dari total sampel 110 orang mengalami obesitas, yang diukur melalui indeks massa tubuh. Berdasarkan jumlah angka obesitas yang didapat, peneliti tertarik untuk meneliti penyebab lain yang bisa menimbulkan obesitas, salah satunya adalah faktor tidur.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan kondisi obesitas.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kondisi obesitas pada

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengukur tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Mengetahui angka obesitas di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan berguna dalam menambah wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan obesitas.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori mengenai hubungan kualitas tidur dengan obesitas.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal serupa yang berhubungan dengan kualitas tidur dan obesitas.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam meningkatkan wawasan peneliti mengenai hubungan kualitas tidur dengan kondisi obesitas, serta menambah wawasan mengenai cara melakukan penelitian yang baik.

2. Bagi Fakultas

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai angka obesitas yang terjadi di fakultas sehingga bisa melakukan penyuluhan dini akan bahaya obesitas di tingkat fakultas.
- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa akan pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik, sehingga berdampak pada perbaikan gaya hidup.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan membuat masyarakat dapat mengetahui lebih banyak tentang faktor yang mempengaruhi obesitas, sehingga berdampak pada perbaikan kualitas tidur.