

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas sekarang merupakan salah satu masalah yang telah menyita perhatian dunia, *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan jumlah obesitas pada anak sebesar 10x lipat dari tahun 1975 ke tahun 2016 dimana 124 juta anak usia 5 – 19 tahun telah mengalami obesitas dan 216 juta anak mengalami kelebihan berat badan. Asia merupakan wilayah dengan peningkatan berat badan anak dan remaja yang cukup pesat^[1], di Indonesia prevalensi remaja usia 13 – 15 tahun yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas sudah mencapai 16% sementara untuk remaja usia 16 – 18 tahun prevalensinya telah mencapai 13.5%, data ini menunjukkan bahwa kondisi gizi pada remaja masih harus diperbaiki^[2]. Obesitas merupakan salah satu penyebab utama dari penyakit – penyakit tidak menular seperti: penyakit kardiovaskular, gangguan muskuloskeletal, diabetes, hingga beberapa jenis kanker yang dapat menyebabkan kondisi serius yang berujung kematian^[56].

Tidur seringkali dianggap sebagai keadaan disaat tubuh dan pikiran kita berhenti bekerja, padahal sebenarnya tidur adalah suatu proses dan periode aktif yang memiliki peranan penting untuk mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan kita^[3]. *National Sleep Foundation* merekomendasikan orang

dewasa dan dewasa muda untuk memiliki durasi tidur selama minimal 7-9 jam, sedangkan untuk remaja direkomendasikan untuk memiliki durasi tidur yang lebih lama yakni minimal 8-10 jam agar proses pertumbuhan dan perkembangan mereka dapat terjadi secara optimal^[4]. Dengan adanya rekomendasi durasi tidur, maka diharapkan dapat tercipta kualitas tidur yang baik bagi seseorang karena durasi tidur seringkali dianggap sebagai indikator penting dalam menilai kualitas tidur seseorang^[5].

Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk akan memiliki efek jangka pendek berupa stres, nyeri somatik, penurunan kualitas hidup, gangguan *mood* & emosi, serta gangguan fungsi kognitif & memori. Sedangkan efek jangka panjang yang timbul akibat kualitas tidur yang buruk dapat berupa hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, gangguan berat badan, sindroma metabolik, DM tipe 2, dan kanker kolorektal^[7]. Kualitas tidur yang buruk juga berhubungan dengan terjadinya peningkatan berat badan pada seseorang, hubungan ini terjadi akibat adanya peranan tidur sebagai modulator fungsi neuroendokrin dan metabolisme glukosa yang akan menyebabkan aktivasi fungsi tertentu dalam tubuh yang akhirnya menyebabkan peningkatan berat badan^[8]. Selain itu, telah diketahui juga bahwa pada orang – orang dengan obesitas dapat timbul gangguan kesehatan, salah satunya adalah *obstructive sleep-apnea* (OSA). *Sleep Foundation* menyebutkan bahwa pada orang dengan *obstructive-sleep apnea* umumnya akan mengalami penurunan kualitas tidur^[9].

Penelitian yang telah dilakukan di China dan Taiwan menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah atas (SMA) merupakan populasi dalam masa transisi

yang sering mengalami penurunan pada kualitas tidur^[10,11]. Penelitian di Taiwan menunjukkan bahwa dari 409 subjek, 213 diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk. Penurunan kualitas tidur pada siswa SMA akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti fungsi kognitif, penurunan performa akademis, depresi, dan jadi rentan untuk mengonsumsi alkohol ataupun aktivitas – aktivitas yang dapat membahayakan dirinya sendiri^[11].

Dengan melihat adanya data mengenai penurunan kualitas tidur pada siswa SMA di China dan Taiwan serta hubungan bidireksional antara obesitas dan kualitas tidur maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mencari tau apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan orang obesitas yang tidak mengalami *obstructive sleep-apnea* (OSA) pada siswa SMA di Kota Kupang yang sebelumnya belum pernah dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi terkait hubungan antara orang yang mengalami kelebihan berat badan ataupun obesitas dengan penurunan kualitas tidur, selain itu penelitian – penelitian yang dilakukan jarang menargetkan siswa SMA dan tidak membatasi dengan jelas ada tidaknya gangguan tidur berupa *obstructive sleep apnea*. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mencari tahu hubungan antara kelebihan berat badan ataupun obesitas dengan penurunan kualitas tidur pada subjek tanpa gejala *obstructive sleep apnea* dengan menargetkan siswa SMA di beberapa SMA yang ada di Kota Kupang.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kualitas tidur pada subjek tanpa *obstructive sleep apnea*?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara indeks massa tubuh dengan kualitas tidur pada subjek tanpa *obstructive sleep apnea* di beberapa SMA di Kota Kupang.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui sebaran indeks massa tubuh siswa SMA di Kota Kupang
- Mengetahui sebaran kualitas tidur siswa SMA di Kota Kupang

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- Membantu peneliti untuk mengembangkan kemampuan berpikir secara terstruktur
- Menjadi bahan referensi untuk penelitian lain yang berhubungan dengan indeks massa tubuh dan kualitas tidur

1.5.2 Manfaat Praktis

- Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga berat badannya dalam nilai normal agar dapat terhindar dari gangguan kesehatan
- Membuat masyarakat sadar akan pentingnya memiliki durasi dan kualitas tidur yang baik untuk dapat mengoptimalkan fungsi tubuh

