

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada tahun 2016, WHO menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 milyar orang dewasa (berumur 18 atau lebih), masuk ke golongan *overweight*. 39% dari dewasa berumur 18 atau lebih dikategorikan *overweight*, dan 13% darinya masuk ke kategori obesitas. 2,8 juta penduduk di dunia meninggal akibat komplikasi obesitas, diantaranya karena diabetes sebanyak 44%, iskemi jantung sebanyak 23%, dan kanker sebanyak 7-40% (WHO,2017). Di Indonesia, 13,5% orang dewasa usia 18 tahun keatas memiliki kelebihan berat badan, dan berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 sebanyak 15,4% penduduk Indonesia mengalami obesitas ($IMT \geq 27$).⁵

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menentukan kadar lemak tubuh, diantara lainnya antropometri, densitometri, CT, MRI, dan dengan pengukuran IMT. Pengukuran IMT merupakan pengukuran yang paling mudah dan sering dilakukan. Cara yang digunakan adalah dengan menghitung sesuai rumus, yaitu berat badan dalam satuan kilogram (kg), dibagi dengan hasil kuadrat tinggi badan dalam satuan meter (m²). Klasifikasi kurus (*underweight*), normal, berat badan yang berlebih (*overweight*), dan obesitas (*obesity*) dapat ditentukan dengan IMT. WHO sudah memberikan batas – batas yang dapat digunakan untuk mengategorikan seseorang kedalam 4 klasifikasi tersebut.

Faktor – faktor yang menyebabkan perubahan IMT diantara lain adalah usia, jenis kelamin, genetik, pola makan dan aktivitas fisik. Menurut penelitian, kurangnya tidur meningkatkan kebutuhan makan dan keinginan makan, dan

mengurangi respon dari penuhnya perut dan penurunan sensasi kenyang. Secara fisiologis, manusia membutuhkan energi lebih jika ada kekurangan tidur, yang dapat juga mengakibatkan penurunan kadar leptin dan meningkatnya kadar ghrelin.¹¹ Hormon ghrelin adalah hormon yang membuat seseorang ingin makan, sedangkan hormon leptin adalah hormon yang membuat seseorang merasa kenyang.⁷

Menurut CDC, durasi tidur yang ideal untuk orang berumur 13-18 tahun adalah 8-10 jam, sedangkan untuk orang dewasa berumur 18-60 tahun, durasi tidur idealnya adalah lebih dari 7 jam. Penelitian dari CDC menunjukkan bahwa di Amerika terdapat 35% penduduk dengan durasi tidur yang pendek (<7 jam). Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa durasi tidur orang pada hari kerja di negara Timur (Asia) lebih sedikit jika dibandingkan dengan durasi tidur orang di negara Barat.⁸

Tidak sedikit orang di Indonesia yang juga memiliki obesitas, atau juga memiliki masalah dengan tidurnya. Bahkan, masih banyak orang yang merasa aman dengan jumlah tidur yang mereka dapatkan setiap hari, walaupun sebenarnya masih belum mencapai standar minimal yang ideal. Selain itu, banyak juga orang Indonesia yang masih tidak mengenali bahaya – bahaya dari IMT yang kurang atau lebih dari standar yang ideal. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan IMT, khususnya yang ada di daerah Cakung.

1.2. Rumusan Masalah

Penelitian tentang hubungan dari IMT dan kualitas tidur sudah pernah dilakukan sebelumnya, dengan hasil penelitian yang berbeda – beda, dengan faktor penyebab yang berbeda – beda. Oleh sebab itu peneliti ingin mencari bagaimana hubungan diantara kualitas tidur dengan IMT, terkhusus yang ada di daerah Cakung.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1.3.1 Apakah terdapat hubungan diantara Kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

1.4.1.1 Mengetahui hubungan diantara Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh

1.4.2. Tujuan Khusus

1.4.2.1 Mengetahui Indeks Massa Tubuh masyarakat Cakung

1.4.2.2 Mengetahui Kualitas Tidur masyarakat Cakung

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Akademis

1.5.1.1 Menambah pengetahuan untuk ilmu kedokteran tentang hubungan diantara kualitas tidur dan indeks massa tubuh

1.5.1.2 Membantu memberi data dasar untuk penelitian berikutnya

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Menjadi pembanding untuk penelitian yang lain

1.5.2.2 Menjadi edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga berat badan dan tidur yang cukup

