

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dikarakteristikan dengan ketidakpuasan dengan kualitas atau kuantitas tidur. Hal ini sering di asosiasikan dengan kesulitan untuk tertidur, sering terbangun pada malam hari dan kesulitan untuk tertidur kembali, dan terbangun lebih dini daripada yang diinginkan ^[1]. banyak faktor yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia seperti umur, jenis kelamin, kondisi medis komorbid, status emosional, konsumsi kopi yang tinggi dan, masalah mental seperti depresi dan penyalahgunaan minuman beralkohol ^[2]. Insomnia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting, dengan prevalensi berkisar 30% di seluruh dunia dan 10% di Indonesia ^[1]. Pada penelitian di fakultas kedokteran Udayana, ditemukan prevalensi terjadinya insomnia sebesar 60% ^[3]. Gangguan insomnia dapat diidentifikasi dan diukur severitasnya menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI). ISI merupakan kuesioner yang digunakan untuk menyediakan informasi yang diandalkan, valid, dan dijadikan standar untuk pengukuran severitas dan identifikasi gangguan insomnia. ISI digunakan untuk identifikasi dan membedakan tidak ditemukan tanda insomnia klinis yang signifikan, dibawah batas (*Subthreshold*) Insomnia, insomnia klinis moderat, dan insomnia klinis berat ^[4]. Insomnia sendiri sangat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Hal ini terjadi akibat adanya peningkatan peningkatan ghrelin dan leptin pada penderita gangguan insomnia. Perubahan dari keseimbangan ghrelin dan leptin dapat mempengaruhi nafsu makanan seseorang. Peningkatan ghrelin dan penurunan leptin pada penderita insomnia dapat berdampak pada peningkatan nafsu makan. Peningkatan nafsu makan akan membuat kejadian peningkatan dari konsumsi kalori yang akan meningkatkan keseimbangan total energi (*Positive total energy*). Pada kejadian peningkatan dari keseimbangan total energi, tubuh akan membentuk penyimpanan energi dalam bentuk lemak. Peningkatan dari kortisol yang diakibatkan

oleh restriksi tidur yang disebabkan oleh insomnia juga berdampak pada pembentukan lemak dan penurunan adipoectin pada penderita gangguan insomnia ^[5].

Indeks Massa Tubuh merupakan Alat ukur Antropometrik yang sering kali kita gunakan untuk mengukur tingkat kegemukan atau berat ideal seseorang ^[6]. Hasil dari Indeks Massa Tubuh dapat dibagi menjadi 4 klasifikasi utama, yaitu berat badan kurang, berat badan normal, pre-obesitas, dan Obesitas ^[7]. Dalam riset kesehatan dasar 2013, prevalensi penduduk berusia diatas 18 tahun dengan berat badan lebih atau IMT ≥ 25 adalah 13,5 %, dan penduduk dengan obesitas atau IMT ≥ 30 adalah 15,4 %^[8]. Obesitas adalah keadaan dimana terjadinya akumulasi lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan peningkatan resiko terhadap kesehatan. Menurut laporan yang dikeluarkan oleh WHO pada tahun 2016 menunjukkan bahwa ada peningkatan sebesar 3x dari tahun 1975 ke 2016^[9]. Dalam sebuah penelitian, Prevalensi terjadinya kejadian obesitas pada mahasiswa fakultas kedokteran Riau sebesar 40,1%. Faktor faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas antar lain kekurangan tidur, perilaku makan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, tingkat stress yang tinggi, umur, lingkungan yang tidak sehat, genetik, ras, penyakit komorbitas dan jenis kelamin ^[10]. Obesitas dapat diasosiasikan dengan peningkatan resiko terjadinya beberapa penyakit, di antaranya adalah Hipertensi, Diabetes tipe 2, Penyakit jantung koroner, Stroke, Gangguan kantung empedu, Osteoarthritis, Sleep apnea, dan kanker ^[11].

Mahasiswa fakultas kedokteran merupakan salah satu kelompok populasi yang rentan terhadap gangguan tidur, Hal ini disebabkan oleh tingginya intensitas dan waktu belajar, tugas klinis termasuk jaga malam, dan pembelajaran yang dilakukan bisa menantang secara emosional ^[12]. Mahasiswa fakultas kedokteran di Indonesia memiliki tingkat kejadian insomnia dan obesitas lebih tinggi daripada populasi masyarakat Indonesia. Prevalensi kejadian insomnia di Fakultas kedokteran Udayana sudah mencapai angka 60% atau 6x lebih tinggi dari populasi di Indonesia yang memiliki tingkat prevalensi sebesar 10% ^[3]. Mahasiswa fakultas kedokteran lain seperti Fakultas kedokteran universitas IK UIN juga memiliki tingkat kejadian insomnia tinggi, yaitu 49,4% ^[13].

Beberapa studi telah meninjau pengaruh insomnia terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) di beragam populasi. Sebuah penelitian oleh Chenzhao ding, menunjukkan bahwa kekurangan kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan oleh insomnia berkaitan dengan kejadian obesitas. Penelitian oleh Shahradsad Taheri dengan partisipan 1024 orang dewasa menunjukkan bahwa adanya peningkatan ghrelin sebesar 15% dan penurunan leptin sebanyak 16% pada penderita gangguan tidur seperti gangguan insomnia yang akan berdampak pada nafsu makan ^[14]. Peningkatan Ghrelin dan penurunan leptin dapat mengganggu keseimbangan makan yang akan berdampak pada peningkatan konsumsi kalori ^[5]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Spiegel, menunjukkan adanya peningkatan dalam sekresi cortisol hormon pada sore hari pada orang memiliki gangguan insomnia ^[14]. Peningkatan kortisol ini dapat berdampak pada pembuatan lemak dan penurunan adiponectin yang berperan dalam keseimbangan nafsu makan seseorang ^[5]

Beberapa penelitian sudah menunjukkan adanya signifikansi antara Insomnia dan Indeks Massa tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Siversten menunjukkan adanya hubungan antara Insomnia dan Indeks Massa Tubuh pada populasi wanita menopause di Norwegia dengan menggunakan WHIIRS sebagai alat ukur insomnia ^[15]. Penelitian lainnya yang menunjukkan adanya signifikansi adalah penelitian Rathod SS yang menggunakan waktu tidur sebagai alat ukur insomnia pada populasi mahasiswa fakultas kedokteran ^[16]. Dari penelitian penelitian sebelumnya yang tertera di atas terdapat hubungan insomnia dengan indeks massa tubuh pada wanita menopause yang menggunakan kuesioner WHIIRS, disamping itu terdapat penelitian mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan waktu tidur yang hanya menilai durasi tidur bukan menilai Insomnia. Dengan demikian belum banyak diteliti hubungan insomnia yang diukur dengan kuesioner ISI yang lebih spesifik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Dari penelitian sebelumnya dilaporkan bahwa terdapat hubungan insomnia dengan indeks massa tubuh pada wanita menopause yang menggunakan kuesioner WHIIRS, disamping itu terdapat penelitian mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan waktu tidur yang hanya menilai durasi tidur bukan menilai Insomnia. Namun belum banyak diteliti hubungan insomnia yang diukur dengan kuesioner ISI yang lebih spesifik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara Insomnia yang diukur dengan kuesioner *Insomnia Severity Index* dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

- Untuk mengetahui prevalensi kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- Untuk mengetahui prevalensi obesitas pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4.2 Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui hubungan antara Insomnia yang diukur dengan kuesioner *Insomnia Severity Index* dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- Menambahkan pengetahuan bagi ilmu kedokteran mengenai insomnia terhadap kasus Obesitas.
- Memberikan dasar pengetahuan untuk penelitian lebih lanjut.

Melatih keterampilan mahasiswa dalam berpikir kritis dan terstruktur melalui pembuatan karya tulis ilmiah.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Menjadikan hasil penelitian sebagai data penunjang penelitian berikutnya.
- Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang dampak Insomnia.

