

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan modulator yang penting untuk fungsi neuroendokrin dan juga metabolisme glukosa.⁽¹⁾ Sehingga kekurangan tidur dapat berhubungan dengan banyak alterasi endokrin dan metabolik, termasuk berkurangnya toleransi glukosa pada tubuh, berkurangnya sensitivitas insulin, peningkatan pada konsentrasi kortisol, peningkatan ghrelin, penurunan pada tingkat leptin dan juga peningkatan pada kelaparan dan nafsu.⁽¹⁾ Faktor tersebut akhirnya akan berhubungan juga dengan meningkatnya resiko obesitas dengan kurangnya tidur.⁽¹⁾

Mengonsumsi makanan yang seimbang dan juga bervariasi dapat membuat peningkatan pada kesehatan, pertumbuhan serta peningkatan intelektual pada hidup.⁽²⁾ Dengan mengonsumsi makanan sehat maka dapat membuat berbagai macam fungsi di dalam tubuh seperti menjaga berat badan, meningkatkan performa fisik dan juga intelektual hingga meningkatkan pertumbuhan.⁽²⁾ Dengan mengonsumsi makanan sehat maka akan mengurangi resiko terkena penyakit non komunikatif pada kemudian hari.⁽³⁾

Dengan terganggunya siklus tidur maka juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Hal ini disebabkan oleh peningkatan dari regulasi pada aktivitas neuron oreksin dan juga perubahan pada hormon yang mengatur nafsu makan sehingga dapat mempengaruhi asupan makanan.⁽¹⁾ Pada beberapa penelitian, dapat dibuktikan juga bahwa ghrelin, hormon yang meregulasikan kelaparan akan meningkat ketika seorang individu tidak mendapatkan tidur yang cukup.⁽¹⁾ Sedangkan pada hormon leptin, hormon yang meregulasi kekenyangan tersebut akan menurun.⁽¹⁾ Sistem oreksin pada tubuh memiliki representasi skematis dalam hubungan tidur dengan makanan yang dikonsumsi.⁽¹⁾ Leptin dan ghrelin merupakan signal perifer yang bersifat interaktif dengan *arcuate nucleus*, dimana peran dari hormon tersebut yaitu untuk memodulasikan aktivitas

pada sistem oreksin untuk mengurangi ataupun juga menambah konsumsi makanan.⁽¹⁾
Hal ini lah yang nantinya akan mempengaruhi kebiasaan makanan.⁽¹⁾

1.2 Rumusan Masalah

Menurut penelitian serupa pernah dilakukan di China pada tahun 2019 mengenai hubungan durasi tidur terhadap asupan kebiasaan dengan menggunakan 7 representasi area yang berbeda dengan total 70,519 sampel menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan asupan kebiasaan makan. Namun penelitian serupa yang dilakukan di kota Yogyakarta pada tahun 2017 mengenai hubungan durasi tidur terhadap asupan energi dan obesitas dengan menggunakan sampel sebanyak 120 orang bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kebiasaan makan. Peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara siklus tidur dengan kebiasaan makan dikarenakan terdapat perbedaan antara penelitian tersebut.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara siklus tidur dengan kebiasaan makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara siklus tidur dengan kebiasaan makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pola siklus tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Untuk mengetahui kebiasaan makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Meningkatkan jumlah publikasi dari universitas
2. Meningkatkan minat penelitian mahasiswa
3. Menambah ilmu mahasiswa dalam pembuatan dan pelaksanaan penelitian

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga pola tidur sehingga dapat mengontrol kebiasaan makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Menjadikan hasil penelitian berikut sebagai data penunjang untuk penelitian serupa ke depannya.

