

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa namun juga terjadi pada masa kanak-kanak.¹ Kekurangan gizi pada balita akan memberikan dampak negatif pada kehidupan selanjutnya, seperti kependekan yang dibawah batas normal (*stunting*), produktivitas kerja yang rendah, kemampuan yang tertinggal (*wasting*), risiko penyakit menular yang tinggi, dan bahkan kematian.^{2,3,4} Sedangkan kelebihan gizi akan menyebabkan tingginya prevalensi obesitas dan resiko penyakit tidak menular di Indonesia. Indikator yang digunakan untuk menilai status gizi kurang atau lebih adalah dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).⁵

Indeks massa tubuh (IMT) sebelumnya disebut indeks Quetelet adalah ukuran untuk menunjukkan status gizi pada orang dewasa.⁶ Didefinisikan sebagai berat seseorang dalam kilogram dibagi kuadrat tinggi seseorang dalam meter (kg/m^2).^{6,7,8} IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi IMT berkorelasi dengan pengukuran lemak tubuh yang diperoleh dari pengukuran ketebalan kulit dengan impedansi bioelektrik, densitometri, energi ganda X-ray dan metode pengukuran lainnya.⁷

Obesitas adalah kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan adiposa secara berlebihan dan beresiko mempengaruhi derajat kesehatan.⁹ Obesitas merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai dan potensial untuk mengakibatkan komplikasi penyakit kronis diantaranya diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.^{10,11} Obesitas dapat menyebabkan resiko kormobiditas yang tinggi, yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan angka mortalitas.¹⁰ Berdasarkan data WHO angka obesitas meningkat tiap tahunnya, dimana jumlah obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar (39%) orang dewasa usia 18 tahun keatas mengalami overweight dan lebih dari 650 juta (13%) orang mengalami obesitas, 41 juta anak dibawah usia 5 tahun mengalami obesitas, dan lebih dari 340 juta anak usia 5-19 tahun mengalami obesitas.⁶ Di Indonesia, menurut Riskesdas tahun 2013 prevalensi obesitas pada laki-laki usia 18

tahun keatas di tahun 2013 sebanyak 19,7%, lebih tinggi 6% dari tahun 2007 (13,7%) dan 11,9% dari tahun 2010 (7,8%) dan perempuan usia 18 tahun ke atas di tahun 2013 sebanyak 32,9% naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%).¹²

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami obesitas diantaranya faktor genetik, sosial ekonomi, budaya, prilaku, lingkungan, dan ketidakseimbangan antara asupan makan dengan aktivitas fisik, dan kualitas tidur.¹³

Tidur adalah suatu keadaan tak sadar yang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau rangsang lainnya. Tidur berbeda dengan koma, yang merupakan keadaan yang tidak sadar yang tidak dapat dibangunkan dengan rangsangan.¹⁴ Tidur merupakan proses yang amat diperlukan bagi manusia untuk terjadinya Natural Healing Mechanism (proses pembentukan sel-sel tubuh yang rusak), memberi waktu untuk beristirahat ataupun menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh.¹⁵ Tidur amat penting bagi kesehatan, mental, fungsi emosional, dan keselamatan.¹⁶

Gangguan tidur adalah kumpulan gejala yang ditandai oleh gangguan dalam jumlah, kualitas, dan waktu tidur seseorang.¹⁷ Menurut data WHO kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya yang menyebabkan keluhan yang semakin hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Sedangkan di Indonesia menurut International data Base tahun 2004 yang dikembangkan oleh United States Census Bureau terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa mengalami gangguan tidur.

Baik atau buruknya kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari onset tidur, frekuensi terbangun, durasi tidur, dan bangun dini.¹⁸ Apabila onset tidur lebih dari 15 menit dengan durasi tidur kurang dari 6 jam disertai dengan sering terbangun pada malam hari dan terbangun sebelum jam 6 pagi, maka tidur orang tersebut sudah terganggu.¹⁹ Terganggunya tidur seseorang akan mempengaruhi kualitas tidur. Bila kualitas tidur buruk akan menyebabkan kesehatan yang buruk, peningkatan biaya perawatan kesehatan, absen dari pekerjaan, menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari.

Durasi tidur yang pendek juga menjadi faktor resiko gangguan sistem kardiovaskular, endokrin, sistem imunitas, obesitas, diabetes, hipertensi dan gangguan psikologis.²⁰

Gangguan tidur dapat mempengaruhi keseimbangan energi yang menyebabkan peningkatan berat badan karena terjadinya peningkatan nafsu makan dan penurunan pengeluaran energi.^{21,2} Peningkatan nafsu makan terjadi akibat perubahan hormonal yang terjadi, dimana kadar leptin yaitu hormon yang menekan nafsu makan menurun dan kadar ghrelin yaitu hormon yang meningkatkan nafsu makan meningkat.^{22,23} Penambahan berat badan yang signifikan ini nantinya dapat menyebabkan resistensi insulin yang akan meningkatkan resiko diabetes.²⁴

IMT menjadi perhatian utama penulis karena IMT dapat mengukur status gizi seseorang sehingga dapat diketahui prevalensi obesitas di tiap negara. Obesitas menjadi masalah serius karena prevalensi obesitas di setiap negara meningkat tiap tahunnya yang mengakibatkan resiko penyakit tidak menular di masyarakat meningkat sehingga menambah beban ekonomi di bidang kesehatan dan memiliki komplikasi yang fatal serta berdampak terhadap kualitas hidup seseorang.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2018 karena mahasiswa tahun angkatan 2018 adalah mahasiswa tahun pertama yang baru masuk dan masih dalam proses membiasakan diri dengan lingkungan perkampusan. Fakultas kedokteran memiliki metode pembelajaran yang jauh berbeda dengan saat SMA . Sistem pembelajaran Mahasiswa Kedokteran adalah sistem Program Based Learning (PBL) yang menuntut mahasiswa agar lebih aktif untuk mencari informasi lebih lanjut tentang perkuliahan secara mandiri. Sehingga hal ini dapat menjadi salah satu faktor stress bagi para mahasiswa baru yang belum terbiasa dengan sistem pembelajaran tersebut. Stress dapat menyebabkan peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem SSP. Hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur individu dan membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.¹⁴

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unand angkatan 2018 rentang umurnya berkisar antara 19-20 tahun, dimana pada rentang umur ini berdasarkan National Sleep Foundation lebih dari sepertiga dewasa muda yang berusia 18-25 tahun akan

mengalami gangguan tidur akibat terjadi perubahan irama tidur dan juga pengaruh hormonal.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unand angkatan 2018. Penelitian ini merupakan penelitian observational dengan desain cross sectional.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh antara kualitas tidur dengan peningkatan indeks massa tubuh?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unand angkatan 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Unand angkatan 2018 .
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Unand Angkatan 2018.
3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unand angkatan 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh dan dapat dijadikan dasar bagi penelitian lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak lain dari gangguan kualitas tidur terhadap manusia.



1.4.2 Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh dan mahasiswa dapat memperhatikan berbagai faktor resiko yang menyebabkan indeks massa tubuh meningkat atau menurun dan gangguan tidur, serta menambah bahan evaluasi kualitas tidur dan indeks massa tubuh.

1.4.3 Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh.

