

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini mengalami permasalahan gizi lebih. Masalah ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa tetapi juga pada anak dan remaja.¹ Masa remaja merupakan fase transformatif yang menentukan kehidupan seseorang di masa depan.² Masa ini sangat khas karena terdapat pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan neurobiologis, dan pematangan psikososial.³ Perubahan-perubahan tersebut menjadikan remaja rentan mengalami permasalahan gizi.⁴ Gizi lebih dianggap sebagai masalah kesehatan utama pada remaja karena dapat berkaitan dengan masalah kesehatan lain seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, risiko kanker, dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis remaja.⁵ Remaja yang mengalami gizi lebih cenderung memiliki citra tubuh negatif dan rentan mengalami perundungan.^{6,7} Tingkat remisi spontan remaja dengan obesitas ke berat badan normal sangat rendah sehingga sekitar 90% remaja obesitas juga akan mengalami obesitas saat dewasa.⁸

Indikator yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh merupakan ukuran sederhana yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan gizi lebih (*overweight* dan obesitas).⁹ Cara menghitung IMT yaitu berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter. Untuk anak-anak dan remaja usia 2-20 tahun, IMT disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Remaja dikatakan *overweight* jika IMT berada pada persentil 85 hingga di bawah persentil 95 dan obesitas apabila IMT berada pada atau di atas persentil 95 berdasarkan grafik pertumbuhan *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2000.¹⁰

Prevalensi *overweight* dan obesitas pada masa remaja telah meningkat secara signifikan. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja di seluruh dunia menurut *Global Nutrition Report* meningkat, yaitu sebesar 14,4% (laki-laki) dan 13,8% (perempuan) pada tahun 2010 menjadi 20,2% dan 18,4% (perempuan) pada tahun 2019.¹¹ Sebagian besar anak dan remaja yang *overweight* dan obesitas tinggal di negara berkembang, dengan peningkatan 30% lebih tinggi dibanding negara

maju.⁹ Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi remaja *overweight* dan obesitas usia 16-18 tahun di Indonesia meningkat sepanjang tahun 2013 hingga 2018. Prevalensi remaja *overweight* meningkat dari 5,7% menjadi 9,5% dan obesitas dari 1,6% menjadi 4%. Hal ini lebih tinggi dibandingkan kategori sangat kurus dan kurus yang berturut-turut sebesar 1,4% dan 6,7% pada tahun 2018 yang justru mengalami penurunan dibanding tahun 2013 yakni 1,9% dan 7,5%. Pada Provinsi Sumatra Barat prevalensi remaja *overweight* juga mengalami peningkatan dari 6% menjadi 7,8% dan obesitas sebesar dari 1,5% menjadi 3,7%.¹²

Faktor-faktor yang memengaruhi seseorang mengalami *overweight* dan obesitas diantaranya faktor genetik, lingkungan, sosial ekonomi keluarga, pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.¹³ Kualitas tidur mengacu pada seberapa lama dan seberapa baik seseorang tidur setiap malam, termasuk seberapa sulit seseorang untuk tertidur, tetap tertidur, berapa kali dia terbangun di malam hari, bagaimana seseorang merasa bahwa ia sudah beristirahat dengan cukup dan merasa segar setelah bangun dari tidur nyenyak.¹⁴ Gangguan tidur terjadi jika onset tidur lebih dari 15 menit dengan durasi tidur kurang dari enam jam dan sering terbangun pada malam hari.¹⁵ Kualitas tidur yang baik adalah indikator kesejahteraan hidup, sedangkan kualitas tidur yang buruk mengarah ke peningkatan komorbiditas, mortalitas, dan penurunan kualitas hidup seseorang.¹⁶ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Park et al. tahun 2018 menyimpulkan bahwa kualitas tidur buruk berhubungan terhadap IMT seseorang¹⁷

Prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja di beberapa negara menunjukkan angka yang bervariasi, di China sebesar 18.6%, Nepal 31%, dan India 37.6%.^{18–20} Di Indonesia penelitian epidemiologi mengenai gangguan tidur masih sangat jarang, penelitian yang dilakukan oleh Keswara et al. tahun 2018 pada 119 siswa kelas X dan XI SMKN 1 Lampung Tengah, didapatkan 77 orang (64.7%) memiliki kualitas tidur yang buruk.²¹

Kualitas tidur memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2015 durasi tidur yang diperlukan remaja usia 14-17 tahun adalah 8-10 jam per hari²², sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herry Susanto tahun 2018, rata-rata durasi tidur

remaja di Indonesia yaitu 7.35 jam per hari.²³ Memburuknya kualitas tidur merupakan faktor yang berkontribusi terhadap penurunan daya konsentrasi yang dapat menurunkan prestasi akademik, juga dapat menjadikan remaja rentan mengalami depresi dan ansietas.²⁴⁻²⁶ Depresi dan ansietas tingkat sedang dan berat dapat dikaitkan dengan perilaku *emotional eating* yang menyebabkan obesitas.²⁷ Faktor yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas akibat kualitas tidur yang buruk pada remaja juga dapat didasari oleh peningkatan nafsu makan dan penurunan pengeluaran energi.²⁸ Peningkatan nafsu makan terjadi akibat perubahan hormonal. Kadar leptin yaitu hormon yang menekan nafsu makan menurun sedangkan kadar ghrelin yaitu hormon yang meningkatkan nafsu makan meningkat.^{28,29}

Hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Adabiah Kota Padang, tampilan fisik remaja SMA Adabiah Kota Padang menunjukkan status gizi baik dan lebih. Wawancara juga dilakukan dengan kepala bagian tata usaha SMA Adabiah Kota Padang, didapatkan informasi bahwa sekolah tersebut sudah menerapkan sistem sekolah sehari penuh, dengan waktu kegiatan belajar mengajar dimulai pukul 06.45 WIB sampai pukul 16.00 WIB dan dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler sampai pukul 17.00 WIB pada hari Senin s.d. Jumat. Sekolah sehari penuh membuat siswa rentan mengalami stres.³⁰ Stres menjadikan tubuh memproduksi hormon kortisol secara berlebihan sehingga berpengaruh terhadap susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga pada malam hari. Beban belajar siswa SMA yang sangat tinggi menjadikan remaja harus tidur larut malam untuk belajar dan mengerjakan tugas. Faktor lain seperti lingkungan tempat tinggal yang bising dan gaya hidup kurang baik seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan bermain *gadget* akan menyebabkan penurunan kualitas tidur pada remaja.²⁴

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik remaja SMA Adabiah Kota Padang?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur remaja SMA Adabiah Kota Padang?
3. Bagaimana gambaran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh remaja SMA Adabiah Kota Padang?
4. Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik remaja SMA Adabiah Kota Padang.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur remaja SMA Adabiah Kota Padang.
3. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh remaja SMA Adabiah Kota Padang.
4. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh remaja SMA Adabiah Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti mengenai hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang.

1.4.2 Manfaat Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi pendidikan mengenai kualitas tidur dan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh remaja.

1.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi bagi ilmu pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain yang berhubungan dengan kualitas tidur dan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh.

