

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegemukan dan obesitas adalah dua istilah yang berbeda. Kegemukan adalah kondisi berat badan seseorang melebihi berat badan normal pada umumnya. Kegemukan disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas dan kerentangan genetik. Kegemukan dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan selanjutnya berdasarkan distribusi lemak melalui rasio pinggang, dan perut. Seseorang dikatakan kegemukan jika IMT (Indeks Massa Tubuh) berada pada rentang $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ (Frank, 2012). Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal, dan dapat membahayakan kesehatan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Kegemukan dan Obesitas menjadi faktor risiko penyebab berbagai penyakit kronik, seperti diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung koroner dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan berbagai jenis kanker (Ekky dan Rahardja, 2014). Kegemukan dan obesitas saat ini sudah menjadi suatu masalah kesehatan yang banyak terjadi dan terus meningkat pada masa kini. Kegemukan dan Obesitas dapat mengenai semua usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua, dan semua jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan (Sumanto, 2009).

World Health Organization (WHO) 2013 Melaporkan pravalensi *overweight* dan obesitas meningkat dua kalinya antara tahun 1980 dan 2008, 10% laki-laki dan 14% perempuan mengalami obesitas. Sedangkan di tahun 1980 angka itu masih berada di 5% dan 8% untuk laki-laki dan perempuan. Di Asia masalah obesitas meningkat tajam dalam kurun waktu beberapa puluh tahun terakhir. Di China, prevalensi obesitas dan *overweight* ($\text{BMI} \geq 25 \text{ Kg/m}^2$) meningkat 400%. Pravalensi obesitas terbesar berada di negara-negara maju seperti negara Amerika Serikat menempati urutan teratas. Prevalensi obesitas di AS meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 1970. Pada tahun 2007-2008 prevalensi *overweight* di AS mencapai 68%, dan 32% di antaranya obesitas.

United Nations Children's Fund (UNICEF) 2012 Menyatakan saat ini diseluruh dunia terdapat peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas hingga mencapai tingkat yang membahayakan. Kejadian *overweight* dan obesitas di negara-negara maju seperti Eropa dan Australia telah mencapai tingkat epidemi, demikian juga di negara-negara berkembang. Prevalensi *overweight* dan obesitas di kawasan Asia Pasifik meningkat sangat tajam, di Korea selatan 20,5% penduduk tergolong *overweight* dan 1,5% mengalami obesitas, di Thailand 16% penduduk mengalami *overweight* dan 4% mengalami obesitas, di daerah perkotaan Cina prevalensi *overweight* adalah 12% pada laki-laki dan 14,4% pada perempuan, sedangkan di pedesaan *overweight* pada laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 5,3% dan 9,8%.

Gizi lebih atau kegemukan pada saat sekarang merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, mempengaruhi tidak hanya negara maju tapi juga negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan jumlah penduduk Indonesia tahun 2000 yang diperkirakan 210 juta, jumlah penduduk yang kegemukan diperkirakan mencapai 76,7 juta (17,5%) dan obesitas berjumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). Menurut data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegemukan dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar (Sumanto, 2009).

Di Indonesia prevalensi kegemukan pada penduduk di atas usia 18 tahun 2010 menunjukkan angka cukup tinggi terdapat 21,7% penduduk di atas usia 18 tahun yang termasuk golongan kegemukan dan obesitas. Prevalensi kegemukan dan obesitas lebih banyak diderita oleh perempuan. Laki-laki memiliki prevalensi 16,3% sedangkan perempuan memiliki prevalensi 26,9%, prevalensi kurus sebesar 12,6% dan prevalensi normal sebesar 65,8% (Depkes, 2010). Menurut Riskesdas 2013 Provinsi Jawa Tengah prevalensi remaja pada usia 16-18 tahun terdapat 18,3% dan 3,7%. Prevalensi remaja kegemukan dan Obesitas sebesar 7,6% dan 2,7%. Kabupaten Banyumas prevalensi berat badan berlebih pada remaja usia 16 tahun keatas yaitu 4,7% pada remaja laki-laki dan 2,6% pada remaja perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sajogo, Gozali dan Purnomo (2012) pada remaja sekolah menyatakan bahwa jumlah remaja kelas 10, 11 dan 12 sebesar 1054 orang, berusia antara 14-19 tahun. Setelah

dilakukan pemeriksaan BB dan TB, maka didapatkan 152 remaja dengan kegemukandan 94 remaja dengan obesitas. Kategorikegemukansebesar141responden(77,9%), obesitasringansebesar 35 responden (19,3%) dan obesitas sedang sebesar 5 responden (2,8%).

Permasalahan gizi pada orang dewasa cenderung mengarah pada Kegemukanatau Obesitas.Faktor-faktor yang mempengaruhi kegemukan atau Obesitas antara lain yaitu genetik, aktivitas fisik,dan pola makan. Selain itu kualitas hidup dan durasi tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kegemukan.Penurunan rata-rata durasi tidur diikuti dengan meningkatnya prevalensi kegemukan pada orang dewasa. Berkurangnya waktu tidur menyebabkanketidakseimbangan hormonyakni meningkatnya hormon gherlin dan menurunnya kadar hormon leptin yang memicu peningkatan nafsu makan di malam hari (Damayanti,dkk 2018). Durasi tidur normal pada remaja usia 12-18 tahun yaitu 8-9 jam per hari.Dan pada usia 18 tahun keatas yaitu 7-8 jam per hari (Kemenkes RI,2018).

Menurut Safitri,dkk (2015) menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan pada orang dewasa dengan durasi tidur < 7 jam per hari lebih besar 42 % dari pada prevalensi orang dewasa dengan durasi tidur > 7 jam perhari. Dimana penelitian menunjukkan seseorang yang memiliki durasi tidur <7jam perhari beresiko lebih tinggi terhadap kegemukan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adamkov, *et all*(2009) terhadap 3970 orang dewasa berusia 18-65 tahun menunjukan hasil bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kelebihan berat badan.dalam penelitian

ini durasi tidur dibedakan menjadi tiga yaitu pendek (4-6 jam), sedang (7 jam) dan panjang (8-11 jam). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa IMT normal ditemukan pada durasi tidur sedang ($p < 0,001$), sedangkan pada durasi tidur pendek rata-rata nilai IMT yaitu 27,46 kg/m dan pada durasi tidur panjang rata-rata nilai IMT yaitu 25,18 kg/m.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Angles, *et al* (2013) menemukan dari 32 sampel yang memiliki durasi tidur malam 5-7 jam sebanyak 21 responden (65,6 %) lama waktu tidur siang 30 menit 1 jam dan 1-2 jam yaitu masing-masing 13 responden (40,6%). Selanjutnya durasi tidur malam pada responden paling banyak 5-7 jam. Dimana banyak faktor yang turut berperan sehingga pola tidur berubah, seperti pergeseran ke era teknologi maju, era informasi, internet, game di berbagai negara termasuk di Indonesia. Dimana penelitian pada responden menunjukkan bahwa durasi tidur pada malam hari yang singkat berhubungan dengan peningkatan berat badan.

Durasi tidur malam yang rendah berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan. Dimana terjadinya kelebihan berat badan menjadi lebih tinggi apabila seseorang tidur dengan durasi < 7 jam dalam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sedikit waktu tidur maka semakin besar terjadinya kelebihan berat badan. Hubungan durasi tidur yang pendek dengan terjadinya kelebihan pada orang dewasa dapat dijelaskan dengan beberapa mekanisme. Durasi tidur yang lebih sedikit dapat meningkatkan asupan energi dan menurunkan pengeluaran energi. Peningkatan asupan dan penurunan

pengeluaran energi karena durasi tidur malam yang singkat, berkaitan dengan perubahan kadar berbagai hormon, salah satunya leptin, dimana Leptin berperan dalam pengaturan keseimbangan energi sehingga perubahan kadar leptin dalam tubuh memengaruhi asupan maupun pengeluaran energi secara akut (Safitri, dkk 2015). Peningkatan asupan energi akibat durasi tidur malam yang pendek dapat terjadi melalui beberapa mekanisme. Pertama durasi tidur yang lebih sedikit berimplikasi pada waktu terjaga yang lebih panjang. Hal ini meningkatkan kesempatan seseorang untuk mengasup makanan. Selain itu, mekanisme biologis seseorang dapat berubah dengan durasi tidur yang sedikit. Penelitian yang dilakukan terhadap 12 pria sehat menunjukkan bahwa konsumsi energi subjek lebih tinggi hingga 22% pada hari saat subjek hanya tidur 4 jam dibandingkan pada hari saat subjek tidur hingga 8 jam ($p < 0,01$). Dimana durasi tidur singkat menyebabkan peningkatan selera makan yang berlebihan (Chapman, et al 2012). Peningkatan asupan kalori dan selera makan yang berlebihan dapat dijelaskan dengan adanya peningkatan kadar ghrelin pada plasma darah setelah seseorang melewati malam tanpa tidur yang cukup. Hasil penelitian ini serupa dengan hasil studi eksperimental yang menunjukkan bahwa kadar ghrelin di pagi hari meningkat pada subjek yang kurang atau tidak tidur malam (Benedict, et al 2011).

Durasi tidur malam yang singkat meningkatkan kadar ghrelin dalam sirkulasi. Peningkatan ghrelin merangsang rasa lapar serta *positive energy balance*. Ghrelin sebagian besar adalah peptide yang berasal dari abdomen

yang memproduksi terutama oleh lambung dan berperan dalam stimulasi rasa lapar dan nafsu makan. Leptin adalah hormon yang menekan nafsu makan. Leptin dan ghrelin adalah hormon yang mengatur nafsu makan. Hormon metabolisme lain yang juga dapat dipengaruhi oleh durasi tidur malam yang singkat adalah kortisol. Kurang tidur menyebabkan kadar kortisol yang lebih tinggi pada sore dan malam hari. Kortisol dapat mempengaruhi kadar insulin dalam darah sehingga penimbunan lemak meningkat. Tidur memiliki pengaruh kuat terhadap kadar *growth hormone*. *Growth hormone* akan menurun apabila seseorang tidak cukup tidur. Penurunan kadar *growth hormone* dapat merangsang penyerapan glukosa oleh sel glikogenesis dan lipogenesis. Apabila terjadi secara terus dapat menyebabkan kegemukan (Unger, et al 2013).

Menurut Safitri, dkk (2015) Tidur yang kurang dengan durasi waktu tidur < 7 jam dimana terjadinya penurunan hormon leptin yang berfungsi untuk menekan nafsu makan dan peningkatan hormon ghrelin yang berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan. Hormon leptin dan ghrelin berperan dalam mempengaruhi homeostatis energi dan juga penambahan berat badan. Durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan nafsu makan sehingga seseorang akan makan lebih banyak yang akhirnya dapat menyebabkan kegemukan. Khususnya pada mahasiswa dimana mahasiswa adalah satu kelompok usia dengan resiko tinggi mengalami masalah dalam pemenuhan kebutuhan dasar terutama tidur, baik kuantitas maupun kualitas. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami masalah tidur selama masa perkuliahan.

Dimana aktivitas akademik yang padat dan aktivitas di luar akademik yang sering kali dilakukan hingga malam hari menyebabkan mahasiswa mengambil waktu istirahat dan tidur untuk melakukan tugas-tugas akademik, dengan tugas tersebut mahasiswa lebih memilih untuk sering begadang mengerjakan tugas akademik tersebut. Perilaku ini menyebabkan adanya perubahan dalam pola tidur mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki waktu tidur yang kurang (Damayanti, dkk 2018).

Kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality Of Life Bref* (WHOQOL-BREF) adalah persepsi individu terhadap kondisi kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar masalah hidup dan perhatian yang dimiliki. Kualitas hidup menilai beberapa domain penting dalam kehidupan yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Menurunnya kualitas hidup dapat mengakibatkan penurunan produktivitas sehingga juga berakibat pada kesejahteraan hidup (Jacob & Sandjaya, 2018).

Kualitas hidup (*Quality Of Life*) seseorang berkaitan dengan gaya hidup yang dimana gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan makan malam, cemilan di malam hari, kebiasaan mengonsumsi makan-makanan cepat saji dan berlemak tinggi, dan jarang berolahraga dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan (Khodaverdi, *et all* 2011).

Gaya hidup seseorang dimana tercemin antara lain oleh perilaku makan dan aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang sangat penting

bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik adalah hal yang dianjurkan bagi setiap orang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran serta kebugaran tubuh. Pada masa sekarang dengan meningkatnya teknologi dan kemudahan transportasi, orang-orang cenderung kurang gerak dan hanya menggunakan sedikit tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Khususnya pada remaja tersebut dengan kemajuan teknologi hampir setiap remaja menggunakan gadget sehingga membuat remaja tersebut kurang melakukan aktivitas fisik seperti kurangnya berolahraga dan berjalan. Sebagian besar dari mereka lebih suka melakukan aktivitas fisik pasif seperti duduk, menonton tv, bermain komputer dan handphone bahkan malas untuk bergerak dengan demikian aktivitas fisik cenderung tidak aktif. Dimana hal tersebut berkaitan dengan domain kesehatan fisik dalam penilaian kualitas hidup sehingga kualitas hidup dapat menurun (Hamaliding,dkk 2019). Seseorang yang hidupnya kurang aktif atau tidak melakukan aktivitas fisik apapun hanya berdiam diri dan bermalas-malasan akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi dalam tubuh. Bila pemasukan energi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang akan memudahkan seseorang menjadi gemuk (Setiawati,dkk 2016).

Domain Faktor lingkungan pada penilaian kualitas hidup juga memiliki pengaruh besar yang mencakup perilaku gaya hidup seperti asupan makanan seseorang. Asupan makanan yang berkontribusi terhadap

kegemukan antara lain mengkonsumsi makanan cepat saji , makanan kudapan (jajanan) dan minuman manis serta ukuran porsinya. Pada remaja masa kini tumbuh dengan lingkungan yang menawarkan makanan lezat , murah , tinggi kalori ,dan porsi besar dimedia sosial maupun di iklan televisi membuat remaja tersebut penasaran (Akour,*et al* 2011).Seseorang mengkonsumsi makanan cepat saji mengandung makanan yang tinggi gula, lemak, garam, minyak dan ditambahi dengan wangi makanan dan berbagai paduan rasa membuat makanan cepat saji terasa nikmat sehingga membuat ketagihan, tanpa sadar orang yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji menumpuk banyak kalori dan lemak ditubuh. Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan dan praktis. Gaya hidup yang tidak sehat seperti itu menyebabkan asupan energi melebihi penggunaan dan akibatnya adalah tubuh dalam bentuk lemak dan dapat terjadinya kegemukan (Nirwana, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah di lakukan oleh peneliti pada tanggal 12 sampai 13 september 2019 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto Kabupaten Banyumas pada mahasiswa keperawatan S1 Semester 1,3,5,7 dimana terhadap 10 Mahasiswa yang telah di lakukan pengukuran.Hasil pengukuran tersebut terdapat 4 (40%) Mahasiswa yang termasuk dalam kategori Kegemukan.

Dari permasalahan di atas,peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Durasi Tidur dan Kualitas Hidup Dengan

Kegemukan Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

B. Rumusan Masalah

Angka kejadian kegemukan terus meningkat di kalangan remaja khususnya pada mahasiswa. Dimana kualitas hidup seseorang berkaitan dengan gaya hidup dimana gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan kualitas hidupnya tidak baik seperti kurangnya melakukan olahraga dan mengonsumsi makan-makanan cepat saji atau berlemak tinggi sehingga mengakibatkan terjadi kelebihan berat badan. Durasi tidur yang tidak teratur dengan kebutuhan tubuh seperti tidur < 7 jam/hari. Hal demikian menjadikan berat badan akan mudah naik bahkan berlebih. Namun, jika mahasiswa dapat menerapkan pola hidup yang baik dan sehat, hal tersebut pun dapat dicegah.

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah Hubungan Antara Durasi Tidur Dan Kualitas Hidup Dengan Kegemukan Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Durasi Tidur Dan Kualitas hidup Dengan Kegemukan Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran Durasi Tidur Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- b. Untuk mengetahui hubungan Durasi tidur Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- c. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas maka manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai evaluasi diri guna untuk mengetahui faktor-faktor dampak yang dapat berhubungan dengan kejadian kegemukan diantaranya adalah durasi tidur dan kualitas hidup.

2. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan dalam menerapkan ilmu dan dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat berhubungan dengan kejadian kegemukan, serta guna untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan.