

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Obesitas merupakan sebuah kondisi bertambahnya lemak tubuh dan terdapatnya penimbunan lemak yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh. Obesitas dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara energi pemasukan dan energi pengeluaran, yang mana energi pemasukan lebih banyak dari energi pengeluaran (Wijaksana, 2016). Obesitas pada usia remaja merupakan masalah serius jika tidak segera diatasi obesitas pada remaja 80 % akan berlanjut menjadi obesitas dewasa (Widyarsana *et al.*, 2014). Faktor faktor penyebab obesitas pada usia remaja antara lain kebiasaan makan makanan yang terlalu berlebihan, pola ngemil, kurangnya aktivitas, dan gangguan tidur.

Bagi negara-negara maju terdapat dugaan bahwa peningkatan prevalensi obesitas akan mencapai 50% pada tahun 2025, namun tidak hanya negara maju saja negara berkembangpun prevalensi obesitas semakin meningkat sehingga menjadikan obesitas merupakan penyakit yang susah untuk diatasi (Sugondo, 2014). Prevalensi obesitas telah meningkat di seluruh dunia di beberapa dekade terakhir dan WHO menyatakan kejadian ini sebagai pandemi global dan obesitas ini dapat menyebabkan berbagai penyakit (Sabin and Kiess, 2015). Prevalensi obesitas untuk kejadian di ASIA seperti di Laos 2%, Kamboja 2%, Myanmar 3%, Filipina 5%, Malaysia 7%, Thailand 11%, dan Indonesia 12 % (Cristina Lindsay *et al.*, 2017).

Negara Indonesia sendiri prevalensi obesitas juga menunjukkan angka yang memprihatinkan. Berdasarkan data Riskesdas obesitas pada remaja setiap tahunnya mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2007 sebesar 18,8% kemudian meningkat ditahun 2013 menjadi 26,6%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 proporsi obesitas sentral pada remaja  $\geq 15$  tahun sebesar 31% (Kementrian Kesehatan, 2018). Prevalensi obesitas dan kegemukan di Yogyakarta pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 9,8% yang terdiri dari 2,6% obesitas dan 7,2% gemuk. Kabupaten atau kota dengan prevalensi tertinggi adalah Kota Yogyakarta yaitu sebesar 18,9% yang terdiri dari 12,9% gemuk dan 6,0% obesitas. Kabupaten Sleman yaitu sebesar 5,8% yang terdiri dari dan 2,0% obesitas dan 3,8% gemuk (Dinas Kesehatan Yogyakarta, 2013).

Gaya hidup adalah sebuah pola kehidupan yang dilakukan sehari-hari oleh seseorang diwujudkan dalam sebuah kegiatan, minat, dan pendapatan yang bersangkutan (Kotler dan Armstrong, 2007). Gaya hidup seseorang tidak selamanya sama gaya hidup dapat berubah kapan saja. Obesitas dapat terjadi karena gaya hidup seseorang yang berlebihan seperti halnya dalam makan makanan, dan kurangnya beraktivitas. Penelitian dilakukan karena berkiblat pada QS Al A'raf:31 yaitu :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”*

Tahun 2020 ini sedang terjadi pandemi hampir di seluruh penjuru dunia. Pandemi tersebut disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 atau biasa disebut corona

virus yang menyebabkan penyakit COVID-19. Adanya COVID-19 ini seluruh kegiatan menjadi terbatas saat diluar rumah seperti contohnya sekolah menjadi online dan dilarang untuk bertatap muka untuk mengurangi rantai penyebaran virus ini. Berkurangnya aktivitas diluar rumah, membuat remaja menjadi banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gadget dan menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Seperti yang telah disebutkan diatas berkurangnya durasi tidur merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas.

Tidur merupakan sebuah kebutuhan yang penting bagi setiap manusia, dengan tidur seseorang akan dapat memulihkan fungsi tubuh setelah lelah melakukan aktivitas seharian, tidur juga dapat memelihara kesehatan seseorang. Masa pandemi ini waktu tidur seseorang menjadi berkurang dan menyebabkan gangguan tidur seperti yang telah disebutkan diatas. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu (Free Health Encyclopedia, 2007). Pola tidur seseorang berbeda-beda tergantung pada usia. Pada usia remaja sekitar 9 jam per hari (Dawson, no date). Saat hari sekolah umumnya remaja memiliki waktu tidur lebih pendek sekitar 7,3 jam per hari. Gangguan tidur dapat terjadi karena berbagai faktor seperti faktor keluarga, determinan sosial dan dapat juga terjadi gangguan irama sirkadian. Gangguan irama sirkadian terjadi jika terdapat perubahan jadwal kegiatan (jadwal tidur, makan, dan aktivitas lain) (Chung and Cheung, 2008).

Prevalensi gangguan tidur pada anak dan remaja sekitar 25–40% (Meyer *et al.*, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Bruni dkk gangguan tidur banyak ditemukan pada remaja (73,4%), namun belum banyak dilakukan di Indonesia. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Septiana P et al yang diikuti oleh 440 anak diperoleh hasil anak dengan tidur 7-9 jam sebesar 64,8% dan anak dengan status gizi gemuk obesitas sebesar 64% (Septiana and Irwanto, 2018). Dapat disimpulkan bahwa kejadian gangguan tidur pada remaja sangat besar. Gangguan tidur dapat terjadi karena beberapa penyebab salah satunya gangguan nafas, pada anak obesitas terjadinya gangguan nafas akan menyebabkan gangguan tidur dimana gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup anak mencakup kualitas hidup fisik, emosi, sosial dan sekolah (Hanifratiwi, Wistiani and PRAMONO, 2013). Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S An-Naba ayat 9 :

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

*“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat”*

Dalam firman Allah tersebut menjelaskan bahwa tidur dijadikan sebagai sebuah jeda dari sebuah kegiatan dan untuk mengistirahatkan badan demi kesehatan, setelah tidur manusia akan mendapatkan manfaat dari tidur tersebut seperti badan menjadi bugar kembali untuk itu tidur bisa didefinisikan sebagai kenikmatan dari Allah SWT.

Dapat disimpulkan bahwa, obesitas pada usia remaja merupakan masalah serius jika tidak segera diatasi obesitas pada remaja 80 % akan berlanjut menjadi obesitas dewasa, jumlah penderita obesitas semakin

meningkat dari setiap periode, prevalensi gangguan tidur yang tinggi, pada masa pandemi COVID-19 ini remaja cenderung mengalami gangguan tidur, dan faktor resiko lain telah banyak diteliti, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai gangguan tidur yang terjadi pada remaja yang dihubungkan dengan obesitas.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan obesitas pada remaja?"

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara gangguan tidur dengan kegemukan dan obesitas pada remaja.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui angka kejadian obesitas pada remaja.
- b. Untuk mengetahui angka kejadian gangguan tidur pada remaja.
- c. Untuk menjelaskan hubungan gangguan tidur dengan obesitas pada remaja.

## D. Manfaat penelitian

Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini akan memberikan manfaat.

Adapun manfaat yang diharapkan antara lain :

### 1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan para peneliti terutama mengenai obesitas dan gangguan tidur pada remaja

## 2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan membuka pandangan masyarakat tentang obesitas dan gangguan tidur pada remaja dan hubungan keduanya.

## 3. Bagi SMAN 1 Gamping

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah tentang obesitas dan gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMAN 1 Gamping.

## E. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian serupa yang pernah dilakukan :

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

Nama peneliti	Judul penelitian	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan
Miller A. M et al., (2018)	Sleep duration and incidence of obesity in infants, children, and adolescents: a systematic review and meta-analysis of prospective studies	Dependent : kejadian obesitas pada bayi, anak dan remaja. Variabel Independen : durasi tidur.	<i>Cohort.</i>	Durasi tidur yang pendek menjadi salah satu faktor resiko terjadinya obesitas pada bayi, anak dan remaja.	Penelitian menggunakan berbagai studi dan didapat 42 studi kemudian hasil dari berbagai studi tersebut disimpulkan apakah durasi tidur

					berhubungan dengan obesitas.
Fikri K. H et al., (2017)	Hubungan kualitas tidur dengan obesitas pada anak sekolah dasar (SD) negeri di Desa Kampung Jawa Lama dan Lancang Garam Kota Lhokseumawe	Variabel Dependent : obesitas pada anak Sekolah Dasar (SD) Variabel Independen t : kualitas tidur	<i>Cross section al.</i>	Kualitas tidur umumnya baik yaitu sebesar 89,4%. penderita obesitas terbanyak kelompok usia 9 tahun yaitu sebesar 51,7% dan terbanyak pada jenis kelamin laki-laki. Tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan obesitas pada anak Sekolah Dasar (SD)	Subjek yaitu anak Sekolah Dasar (SD) yang berusia 7-9 tahun, dan faktor yang diteliti hanya kualitas tidurnya saja.
Septiana P et al., (2017)	Hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada	Variabel Dependent : obesitas pada anak usia 3-8 tahun.	<i>Cross section al.</i>	440 anak ikut dalam penelitian ini. Diperoleh	Subjek yaitu anak berusia 3-8 tahun dan faktor yang diteliti

---

anak usia 3-8 tahun.	Variabel Independen t : durasi tidur.	anak dengan tidur 7-9 jam sebesar 64,8% dan 10-12 jam 34,4%. Anak dengan status gizi normal sebesar 30,2% dan status gizi gemuk obesitas sebesar 64%. Terdapat hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak usia 3-8 tahun.	hanya durasi tidurnya
----------------------	--	---	-----------------------

---

Penelitian ini berbeda dengan dengan penelitian penelitian sebelumnya, karena penelitian ini menggunakan faktor resiko gangguan tidur dan dilakukan pada remaja berusia 14-18 tahun khususnya siswa siswi SMAN 1 Gamping di Sleman Yogyakarta dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.



Dan persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama sama tentang obesitas dan masalah mengenai tidur.