

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan indikator penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi Status gizi yang baik atau status gizi yang optimal bisa tercapai apabila kebutuhan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi. Sehingga Status gizi dapat diartikan sebagai suatu gambaran keseimbangan antara kebutuhan gizi tubuh untuk mempertahankan hidup, bertumbuh dan berkembang, serta mempertahankan fungsi normal tubuh dalam memproduksi energi dan penediaan zat gizi lainnya . (Almatsier, 2002).

Pada negara berkembang kondisi status gizi optimal belum dapat tercapai karena permasalahan gizi seperti gizi kurang, gizi lebih dan obesitas masih banyak terjadi termasuk di Indonesia (Kliegman RM, et all, 2016). Berdasarkan hasil data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 menunjukkan prevalensi kejadian obesitas pada penduduk umur >15 tahun adalah 19,10% yang terdiri dari 8,80% *overweight* dan 10,30% obesitas. Meningkat pada tahun 2010 menjadi 21,70% yang terdiri dari *overweight* 10,00% dan obesitas sebesar 11,70%. Hasil data Riskesdas 2018 menunjukan bahwa 25,7 % remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun mengalami status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu juga terdapat 8,7% remaja

usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia tahun masuk kategori kurus dan sangat kurus. Sedangkan untuk prevalensi berat badan lebih dan obesitas 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Menurut Arisman (2004) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi status gizi seseorang diantaranya adalah jenis kelamin, usia, tingkat sosial ekonomi, faktor lingkungan, faktor genetik, kondisi metabolisme basal, aktivitas fisik, status tinggal dan makanan yang dikonsumsi. Selain itu ketidakseimbangan status gizi juga dapat dipengaruhi oleh tidak sesuainya jumlah waktu tidur karena terhambatnya regulasi nafsu makan dan jadwal pengeluaran hormon yang berubah.

Waktu tidur dan kualitas tidur yang terganggu dapat berdampak signifikan pada kesehatan termasuk status gizi. Selain itu dampak lain dari kurangnya waktu tidur apabila dialami oleh remaja akan menimbulkan peningkatan ketidakhadiran, menurunnya prestasi sekolah, peningkatan penggunaan alkohol dan tembakau, peningkatan resiko obesitas dan menurunnya sistem kekebalan tubuh. (Liu, et all, 2010)

Gangguan tidur dapat didefinisikan sebagai sekumpulan gejala dalam bentuk gangguan jumlah, kualitas maupun kuantitas tidur seseorang. (Hobson JA, 2010 dalam C. Natalia, et all, 2016). Prevalensi kejadian gangguan tidur di seluruh dunia masih relatif tinggi. Diperkirakan sekitar 10-50% anak usia sekolah mengalami gangguan tidur. Sedangkan Di Indonesia didapatkan beberapa penelitian dengan prevalensi kejadian gangguan tidur pada anak usia kurang dari 3 tahun sebesar 44,2%. Anak usia

3-6 tahun sebesar 79,8%. Anak usia 9-12 tahun sebesar 42,20%. Pada remaja dengan usia 12-15 tahun sebesar 62,9% yang mengalami gangguan tidur. (Cheng, 2014).

Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, waktu tidur saat hari sekolah, waktu tidur saat hari libur, kegiatan di tempat tidur, gangguan suara, penerangan, kondisi kamar tidur, menonton televisi, dan konsumsi kafein. (Hanifratiwi et al, 2013).

Seseorang yang menghabiskan waktunya untuk terjaga sampai larut malam untuk menonton televisi atau mengoperasikan komputer biasanya mereka akan cenderung lebih banyak menghabiskan makanan atau ngemil. Selain itu kurangnya waktu tidur akan mempengaruhi sistem hormonal seperti menurunnya produksi hormon leptin. Hormon yang mengendalikan nafsu makan, berat badan dan menginformasikan seberapa banyak cadangan makanan yang tersimpan kepada otak. selain itu terjadi peningkatan kadar hormon ghrelin yang hormon yang berfungsi menstimulasi nafsu makan. maka dari itu kurang tidur jelas menjadi salah satu pemicu terjadinya gizi berlebih. (Nur, 2012). Oleh sebab itu penting untuk memperhatikan waktu tidur untuk menjaga kesehatan tubuh sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam QS. Al-Naba (78) ayat 9-11:

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا - وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا -

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

Terjemahnya: “Dan Kami Menjadikan tidurmu untuk istirahat, dan Kami Menjadikan malam sebagai pakaian, dan Kami Menjadikan siang untuk mencari penghidupan.

Dalam ayat tersebut mengandung makna bahwa Allah memberikan tidur untuk mengistirahatkan diri dari segala aktivitas yang dilakukan sepanjang hari sehingga dapat menjaga stabilitas kerja tubuh dan terhindar dari berbagai dampak buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara gangguan tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Pangandaran. Kondisi pandemi saat ini yang mengharuskan proses belajar mengajar secara *online/daring* yang menghabiskan banyak waktu menggunakan *gadget* akan mempengaruhi kualitas tidur anak. Dimana kesehatan jasmani maupun rohani bagi setiap individu berhubungan dengan berlangsungnya kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang. Selain itu status gizi remaja saat ini akan berpengaruh pada status gizi saat dewasa dan risiko penyakit yang akan menyertainya.

Pemberian promosi kesehatan mengenai status gizi terutama hal-hal yang dapat mempengaruhi status gizi remaja secara dini sangat penting. Karena dapat mencegah terjadinya obesitas dan risiko penyakit di masa yang akan datang. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian hubungan antara gangguan tidur dengan status gizi remaja dalam upaya pencegahan primer dan sekunder terjadi obesitas dan risiko penyakit yang akan

datang. Dan dapat menjadi titik fokus orang tua untuk mengawasi anak terutama faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka didapatkan rumusan masalah penelitian “Apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Pangandaran?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara gangguan tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Pangandaran.

2. Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui hubungan antara waktu lama tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Pangandaran
- Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja pada remaja di SMA Muhammadiyah Pangandaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Untuk memberikan informasi kepada remaja tentang hubungan gangguan tidur dengan status gizi agar lebih memperhatikan kebutuhan tidur dan hal hal yang dapat mempengaruhi status gizi.

2. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai permasalahan kesehatan masyarakat, terutama yang berhubungan dengan status gizi dan gangguan tidur pada remaja.

3. Bagi SMA Muhammadiyah Pangandaran

Memperkaya kajian kesehatan masyarakat terutama yang berhubungan dengan permasalahan status gizi remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul, Penulis, dan Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1 (Nabawiyah, H., et al, 2021)	Variabel independen: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Variabel dependen: Status Gizi	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan pengambilan sampel dengan teknik cluster random sampling.	Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi.	Waktu dan tempat penelitian, serta variabel independennya yang digunakan dalam penelitian.	Penggunaan desain penelitian dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . subjek remaja, dan variabel dependen yaitu status gizi
2.	Sleep Patterns and Quality Are Associated with Severity of Obesity and Weight-Related Behaviors in Adolescents with Overweight and Obesity(Hayes, Jacqueline F. et al, 2018)	variabel independen: Sleep Patterns and Quality variabel dependen: Overweight and Obesity	Penelitian ini merupakan penelitian randomized controlled efficacy trial berbasis komunitas	Terdapat hubungan antara pola dan kualitas tidur dengan kejadian berat badan berlebih dan obesitas.	Waktu dan tempat penelitian, jenis penelitian, variabel penelitian, pada penelitian oleh Hayes dan kawan-kawan variabel independennya adalah pola dan	Sama sama menganalisa hubungan pola tidur terhadap status gizi.

					kualitas tidur. variabel dependennya adalah berat badan berlebih dan obesitas	
3.	Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Usia 15 – 17 Tahun Di Smk Negeri 1 Jatisari Kabupaten Karawang Jawa Barat Tahun 2017 (Sarah, Siti., 2017)	Variabel independen: status gizi dan tingkat stress Variabel dependen: gangguan pola tidur	Penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan gangguan tidur.	Tempat dan waktu penelitian. variabel independen dan dependen yang digunakan.	Desain penelitian menggunakan <i>cross-sectional</i> dan subjek remaja.
4.	Hubungan Status Gizi, Asupan Besi, dan Magnesium dengan Gangguan Tidur Anak Usia 5-7 Tahun di Kampung Melayu, Jakarta Timur (William	variabel independen: Status gizi, asupan besi dan magnesium variabel dependen: gangguan tidur	Penelitian ini menggunakan studi <i>cross-sectional</i>	Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan gangguan tidur.	Tempat dan waktu penelitian, dalam penelitian oleh william dan kawan-kawannya menggunakan gangguan tidur sebagai variabel	Jenis penelitian yaitu pendekatan <i>cross-sectional</i> .

	Cheng, Rini Sekartini, 2012)				dependennya sedangkan pada penelitian ini gangguan tidur sebagai variabel independennya.	
--	---------------------------------	--	--	--	---	--