

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (QS. Al-A’raf ayat 31).

Pemerintah Indonesia telah berupaya dalam mengurangi angka masalah obesitas, salah satu cara pemerintah yang dilakukan adalah melaksanakan program Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Program GENTAS ternyata belum berjalan maksimal dalam menanggulangi masalah obesitas di Indonesia. Program GENTAS tidak efektif karena beberapa sebab, salah satunya disebabkan kurangnya memperhatikan faktor risiko obesitas yaitu pengelolaan fungsi tidur (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Selain obesitas, prevalensi kurus terutama pada mahasiswa kedokteran yaitu 10,9 (Jannah *et al.*, 2015). Kejadian kurus harus tetap diperhatikan. Tubuh yang kurus memiliki berbagai dampak buruk seperti kehilangan konsentrasi, lemas, otak sulit berkembang, dan stamina berkurang (Papotot *et al.*, 2021).

Aktivitas tidur dapat berpengaruh terhadap berat badan. Hal tersebut harus dipandang sama pentingnya dengan kesehatan. Penyedia layanan kesehatan maupun praktisi kesehatan masyarakat belum terlalu memusatkan perhatian besar pentingnya tidur bagi kesehatan. (Stranges *et al.* 2012). Berbagai penelitian ilmiah disebutkan jika memiliki durasi yang singkat dalam tidur berdampak pada kenaikan berat badan (Cooper *et al.* 2018). Hal yang sama terjadi pada sebuah penelitian bahwa responden yang mengalami durasi tidur yang kurang cukup mengalami kejadian obesitas (Kurniawati *et al.*, 2017). Sebuah penelitian metanalisis dari hasil publikasi rentang tahun 2005 hingga 2012, menunjukkan bahwa yang tidur <7 jam lebih banyak 42% yang obesitas daripada tidak obesitas (Safitri & Sudiarti, 2015). Beberapa survei menunjukkan bahwa remaja yang memiliki waktu tidur kurang dari 8 jam per hari biasanya akan tidur lebih lama pada akhir

pekan (Gradisar *et al.* 2011). Durasi tidur rata-rata berkisar antara 7.47 dan 9.07 jam pada hari-hari sekolah dan pada hari libur sekolah, tidur berdurasi antara 9.31 dan 10.22 jam. Durasi tidur pada remaja yang lebih tua tidur lebih sedikit dan pergi ke tempat tidur lebih lambat pada hari-hari sekolah dibandingkan dengan remaja lebih muda di seluruh dunia (Gariepy *et al.* 2020). Pendeknya durasi tidur dapat disebabkan kegiatan yang sangat sibuk.

Kesibukan mahasiswa kedokteran berpengaruh pada jam tidur. Waktu malam mereka digunakan untuk mengerjakan tugas presentasi, persiapan ujian mingguan, dan bulanan, serta terdapat beberapa mahasiswa memiliki tugas organisasi yang harus diselesaikan tepat waktu dengan waktu yang sangat sempit, sehingga mereka memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga memiliki rasa kantuk yang luar biasa di siang hari yang berdampak pada konsentrasi belajar dan disfungsi aktivitas (Aabid *et al.* 2013).

Kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan kegemukan (Marfuah *et al.* 2016), yang mungkin diperparah dengan konsumsi *junk food*. Penelitian pada anak SD kelas IV-VI di Ungaran, menunjukkan bahwa 22 murid (31%) mengalami obesitas yang sering makan *junk food* (Putriningsih & Ambar Widyawati AT, 2015). Konsumsi *junk food* merupakan gaya hidup pada remaja yang ditakutkan mengalami perburukan gizi (Poudel, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shree *et al.* (2018) pada mahasiswa kedokteran di Indira Ghandi Institute of Medical Science, India, menunjukkan bahwa 75,6% mengonsumsi makanan cepat saji 1-2 kali per minggu, 13,3% mengonsumsi makanan cepat saji 3-4 kali per minggu sementara 8,35 mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari atau sama dengan 5 kali dalam seminggu. Konsumsi makanan gizi rendah kurang dari 1 kali per minggu hanya 10% (Shree *et al.* 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian hubungan kualitas tidur dan konsumsi *junk food* terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran UMY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dan konsumsi *junk food* terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran UMY?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan secara umum untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsumsi *junk food* terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran UMY.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi *junk food* pada mahasiswa kedokteran UMY.
- b. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran UMY.
- c. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran UMY.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mampu memberikan sumbangan ilmiah dan referensi pada penelitian selanjutnya mengenai hubungan kebiasaan makan *junk food* dan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai informasi baru terhadap pola tidur mahasiswa kedokteran UMY.
- b. Sebagai informasi baru tentang konsumsi *junk food* mahasiswa kedokteran UMY.
- c. Sebagai informasi baru tentang status gizi mahasiswa kedokteran UMY.
- d. Mengetahui faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa kedokteran UMY.

E. Keaslian Penelitian

Sebelumnya, penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food* dengan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran UMY belum pernah dilakukan, namun terdapat beberapa penelitian yang sejenis seperti penelitian berikut :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Desain	Variabel	Hasil	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
Adam Hilman Wibisono, Sudibjo, Ayly Soekanto (2020)	Hubungan Durasi Tidur Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra	Penelitian observasional analitik dengan <i>crosssectional</i>	Independen Durasi Tidur Dependen Indeks Massa Tubuh	Ada hubungan antara durasi tidur yang kurang terhadap kenaikan IMT meskipun tidak signifikan	a. Menggunakan metode <i>crosssectional</i> b. Menggunakan data primer	a. Responden sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra
Dhanti, Devina Arisyanta	Jumlah Konsumsi <i>Junk food</i> dan	Penelitian observasional analitik	Independen: Konsumsi <i>junk food</i> dan	Adanya hubungan kebiasaan tidur	a. Menggunakan data primer b. Sama - sama mengetahui	a. Responden adalah siswa SMA Institut

Iswara (2018)	Kebiasaan Tidur Siang Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang	dengan <i>case control</i>	Kebiasaan tidur siang Dependen: Kejadian Obesitas	siang dengan kejadian obesitas	jumlah konsumsi <i>junk food</i> dan mengukur IMT	Indonesia Kota Semarang b. Tidak meneliti kualitas tidur c. Perbedaan desain penelitian
Nurul Putrie Utami, Martalena Br. Purba, Emy Huriyati (2017)	Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan Energi dan Obesitas Pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta	Penelitian observasional analitik dengan <i>case control</i>	Independen: Asupan energi dan obesitas Dependen: Durasi tidur	Ada hubungan bermakna antara durasi tidur terhadap asupan energi tetapi tidak dengan obesitas	a. Meneliti durasi tidur dan obesitas b. Menggunakan data primer	a. Responden sebagai siswa/siswi kelas VII, VIII, dan IX b. Perbedaan desain penelitian c. Penelitian dilakukan di SMPN 8 Yogyakarta, SMPN 6 Yogyakarta, SMPN 11 Yogyakarta, dan SMP Stella Duce II Yogyakarta