

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan gizi global yang sering dijumpai dan perlu diperhatikan saat ini tidak hanya berkaitan dengan gizi kurang dan penyakit infeksi, melainkan juga permasalahan obesitas, gizi lebih (berat badan lebih), dan penyakit tidak menular (Amalia et al., 2022). Berat badan lebih pada remaja menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir (Sanas et al., 2022). Meskipun prevalensinya tidak melebihi masalah kesehatan lainnya seperti anemia atau stunting, Berat badan lebih telah menjadi isu penting yang terkait dengan kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang (Santoso et al., 2024). Berat badan lebih merupakan faktor pencetus obesitas yang menjadi salah satu penyebab penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan kematian secara global di dunia (Nugroho, 2020). Perubahan pola makan dan gaya hidup disebabkan oleh adanya globalisasi dan urbanisasi yang berkontribusi pada peningkatan angka berat badan lebih di kalangan remaja (Munir et al., 2023). Aktivitas fisik yang rendah, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), melewatkannya sarapan pagi, konsumsi zat gizi makro berlebih, pengetahuan tentang gizi, dan durasi tidur menjadi penyebab tertinggi terjadinya berat badan lebih (Hanum, 2023).

Menurut data dari WHO prevalensi kelebihan berat badan atau berat badan lebih (termasuk obesitas) di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun telah meningkat drastis dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan tersebut terjadi di kalangan anak laki-laki (21%) dan perempuan (19%) secara hampir merata. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 18 tahun dari 15,4% (2013) menjadi 21,8% (2018). Selain itu peningkatan prevalensi obesitas sentral pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun dari 26,6% (2013) menjadi 31,0% (2018) (Kemenkes RI, 2022). Data terbaru tahun 2023, angka berat badan lebih pada remaja usia 13–19 tahun di Indonesia berada pada persentase 23,5% (Badan Kebijakan

Pembangunan Kesehatan, 2023). Data pada tingkat daerah, misalnya Jawa Barat hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) tahun 2019, dari 3.297.304 orang, sebanyak 291.067 orang (8,83%) terindikasi berat badan lebih dan obesitas (Amalia, 2022).

Berat badan lebih maupun obesitas masih menjadi masalah yang sangat serius di Indonesia salah satunya pada kehidupan anak dan remaja, banyak anak dan remaja mengalami keterbatasan gerak, penghambatan perkembangan fisik motorik sehingga membuat perkembangan fisik motorik pada anak dan remaja akan terganggu (Fauzan et al., 2023). Remaja yang mengalami berat badan lebih akan beresiko mengalami obesitas dan juga berisiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes tipe II, gangguan pernapasan seperti *sleep apnea*, dan beberapa jenis kanker (Tambunan, 2023). Dampak psikologis dan isolasi sosial juga sering kali dialami remaja dengan kelebihan berat badan, seperti mengalami kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri (Novika, 2022). Berat badan lebih tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti penyakit tidak menular obesitas ataupun yang lainnya, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Agita et al, 2018).

Kualitas tidur adalah salah satu faktor penting yang berkaitan erat dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan IMT memiliki hubungan yang erat dengan kualitas tidur pada remaja (Pitoy et al., 2022). Perubahan hormon dalam tubuh saat kekurangan waktu untuk tidur merupakan suatu faktor penyebab terjadinya berat badan lebih pada remaja. Saat tubuh mengalami kurang tidur, hormone ghrelin akan meningkat dan hormone leptin akan menurun (Damayanti & Mundiastuti, 2019). Hal ini menciptakan siklus yang memperburuk kondisi berat badan lebih pada remaja dan lebih beresiko untuk mengalami obesitas (Simpatik et al., 2023). Selain itu, kebiasaan tidur larut malam juga umum terjadi di kalangan remaja, yang sering kali disebabkan oleh tuntutan akademis atau penggunaan media sosial (Nur Alifah, 2020).

Aktivitas istirahat tidur tidak hanya sekedar menjadi kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi manusia, melainkan tidur juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh (Pitoy et al., 2022). Tidur yang baik adalah aspek penting dari

kesehatan. Tidur yang berkualitas tidak hanya mengacu pada durasi, tetapi juga pada manfaat yang diperoleh untuk tubuh dan pikiran (Kemenkes RI, 2024). Kualitas tidur mencakup berbagai aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, durasi yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif, seperti kedalaman dan kepulasan menurut (Buysse et al., 1989 dalam (Simbolon, 2024)). Kurangnya kualitas tidur pada remaja dapat menyebabkan kantuk di siang hari, suasana hati yang buruk, menurunnya prestasi belajar, hingga peningkatan risiko cedera (Ningsih & Permatasari, 2020). Lebih jauh lagi, kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan gangguan metabolisme, obesitas, serta masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Rahma et al., 2023). Tidur yang baik membantu menjaga fungsi kognitif, meningkatkan daya ingat, dan memperbaiki konsentrasi, yang sangat penting bagi prestasi akademis remaja (Syahidin et al., 2024).

Keterhubungan antara berat badan lebih yang dapat meningkatkan risiko obesitas dan kualitas tidur telah dibuktikan melalui beberapa penelitian terdahulu. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta (Adilah et al., 2023). Pada penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko obesitas hampir 10 kali lipat dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik. Selanjutnya, didapatkan juga bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan obesitas pada mahasiswa fisioterapi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Dwitia Putri et al., 2024). Penelitian ini menekankan bahwa kualitas tidur yang buruk, termasuk gangguan tidur, berkontribusi terhadap peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang tahun 2024, didapatkan data angka kelebihan berat badan pada remaja usia 15-19 tahun di Kabupaten Sumedang sebanyak 560 remaja yang tersebar dari 35 wilayah kerja puskesmas. Dari data tersebut angka kelebihan berat badan tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Kotakaler sebanyak 163 remaja. Puskesmas Kotakaler mencakup 5 sekolah menengah atas, yaitu SMAN 2 Sumedang, SMAN 3 Sumedang, SMK Muhammadiyah 1, SMK Muhammadiyah 2,

dan SMK YPSA. Angka berat badan lebih tertinggi di wilayah kerja puskesmas Kotakaler berada di SMAN 2 Sumedang dengan jumlah 95 remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 6 remaja dengan berat badan lebih di wilayah kerja puskesmas Kotakaler, didapatkan hasil bahwa rentang waktu remaja biasa memulai tidur dimulai dari pukul 10 malam sampai pukul 12 malam, dan bangun mulai dari pukul 4 pagi sampai pukul 6 pagi hal itu tidak sesuai dengan saran jam waktu tidur untuk remaja usia 15-19 tahun, yaitu membutuhkan waktu sekitar 7-9 jam setiap harinya dan dalam kurun satu bulan terakhir mereka mengalami kesulitan untuk tidur setidaknya 2 kali dalam satu bulan dan lebih dari 4 kali dalam sebulan, karena itu mereka merasa kurang puas terhadap tidurnya masih memiliki keinginan untuk tidur kembali.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa berat badan lebih pada remaja merupakan masalah kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Hubungan erat antara berat badan lebih yang dapat menyebabkan risiko tinggi obesitas dan kualitas tidur memberikan peluang bagi peneliti untuk penelitian lebih lanjut mengenai kualitas tidur pada remaja dengan berat badan lebih. Belum banyak penelitian yang membahas perbandingan kualitas tidur pada remaja dengan berat badan lebih dan berat badan normal. Beberapa penelitian sebelumnya membahas hubungan kualitas hidup remaja dengan risiko obesitas, hubungan tingkat stress pada remaja dengan kelebihan berat badan, hubungan aktivitas fisik pada remaja dengan obesitas dan hubungan asupan gizi pada remaja dengan kelebihan berat badan. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan studi ini bertujuan untuk membandingkan apakah terdapat perbedaan kualitas tidur pada remaja yang sudah mengalami berat badan lebih atau kelebihan berat badan dengan remaja yang berat badan normal. Sebagaimana yang sudah disebutkan di atas, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang tahun 2024 dan data dari Puskesmas Kotakaler tahun 2024, SMAN 2 Sumedang merupakan sekolah menengah atas di wilayah kerja puskesmas Kotakaler dengan angka Berat badan lebih dan obesitas paling tinggi, maka dari itu sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan, penelitian ini akan dilakukan di SMAN 2 Sumedang.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijabarkan diatas dapat diperoleh perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana perbandingan kualitas tidur pada remaja dengan berat badan lebih atau kelebihan berat badan dengan remaja berat badan normal di wilayah kerja Puskesmas Kotakaler.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana perbandingan kualitas tidur pada remaja dengan berat badan lebih atau kelebihan berat badan dengan remaja berat badan normal di wilayah kerja Puskesmas Kotakaler.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teori

1. Penelitian ini diharapkan sebagai informasi tambahan khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan dasar terkait bagaimana hubungan erat antara kualitas tidur pada remaja yang mengalami Berat badan lebih.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi sebagai bahan perencanaan program promosi kesehatan di lingkungan sekolah.
2. Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dan pelatihan dalam menambah wawasan dan pengetahuan sekaligus mengasah ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan.
3. Bagi responden mendapatkan informasi tentang bagaimana kualitas tidur mereka.
4. Bagi peneliti lainnya penelitian ini dapat menjadi sebuah referensi dalam penelitian-penelitian selanjutnya.
5. Bagi kebijakan yang akan ditetapkan selanjutnya, apa implementasi yang harus ditetapkan