

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Epidemi obesitas berkembang sangat pesat dalam dekade terakhir ini, baik di negara industri maupun di negara berkembang, sehingga badan kesehatan dunia (*World Health Organization*) telah memutuskannya sebagai epidemi global (Cappuccio, 2008). Epidemi ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan penyakit-penyakit non-infeksi, degeneratif, kronis, disabilitas, serta penurunan kualitas hidup dan angka harapan hidup (Lopez-Garcia, 2007).

Penatalaksanaan obesitas sekarang ini belum mencapai hasil yang memuaskan, karena itu banyak dilakukan penelitian untuk menemukan faktor-faktor risiko yang dapat diperbaiki (*modifiable risk factors*) berhubungan dengan obesitas, sehingga dapat dilakukan tindakan preventif terlebih dahulu. Di antara faktor-faktor tersebut, kebiasaan tidur merupakan salah satu yang menjadi pusat perhatian (Lopez-Garcia, 2007).

Durasi tidur yang cukup dan berkualitas sangat diperlukan untuk kesehatan yang optimal. Hal ini sangat berlawanan dengan gaya hidup manusia sekarang ini, yaitu penurunan durasi tidur rata-rata.

Banyak penelitian yang menyebutkan hubungan antara kurang tidur dengan penyakit-penyakit kronik, misalnya diabetes tipe 2, penyakit jantung, penyakit sendi, kanker, dan obesitas (Nixon, 2008). Kurang tidur juga dihubungkan dengan intoleransi glukosa dan ketidakseimbangan hormon (Gangwisch, 2005).

1.2 Identifikasi Masalah

1. Apakah BMI dari orang yang tidur < 7 jam lebih besar dari orang yang tidur 7-9 jam.
2. Apakah durasi tidur yang kurang meningkatkan risiko obesitas.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1. Ingin mengetahui apakah BMI dari orang yang tidur < 7 jam lebih besar dari orang yang tidur 7-9 jam.
2. Ingin mengetahui apakah durasi tidur yang kurang meningkatkan risiko obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan mengenai hubungan durasi tidur dengan risiko terjadinya obesitas.

Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan untuk masyarakat umum mengenai pentingnya tidur yang berkualitas untuk kesehatan yang optimal.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Obesitas adalah proses kronik di mana terjadi peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebih dalam tubuh.

Saat ini banyak dilakukan penelitian untuk menemukan faktor-faktor risiko obesitas yang dapat diperbaiki (*modifiable risk factors*) supaya dapat dilakukan tindakan preventif terlebih dahulu. Faktor kebiasaan tidur merupakan salah satu yang menjadi pusat perhatian (Lopez-Garcia, 2007).

Tidur merupakan hal yang esensial bagi manusia (Rosenthal, 1998). Saat tidur, banyak proses yang terjadi dalam tubuh, antara lain berhubungan dengan sistem kardiovaskular, pernafasan, endokrin, suhu tubuh, dan imunologi.

Berhubungan dengan sistem endokrin, ada hormon-hormon tertentu yang dikeluarkan pada saat tidur yang mempengaruhi nafsu makan, yaitu leptin dan ghrelin (Gangwisch, 2005; Kuriyan, 2007; Lopez-Garcia, 2007; Nixon, 2008). Leptin dan ghrelin bertanggung jawab terhadap keseimbangan hormon dan metabolisme tubuh. Leptin berfungsi untuk menekan nafsu makan, sedangkan ghrelin berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan. Bila terjadi ketidakseimbangan antara kedua hormon tersebut, dapat terjadi obesitas (Isaacs, 2007). Bila seseorang kurang tidur, kadar leptin akan menurun, sedangkan kadar ghrelin meningkat. Hal ini akan menyebabkan timbulnya rangsangan pada neuron NPY (Neuropeptida Y)/AGRP (*Agouti-Related Protein*) dan sebaliknya menghambat neuron α -MSH (*Alpha-Melanocyte Stimulating Hormone*)/CART (*Cocaine and Amphetamine-Regulated Transcript*). Sehingga nantinya akan terjadi peningkatan pelepasan peptida *orexigenic* dan menurunkan pelepasan peptida *anorexigenic* yang menyebabkan peningkatan nafsu makan (Carlson, 2007; McCance, 2006).

1.5.2 Hipotesis Penelitian

1. BMI dari orang yang tidur < 7 jam lebih besar dari orang yang tidur 7-9 jam.
2. Durasi tidur yang kurang meningkatkan risiko obesitas.