

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI TIDUR SINGKAT DENGAN OBESITAS PADA ANAK DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas masih menjadi masalah epidemi global di kalangan komunitas pediatri. Di Indonesia angka kejadian obesitas pada anak menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Peningkatan angka kejadian obesitas diiringi dengan penurunan durasi tidur pada anak. Perkembangan jaman dan teknologi ikut serta dalam kejadian obesitas di dunia. Komputer, *video game console*, televisi, dan telepon selular yang berada di kamar tidur anak menyebabkan tidur malam anak terlambat yang mengakibatkan durasi tidur singkat.

Pembuatan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur singkat dengan kejadian obesitas pada anak ditinjau dari kedokteran dan Islam.

Penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur singkat memiliki hubungan dengan pertumbuhan badan yang meningkat (contoh, *body mass index, fat mass*), adipositas sentral yang meningkat (contoh, lingkaran pinggang/panggul), dan meningkatkan risiko obesitas pada anak. Durasi tidur singkat menyebabkan obesitas melalui perubahan kadar hormon dalam tubuh (ghrelin dan leptin), menyebabkan disfungsi otonom (*sympathovagal imbalance*) dan faktor lainnya.

Di sisi lain, menurut pandangan Islam tidur merupakan karunia dari Allah SWT. Dalam ajaran Islam tidak diperbolehkan tidur berlebihan, namun juga tidak diperbolehkan mengurangi waktu tidur karena menyebabkan banyak kemudharatan dan kerusakan bagi kesehatan manusia. Salah satu dampak dari kurangnya tidur adalah obesitas.

Menurut kedokteran durasi tidur singkat pada anak dapat menyebabkan obesitas maka dari itu Islam menganjurkan umatnya untuk tidur yang cukup agar terhindar dari keburukan.

Kata Kunci: Durasi tidur singkat, obesitas pada anak, televisi, komputer, ghrelin, leptin, dan *sympathovagal imbalance*.