

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Selama 10 tahun terakhir, prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia dan berpotensi untuk mengakibatkan gangguan kesehatan akibat berbagai komplikasi. Hal ini penting untuk diperhatikan mengingat obesitas dapat meningkatkan mortalitas (Marfuah, Dewi, *et all.*, 2013).

Di Indonesia, angka obesitas terus meningkat. Prevalensi nasional obesitas pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan. Pada laki-laki dewasa terjadi peningkatan dari 13,9% pada tahun 2007 menjadi 19,7 % pada tahun 2013. Sedangkan pada wanita dewasa terjadi kenaikan yang sangat ekstrim mencapai 18,1 % dari 14,8% pada tahun 2007 menjadi 32,9 % pada tahun 2013. Di daerah perkotaan prevalensi obesitas lebih tinggi dari pada di pedesaan, masing-masing sebesar 23,8% dan 16,3% terutama untuk wilayah DKI Jakarta yang tertinggi mencapai 39,7% (Kemenkes 2013). Secara keseluruhan lebih dari 10% dari populasi orang dewasa di dunia menderita obesitas, dan hampir 300 juta adalah wanita. Prevalensi obesitas di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat terutama di daerah perkotaan berkaitan dengan adanya perubahan pola hidup manusia (WHO, 2013).

Tidur merupakan salah satu faktor risiko yang dilaporkan dapat meningkatkan kejadian obesitas karena durasi tidur yang pendek mempengaruhi peningkatan IMT (Garaulet, M, *et all.*, 2011). Penelitian di Australia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak umur 5-12 tahun yang mempunyai waktu tidur kurang dari 10 jam sebesar 22,3%. Durasi tidur yang pendek (kurang dari 10 jam) ditemukan berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas 2,61 kali lebih besar dibandingkan pada anak yang durasi tidur lebih dari 10 jam (JP, Chaput, *et all.*, 2006). Penelitian di SMP Pax Christi dan SMA Rex Mundi di Manado, durasi tidur malam responden paling banyak antara 5-7 jam (Angels, Mey Relda, *et all.*, 2013). Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation*, kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik dan diikuti dengan perubahan hormone

leptin dan gherlin yang meningkatkan pemasukan kalori yang merupakan salah satu faktor risiko kegemukan (Marfuah,Dewi, *et all.*, 2013).

Obesitas merupakan kelebihan berat badan dari yang normal. Salah satu penyebabnya adalah makan yang berlebihan. Dalam ajaran Islam ketentuan makan dan minum bagi setiap mukmin adalah hala

Dalam tinjauan Islam terhadap tidur adalah yaitu tidak kekurangan dan tidak berlebihan Nabi Muhammad SAW, senantiasa membiasakan diri untuk tidur pada malam hari setelah waktu Isya dan terbangun pada dini hari, di sepertiga malam untuk melakukan shalat malam. Selain itu Rasulullah SAW, selalu mengajarkan adab-adab tidur yang sepantasnya diterapkan oleh umat muslim. Durasi tidur yang kurang dari normal dapat mengakibatkan nafsu makan berlebihan sehingga menimbulkan obesitas. Dalam Islam ketentuan makan dan minum bagi seorang mukmin dalam Al-Qur'an banyak terdapat pada ayat-ayat yang menekankan sifat makanan dan minuman yang akan dikonsumsi yaitu dengan berbagai jenis, halal, baik, dan proporsional.

Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menulis skripsi dengan judul: Hubungan Kejadian Obesitas dengan Durasi Tidur pada Siswa SMAN 51 Jakarta Timur Ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

1.2 Perumusan Masalah

Perkembangan prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas pada pelajar Sekolah Menengah Atas di Jakarta terus meningkat. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh salah satunya durasi tidur karena kebiasaan tidur, status sosioekonomi, keadaan keluarga, gaya hidup, lingkungan yang berhubungan dengan gangguan tidur dan faktor medis.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka didapatkan pertanyaan sebagai berikut:

1. Berapa durasi waktu tidur malam hari pada pelajar Sekolah Menengah Atas?
2. Apakah ada hubungan antara lamanya tidur pada malam hari dengan obesitas?

3. Bagaimana tinjauan islam terhadap hubungan kejadian obesitas dengan durasi tidur pada siswa SMAN 51 Jakarta Timur?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui durasi tidur malam hari pada pelajar SMAN 51 Jakarta Timur
2. Mengetahui hubungan kejadian obesitas dengan durasi tidur pada pelajar SMAN 51 Jakarta Timur
3. Mengetahui tinjauan Islam terhadap hubungan kejadian obesitas dengan durasi tidur pada siswa SMAN 51 Jakarta Timur?

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti
Peneliti diharapkan dapat meneliti dan belajar menulis penelitian.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Menjadi bahan pustaka dan bagi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.
3. Bagi Masyarakat
Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya tidur yang cukup untuk mengurangi faktor resiko obesitas.