

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Kualitas tidur yang baik berkontribusi pada kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik dan mental, produktivitas, pembelajaran serta interaksi sosial (Wulandari & Pranata, 2024). Tidur mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan seperti mengatur hormon, mengurangi stres, memperbaiki sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangatlah penting terutama bagi para pelajar (Wulandari & Pranata, 2024).

Menurut data WHO (2021), sekitar 18% orang dari populasi dunia mengalami gangguan sulit tidur. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sekitar 43,7% penduduk usia 12 hingga 18 tahun dilaporkan mengalami gangguan pola tidur. Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih sering mengalami kurang tidur daripada remaja laki-laki dengan perbandingan 71,3% dan 66,4%. (Nugraha dkk., 2023).

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif (durasi tidur) dan kualitatif (kedalaman tidur) seperti durasi tidur, waktu mulai tidur, dan frekuensi bangun, serta aspek subjektif seperti kedalaman tidur (Tristianingsih & Handayani, 2021). Untuk menilai kualitas tidur seseorang dapat menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (Rohmah, 2020).

Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan perubahan status gizi pada remaja. Banyak hormon yang memediasi interaksi antara durasi tidur yang pendek, metabolisme dan tingginya Indeks Massa Tubuh (IMT). Leptin adalah hormon metabolisme yang menyeimbangkan nafsu makan dan rasa kenyang melalui asupan energi dan homeostais. Produksi leptin dan ghrelin dipengaruhi oleh durasi tidur. Peran leptin adalah menekan asupan makanan dan menyebabkan penurunan berat badan, sedangkan ghrelin meningkatkan rasa lapar dan asupan makanan (Elizabeth *et al.*, 2021; Nurmutia dkk, 2023).

Berdasarkan penelitian Menda (2019) terdapat hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan peningkatan IMT. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan gizi kurang. Gizi yang kurang dapat memengaruhi fisiologis organ tubuh serta tumbuh kembang remaja, sedangkan gizi berlebih menyebabkan peningkatan risiko terkena penyakit degeneratif saat remaja mencapai usia dewasa (Sunbanu dkk, 2021).

Status gizi merupakan suatu keadaan akibat keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan metabolisme tubuh terhadap zat gizi. Setiap orang membutuhkan jumlah yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik harian, berat badan, dan faktor lainnya (Agharid & Nadhiroh, 2024).

Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh asupan makan sehari-hari, kebiasaan makan yang terdiri dari jumlah dan jenis, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan terjadinya obesitas. Kualitas tidur yang buruk 2,28 kali lebih besar kemungkinannya menyebabkan obesitas. kualitas tidur yang buruk juga dapat mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan atau minuman sehingga memengaruhi status gizi (Nabawiyah dkk, 2021).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan sekitar 25,7% remaja Indonesia dalam usia 13-15 tahun memiliki status gizi sangat rendah dan buruk, sedangkan pada kelompok usia 16-18 tahun mencapai 26,9% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi remaja dengan berat badan sangat kurang dan berat badan kurang adalah 8,7% pada remaja berusia 13 hingga 15 tahun dan 8,1% pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun. Prevalensi obesitas ditinjau dari status gizi adalah 6,7% pada kelompok umur 13 sampai 15 tahun dan 4,5% pada kelompok umur 16-18 tahun (Sunbanu dkk, 2021).

Salah satu metode untuk menilai status gizi remaja adalah melalui perhitungan IMT, yang efektif dalam mengidentifikasi individu berisiko signifikan mengalami kelebihan berat (Özdemir *et al.*, 2016). Pada penilaian status gizi, seseorang dapat mengetahui kategori berat badan kurang, berat badan normal, dan berat badan lebih dengan menggunakan IMT (Wulandari dkk, 2023). IMT merupakan alat ukur berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Metode ini dilakukan dengan membagi berat badan (satuan kg) dan mengukur tinggi badan

(satuan cm) dalam meter kuadrat. IMT dihitung dengan rumus: $IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}]}$. Jika hasilnya antara 18,5-22,9, maka IMT dianggap normal (Wirayuda dkk, 2022).

Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam pola tidur dan pemenuhan gizi. Tidur yang berkualitas serta asupan gizi yang seimbang merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan sebagaimana dianjurkan dalam ajaran Islam. Nabi Muhammad SAW memberikan teladan melalui pola hidup yang teratur, seperti memenuhi kebutuhan tidur pada waktu yang tepat dan mengonsumsi makanan yang halal, baik (thayyib), serta proporsional tidak berlebihan maupun kekurangan. Pola hidup yang moderat ini selaras dengan upaya mempertahankan stabilitas kondisi tubuh, yang dalam perspektif kesehatan modern tercermin melalui pencapaian Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal. Dengan demikian, pemeliharaan kualitas tidur dan status gizi tidak hanya penting dari sudut pandang medis, tetapi juga merupakan bentuk pengamalan nilai-nilai Islam dalam menjaga amanah kesehatan yang dianugerahkan oleh Allah (Masronia dkk., 2024).

Dalam sebuah hadis Rasulullah SAW bersabda, *"Tidaklah anak Adam memenuhi suatu wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan punggungnya. Jika harus makan lebih banyak, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk napasnya"* (HR. Tirmidzi).

Sebagaimana firman Allah SWT:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ
ن ﴿٢٣﴾

Artinya : “Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-nya yaitu tidurmu di waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan” (QS.Ar-Rum, 23).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta. Melalui penelitian ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik serta pola makan yang seimbang, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam upaya meningkatkan status gizi dan mencegah gangguan kesehatan terkait pola tidur dan IMT.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perubahan status gizi dan peningkatan IMT pada remaja. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan IMT pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kualitas tidur remaja di SMK Negeri 39 Jakarta?
2. Bagaimana status gizi remaja di SMK Negeri 39 Jakarta berdasarkan IMT?
3. Bagaimana tingkat pengetahuan remaja di SMK Negeri 39 Jakarta mengenai pola tidur?
4. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja berdasarkan IMT?
5. Bagaimana pandangan islam tentang hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan IMT?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan IMT pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur remaja di SMK Negeri 39 Jakarta.
2. Mengetahui status gizi remaja di SMK Negeri 39 Jakarta berdasarkan IMT.
3. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja di SMK Negeri 39 Jakarta mengenai pola tidur.

4. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja berdasarkan IMT.
5. Mengetahui pandangan islam tentang hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan IMT.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan status gizi yang optimal untuk menunjang daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta kesehatan fisik dan mental, yang dapat dipelajari dan diterapkan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

1.5.2 Manfaat Bagi Universitas YARSI

Sebagai bahan pustaka dengan memberikan data-data ilmiah mengenai hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja.

1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini tidak hanya menambah pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan peneliti dalam menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan status gizi remaja berdasarkan IMT, tetapi juga sebagai sarana latihan dalam menyusun karya ilmiah dan persyaratan kelulusan.

1.5.4 Manfaat Bagi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman pihak sekolah mengenai pentingnya kualitas tidur dan gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi landasan untuk merancang program intervensi atau edukasi kesehatan bagi siswa dan orang tua.