

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Obesitas didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai penumpukan lemak secara tidak wajar yang dapat mengganggu kesehatan. Secara global, angka kejadian obesitas pada orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun mencapai 13%.<sup>1</sup> Menurut data Riskesdas, angka kejadian obesitas pada orang dewasa di Indonesia semakin meningkat sejak tiga periode yakni 10,5% pada tahun 2007, kemudian meningkat menjadi 14,8% di tahun 2013, dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 21,8%.<sup>2</sup> Sementara itu, angka kejadian obesitas pada orang dewasa di Kota Jambi yaitu 17,52% menduduki posisi ketiga terbanyak di Provinsi Jambi.<sup>3</sup>

Salah satu faktor risiko yang dilaporkan dapat meningkatkan kejadian obesitas adalah kualitas tidur. Penurunan rata – rata durasi tidur diikuti dengan meningkatnya prevalensi obesitas pada orang dewasa.<sup>4</sup> *National Sleep Foundation* mengungkapkan, bahwa buruknya kualitas tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik kemudian diikuti dengan peningkatan asupan kalori yang merupakan salah satu faktor risiko obesitas.<sup>5</sup> Penelitian pada hewan juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk atau dalam hal ini indikatornya adalah durasi tidur dapat menyebabkan *hyperphagia* atau peningkatan rasa lapar yang pada manusia juga menunjukkan efek yang sama.<sup>6</sup>

Kualitas tidur yang buruk turut berkontribusi terhadap ketidakseimbangan hormon, seperti penurunan kadar hormon leptin, peningkatan kadar hormon ghrelin, dan resistensi hormon insulin. Menurunnya kadar hormon leptin mengakibatkan pengendalian nafsu makan seseorang tidak terkendali, meningkatnya hormon ghrelin mengakibatkan peningkatan nafsu makan, dan resistensi insulin berujung kepada peningkatan produksi gula darah yang tidak terkendali.<sup>7,8</sup>

Pada penelitian yang dilakukan oleh Istigfarin dkk didapatkan hasil adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada wanita usia subur.<sup>9</sup> Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Kurnia J dkk juga didapatkan hasil dan kesimpulan yang sama, yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado.<sup>10</sup> Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Amroh D dengan populasinya yaitu mahasiswa program studi DIII teknologi laboratorium medis didapatkan hasil tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut.<sup>11</sup>

Bahayanya obesitas terhadap kesehatan, tingginya angka obesitas di usia dewasa, belum adanya penelitian terkait hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa di Kota Jambi, dan tidak konsistennya hasil korelasi dari dua variabel ini membuat peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang akan diteliti dari penelitian ini adalah “Adakah hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah

1. Mengetahui gambaran karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, pekerjaan, derajat obesitas, dan asupan energi.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur subjek penelitian.
3. Mengetahui gambaran kadar gula darah puasa subjek penelitian.

4. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada subjek penelitian.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat umum tentang hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa.

##### **1.4.2 Manfaat bagi Instansi Pendidikan**

Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya berdasarkan perkembangan ilmu pengetahuan.

##### **1.4.3 Manfaat bagi Peneliti**

Mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan peneliti mengenai hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa.