

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Overweight dan obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadinya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk kedalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh dalam kurun waktu yang lama, sehingga akan terjadi penumpukkan lemak yang tidak normal dan pada akhirnya akan menyebabkan peningkatan berat badan. Pada setiap orang itu akan mengalami kondisi *overweight* terlebih dahulu yang jika tidak dilakukan tindakan apapun dalam jangka waktu yang cukup lama maka orang tersebut bisa jatuh pada kondisi obesitas. *Overweight* merupakan suatu kondisi seseorang memiliki IMT 23-24,9, sedangkan obesitas ketika seseorang memiliki $IMT \geq 25$. Obesitas termasuk kelompok Penyakit Tidak Menular (PTM). *Overweight* dan obesitas ini sering dikaitkan dengan pola makan yang buruk serta dapat disebabkan juga karena beberapa faktor yakni genetik, lingkungan, obat-obatan dan faktor hormonal.¹

Prevalensi kejadian *overweight* dan obesitas sudah mencapai rasio insiden pada semua jenis kelamin, usia dan etnis.² Berdasarkan data yang didapat dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, prevalensi global obesitas mencapai sekitar dua kali lipat antara tahun 1990 sampai 2022. Buktinya pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa yang berusia ≥ 18 tahun mengalami *overweight* dan sekitar lebih dari 890 juta mengalami obesitas.³ Di Indonesia sendiri, berdasarkan dari data Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) mengatakan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada orang dewasa dengan usia > 18 tahun terus mengalami peningkatan dari tahun 2013 sampai 2018, yaitu untuk prevalensi *overweight* dari 11,5% pada tahun 2013 meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas dari 14,8 % pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018.⁴

Obesitas itu dikelompokkan berdasarkan distribusi lemak menjadi 3 jenis yaitu obesitas perifer, obesitas sentral dan campuran (obesitas sentral dan

perifer). Obesitas perifer merupakan kelebihan lemak yang menumpuk di daerah bokong, pinggul dan paha, sementara obesitas sentral merupakan kelebihan lemak yang menumpuk di daerah perut.⁵ Terdapat adanya kaitan bahwa obesitas dapat menyebabkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur yang buruk. Pada individu yang mempunyai $IMT \geq 23$ lebih sering melaporkan adanya kejadian insomnia dan peningkatan gangguan tidur.⁶ Pada penelitian yang dilakukan oleh Bingbing Li dkk (2021), mengatakan bahwa terdapat adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur yang buruk dengan kejadian obesitas sentral.⁷

Kualitas tidur yang buruk memiliki efek yang bermakna terhadap masalah kesehatan. Terdapat banyak faktor yang bisa menyebabkan kurangnya tidur yaitu lingkungan, fisiologis, psikologis dan aktivitas fisik, sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk.⁸ Pada penelitian yang dilakukan oleh Hashimoto A (2020) mengatakan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan terhadap asupan makanan.⁹ Dan juga pada survei yang dilakukan oleh *About the National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) juga mengatakan bahwa pada individu dengan IMT yang lebih tinggi akan mengalami durasi tidur yang rendah jika dibandingkan dengan individu yang memiliki IMT normal. Oleh sebab itu, peningkatan kualitas tidur dan atau durasi tidur dapat diintervensi dengan penurunan berat badan.¹⁰

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan dan juga dapat menurunkan tingkat kejadian *overweight* dan obesitas yaitu dengan melakukan diet atau merestriksi asupan makanan. Jenis diet yang dapat dilakukan itu sangat banyak salah satunya yang sedang populer di masyarakat umum yaitu *intermittent fasting*.⁶

Intermittent fasting memiliki 2 jenis dasar diet yang sering digunakan yaitu *Time-restricted feeding* (TRF) dan *Alternate-day fasting* (ADF). TRF merupakan intervensi diet dimana individu baru bisa makan pada waktu yang telah ditentukan. Ada beberapa tipe varian pada TRF salah satunya 16/8 yaitu berpuasa selama 16 jam dan selama 8 jam nya lagi diperbolehkan untuk makan. Sedangkan ADF adalah intervensi diet yang melibatkan hari berpuasa dan tidak

berpuasa. Jenis tipe yang sering digunakan adalah tipe 5:2 yaitu berpuasa atau melakukan pembatasan kalori sekitar 500-600 kkal/hari selama 2 hari dalam seminggu dan selama 5 hari lagi tidak berpuasa.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Esa Indah Ayudia dkk (2020), mengatakan bahwa dengan dilakukannya *intermittent fasting* 5:2 dapat menurunkan berat badan secara signifikan.¹² Dan juga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martin CK dkk (2019), mengatakan bahwa dengan dilaksanakannya *intermittent fasting* 5:2 dapat menurunkan berat badan sehingga dapat memberikan efek terjadinya peningkatan kualitas tidur.¹³ Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Intermittent Fasting* Tipe 5:2 terhadap Indeks Massa Tubuh dan Kualitas Tidur pada Individu *Overweight* dan Obesitas”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh *intermittent fasting* tipe 5:2 terhadap indeks massa tubuh dan kualitas tidur pada individu *overweight* dan obesitas ?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *intermittent fasting* tipe 5:2 terhadap indeks massa tubuh dan kualitas tidur pada individu *overweight* dan obesitas.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh indeks massa tubuh sebelum dan sesudah melaksanakan *intermittent fasting* tipe 5:2 pada individu *overweight* dan obesitas.
2. Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah melaksanakan *intermittent fasting* tipe 5:2 pada individu *overweight* dan obesitas.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Seiring dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan menambah pengalaman mengenai pengaruh *intermittent fasting* tipe 5:2 terhadap indeks massa tubuh dan kualitas tidur pada individu *overweight* dan obesitas.

1.4.2. Bagi Peneliti lain

Dengan telah dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi data dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, sehingga dapat membantu memudahkan dan menjadi acuan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian mengenai *intermittent fasting* tipe 5:2 terhadap indeks massa tubuh dan kualitas tidur pada individu *overweight* dan obesitas.

1.4.3. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman yang baik bagi masyarakat umum mengenai pengaruhnya melaksanakan *intermittent fasting* terhadap indeks massa tubuh dan kualitas tidur pada individu *overweight* dan obesitas.