

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur pada anak sangat mempengaruhi bagaimana anak itu akan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Sejumlah hormon akan menyebabkan interaksi durasi tidur yang pendek dengan metabolisme dan indeks masa tubuh (IMT) yang tinggi. Dua hormone kunci yang mengatur nafsu makan adalah leptin dan gherlin. Kedua hormon ini memainkan peranan yang signifikan dalam interaksi antara durasi tidur yang pendek dan IMT yang tinggi (Puput, 2014). Obesitas ialah ketidak seimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, dimana konsumsi terlalu banyak dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Masalah Obesitas dapat terjadi pada usia anak-anak (Budiarto, 2015).

Di Indonesia, berdasarkan data Riskedas oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2013), prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak usia 5- 12 tahun mencapai 18,8 %. Dengan presentase gemuk 10% dan obesitas 8,8%, meningkat dari tahun 2012 yang ditemukan yaitu 9,2%. Menurut Damayanti (2005) prevalensi kegemukan pada anak- anak usia sekolah dasar tetinggi ada di Jakarta (25%), Semarang (24,3%), Medan (17,75%), Denpasar (11,7%), Surabaya (11,4%), Padang (7,1%), Manado (5,3%), Yogyakarta (4%), Solo (2,1%), sedangkan di kota Malang angka obesitas mencapai 4,3%. Obesitas tidak hanya terjadi pada dewasa

atau remaja, tetapi obesitas juga dialami oleh anak-anak. Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan di SDN 03 Pakisaji, didapatkan jumlah anak yang berusia 9 – 11 tahun sebanyak 90 anak dan beberapa anak yang mempengaruhi kriteria inklusi akan dijadikan sampel.

Hubungan durasi tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan rasa lapar meningkatkan kesempatan untuk makan, terjadi kejadian termoregulasi dan meningkatkan kelelahan. Meningkatkan rasa lapar dan peningkatan kesempatan untuk makan akan meningkatkan asupan energi, sedangkan terjadinya perubahan termoregulasi dan peningkatan kelelahan akan menurunkan energi expenditure. Peningkatan asupan energi yang tidak diimbangi dengan energi expenditure dapat menyebabkan obesitas. Tidur yang kurang (2-4 jam sehari) menyebabkan anak mempunyai rasa lapar dan nafsu makan yang lebih tinggi daripada yang tidurnya 10 jam semalam. Peningkatan asupan makan tersebut terutama makanan tinggi lemak dan tinggi karbohidrat. Perubahan ini berhubungan dengan peningkatan ghrelin dan penurunan leptin dalam serum, hal ini membuktikan bahwa kurang tidur dapat mempengaruhi rasa lapar (Nazarina, 2014).

Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada anak selain durasi tidur yang pendek diantaranya usia, jenis kelamin, pola makan, aktifitas fisik dan genetik. Maka dari itu bagi para orang tua sebaiknya mulai memperhatikan waktu tidur anak agar tidak kurang. Serta memperhatikan pola tidur anak sebagai salah satu upaya

pencegahan obesitas sejak dini serta orang tua juga perlu memperhatikan ketersediaan makanan di rumah yang tidak tinggi energi serta mengatur perilaku sedentari anak seperti menonton televisi, bermain komputer, ataupun tablet (David, 2011).

Berdasarkan fenomena diatas yang dialami oleh anak dengan durasi tidur yang kurang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SDN 03 Pakisaji, Kabupaten Malang serta mengevaluasi durasi tidur pada anak yang bersangkutan. Penulis melakukan penelitian ini guna mengetahui “ Hubungan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SDN 03 Pakisaji, kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara durasi tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia 9- 11 tahun di SDN 03 Pakisaji, Kabupaten Malang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak usia 9-11 tahun di SDN 03 Pakisaji, Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi durasi tidur pada anak usia 9-11 tahun di SDN 03 Pakisaji, Kabupaten Malang.
2. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia 9-11 tahun di SDN 03 Pakisaji, Kabupaten Malang.
3. Menganalisis adakah hubungan antara durasi tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia 9-11 tahun di SDN 03 Pakisaji, Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan anak dan orang tua terkait kurangnya jam tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) sehingga orang tua mampu melakukan tindakan pencegahan kenaikan indeks massa tubuh (IMT) untuk anaknya.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan masukan dalam upaya peningkatan mutu pelayanan dan memberikan gambaran tentang durasi tidur terhadap indeks massa tubuh (IMT).

1.4.3 Bagi Istitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa keperawatan khususnya mengenai hubungan durasi tidur dengan indeks massa tubuh pada anak usia 9- 11 tahun.

1.4.4 Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dalam menerapkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh di bangku kuliah ke dalam kondisi nyata di lapangan khususnya dalam melakukan penelitian.