

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif saat ini tidak kalah mangancam dibanding dengan penyakit infeksius. Faktor risiko metabolik yang dapat mempengaruhi seperti kolesterol, tekanan darah, indeks massa tubuh, dan gula darah yang memicu penyakit kardiovaskular menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia dan membunuh lebih dari 36 juta orang pada tahun 2008 (WHO, 2011). Peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dapat dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, penyalahgunaan alkohol, dan kurang mengkonsumsi serat serta konsumsi makanan dengan kandungan banyak lemak dan kolesterol (Waloya *et al.*, 2013).

Pada masa ini kadar kolesterol dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gaya hidup dan asupan makanan. Orang dengan gaya hidup merokok memiliki kadar kolesterol yang lebih tinggi dibanding dengan non perokok (Fahmawati, 2019). Pada penelitian Waloya *et al.* (2013) menyebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi, tingkat aktivitas fisik, dan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi kolesterol. Asupan makanan yang tinggi lemak secara terus-menerus dapat menyebabkan hiperkolesterolemia (Waloya *et al.*, 2013).

Hiperkolesterolemia merupakan kondisi dimana kadar kolesterol dalam darah mengalami peningkatan di atas batas normal (>250 mg/dL). Hiperkolesterolemia dapat dipengaruhi oleh variabel umur dan indeks massa tubuh (IMT) (Soleha, 2012). Pada penelitian Soleha (2012) menyebutkan bahwa risiko kadar kolesterol yang tinggi cenderung dipengaruhi oleh IMT di atas

normal. IMT merupakan perhitungan dari berat badan dan tinggi badan seseorang untuk mengetahui jumlah berat badan ideal (Santika, 2015). Pada penelitian Pasco *et al.* (2012) IMT dapat digunakan untuk mengetahui prevalensi kejadian obesitas yang berkaitan dengan risiko penyakit jantung, hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, dan gangguan lipid yang meningkat. WHO (2021) menentukan bahwa nilai IMT ≥ 25 pada usia dewasa dikatakan kelebihan berat badan (*overweight*) dan dinyatakan obesitas bila mempunyai nilai IMT ≥ 30 . Nilai IMT juga memiliki keunggulan yaitu bisa digunakan untuk populasi obesitas dan *overweight* pada semua orang dewasa dan jenis kelamin (WHO, 2021).

Obesitas dan berat badan berlebih dapat dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah durasi tidur. Pada era sekarang, kejadian gangguan tidur telah meningkat yang menimbulkan durasi tidur berkurang dan hal tersebut menjadi masalah kesehatan yang kritis pada masyarakat (Faraut *et al.*, 2012). Survei Cai *et al.* (2015) menemukan bahwa permasalahan tidur dimiliki oleh lebih dari sepertiga orang dewasa di China (Cai *et al.*, 2015). Studi terbaru juga menyebutkan bahwa durasi tidur total yang kurang dari 5 jam per hari memiliki peluang menjadi faktor risiko hipertensi, diabetes, dan obesitas (Cappuccio, 2017). Durasi tidur yang pendek dapat mengganggu aktivitas dan fungsi hipotalamus dalam proses sekresi hormon pengatur energi dan nafsu makan (Irwin *et al.*, 2016). Ketidakseimbangan hormon pengatur nafsu makan seperti hormon leptin, ghrelin, dan *neuropeptide Y* (NPY) yang akan berpengaruh pada meningkatnya nafsu makan terutama pada malam hari. Hal ini dapat berpengaruh terhadap terjadinya *overweight* atau obesitas pada seseorang (Angels, 2014). Penelitian Rachmania *et al.* (2019) menyebutkan semakin pendek durasi tidur

maka kejadian obesitas dan *overweight* akan semakin besar. Keseimbangan hormon yang berperan dalam terjadinya obesitas dapat diperoleh dengan penerapan tidur cukup 7 sampai 9 jam per hari (Rachmania *et al.*, 2019).

Durasi tidur pada setiap orang berbeda dan dapat digolongkan berdasarkan umur. Pada bayi berumur kurang dari satu tahun WHO (2020) merekomendasikan durasi tidur total selama 12 hingga 17 jam per hari. Pada usia 2 sampai 5 tahun direkomendasikan memiliki waktu tidur total 10-14 jam per hari (WHO, 2020). Kemenkes (2011) merekomendasikan durasi tidur yang baik dan normal yang seharusnya dimiliki pada usia 18 tahun ke atas yaitu 7 hingga 9 jam per hari.

Ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi durasi tidur pada usia dewasa. Penurunan kualitas dan durasi tidur pada zaman modern ini dikaitkan dengan tingkat stress dan beban kerja yang meningkat (Luckhaupt *et al.*, 2010). Rata-rata durasi tidur yang mengalami penurunan diiringi dengan peningkatan kejadian obesitas pada orang dewasa (Cassidy *et al.*, 2017).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan indeks massa tubuh dan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada kelompok usia dewasa.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan indeks massa tubuh dan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada kelompok usia dewasa?”

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dengan variabel jenis kelamin, usia, durasi tidur, indeks massa tubuh, dan kadar kolesterol.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan indeks massa tubuh dan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada kelompok usia dewasa.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisa kadar kolesterol pada kelompok usia dewasa.
2. Menganalisa nilai indeks massa tubuh dan durasi tidur pada kelompok usia dewasa.
3. Menganalisis hubungan kadar kolesterol dengan indeks massa tubuh dan durasi tidur pada kelompok usia dewasa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan ilmiah mengenai hubungan indeks massa tubuh dan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada kelompok usia dewasa.

1.5.2 Manfaat Praktis

Sarana penerapan ilmu yang telah didapat selama menjalani pendidikan terutama mengenai pengaruh indeks massa tubuh dan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada kelompok usia dewasa.