

**HUBUNGAN KEBUTUHAN TIDUR DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
MAGISTER MANAJEMEN UNP TAHUN 2008**

Penelitian Keperawatan Medikal Bedah

SKRIPSI

*Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
pada Program Studi Ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas
Andalas Padang*

Oleh

A S M I D A R
06921010

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2009**

ABSTRAK

Tidur didefinisikan sebagai kondisi tidak sadar dimana individu dapat di bangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan rangsangan dari luar. Sedangkan obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain *Cross Sectional Study* untuk mengetahui hubungan antara kebutuhan tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa MM UNP, diidentifikasi dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Magister Manajemen UNP tahun 2008 sebanyak 98 orang. Pengumpulan data dilakukan pada bulan november 2008 dengan teknik total sampling dan dianalisa secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan 55,1% responden mengalami kurang tidur, 49,0% responden mengalami obesitas dan 61,1% responden dengan kebutuhan tidur kurang mengalami obesitas. Secara uji statistik terdapat hubungan yang bermakna antara kebutuhan tidur dengan kejadian obesitas dengan nilai $p < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan kepada mahasiswa Magister Manajemen (MM) UNP Padang agar dapat memperhatikan waktu tidur yang cukup sehingga dapat terhindar dari kegemukan dan sebaiknya sebelum tidur hindari makan makanan yang mengandung banyak karbohidrat dan lemak, dan perbanyak makan buah-buahan seperti apel, pir, alpukat dan lainnya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Dengan tidur, maka akan dapat diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara biologis maupun psikis. Tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan bagi tubuh untuk menghindarkan pengaruh-pengaruh yang merugikan kesehatan akibat kurang tidur (Endang Lanywati, 2008). Menurut William Shakespeare (sastrawan Inggris) "Tidur" adalah makanan bathin untuk menikmati kehidupan, dan juga tidur adalah salah satu siklus kehidupan yang sangat mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang (Rizky AP, 2008).

Gambaran pola tidur lazim disebut sebagai arsitektur tidur yang terdiri dari dua tahapan yaitu tahap pertama Non Rapid Eye Movement (NREM) atau pola tidur nyenyak dan tahap kedua Rapid Eye Movement (REM) atau tidur paradoksal (A Aziz Alimul, 2006).

Orang dewasa butuh sekitar 7 – 8 jam untuk tidur dalam semalam, dengan bertambahnya umur, kebutuhan tidur makin berkurang. Pola tidur pun akhirnya terbentuk dengan sendirinya karena beberapa faktor seperti tuntutan kerja, aktivitas sosial, dan juga bertambah atau berkurangnya aktivitas mental dan fisik, atau olah raga berat (Freddi, 2006).

Obesitas (Kegemukan) dan Overweight merupakan dua hal yang berbeda, namun demikian keduanya sama – sama menunjukkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal (Misnadiarly, 2007). Obesitas adalah suatu penimbunan lemak berlebihan pada tubuh yang diakibatkan oleh pemasukan energi (Kalori) yang berlebihan dibandingkan dengan energi yang dipergunakan. Kriteria dikatakan Obesitas apabila pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Indeks (BMI) $25,0 - 29,9 \text{ Kg} / \text{m}^2$ (Halls, 2005).

Menurut Badan kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa obesitas menjadi masalah epidemi dunia. Di Indonesia prevalensi obesitas pada tahun 2002 diperkirakan telah mencapai kisaran 22 – 24 % atau sekitar 48 – 53 juta penduduk. Sedangkan data kenaikan obesitas di Amerika Serikat mencapai 31 % pada tahun 2000, dari jumlah 15 % dua dekade sebelumnya (Ode Faellasufa, 2007)

Hampir semua orang memiliki pendapat yang sama tentang penyebab obesitas (kegemukan) yaitu asupan makanan berlebih atau pembakaran kalori yang terlalu sedikit karena kurang aktifitas. Namun beberapa ahli obesitas berpendapat bahwa Kurang tidur dapat membuat Berat badan bertambah. Menurut Esra Tasali (2008) Seseorang yang memiliki jam tidur 5 jam atau kurang tiap malamnya, rata – rata mulai bertambah berat badan 1/2 kg atau lebih dari yang cukup tidur hingga 7 – 8 jam setiap malamnya.

Sekitar 30 survei dilakukan di 7 negara dengan populasi yang cukup luas mengindikasikan bahwa kegemukan terkait erat dengan kurang tidur baik pada

remaja atau orang dewasa. Penelitian pertama berlangsung tahun 1992 di Perancis dan meneliti perihal remaja dan orang dewasa (Arbain Rambey, 2008).

Menurut Shahradsad Taheri (2004) meneliti peran hormone yang mengatur selera makan, ghrelin dan leptin. Ghrelin meningkatkan rasa lapar, sedangkan leptin menekan rasa nafsu makan. Beliau mengatakan "Kami menemukan bahwa mereka yang tidur lebih sedikit mempunyai kadar leptin yang rendah dan kadar ghrelin yang tinggi". Mereka yang biasa tidur lima jam/hari diketahui memiliki 15 % lebih banyak ghrelin dibandingkan mereka yang tidur delapan jam. Mereka yang tidur lima jam juga memiliki 15 % lebih sedikit leptin. Perubahan hormonal ini menyebabkan meningkatnya rasa lapar dan membuat seseorang secepatnya mencari makanan. Kondisi ini akan meningkatkan selera makan dan karena makanan mudah ditemukan dimana-mana, hal ini menjadi pemicu obesitas. Individu yang kurang tidur dari delapan jam terbukti berpeluang lebih besar untuk bertubuh gemuk, dan Tidur nyenyak yang dipadu dengan gaya hidup sehat penting untuk melawan obesitas (Sucipto, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh USA National Health and Nutrition Examination Survey (2004) terhadap 68 ribu orang ditemukan responden yang tidur 5 jam sehari memiliki berat badan lebih dibanding kelompok yang tidur selama 6 jam dan lebih rendah lagi pada kelompok 7 jam sehari. Hasil ini didukung *National Sleep Foundation* pada surveinya (2006) menemukan kebanyakan penduduk AS mengalami penurunan jam tidur pada tahun-tahun belakangan berpengaruh pada peningkatan kasus obesitas di negara tersebut (Twan nugroho, 2008).

Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang terbesar di Sumatra Barat, Fakultas Ekonomi Program Studi Magister Manajemen UNP merupakan salah satu fakultas yang terbanyak yang diminati mahasiswa dengan jumlah 102 mahasiswa pada angkatan tahun 2008. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan terhadap 10 orang mahasiswa MM di UNP pada tanggal 27 juli 2008 ditemukan 7 (70%) berbadan gemuk dimana IMT nya mulai dari 25,4 – 27,5 kg/m². 8 (80%) mengatakan kurang tidur dengan alasan mengerjakan tugas kuliah dan tugas di kantor yang di bawa kerumah. Selain itu dari 7 orang mahasiswa yang berbadan gemuk 3 orang adalah perempuan, mereka mengatakan sering telat tidur karena alasan sering terbangun tengah malam untuk menyusui bayi dan ada pula karena merawat orang tua yang sudah usila. Berdasarkan hal di atas peneliti ingin meneliti lebih lanjut hubungan kebutuhan tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Magister Manajemen UNP tahun 2008.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis merumuskan masalah, " Apakah ada hubungan kebutuhan tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Magister Manajemen UNP "

BAB V

HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 11 November sampai 29 November terhadap 98 orang mahasiswa MM UNP di Padang pada tahun 2008 didapatkan hasil sebagai berikut :

A. Hasil Analisis Univariat dan Bivariat

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebutuhan Tidur Mahasiswa Magister Manajemen (MM) UNP Padang Tahun 2008

No	Kebutuhan Tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurang	54	55.1
2	Cukup	44	44.9
	Total	98	100

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa lebih dari sebahagian 54 orang (55,1%) mahasiswa magister manajemen UNP Padang kebutuhan tidurnya kurang.

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas Mahasiswa Magister Manajemen (MM) UNP Padang Tahun 2008

No	Obesitas	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Obesitas	48	49.0
2	Non Obesitas	50	51.0
	Total	98	100

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa kurang dari separoh 48 orang (49,0%) mahasiswa magister manajemen UNP Padang mengalami obesitas

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kebutuhan tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa program studi magister manajemen UNP tahun 2008, Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari sebahagian 54 orang (55,1%) mahasiswa Magister Manajemen (MM) UNP Padang mengalami tidur yang kurang.
2. Kurang dari separoh 48 orang (49,0%) mahasiswa Magister Manajemen (MM) UNP Padang mengalami obesitas.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebutuhan tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Magister Manajemen (MM) UNP Padang tahun 2008 dimana nilai P (hitung) = 0,014 ($P < 0.05$)

B. Saran

1. Diharapkan kepada mahasiswa Magister Manajemen (MM) UNP Padang agar dapat memperhatikan waktu tidur yang cukup sehingga dapat terhindar dari kegemukan dan sebaiknya sebelum tidur hindari makan makanan yang mengandung banyak karbohidrat dan lemak, dan perbanyak makan buah-buahan seperti apel, pir, alpokat dan lainnya.
2. Dharapkan kepada Institusi pendidikan tinggi perawat agar dapat memperhatikan tentang pengaruh kurang tidur terhadap kejadian obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Jakarta : salemba Medika.
- Arikunto, S, 2006. *Prosedur Penelitian*. Edisi V. Jakarta: Rineka Cipta
- Astuti, Wahyu. 2007. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada mahasiswa pasca Sarjana UNP padang*. Skripsi. FKM Unbrah. Padang
- Azwar, Azrul A. 2004. *Tubuh Sehat Ideal dari segi kesehatan*. Naskah Seminar Kesehatan Obesitas, FKM UI
- Diahwati, Diana. 2001. *Pola tidur*. diakses dari <http://www.lifestyle.com>. 18 maret 2008
- Faellasufa, Ode WS. 2007. *Diet Sehat dan Cerdas ala Kedokteran dan Selebritis*. Jakarta : Alaska
- Halls SB. 2005. *About arithmetic formulas for calculating ideal body weight*. Diakses dari <http://www.halls.md/ideal-weight/devine.htm>. 18 maret 2008
- Harper. 2003. *Bioenergetika dan Metabolisme Karbohidrat dan Lipid dalam Biokimia*. Jakarta : EGC hal 292-295
- Harrison. 2001. *Endocrinologi and metabolism*. In *Principies of Internal medicine*. United State of Amerika : The Mc Graw Hill Companies. Hal 2114-2116.
- Kusumawardhani A. 2006. *Food Addiction in Obesity*. Majalah kedokteran Indonesia. Volume : 56, hal.205-208.
- Lanywati, Endang. 2008. *Gangguan Sulit tidur*. Yogyakarta : Kanisius (Anggota IKAPI)
- Ma'ruf, Anwar. 2005. *Studi Sekresi Leptin Sebagai Dasar Diet Penurunan Berat Badan Secara Fisiologis*. Diakses dari <http://adln.lib.unair.ac.id/>. 29 november 2007
- Mausa SA. 2005. *Elevation of plasma von willebrandfactor and tumor necrosis factor-alfa in obese subjects*. Diakses dari www.proquest.com/pqdauto.
- Meutia, Nuraiza. 2005. *Peran hormone ghrelin dalam peningkatan nafsu makan*. Naskah seminar kesehatan Obesitas, FK USU