

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan utama setiap manusia yang dapat membantu dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan *National Institutes of Health* (NIH), tidur merupakan bagian penting dari kehidupan manusia oleh karena berkaitan dengan kesejahteraan fisik, kognitif, dan psikologis. Aspek yang mempengaruhi syarat kesehatan dasar manusia salah satunya ialah kualitas tidur yang meliputi gangguan tidur, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari (Fabbri *et al.*, 2021).

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang banyak terjadi dengan prevalensi di semua pelosok bumi yang berkisar sebesar 86%. Definisi menurut Bhaskar, Hemavathy dan Prasad (2016) mendeskripsikan insomnia sebagai gangguan tidur yang paling sering dialami oleh masyarakat seluruh dunia (Bhaskar, Hemavathy dan Prasad, 2016). Kejadian insomnia di Indonesia ditafsirkan mencapai 10%. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur meliputi jenis kelamin, usia, status perkawinan, tingkat pendapatan serta tingkat pendidikan (Olii, Kepel dan Silolonga, 2018). Pada orang dewasa yang lebih tua prevalensi insomnia berkisar 30 hingga 48 % (Pradhan dan Saikia, 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Arifin *et al* melaporkan bahwa berdasarkan hasil penelitian 27 lansia menunjukkan bahwa 14 orang (51,8%) menderita insomnia ringan, 7 orang (25,9%) menderita insomnia sedang, 2 orang (7,4%) menderita insomnia berat, dan 4 orang (14,8%) yang tidak menderita

insomnia dengan kelompok usia 60-65 tahun mengalami insomnia tertinggi (Arifin *et al.*, 2022).

Gangguan tidur sangat berdampak terhadap kehidupan. Secara fisiologi gangguan tidur berkaitan dengan sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal, sistem saraf simpatik, sensitivitas insulin, leptin serta ghrelin. Gangguan tidur mengakibatkan perubahan hormon pengatur nafsu makan (misalnya, leptin, ghrelin, dan *cannabinoid endogen*) dan metabolisme glukosa (Azad *et al.*, 2015). Perubahan ini berakibat pada penurunan pengeluaran energi dan peningkatan nafsu makan, yang pada akhirnya meningkatkan kejadian obesitas. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit kardiometabolik. *Waist circumference* (WC) merupakan indikator yang tepat untuk mengetahui risiko penyakit kardiometabolik. Dibandingkan dengan indeks massa tubuh (IMT), *waist circumference* memiliki hubungan yang paling kuat dengan risiko kesehatan (Siren, Eriksson dan Vanhanen, 2012).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang mengalami berat badan berlebih (WHO, 2024). Secara nasional, prevalensi obesitas sebesar 18,8%. Seiring bertambahnya usia penduduk, terjadi peningkatan prevalensi obesitas yang signifikan, yaitu 23,1% (55–64 tahun), 18,9% (65–74 tahun) dan 5,8% (75 tahun ke atas) (Indrawangsa *et al.*, 2018).

Obesitas sentral didefinisikan sebagai adanya kelebihan lemak pada perut yang diukur dengan lingkaran pinggang. Lingkaran pinggang adalah suatu pengukuran sederhana untuk menilai lemak perut yang mudah distandarisasi dan diterapkan secara klinis. Lingkaran pinggang dapat menentukan kadar lemak di perut yang berkaitan dengan penyakit kardiometabolik (Ross *et al.*, 2020).

Sebuah studi oleh Sweatt *et al* menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan jaringan adiposa visceral yang lebih tinggi. Presentase leptin yang lebih tinggi didapatkan pada subjek dengan kualitas tidur yang buruk, hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kadar leptin berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk (Sweatt *et al.*, 2018).

Faktor pencetus meningkatnya kasus obesitas ialah pola hidup, gaya hidup serta lingkungan hidup. Selain kualitas tidur yang buruk terdapat berbagai faktor perilaku yang dapat mengakibatkan obesitas sentral, diantaranya yaitu pola makan tidak sehat, aktivitas fisik rendah, serta merokok (Dahlia *et al.*, 2022).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan terdapat sekitar 60 pasien lansia rawat jalan per hari yang berada di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng dengan rentang usia di atas 60 tahun. Populasi lansia pada poliklinik geriatri RSUD Kabupaten Buleleng sebesar 358 orang. Pada studi ini dilaporkan sepuluh besar penyakit yang berada di RSUD Kabupaten Buleleng diantaranya terdapat diabetes melitus dan hipertensi. Peningkatan gula darah serta peningkatan tekanan darah merupakan dua tanda dari sindrom metabolik. Peneliti berharap dapat melakukan penelitian terhadap hubungan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* agar dapat mengetahui apakah kualitas tidur dapat mempengaruhi besar lingkaran pinggang pada lansia dengan sindrom metabolik yang dapat mengindikasikan risiko terjadinya penyakit kardiometabolik.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melangsungkan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui gambaran kualitas tidur lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng.
- 2) Mengetahui gambaran *waist circumference* lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan mendalam tentang hubungan kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri RSUD Buleleng untuk dijadikan referensi bagi peneliti lain dan dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis sebagai berikut:

1) Untuk peneliti

Penelitian ini dapat memberikan kesempatan untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya selama masa pendidikan dan menambah wawasan dalam meneliti tentang hubungan antara kualitas tidur dengan *waist circumference*.

2) Untuk pemerintah

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat kebijakan sebagai langkah promotif dan preventif terhadap pentingnya menjaga kualitas tidur dengan memberikan wawasan berupa informasi yang bermanfaat.

3) Untuk masyarakat umum

Penelitian ini dapat menambah wawasan berupa ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada masyarakat. Penelitian ini bisa memberikan informasi dan mengedukasi masyarakat agar menjaga kualitas tidur yang baik serta mencegah faktor risiko sedini mungkin.

