

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur yang memadai merepresentasikan salah satu kebutuhan fundamental manusia yang esensial untuk pemeliharaan kesehatan dan optimalisasi fungsi fisiologis. Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi berbagai hal, seperti kesehatan fisik, mood/emosi, dan kemampuan kognitif. Pola tidur yang tidak teratur atau tidak mencukupi juga dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh, salah satunya berdampak pada Indeks Massa Tubuh (IMT). (Azzahra & Lufiana, 2024)

Indeks Massa Tubuh (IMT), yang didasarkan pada korelasi antara berat badan dan tinggi badan, digunakan untuk menentukan apakah berat badan seseorang termasuk dalam kategori normal, berlebihan (*overweight*), obesitas, atau *underweight*. Banyak masalah kesehatan seperti penyakit degeneratif, termasuk diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya, telah dikaitkan dengan IMT yang tinggi, terutama pada orang yang obesitas. (Wulandari & Pranata, 2024)

Berikut adalah rincian distribusi IMT di Indonesia pada tahun 2023 menurut Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 untuk remaja kelompok umur 20 – 24 berdasarkan kategori, *underweight* 15,3% dari total populasi di Indonesia, normal 62,7% dari total populasi di Indonesia, *overweight* 8,6% dari total populasi di Indonesia, dan obesitas 13,4% dari total populasi di Indonesia. (Kebijakan Pembangunan et al., 2023)

Sejumlah penelitian mengindikasikan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dan proses metabolisme tubuh, terutama melalui mekanisme hormonal yang melibatkan leptin dan ghrelin—dua hormon yang berperan dalam pengaturan nafsu makan serta keseimbangan energi. Gangguan tidur diketahui dapat mengganggu keseimbangan hormon tersebut, yang kemudian berpotensi meningkatkan asupan kalori dan menurunkan aktivitas fisik. Kondisi ini pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Rahmawati et al., 2023). Meski demikian, temuan dari berbagai penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) masih menunjukkan hasil yang beragam.

Mahasiswa kedokteran umumnya menghadapi tekanan akademik yang tinggi dengan jadwal perkuliahan yang padat serta kebiasaan belajar hingga larut malam. Pola

aktivitas tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur dan keseimbangan status gizi mereka. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada tahap akhir studi dan sedang mempersiapkan ujian serta sidang akhir. Kondisi ini berpotensi menyebabkan perubahan pola tidur dan gangguan metabolik sehingga menjadikan kelompok tersebut relevan untuk dikaji dalam penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Sampai dengan saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara kualitas tidur dan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia (UNPRI) angkatan tahun 2022. Dengan demikian, penting untuk melakukan penelitian ini untuk mengisi celah pengetahuan atau gap penelitian tersebut serta memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara kualitas tidur dan status gizi mahasiswa kedokteran. Selain itu, penelitian ini akan memberikan gambaran awal yang dapat digunakan sebagai dasar untuk intervensi yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mahasiswa di lingkungan kampus.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi distribusi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022
2. Mengidentifikasi distribusi Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022
3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022

1.3.3 Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan baru bagi mahasiswa dan meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga pola tidur yang teratur untuk mempertahankan IMT yang ideal
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan bagi mahasiswa untuk mengantisipasi terjadinya perubahan IMT yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk