# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Obesitas adalah penyakit dimana terjadinya penimbunan lemak lebih dari normal akibat dari ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan, efek dari tidak seimbangnya asupan energy yang masuk dengan yang dikeluarkan. Obesitas menjadi factor risiko terjadinya penyakit kronis yaitu, diabetes mellitus, kanker, hipertensi, dislipidemia, dan resisten insulin (Putri and Makmun, 2021).

Pada usia dewasa diatas 18 tahun terdapat 1,9 miliar lebih orang dewasa mengalami kelebihan berat badan. Dan yang mengalami obesitas sebanyak lebih dari 650 juta orang dewasa. Orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan sebesar 39%, diantaranya 39% pria dan 40% wanita. Secara global, sekitar 13% dari populasi orang dewasa di dunia, terdapat 11% pria dan 15% wanita mengalami obesitas di tahun 2016 (World Health Organisation, 2018).

Angka kejadian obesitas dari tahun ke tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2007 sampai 2018. Jumlah kasus obesitas mulai tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 14,8%, dan di tahun 2018 menjadi 21,8% mengalami kelebihan berat badan sejumlah 13,5%, dan yang mengalami obesitas 28,7% (IMT ≥ 25). Sebanyak 15,4% mengalami

obesitas (IMT ≥ 27) berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Angka kejadian obesitas berada di urutan ke-3 terbesar penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Beberapa tahun terakhir kasus obesitas di Jawa Tengah mengalami peningkatan mulai dari tahun 2018 sebesar 3,5%, di tahun 2019 sebesar 4,6%, tahun 2020-2021 sebesar 7%. (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain Kualitas tidur, keturunan, pola makan, dan aktivitas fisik. Faktor durasi tidur kurang dari 7 jam mempengaruhi kejadian obesitas. Durasi tidur kurang dari 7 jam sehari berisiko 7 kali lipat lebih tinggi terkena obesitas dibandingkan yang durasi tidurnya normal, yakni 7 sampai 9 jam (Kurniadi, 2017; Rachmania Eka Damayanti, Sri Sumarmi and Luki Mundiastuti, 2019). Faktor keturunan dapat mempengaruhi kejadian obesitas (Salim, 2014; Annurullah, G, 2021). Faktor frekuensi pola makan dapat mempengaruhi kejadian obesitas (Gloria Doloksaribu and Kemenkes Medan Jurusan Gizi, 2021). Faktor aktivitas fisik yang kurang dapat mempengaruhi kejadian obesitas. Aktivitas yang kurang, atau kurang gerak mengakibatkan tidak seimbangnya energi yang dikeluarkan sehingga risiko terjadinya obesitas tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dari beberapa jurnal yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas. Karena aktivitas fisik berperan penting yang mana akan membakar energi yang ada di dalam tubuh sehingga aktivitas fisik yang kurang akan terjadi penumpukan lemak maka akan terjadi obesitas (Sumael et al, 2020).

Beberapa penelitian bertentangan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan obesitas, artinya tidak ada kaitannya lama tidur dengan kejadian obesitas (Sinaga et al, 2015). Beberapa penelitian tentang aktivitas fisik bertentangan, yang artinya aktivitas fisik bukan faktor terjadinya obesitas(Christianto, 2018)

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah”

## Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.

## Tujuan Khusus Riset

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.

1. Mengidentifikasi kasus obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.
3. Mengidentifikasi aktivitas fisik di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.
4. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.

## Manfaat Riset

1. Secara Teoritis

Untuk memperluas wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.

1. Secara Praktis

Sebagai informasi dan pengembangan untuk peneliti lain tentang hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik di RW.21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.

## Urgensi Riset

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui dan menjawab secara statistik korelasi kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan obesitas di RW. 21 Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah.

## Target Riset

Diperolehnya konsep kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan obesitas untuk menjawab ketidakjelasan hasil penelitian sebelumnya.

1. **Kontribusi Riset**

Hasil penelitian untuk memberikan sumbangsih kepada keilmuan keperawatan terutama faktor yang berkontribusi terhadap obesitas.

## Luaran Riset

Luaran yang diharapkan dalam penelitian ini adalah terpublikasikan di jurnal nasional terakreditasi.