

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda (Soetjiningsih. 2004 : 45). Fase remaja adalah fase tumbuh kembang dengan karakteristik terdapat perubahan penting dalam fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional sesuai perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan tuntutan baru dalam lingkungan keluarga maupun sosial. Pada masa ini terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial (Soetjiningsih, 2010).

Permasalahan remaja yang sering dihadapi salah satunya adalah masalah kepadatan aktivitas dan waktu tidur. Dewasa muda juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Brown, Buboltz, & Soper, 2006). *National Sleep Foundation* mencatat bahwa di Amerika terdapat paling sedikitnya 40 juta orang menderita gangguan tidur di dunia dan 69 persennya adalah anak-anak dan remaja. Penelitian sebelumnya oleh Short melaporkan bahwa 66% dari 308 remaja (umur 13-17 tahun) di sekolah menengah di Australia Selatan mengalami gangguan tidur. Mereka juga mencatat bahwa indikator utamanya adalah kurangnya durasi tidur, yakni dibawah 8 jam tiap malam dan kesulitan bangun di pagi hari. Ram dkk (2010) juga menganalisis data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* dan mendapatkan bahwa dari 6139 remaja (> 16 tahun) di USA, kebiasaan tidur buruk yang dominan terjadi pada remaja adalah mendengkur selama tidur (48%), tidak ada istirahat pada siang hari (26,5%), dan kurang kuantitas (durasi) tidur (26%). Penelitian meta analisa terhadap 41 survey gangguan tidur pada remaja tersebut juga mendapati bahwa sebanyak 54 % remaja mengalami insomnia. Insomnia ditandai dengan kesulitan mempertahankan tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, tidur yang tidak menyegarkan, dan kesulitan memulai tidur

Di Indonesia belum banyak dilakukan ada studi epidemiologi untuk mengetahui prevalensi gangguan tidur pada remaja. Namun, Haryono dkk telah melakukan penelitian di SLTP N 92 di Kelurahan Jati, Jakarta Timur, (Mei, 2009) dan didapatkan prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9 %. Hasil penelitian juga menunjukkan subjek yang berada di bangku sekolah memiliki kuantitas (durasi) tidur yang kurang lebih banyak dibandingkan subjek yang durasi tidurnya cukup (58,0%). Menurut Deshinta (2009) Pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk hal itu dibuktikan dengan penelitiannya di dapatkan 220 pelajar dari jumlah total 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Kebanyakan remaja secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Remaja dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan tidur dan kualitas tidur yang buruk (Rafknowledge, 2004).

Dalam sehari-hari sebagian besar santri atau siswa memiliki aktivitas sekolah yang padat dan tugas sekolah yang menumpuk Aktivitas yang padat sering menyita waktu tidur padahal tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang yang tidak dapat diganggu pelaksanannya. Pada santri terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan (Mindell, 2010). Perubahan pola tidur pada santri remaja kebanyakan disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan ekstra kulikuler setelah sekolah, dan kegiatan di pondok pesantren yang menuntut remaja tidur lebih larut dan bangun lebih cepat, sehingga menekan waktu untuk tidur, maka kualitas tidur remaja juga cenderung berkurang. (Putra, 2011). Kebutuhan tidur di pondok pesantren tidak terpenuhi dari kebutuhan tidur normal yang artinya siswi yang tinggal di asrama memiliki durasi tidur yang singkat, Hal ini berpengaruh pada kualitas tidur santri Sari (2011).

Permasalahan remaja tidak hanya terjadi pada kualitas tidur tetapi pola makan remaja juga patut diperhatikan. Pola hidup dan pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakjubkan, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini

perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai, sangat dikhawatirkan apabila pola makan remaja kurang baik maka pertumbuhan remaja menjadi tidak maksimal. Kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat remaja lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi. Tetapi, kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan, makan berlebih, jajan sembarangan, mengikuti trend dengan makan *fast food*, dan tingkat aktivitas yang tinggi seringkali dijadikan alasan utama bagi remaja untuk bersikap acuh terhadap makanan yang mereka konsumsi, sehingga remaja mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Moehji, 2010).

Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang dikonsumsi setiap hari dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air dan oksigen dan makanan berserat. Sumber energi dalam bahan makanan dapat diperoleh dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Irianto, 2010).

Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005). Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau justru terjadi obesitas (Prastiwi, 2010).

Pondok Pesantren Mabda'ul Maarif Jombang merupakan salah satu pondok pesantren yang terletak di desa Jombang, berada pada lingkungan religius. Santri di pondok pesantren Mabda'ul Maarif Jombang diwajibkan mengikuti jadwal sekolah dari pagi sampai siang, dan jadwal ekstra kulikuler yang harus diikuti setelah pulang dari sekolah hingga sore, sepulang sekolah santri yang harus

mengikuti jadwal pondok pesantren hingga larut malam. Padatnya jadwal tersebut menyebabkan pola makan dan waktu tidur siswa menjadi tidak teratur.

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan peneliti pada 20 santri Pondok Pesantren Mabda'ul Maarif Jombang dengan rentang usia 16-18 tahun diketahui 18 siswa tidur kurang dari 7 jam perhari dikarenakan tidur lebih malam untuk menyelesaikan tugas sekolah setelah mengikuti jadwal pondok dan bangun lebih pagi untuk sholat berjamaah. Dari perhitungan skoring didapatkan bahwa 90% siswa memiliki kualitas tidur buruk, dengan permasalahan paling banyak ditemukan adalah mengantuk pada saat melakukan aktivitas di siang hari dan merasa kepanasan di malam hari.

Alasan peneliti memilih responden dengan rentang usia 16-18 tahun karena permohonan dari pihak pondok pesantren bahwa penelitian hanya dilakukan pada santri yang berada pada Madrasah Aliyah kelas X dan XI dan responden pada usia tersebut memiliki aktivitas yang tinggi disebabkan padatnya aktivitas sekolah, tugas sekolah dan aktivitas pondok yang menuntut responden tidur lebih malam dan bangun lebih awal, sehingga responden pada rentang usia 16-18 tahun seringkali mengalami pemendekan waktu tidur dan lebih beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dikaitkan dengan pemendekan waktu tidur seseorang. Adamkova dkk (2009) dalam penelitiannya terhadap suatu populasi dengan rentang umur 18-65 tahun menunjukkan bahwa responden dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi ditemukan pada responden yang tidur kurang dari 7 jam perhari. Adamkova dkk (2009) juga mengkonfirmasi waktu tidur yang lebih lama yang tidak disertai dengan aktivitas fisik dan pengurangan asupan energi juga bisa menaikkan IMT. Beberapa penelitian menyatakan adanya hubungan antara obesitas dengan kualitas tidur remaja Hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa secara longitudinal menunjukkan adanya hubungan antara tidur yang kurang dengan obesitas pada remaja (Lowry, 2012).

Saat remaja mengalami kondisi kurang tidur, baik karena kualitas tidur buruk atau pemendekan waktu tidur akan terjadi peningkatan nafsu makan.

Kondisi ini disebabkan hormon ghrelin (hormon penambah nafsu makan) akan meningkat, dan menurunnya hormon leptin (hormon pengontrol nafsu makan), apabila berlangsung cukup lama akan menyebabkan peningkatan berat badan (Hamidin A.S, 2010). Selain itu penurunan berat badan dapat pula terjadi, karena pemendekan waktu tidur dapat menyebabkan seluruh otot dan otak tetap bekerja terus menerus, sehingga akan menguras energi dan menyebabkan sejumlah kalori hilang dan dapat menyebabkan kehilangan berat badan (Yekti, 2011)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Pola Makan dan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Mabda’ul Maarif Jombang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Pola Makan dan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Mabda’ul Maarif Jombang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan pola makan dan status gizi santri Pondok Pesantren Mabda’ul Maarif kecamatan Jombang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur santri Pondok Pesantren Mabda’ul Maarif kecamatan Jombang
- b. Mengidentifikasi pola makan santri Pondok Pesantren Mabda’ul Maarif kecamatan Jombang
- c. Mengidentifikasi status gizi santri Pondok Pesantren Mabda’ul Maarif kecamatan Jombang
- c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan pola makan santri Pondok Pesantren Mabda’ul Maarif kecamatan Jombang

- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi santri Pondok Pesantren Mabda'ul Maarif kecamatan Jombang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Memberi pemahaman kepada responden tentang kualitas tidur dan pola makan agar untuk selanjutnya dapat dijadikan acuan untuk pola makan dan kualitas tidur yang tepat bagi responden dan juga agar dapat memperbaiki pola hidup santri Pondok Pesantren Mabda'ul Maarif kecamatan Jombang.

1.4.2. Bagi Peneliti / mahasiswa

Untuk meningkatkan keilmuan dibidang kesehatan dalam rangka memenuhi tuntutan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) serta mendorong peneliti untuk mencari kelemahan – kelemahan atau kesalahan – kesalahan yang perlu dicari jalan keluarnya demi penyempurnaan.

1.4.3. Bagi Program Studi Gizi Klinik

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan diperpustakaan yang mana dapat dimanfaatkan oleh semua Mahasiswa dan Mahasiswi Gizi klinik Politeknik Negeri Jember, yang akan melakukan penelitian selanjutnya .