



# BAB I

# PENDAHULUAN

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Rasa kantuk dirasakan secara berlebihan atau *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) adalah gangguan tidur yang seringkali terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami gangguan tidur, yang dikenal sebagai rasa kantuk berlebihan atau gangguan tidur siang yang berlebihan (EDS). Mahasiswa sering mengabaikan dampak kantuk berlebihan terhadap aktivitas akademik dan keseharian mereka. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa harus belajar kembali di pagi hari setelah beraktivitas hingga larut malam. Mahasiswa tidak menyadari pentingnya pola asupan gizi yang cukup untuk menyediakan energi. Kebiasaan ini dapat membahayakan kesehatan Anda dan meningkatkan faktor risiko seperti obesitas atau kelebihan berat badan. EDS dapat dialami oleh remaja yang cukup gizi (Kaur & Singh, 2017).

Menurut (Crisp *et al.* 2021) EDS sering kali menyebabkan masalah dalam kemampuan fungsi bangun, pekerjaan atau prestasi sekolah yang rendah, kecelakaan saat mengemudi atau menggunakan mesin berat serta isu perilaku atau emosional. Berbagai gangguan tidur seperti buruknya kualitas tidur dan EDS dihubungkan dengan tekanan akademis dan emosional di kalangan mahasiswa. Penelitian Valentinus Besin menunjukkan prevalensi *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa kedokteran preklinik sebesar 57,4% ini lebih tinggi dibandingkan beberapa studi lain. Studi lain dari El Hangouche di Maroko pada mahasiswa preklinik hanya melaporkan 36,3% mahasiswa dengan ESS > 10.

Prevalensi dari berbagai negara pada periode 2009 hingga 2017 menunjukkan data gabungan dari 9 studi yang menunjukkan angka prevalensi gabungan sebesar 34,6% dengan rentang yang cukup lebar yaitu 11-63%. Hal ini dikarenakan mahasiswa sering mengalami gangguan tidur akibat banyaknya materi kuliah. Akibatnya, mereka hanya punya sedikit waktu untuk bersantai. Terutama saat mahasiswa mendekati akhir tahun pertama mereka, perubahan pola kesehatan cukup umum terjadi, termasuk tidur lebih sedikit, aktivitas fisik berkurang, dan peningkatan penyalahgunaan zat. (Besin, V. *and* Prawitasari, D.S., 2023). Beberapa penelitian juga menerangkan bahwa keluhan terkait tidur yang relatif tinggi, seperti kurangnya durasi tidur, kesulitan tidur di jam normal, mengantuk dini hari dan tidur siang di kalangan mahasiswa (Yassin, A., Al-Mistarehi *et al.*, 2020).

Tingginya prevalensi obesitas di kalangan dewasa muda dipicu oleh transisi sosiologis menuju gaya hidup *sedentary*. Manifestasi gizi lebih ini dipercepat oleh tingginya konsumsi makanan tinggi kalori yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang adekuat (Kemenkes, 2022). Status gizi yang tidak seimbang memberikan dampak pada masalah gizi meliputi kurangnya zat mikro, *underweight* dan obesitas. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi gula berlebih dan jarang melakukan aktivitas fisik (Laswati, 2017). Obesitas menjadikan rasa kepercayaan diri berkurang dan menjadi faktor dari banyak penyakit. Selain itu, obesitas dapat mendatangkan risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke yang dapat terjadi pada anak maupun orang dewasa (Muhtarom, 2023).

Salah satu metode yang umum digunakan untuk mengukur status gizi seseorang adalah antropometri. Antropometri dapat diketahui dengan beberapa tolak ukur seperti umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas (LILA), lingkar kepala (LLA), lingkar pinggul, lingkar dada, tebal lemak dan indeks massa tubuh (IMT). Menurut Supriasa (2022) IMT merupakan tolak ukur untuk mengenali status gizi seseorang berdasarkan kriteria *underweight*, normal, *overweight*, obesitas 1 dan obesitas 2 (Wari, D. A., et al 2022). Masalah gizi pada dewasa muda muncul karena perilaku dan faktor yang mempengaruhi seperti gizi yang tidak tepat seperti asupan energi yang masuk dalam tubuh tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Individu dengan asupan energi yang berlebih tanpa diikuti aktivitas fisik dapat menyebabkan masalah gizi lebih, hal ini juga dapat dikaitkan dengan kualitas diet.

Faktor psikolog juga menjadi penyebab gizi lebih dengan pemilihan makanan, seperti kontrol emosional atas perilaku makan, kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan kurang memakan buah dan sayur (Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. 2022). Di Indonesia, terjadi peningkatan gizi berlebih selama beberapa dekade kebelakang. Hal ini dapat dilihat dalam hasil Riskesdas pada tahun 2013 sebesar 14,8% meningkat pada tahun 2018 menjadi 21,8%. Prevalensi tertinggi terdapat pada 5 provinsi yaitu Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (28,73%), Kalimantan Timur (28,7%), Papua Barat (26,4%), dan Kepulauan Riau (26,2%) (Riskesdas, 2018). Telah disebutkan bahwa pada dewasa muda terdapat fenomena gizi lebih dan kejadian EDS, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi lebih dengan kejadian EDS.

Kejadian kenaikan berat badan sering terjadi pada populasi muda terutama mahasiswa, peneliti ingin mengetahui hubungan BMI dengan kejadian EDS pada mahasiswa FK UMSurabaya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara IMT dengan kejadian *excessive daytime sleepiness* yang terjadi di lingkup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengumpulkan dan menganalisis data status gizi populasi penelitian yang diukur dengan indeks massa tubuh.
2. Mengumpulkan dan menganalisis data kejadian *excessive daytime sleepiness* pada populasi penelitian yang diukur menggunakan kuesioner *epworth sleepiness scale* (ESS).
3. Mengumpulkan dan menganalisis karakteristik subjek penelitian.
4. Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian

## 1.4 Manfaat

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi penelitian di masa mendatang yang mengeksplorasi mekanisme biologis dan psikologis yang mendasari hubungan tersebut.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat mendorong mahasiswa untuk lebih sadar terhadap pola perilaku hidup sehat yang sering diabaikan.
2. Penelitian ini dapat menjadi acuan evaluasi untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya menjaga status gizi dalam rentang cukup untuk mencegah gangguan seperti *excessive daytime sleepiness* (EDS), yang dapat mempengaruhi performa akademik dan keseharian mereka.

