

**HUBUNGAN DURASI TIDUR SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERHADAP KEJADIAN
OBESITAS PADA ANAK USIA 3-9 TAHUN : *LITERATUR REVIEW***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Salah Satu Syarat Guna
Meraih Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

REGINA INDIRA MAHARANI

18700058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
SURABAYA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI TIDUR SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA 3-9 TAHUN : *LITERATUR REVIEW***

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:


Regina Indira Maharani

NPM: 18700058

Menyetujui Untuk diuji

Pada tanggal: 3 Desember 2021

Pembimbing



Sianny Suryawati, dr., SpRad

NIK. 03391-ET

Penguji



Putu Oky Ari Tania, S.Si., M.Si.

NIK. 11557-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI TIDUR SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA 3-9 TAHUN : *LITERATUR REVIEW***

Oleh:

Regina Indira Maharani

NPM: 18700058

Telah diuji pada

Hari : Jumat

Tanggal : 3 Desember 2021

Dan dinyatakan lulus oleh:

Pembimbing



Sianny Suryawati, dr., SpRad

NIK. 03391-ET

Penguji



Putu Oky Ari Tania, S.Si., M.Si.

NIK. 11557-ET

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Regina Indira Maharani

NPM : 18700058

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan Durasi Tidur Sebagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-9 Tahun : *Literatur Review*”, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 16 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



(Regina Indira Maharani)

NPM : 18700058

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN DIUNGGAH

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Regina Indira Maharani

NPM : 18700058

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul “Hubungan Durasi Tidur Sebagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-9 Tahun : *Literatur Review*” bersedia untuk diunggah dalam e-repository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat luas. Surat pernyataan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 16 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



(Regina Indira Maharani)

NPM : 18700058

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan peneliti untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Tidur Sebagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-9 Tahun” Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran, di Fakultas Kedokteran Umum - Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Skripsi ini berhasil peneliti selesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Suhartati, dr., MS, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan kesempatan pada peneliti menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Unversitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Sianny Suryawati, dr., SpRad sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Putu Oky Ari Tania, S.Si., M.Si. sebagai penguji Skripsi ini. a
4. Kepada kedua orang tua saya yang telah melahirkan, membesarkan, dan memberikan kasih sayangnya kepada saya hingga saat ini.
5. Kepada sahabat dan semua teman saya yang selalu ada setiap saat, menolong, mendukung dan membantu saya selama pengerjaan skripsi ini.

Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Surabaya, 7 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Contents

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ivi
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tidur	5
1. Definisi Tidur.....	5
2. Fungsi Tidur	5
3. Fisiologi Tidur.....	6
4. Klasifikasi Tidur	7
5. Durasi Tidur.....	9
6. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tidur	10

B. Obesitas	15
1. Definisi Obesitas	15
2. Faktor-faktor penyebab obesitas	16
3. Dampak Negatif Obesitas	20
4. Karakteristik Anak Obesitas	22
5. Pengaruh Obesitas Pada Perkembangan Anak	22
C. Hubungan Tidur dan Obesitas	23
1. Mekanisme Biologis yang Menghubungkan Durasi Tidur dengan Obesitas	24
2. Teori Ketidakseimbangan Energi dari Obesitas	25
BAB III	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Variabel Penelitian	27
1. Variabel Bebas	27
2. Variabel Terikat	28
C. Teknik Pengumpulan Data.....	28
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	28
E. Tahapan Literatur Review	29
1. Identifikasi Masalah	30
2. Pencarian Data.....	30
3. Screening	30
4. Penelitian Kualitas	30
F. Analisis Data.....	31
G. Hipotesis	31
BAB IV PEMBAHASAN.....	32

A. Hasil	32
B. Pengaruh Durasi Tidur	32
C. Hubungan Obesitas dan Durasi Tidur	42
D. Rekomendasi Durasi Tidur Anak	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	49
1. Bagi Orang Tua.....	49
2. Bagi Pemerintah.....	49
3. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	50
DAFTAR PUSTAKA	50

ABSTRAK

Obesitas pada anak adalah permasalahan kesehatan karena prevalensi terjadinya obesitas pada anak di dunia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riskesda oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013, di Indonesia prevalensi kejadian *overweight* dan obesitas yang terjadi pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18,8%. Ditemukan bahwa durasi tidur yang lebih pendek sering mempengaruhi peningkatan indeks massa tubuh. Obesitas anak adalah salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius di abad ke-21, dilaporkan bahwa anak-anak yang mengalami obesitas kira-kira 7 kali lebih mungkin menjadi orang dewasa yang mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak dengan berat badan normal sebagian besar disebabkan oleh waktu tidur anak yang tidak teratur. Jenis metode penelitian yang digunakan yakni *narrative literature review*. Referensi yang diperoleh dari penelusuran ilmiah terpercaya dari rentang tahun 2006-2021 jurnal nasional dan internasional yang berasal dari *Google Scholar*, *PubMed*, *Science Direct* dan *Research gate*. Hasil dan kesimpulan dari literatur review ini bahwa terdapat hubungan antara tidur dan kejadian obesitas pada anak usia 3- 9 tahun. berbagai penelitian menemukan penyebab yang mengacu pada perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas, yang mana terjadi peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin, yang menyebabkan meningkatnya rasa lapar dan nafsu makan. Selain itu, terdapat hubungan antara kurang tidur dan termoregulasi, yaitu berakibat mengalami penurunan aktivitas fisik dan berhubungan dengan peningkatan asupan makan.

Kata Kunci: Durasi tidur, Obesitas Anak

ABSTRACT

Obesity in children is a health problem because the prevalence of obesity in children in the world continues to increase from year to year. Based on Riskesda data by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2013, the prevalence of overweight and obesity in children aged 5-12 years reached 18.8%. It was found that shorter sleep duration often led to an increase in body mass index. Child obesity is one of the most serious public health challenges of the 21st century, it is reported that obese children are approximately 7 times more likely to become obese adults than normal weight children largely due to obesity. by the child's irregular sleep time. The type of research method used is narrative literature review. References obtained from trusted scientific searches from the 2006-2021 range of national and international journals originating from Google Scholar, PubMed, Science Direct and Research gate. The results and conclusions from this literature review are that there is a relationship between sleep and the incidence of obesity in children aged 3-9 years. Various studies have found causes that refer to hormonal and metabolic changes that contribute to weight gain and obesity, in which there is an increase in the hormone ghrelin and a decrease in the hormone leptin, which causes an increase in hunger and appetite. In addition, there is a relationship between sleep deprivation and thermoregulation, which results in decreased physical activity and is associated with increased food intake.

Keywords: Sleep duration, Child Obesity

