

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah pustaka

##### 1. Durasi Tidur

###### a. Pengertian Durasi Tidur

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Balita yang dapat tidur selama lebih dari 10-16 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.<sup>10</sup>

Tabel 2. Durasi Kebutuhan Tidur Normal Berdasarkan Usia

| Usia       | Durasi kebutuhan tidur perhari |
|------------|--------------------------------|
| 0-1 bulan  | 18 jam                         |
| 1-4 bulan  | 14 ½ – 15 ½ jam                |
| 4-12 bulan | 14-15 jam                      |
| 1-3 tahun  | 12-14 jam                      |
| 3-6 tahun  | 10 – 12 jam                    |

Sumber : Nelson, 2014

## b. Macam macam Durasi Tidur

- 1) Bayi 0-1 bulan durasi tidur selama 18 jam, termasuk tidur siang adalah waktu yang cukup untuk bayi. Menurut studi ini, bayi dengan umur yang lebih muda tidak termasuk pada bagian ini karena mereka dianggap memiliki berbagai pola untuk tidur normal.
- 2) Bayi 1-4 bulan durasi tidur selama 14-15 jam, termasuk tidur siang adalah waktu yang cukup untuk bayi.
- 3) Bayi 4-12 bulan durasi tidur selama 14-15 jam, termasuk tidur siang adalah waktu yang cukup untuk bayi.
- 4) Bayi 1-3 tahun durasi tidur selama 12-14 jam, termasuk tidur siang adalah waktu yang cukup untuk bayi.
- 5) Bayi 3-6 tahun durasi tidur selama 10-12 jam, termasuk tidur siang adalah waktu yang cukup untuk balita.

## 2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, dan akan berpengaruh terhadap status gizi, sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa kejadian obesitas lebih besar terjadi pada kelompok balita perempuan (56,9%) dibandingkan laki laki.<sup>13</sup> Perempuan mengontrol kelebihan energi sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Pada perempuan, pola penggunaan energi untuk keseimbangan energi positif dan

deposit lemak disebabkan oleh dua alasan. Pertama, penyimpanan lemak jauh lebih efisien daripada protein.<sup>17</sup>

### 3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, dan akan berpengaruh terhadap status gizi, sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa kejadian obesitas lebih besar terjadi pada kelompok balita perempuan (56,9%) dibandingkan laki laki.<sup>13</sup> Perempuan mengontrol kelebihan energi sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Pada perempuan, pola penggunaan energi untuk keseimbangan energi positif dan deposit lemak disebabkan oleh dua alasan. Pertama, penyimpanan lemak jauh lebih efisien daripada protein.<sup>17</sup>

#### 4. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, dan akan berpengaruh terhadap status gizi, sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa kejadian obesitas lebih besar terjadi pada kelompok balita perempuan (56,9%) dibandingkan laki laki.<sup>13</sup> Perempuan mengontrol kelebihan energi sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Pada perempuan, polapenggunaan energi untuk keseimbangan energi positif dan deposit lemak disebabkan oleh dua alasan. Pertama, penyimpanan lemak jauh lebih efisien daripada protein.<sup>17</sup>

#### 5. Berat Badan Lahir

adalah berat bayi segera setelah dilahirkan, normalnya 2500-4000 gram. Kategori untuk berat badan lahir adalah normal jika berat badan lahir  $\geq 2,5$  kg dan rendah jika berat badan lahir  $< 2,5$  kg.<sup>7</sup> Berat badan lahir dapat menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada anak. Bayi dengan berat badan lahir berlebih berisiko obesitas di kemudian hari.<sup>8</sup> berat badan lahirtidak normal (rendah/tinggi) memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami *overweight* dan obesitas serta diabetes mellitus tipe 2. Bayi dengan berat badan lahir berlebih atau rendah apabila pola makan dan aktivitas fisik seimbang dapat tumbuh menjadi anak dengan berat badan normal.<sup>9</sup>

## 6. Obesitas

### a. Pengertian

Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Keadaan ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk bersama makanan ke dalam tubuh, terutama karbohidrat dan lemak, dengan energi yang dipakai.<sup>10</sup>

Tabel 3. Status gizi berdasarkan z-score BB/TB

| Indeks   | Kategori     | Ambang Batas (z-score)      |
|--|--------------|-----------------------------|
| Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) anak umur 0-59 Bulan | Sangat kurus | < -3 SD                     |
|  | Kurus        | -3 SD sampai dengan < -2 SD |
|  | Normal       | -2 SD sampai dengan 2 SD    |
|  | Gemuk        | >2 SD                       |

sumber: Kemenkes, 2016

### b. Macam-macam

#### 1) Obesitas tipe android atau tipe sentral

Badan berbentuk gendut seperti gentong, perut membuncit kedepan, banyak didapatkan pada kaum pria. Tipe ini cenderung akan timbul penyakit jantung koroner, diabetes dan stroke.

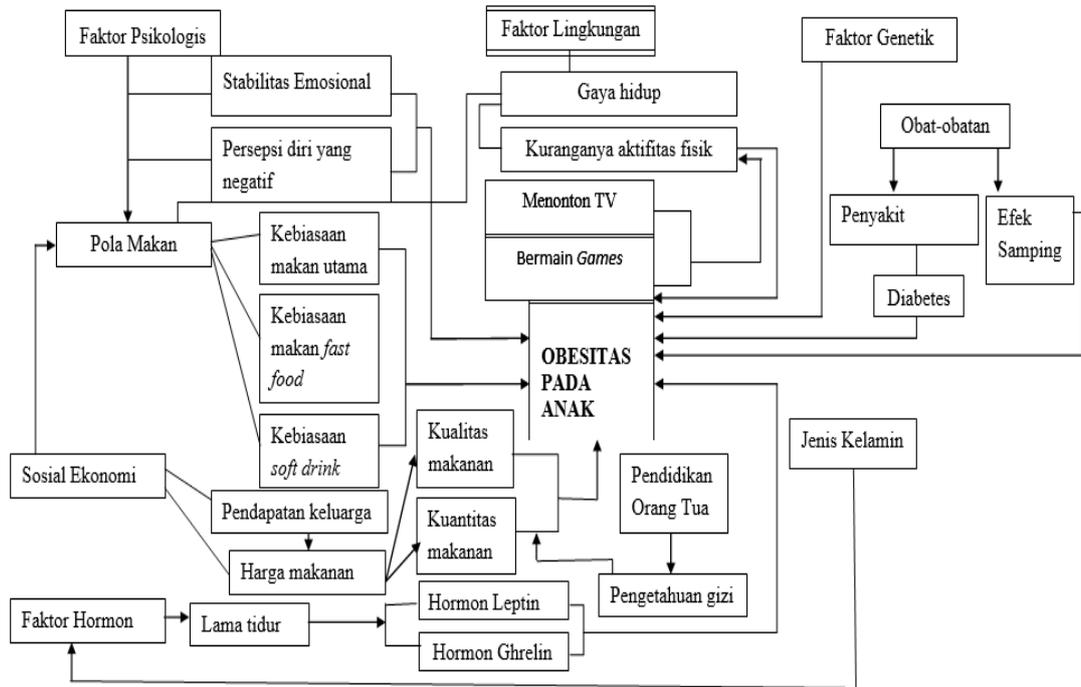
## 2) Obesitas tipe ginoid

Banyak pada kaum wanita terutama yang telah masuk masa menopause, panggul dan pantatnya besar, dari jauh tampak seperti buah pir.

### c. Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas

Penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan. Selain itu, obesitas dapat terjadi pada anak yang ketika masih bayi tidak dibiasakan mengonsumsi ASI, tetapi menggunakan susu formula dengan jumlah asupan yang melebihi porsi yang dibutuhkan bayi atau anak. Akibatnya, anak akan mengalami kelebihan berat badan saat berusia 4-5 tahun. Hal ini diperparah dengan kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat. Faktor lain penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup.<sup>1</sup>

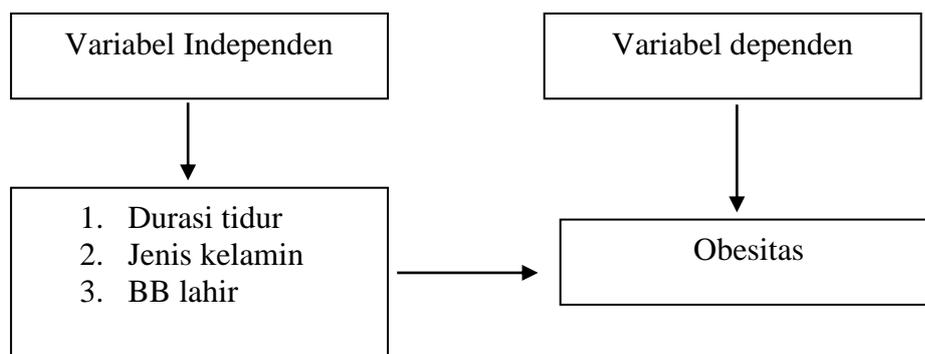
## B. Kerangka Teori



Sumber: AryandhitodanNiki, 2011

Gambar 1. Kerangka Teori

## C. Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

## D. Hipotesis

Ada hubungan antara Durasi Tidur, jenis kelamin dan berat badan lahir dengan kejadian Obesitas pada Balita