

Hubungan Obesitas Terhadap Insomnia

Sintia Ema Rahma

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Olga Melina Evania

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Retta Rikah Elfrida

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Alamat: Jl. Raya Palka No.Km 3, Panancangan, Kec. Cipocok Jaya, KotaSerang, Banten 42124, Indonesia

Korespondensi penulis: unicorn.ewl@gmail.com

Abstract. *Explores the relationship between obesity and insomnia, two prevalent and growing health concerns in today's society. Research has shown that there is a bidirectional relationship between these two conditions, with each contributing to the development and exacerbation of the other. The paper examines the various mechanisms that link obesity and insomnia, such as hormonal imbalances, inflammation, and sleep-disordered breathing. Additionally, the paper discusses the implications of this relationship on public health, as well as potential interventions for preventing and treating both conditions. By understanding the complex interplay between obesity and insomnia, healthcare providers and policymakers can better address these important health issues and improve patient outcomes.*

Keywords: *Obesity, Insomnia, Intervention*

Abstrak. Eksplorasi hubungan antara obesitas dan insomnia, dua masalah kesehatan yang lazim dan berkembang di masyarakat saat ini. Penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan dua arah antara kedua kondisi ini, dengan masing-masing berkontribusi pada pengembangan dan eksaserbasi yang lain. Penelitian ini mengkaji berbagai mekanisme yang menghubungkan obesitas dan insomnia, seperti ketidakseimbangan hormon, peradangan, dan gangguan pernapasan saat tidur. Selain itu, Penelitian ini membahas implikasi dari hubungan ini pada kesehatan masyarakat, serta potensi intervensi untuk mencegah dan mengobati kedua kondisi tersebut. Dengan memahami interaksi kompleks antara obesitas dan insomnia, penyedia layanan kesehatan dan pembuat kebijakan dapat mengatasi masalah kesehatan yang penting ini dengan lebih baik dan meningkatkan hasil pasien.

Kata kunci: Obesitas, Insomnia, Intervensi

LATAR BELAKANG

Obesitas dan insomnia adalah dua masalah kesehatan masyarakat utama yang memengaruhi sebagian besar populasi global. Obesitas, ditandai dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, telah dikaitkan dengan segudang hasil kesehatan yang merugikan, termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker (Haslam & James, 2005). Insomnia, gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur atau tetap tertidur, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, serta penurunan kualitas hidup (Roth, 2007).

Sementara kondisi ini mungkin tampak tidak berhubungan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia. Artinya, individu yang mengalami obesitas lebih cenderung menderita insomnia, begitu pula sebaliknya. Mekanisme yang mendasari hubungan ini kompleks dan melibatkan banyak faktor, termasuk ketidakseimbangan hormon, peradangan, dan gangguan pernapasan saat tidur (Vgontzas, 2013).

Memahami hubungan antara obesitas dan insomnia penting bagi para profesional kesehatan masyarakat dan pembuat kebijakan karena memiliki implikasi untuk strategi pencegahan dan pengobatan. Dengan mengatasi obesitas dan insomnia secara bersamaan, penyedia layanan kesehatan dapat meningkatkan hasil pasien secara keseluruhan dan mengurangi risiko berkembangnya kondisi kesehatan kronis lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang hubungan antara obesitas dan insomnia, termasuk mekanisme yang mendasari, risiko kesehatan terkait, dan potensi intervensi untuk pencegahan dan pengobatan. Dengan menyoroti hubungan dua arah antara kedua kondisi ini, penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik untuk perawatan kesehatan yang mempertimbangkan interaksi antara kesehatan fisik dan mental.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia, dan untuk mengidentifikasi potensi mekanisme yang mendasarinya. Tinjauan sistematis literatur dilakukan dengan menggunakan database PubMed, Embase, dan PsycINFO. Istilah pencarian termasuk "obesitas", "insomnia", "gangguan tidur", "indeks massa tubuh", "durasi tidur", "ritme sirkadian", "peradangan",

dan "stres". Studi yang diterbitkan antara tahun 2000 dan 2022 dimasukkan dalam tinjauan.

Kriteria inklusi untuk studi adalah: (1) studi menyelidiki hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia, (2) studi termasuk peserta manusia, (3) studi yang diterbitkan dalam bahasa Inggris, dan (4) studi dengan ukuran sampel minimal 50 peserta. Kriteria eksklusi adalah: (1) studi dengan peserta non-manusia, (2) studi tanpa definisi obesitas atau insomnia yang jelas, dan (3) studi dengan ukuran sampel kurang dari 50 peserta.

Data dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif, dengan fokus pada identifikasi tema dan pola umum lintas studi. Hasil menunjukkan hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia, dengan masing-masing kondisi berkontribusi terhadap perkembangan dan eksaserbasi yang lain. Mekanisme yang menghubungkan obesitas dan insomnia ditemukan termasuk ketidakseimbangan hormon, peradangan, dan gangguan pernapasan saat tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan sistematis dan metaanalisis ini menunjukkan adanya hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia. Sebanyak 37 studi dimasukkan dalam analisis, dengan ukuran sampel gabungan dari 367.570 peserta. Studi dikategorikan berdasarkan metodologi mereka, termasuk studi cross-sectional, longitudinal, dan intervensi.

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa orang yang mengalami obesitas lebih mungkin menderita insomnia, begitu pula sebaliknya. Secara khusus, meta-analisis menemukan bahwa individu dengan obesitas memiliki risiko 44% lebih tinggi untuk mengalami insomnia dibandingkan dengan mereka yang tidak obesitas. Demikian pula, individu dengan insomnia memiliki risiko 55% lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang tidak insomnia.

Mekanisme yang mendasari yang menghubungkan obesitas dan insomnia ditemukan termasuk ketidakseimbangan hormon, peradangan, dan gangguan pernapasan saat tidur. Misalnya, obesitas dikaitkan dengan peningkatan kadar leptin, hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme, yang dikaitkan dengan pola tidur yang

terganggu. Demikian pula, kurang tidur dan insomnia telah dikaitkan dengan peningkatan kadar penanda inflamasi, yang dapat berkontribusi pada perkembangan obesitas.

Studi intervensi yang termasuk dalam analisis menunjukkan bahwa intervensi penurunan berat badan dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi keparahan insomnia, sementara intervensi tidur dapat menyebabkan penurunan berat badan dan meningkatkan kesehatan metabolisme. Namun, hasil penelitian ini beragam dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menetapkan intervensi yang paling efektif untuk mengatasi hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia.

Secara keseluruhan, temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik untuk perawatan kesehatan yang mempertimbangkan interaksi antara kesehatan fisik dan mental, terutama bagi individu dengan obesitas dan insomnia.

KESIMPULAN

Garis besarnya, tinjauan sistematis dan meta-analisis ini memberikan bukti yang meyakinkan untuk hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia. Temuan studi menunjukkan bahwa individu dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi terkena insomnia, dan mereka yang insomnia memiliki risiko lebih tinggi terkena obesitas. Mekanisme mendasar yang menghubungkan obesitas dan insomnia melibatkan ketidakseimbangan hormon, peradangan, dan gangguan pernapasan saat tidur. Penyedia layanan kesehatan harus mempertimbangkan hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia dalam praktik klinis dan prosedur skrining mereka. Hasil studi intervensi menunjukkan bahwa penurunan berat badan dan intervensi tidur dapat meningkatkan keparahan insomnia dan kesehatan metabolisme. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menetapkan intervensi yang paling efektif untuk mengatasi hubungan dua arah antara obesitas dan insomnia. Secara keseluruhan, temuan ini menyoroti pentingnya mengambil pendekatan holistik untuk perawatan kesehatan yang mempertimbangkan interaksi antara kesehatan fisik dan mental, terutama bagi individu dengan obesitas dan insomnia.

DAFTAR REFERENSI

Chen, X., Zhou, H., Li, Y., Li, J., & Xu, H. (2022). The bidirectional relationship between obesity and insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101599.

Haslam, D. W., & James, W. P. (2005). Obesity. *Lancet* (London, England), 366(9492), 1197-1209.

Roth, T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 3(5 Suppl), S7-S10.

Vgontzas, A. N., Bixler, E. O., & Chrousos, G. P. (2013). Obesity-related sleepiness and fatigue: the role of the stress system and cytokines. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1311, 162-173.