**ABSTRACT**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WATCHING TELEVISION ACTIVITY WITH OBESITY IN THE FIFTH GRADE STUDENTS AT SDN 2 CAKRANEGARA**

Nanda Retno Wardhani, Rifana Cholidah, Eva Triani

**Background:** Obese children may experience a variety of causes of morbidity and mortality like: cardiovascular disease, diabetes mellitus, and others. The causes of obesity in children are multiple and complex. Generally, obesity in children is due to a wrong diet and lack of physical activity. The wrong diet such as excessive eating, frequent eating and excessive snacks. While lack of physical activity will decrease the energy usage that will affect the condition of the child's body. Children's physical activity also influenced by the progress of the television world. Children are tend to stay for hours in front of television because it is supported by television shows that attract the attention of children, so the kids are lazy to do physical activities such as playing outside or doing something that need much energy. **Objectives:** To know the relationship between watching television activity with obesity in the fifth grade students at SDN 2 Cakranegara**. Methods:** This research is an observational analytic cross-sectional study. The samples are 51 fifth grade students at SDN 2 Cakranegara. The data for watching television activity obtained through questionnaires, the level of energy consumption is obtained from a 24-hour food recall form and nutritional status data is obtained through measurements of weight and height. Statistical data analysis using Chi Square test. **Results:** The results of bivariate analysis showed that there is a significant relationship between the intensity of watching television with snacking activity (p = 0.000), there is a significant relationship between snacking activity with the level of energy consumption (p = 0.042) and there is a relationship between the level of energy consumption with the nutritional status (p = 0.000). **Conclusion:** There is a significant relationship between watching television activity with obesity in the fifth grade students at SDN 2 Cakranegara.

**Keywords:** Watching television, obesity, children, energy consumption, snacking.

**PENDAHULUAN**

Obesitas pada masa anak-anak penyebabnya multipel dan kompleks. Umumnya obesitas pada masa anak-anak disebabkan karena pola makan yang salah dan kurangnya aktivitas fisik. Pola makan yang salah tersebut misalnya makan yang berlebihan, frekuensi makan yang sering dan kelebihan makanan ringan. Sedangkan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya penggunaan energi sehingga akan berpengaruh pada kondisi tubuh anak.1

Aktivitas fisik anak sedikit banyak juga dipengaruhi oleh kemajuan dunia pertelevisian. Anak-anak cenderung semakin senang berjam-jam berada di depan televisi karena didukung oleh acara-acara televisi yang menarik perhatian anak, sehingga anak-anak malas untuk melakukan kegiatan fisik seperti bermain di luar rumah atau berolahraga yang banyak mengeluarkan energi.2

Prevalensi obesitas pada anak dari tahun ke tahun semakin meningkat terutama pada masyarakat perkotaan. Menurut Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Indonesia, didapatkan data bahwa secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, 10,8% pada remaja umur 13-15 dan 7,3% pada remaja umur 16-18.3

Anak-anak yang menderita obesitas berpotensi mengalami berbagai penyebab kesakitan dan kematian antara lain: penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, dan lain-lain.4,5

Menurut Komisi Penyiaran Indonesia (KPI), anak-anak Indonesia menempati urutan teratas di antara negara-negara di ASEAN dalam hal menonton siaran televisi terlama. Menurut penelitian yang dilakukan KPI, rata-rata waktu yang dihabiskan anak-anak Indonesia untuk menonton televisi mencapai 5 jam dan bahkan lebih untuk setiap harinya. Adapun negara ASEAN lainnya hanya 2-3 jam dalam sehari.6

Anak yang waktunya lebih banyak dihabiskan untuk menonton televisi, ada kecenderungan meningkat keinginannya untuk “ngemil”. Menonton televisi membuat tubuh tidak banyak bergerak dan menurunkan metabolisme, sehingga lemak bertumpuk, tidak terbakar dan akhirnya menimbulkan kegemukan.7

Beberapa peneliti menyatakan bahwa aktivitas menonton televisi dapat berkontribusi terhadap terjadinya obesitas pada anak melalui mekanisme berikut: (i) menonton televisi dapat mengurangi aktivitas fisik yang dapat dilakukan anak, (ii) meningkatkan konsumsi kalori pada anak yang “ngemil” saat menonton televisi, serta (iii) televisi dapat mempengaruhi anak untuk mengkonsumsi makanan tidak sehat melalui paparan iklan komersial makanan yang biasanya tinggi kandungan gula dan rendah serat.8

Berdasarkan uraian di atas dan masih jarangnya penelitian yang mencari hubungan antara aktivitas menonton televisi dengan kecenderungan terjadinya obesitas di Kota Mataram, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas menonton televisi dengan kecenderungan terjadinya obesitas pada siswa kelas V di SDN 2 Cakranegara.

**METODOLOGI PENELITIAN**

**Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional.*

**Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Cakranegara pada bulan Januari 2015.

**Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Cakranegara. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Cakranegara yang dipilih dengan teknik *systematic random sampling* sejumlah 51 orang.

**Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas menonton televisi pada siswa kelas V SDN 2 Cakranegara.

1. Variabel tergantung

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah terjadinya obesitas pada siswa kelas V SDN 2 Cakranegara.

**Definisi Operasional**

1. Obesitas adalah keadaan terkumpulnya lemak tubuh yang berlebihan di jaringan lemak tubuh, yang dapat ditentukan berdasarkan keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya.9
2. Aktivitas menonton televisi dalam penelitian ini adalah kegiatan yang dilakukan responden saat sedang menonton televisi, yang meliputi intensitas menonton televisi dan kegiatan makan makanan ringan atau “ngemil”.
3. Siswa dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V baik laki-laki maupun perempuan pada Tahun Ajaran 2014/2015 di SDN 2 Cakranegara.
4. Kegiatan “ngemil” adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan atau *snack* pada saat menonton televisi.
5. Pengaruh iklan makanan adalah ketertarikan terhadap iklan makanan di televisi.
6. Konsumsi energi adalah ambilan energi dari makanan, selanjutnya dibagi menjadi kategori sangat rendah, rendah, cukup/sesuai standar, tinggi, atau sangat tinggi.

**Analisis Statistik**

1. **Analisis Univariat**

Analisis univariat ini dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui sebaran atau distribusi dari frekuensi jawaban responden terhadap kuesioner yang telah diisi. Dari analisis ini diharapkan dapat diketahui persentase variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian ini.

1. **Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Berdasarkan skala pengukuran variabel pada penelitian, variabel aktivitas menonton televisi siswa kelas V SDN 2 Cakranegara termasuk variabel kategorik dan variabel kecenderungan obesitas termasuk variabel kategorik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis hipotesis penelitian ini adalah hipotesis komparatif dengan masalah skala variabel kategorik. Sehingga uji hipotesis untuk analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Chi-Square* tanpa harus menentukan terlebih dahulu distribusi data normal atau tidak.10

**HASIL PENELITIAN**

**Analisis Univariat**

Pada penelitian ini sebanyak 51 siswa kelas V SDN 2 Cakranegara yang memenuhi kriteria inklusi diambil sebagai subjek penelitian. Analisis univariat pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, intensitas menonton televisi, posisi saat menonton televisi, kegiatan “ngemil”, makanan yang dikonsumsi saat menonton televisi, pengaruh iklan makanan, konsumsi energi, dan status gizi responden. Berdasarkan dari hasil penelitian, maka diperoleh gambaran frekuensi variabel-variabel responden penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Analisis Univariat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Karakteristik Responden | n | % |
| Jenis Kelamin  Perempuan  Laki-laki | 26  25 | 51,0  49,0 |
| Usia  10 tahun  11 tahun  Intensitas Menonton Televisi  Ringan  Sedang  Berat  Posisi Saat Menonton Televisi  Tiduran  Duduk  Kegiatan “Ngemil”  Ya  Kadang-kadang  Tidak  Makanan yang dikonsumsi saat Menonton Televisi  Cokelat  Biskuit  Permen  Chiki  Gorengan  Pengaruh Iklan Makanan  Jenis makanan  Model iklan makanan  Dan lain-lain  Konsumsi Energi  Sangat rendah  Rendah  Cukup  Tinggi  Sangat tinggi  Status Gizi  *Underweight*  Normal  *Overweight*  Obesitas | 12  39  20  9  22  27  24  23  14  14  13  12  8  10  8  37  8  6  0  5  26  20  0  0  26  11  14 | 23,5  76,5  39,2  17,6  43,2  52,9  47,1  45,0  27,5  27,5  25,5  23,5  15,7  19,6  15,7  72,5  15,7  11,8  0,0  9,8  51,0  39,2  0,0  0,0  51,0  21,5  27,5 |

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-*Square dimana dicari hubungan antara intensitas menonton televisi dengan kegiatan “ngemil”, hubungan kegiatan “ngemil” dengan tingkat konsumsi energi, hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi, dan hubungan aktivitas menonton televisi (intensitas menonton televisi dan kegiatan “ngemil”) dengan status gizi responden.

1. Hubungan intensitas menonton televisi dengan kegiatan “ngemil”

**Tabel 2 Hubungan Intensitas Menonton Televisi dengan Kegiatan Ngemil**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Intensitas Menonton Televisi | Kegiatan “Ngemil” | | | | | | Total | | *p* |
| Ya | | Kadang-kadang | | Tidak | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Ringan | 1 | 2,0 | 6 | 11,8 | 13 | 25,5 | 20 | 39,2 | 0,000 |
| Sedang | 5 | 9,8 | 3 | 5,9 | 1 | 2,0 | 9 | 17,6 |
| Berat | 17 | 33,3 | 5 | 9,8 | 0 | 0,0 | 22 | 43,2 |
| Total | 23 | 45,1 | 14 | 27,5 | 14 | 27,5 | 51 | 100,0 |  |

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa responden dengan intensitas menonoton televisi ringan, sebagian besar (13 orang) tidak “ngemil” saat menonton televisi sedangkan responden dengan intensitas menonton televisi berat, sebagian besar (17 orang) selalu “ngemil” saat menonton televisi. Dari hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p = 0,000 (p < 0,001). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara intensitas menonton televisi dengan kegiatan “ngemil” pada responden.

1. Hubungan kegiatan “ngemil” dengan tingkat konsumsi energi

**Tabel 3 Hubungan Kegiatan “Ngemil” dengan Tingkat Konsumsi Energi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kegiatan “Ngemil | Tingkat Konsumsi Energi | | | | | | Total | | *p* |
| Rendah | | Cukup | | Tinggi | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Ya | 2 | 3,9 | 8 | 15,7 | 13 | 25,5 | 23 | 45,0 | 0,042 |
| Kadang-kadang | 3 | 5,9 | 7 | 13,7 | 4 | 7,8 | 14 | 27,5 |
| Tidak | 0 | 0,0 | 11 | 21,6 | 3 | 5,9 | 14 | 27,5 |
| Total | 5 | 9,8 | 26 | 51,0 | 20 | 39,2 | 51 | 100,0 |  |

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa responden yang selalu “ngemil” saat menonton televisi, sebagian besar (13 orang) tingkat konsumsi energinya tinggi sedangkan responden yang tidak “ngemil” saat menonton televisi, sebagian besar (11 orang) tingkat konsumsi energinya cukup. Dari hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p = 0,042 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kegiatan “ngemil” dengan tingkat konsumsi energi pada responden.

1. Hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi

**Tabel 4 Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tingkat Konsumsi Energi | Status Gizi | | | | | | Total | | *p* |
| Normal | | *Overweight* | | Obesitas | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Rendah | 4 | 7,8 | 1 | 2,0 | 0 | 0,0 | 5 | 9,8 | 0,000 |
| Cukup | 20 | 39,2 | 4 | 7,8 | 2 | 3,9 | 26 | 51,0 |
| Tinggi | 2 | 3,9 | 6 | 11,8 | 12 | 23,5 | 20 | 39,2 |
| Total | 26 | 51,0 | 11 | 21,5 | 14 | 27,5 | 51 | 100,0 |  |

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa responden dengan tingkat konsumsi energi rendah, sebagian besar (4 orang) status gizinya normal sedangkan responden dengan tingkat konsumsi energi tinggi, sebagian besar (12 orang) status gizinya obesitas. Dari hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p = 0,000 (p < 0,001). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada responden.

1. Hubungan aktivitas menonton televisi (intensitas menonton televisi dan kegiatan “ngemil”) dengan status gizi responden

**Tabel 5 Hubungan Intensitas Menonton Televisi dan Kegiatan “Ngemil” dengan Status Gizi**

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel | *p* |
| Intensitas Menonton Televisi  Kegiatan “Ngemil” | 0,031  0,025 |

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari hasil analisa statistik menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil aktivitas menonton televisi yang meliputi intensitas menonton televisi dan kegiatan “ngemil” masing-masing memiliki nilai p < 0,05 yaitu p = 0,031 untuk intensitas menonton televisi dan p = 0,025 untuk kegiatan “ngemil”. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut yang menggambarkan aktivitas menonton televisi memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi pada responden.

**SIMPULAN**

1. Intensitas menonton televisi siswa kelas V di SDN 2 Cakranegara dari 51 responden yang berpartisipasi dalam penelitian adalah 20 orang (39,2%) dalam tingkat ringan, 9 orang (17,6%) dalam tingkat sedang dan 22 orang (43,2%) dalam tingkat berat.
2. Kegiatan “ngemil” anak saat menonton televisi sebagian besar berada pada kategori selalu “ngemil” yaitu sebanyak 23 orang (45,0%) dan sebanyak 14 orang (27,5%) anak kadang-kadang “ngemil” dan tidak “ngemil” pada masing-masing kategori.
3. Posisi saat menonton televisi anak yang terbanyak adalah posisi tiduran yaitu berjumlah 27 orang (52,9%) diikuti posisi duduk yaitu berjumlah 24 orang (47,1%).
4. Tingkat konsumsi energi anak sebagian besar berada pada kategori cukup atau sesuai standar dengan jumlah 26 orang (51,0%), tetapi dijumpai juga 5 orang (9,8%) anak tingkat konsumsi energinya rendah dan 20 orang (39,2%) anak tingkat konsumsi energinya tinggi.
5. Status gizi anak sebagian besar normal yakni sebanyak 26 orang (51,0%), namun ada 11 orang (21,5%) anak yang *overweight* dan 14 orang (27,5%) anak yang obesitas.
6. Terdapat hubungan bermakna antara intensitas menonton televisi dengan kegiatan “ngemil” pada siswa kelas V SDN 2 Cakranegara dengan nilai p = 0,000 (p < 0,001).
7. Terdapat hubungan bermakna antara kegiatan “ngemil” saat menonton televisi dengan tingkat konsumsi energi pada siswa kelas V SDN 2 Cakranegara dengan nilai p = 0,042 (p < 0,05).
8. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada siswa kelas V SDN 2 Cakranegara dengan nilai p = 0,000 (p < 0,001).
9. Terdapat hubungan bermakana antara aktivitas menonton televisi dengan (intensitas menonton televisi dan kegiatan “ngemil”) dengan status gizi pada siswa kelas V SDN 2 Cakranegara dengan nilai p < 0,05.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Soetjiningsih. Tumbuh kembang anak. Jakarta: EGC; 1995.
2. Mendoza JA, Zimmerman FJ, Christakis DA. Television viewing, computer use, obesity, and adiposity in US preschool children. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2007; 4: 44.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.
4. Biro FM, Wien M. Childhood obesity and adult morbidities. *Am J Clin Nutr*. 2010; 91(5): 1499S-1505S.
5. Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2009.
6. Komisi Penyiaran Indonesia. Anak Indonesia kedapatan paling lama menonton TV. Jakarta: Komisi Penyiaran Indonesia; 2012.
7. Matheson, et al. Children’s food consumption during television viewing. *American Journal for Clinical Nutrition*. 2004; 79: 1088-94.
8. Manios Y, et al. Obesity and television watching in preschoolers in greece: the genesis study. *Obesity*. 2009; 17(11): 2047-2053.
9. Barlow SE. Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. *Pediatrics*. 2007; 120: S164-S192.
10. Dahlan MS. Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2010.