

## HUBUNGAN INTENSITAS PERILAKU MENONTON TELEVISI DENGAN RESIKO OBESITAS ANAK USIA 5-6 TAHUN

Putu Susanti Elma Warmias<sup>1</sup>, Putu Aditya Antara<sup>2</sup>, Mutiara Magta<sup>3</sup>

Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [susanew803@gmail.com](mailto:susanew803@gmail.com)<sup>1</sup>, [putuaditya.antara@gmail.com](mailto:putuaditya.antara@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[m\\_magta@yahoo.com](mailto:m_magta@yahoo.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas pada anak usia 5-6 tahun di Gugus VI Kecamatan Buleleng Bali. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan jumlah subjek sebanyak 30 orang anak yang ada di Taman Kanak-kanak Gugus VI Kecamatan Buleleng. Teknik sampling dilakukan dengan cara *purposive sampling*, yaitu mengambil subjek berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Data tentang intensitas perilaku menonton televisi dengan obesitas anak usia 5-6 tahun diperoleh dengan menggunakan metode skala kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan metode analisis statistik korelasi *Product Moment Pearson* berbantuan program *SPSS 17.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas dengan nilai signifikansi 0,556 ( $p > 0,005$ ) dan hasil koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,154 atau 15,4% resiko obesitas dipengaruhi oleh intensitas perilaku menonton televisi. Hasil korelasi ini positif, berarti semakin tinggi intensitas perilaku menonton televisi maka semakin tinggi pula tingkat resiko obesitas yang dapat terjadi pada anak usia 5-6 tahun.

**Kata-kata kunci:** anak, intensitas, obesitas, televisi

### Abstract

This research aims to determine the correlation between the intensity of the television viewing behaviour with obesity risk in children aged 5-6 years in Cluster VI District of Buleleng Bali. This research is a correlation study with a number of subjects were 30 children in kindergarten Cluster VI District of Buleleng. The Sample was done by Purposive Sampling, that taking the subject based on certain criteria that are applied based on objective research. Data on the intensity of television viewing behavior with obese children ages 5-6 years was obtained using a questionnaire scale. Data were analyzed using statistical analysis Pearson Product Moment Correlation assisted by SPSS 17.0 program for Windows. The results showed that there is a correlation between the intensity of the television viewing behaviour with obesity risk in children aged 5-6 years by significance value of 0.556 ( $p > 0.005$ ) and the results of determination coefficient ( $r^2$ ) of 0.154 or 15.4% lower risk of obesity is influenced by the intensity of television viewing behavior. The results of this correlation is positive, that means the higher the intensity of television viewing behavior, the higher the risk level of obesity that can occur in children aged 5-6 years.

**Keywords :** children, intensity, obesity, television

## PENDAHULUAN

Masa usia dini merupakan periode yang sensitif bagi anak, karena pada masa inilah anak sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan merupakan pondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Selama masa tersebut terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikisnya sehingga mereka siap melakukan tugas dalam rangka memahami dan menguasai lingkungan di sekitarnya (Sujiono, 2009). Adapun dalam hal ini perkembangan yang sangat pesat tersebut sangat dipengaruhi oleh kesehatan dari fisik dan psikis anak. Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang anak tidak merasa sakit, semua organ tubuh dalam keadaan normal dan berfungsi dengan normal. Begitupun dengan kesehatan psikis terwujud apabila anak merasa mentalnya dalam keadaan stabil sehingga mampu berfikir sehat dan mampu mengekspresikan emosi secara baik.

Anak yang sehat akan mengalami tumbuh kembang yang normal dan wajar sesuai pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan perkembangan fisik sesuai standar kemampuan anak seusianya. Kemampuan-kemampuan fisik yang melibatkan otot besar tersebut diantaranya adalah berlari, melompat, melempar, mengendarai sepeda roda tiga, menyeimbangkan diri dengan satu kaki, meloncat, memanjat, dan tidak berdiam diri saja (Papalia, dkk, 2008). Anak-anak memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri, karena otot-otot besar lebih berkembang dari pada kontrol terhadap tangan dan kaki (Sujiono, 2009).

Namun, pada kenyataannya tidak sedikit pula anak usia dini mengalami masalah pada kesehatannya, yang mana dalam hal ini adalah terganggunya kesehatan fisik dan psikis anak. Ketika kesehatan fisik anak terganggu, maka dalam melakukan tindakan-tindakan lainnya pun akan terganggu bahkan dalam kesehatan psikisnya pun akan mengalami gangguan. Salah satu permasalahan kesehatan umum yang dialami anak-anak pada masa sekarang ini adalah obesitas.

Obesitas adalah kondisi di mana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan

di bawah kulit atau jaringan lainnya di dalam tubuh akibat jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh lebih besar daripada jumlah kalori yang dikeluarkan (Prihaningtyas, 2014). Kelebihan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan, namun konsumsi makanan terus dilakukan sehingga tidak ada keseimbangan antara jumlah kalori yang masuk dan keluar. Kegemukan (obesitas) merupakan kelebihan berat badan ekstrim didefinisikan pada usia kanak-kanak yang memiliki indeks masa tubuh (Body Mass Index/BMI) pada atau lebih tinggi dari 95 persen kurva pertumbuhan bagi anak pada usia dan jenis kelamin yang sama (Papalia, dkk, 2008). Obesitas dapat menjadi jelas pada setiap umur, tetapi obesitas tampak paling sering pada satu tahun pertama, pada usia 5-6 tahun, dan selama remaja (Behrman, dkk, 2000).

Permasalahan obesitas dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Salah satunya adalah kelompok anak-anak, yang mana permasalahan ini merupakan permasalahan umum yang dialami pada masa sekarang. Obesitas yang terjadi di usia muda atau anak-anak dinamakan dengan *jouvenil obesity* (Anggraini, 2008).

Tiga dekade terakhir berdasarkan *survey* yang dilakukan di Amerika Serikat, prevalensi obesitas pada anak usia 6-17 tahun di negara tersebut naik dari 7,6 - 10,8% menjadi 13-14% (Misnadiarly, 2007). Tingginya prevalensi angka obesitas juga umum ditemui di negara lain seperti penelitian yang dilakukan di Italia, didapati sampel anak laki-laki sebanyak 12,7% dan anak perempuan sebanyak 23,4% mengalami obesitas (Bee, 1999). Kemudian, penelitian yang dilakukan di Tiongkok, prevalensi kegemukan dan obesitas meningkat yaitu sebanyak 17,1 pada tahun 2000. Sementara itu di Singapura, jumlah anak penderita obesitas naik dari 9% menjadi 19% (Misnadiarly, 2007).

Berdasarkan penelitian di Kota Bogor tahun 2005, diketahui bahwa obesitas yang terjadi pada anak TK cukup mengkhawatirkan. 811 anak TK, 10,85% anak diantaranya mengalami obesitas,

7.89% anak *overweight*, 0.86% anak gizi buruk, 3.2% anak gizi kurang dan sisanya 77.18% anak tergolong gizi baik (Rinjani, 2006). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2013), didapatkan prevalensi obesitas pada anak balita di tahun 2007; 2010; dan 2013 berdasarkan berat badan menurut tinggi badan lebih dari Z score 2 menggunakan baku antropometri anak balita WHO 2005 berturut-turut 12,2%; 14,0%; dan 11,9%. Prevalensi obesitas khusus untuk di Bali berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk (2013) pada anak-anak di salah satu sekolah Dasar Negeri yang ada di Denpasar diperoleh prevalensi sebesar 15 % dari 241 orang anak berusia 6-12 tahun.

Obesitas pada anak akan menjadi masalah karena sekitar 15% anak dengan kegemukan akan berlanjut ke masa dewasa (Damayanti, 2002). Penelitian di Jepang menunjukkan satu dari tiga anak obesitas akan tumbuh menjadi orang dewasa yang juga mengalami obesitas (Anggraini, 2008). Seiring bertambah dewasa orang tersebut, bertambah pula risikonya terkena penyakit degeneratif yang terkait dengan obesitas, karena obesitas sendiri sebetulnya adalah faktor risiko terbesar terhadap terjadinya penyakit kronis seperti jantung koroner, diabetes tipe II, gangguan fungsi paru, peningkatan kadar kolesterol, gangguan ortopedik (kaki pengkor) serta rentan terhadap kelainan kulit). Apabila obesitas yang dialami pada masa anak-anak yang berlanjut hingga masa dewasa maka dapat menimbulkan penyakit yang dapat mengganggu pertumbuhan bahkan dapat menyebabkan kematian.

Tidak hanya berdampak kepada kesehatan, obesitas juga tentunya berdampak bagi perkembangan anak, khususnya pada perkembangan motoriknya. Obesitas menyebabkan kemampuan motorik pada anak menjadi terganggu dalam melakukan aktivitas. Anak lebih cepat merasa capek, gerak anak menjadi tidak fleksibel dan terhambat, tidak seperti pada anak dengan berat badan normal, anak cenderung tidak kuat melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama dan lambat dalam melakukan sesuatu (Nirwana, 2011).

Obesitas juga dapat memengaruhi faktor kejiwaan pada anak yakni sering merasa kurang percaya diri, bahkan kalau anak berada pada masa remaja dan mengalami obesitas, biasanya menjadi pasif dan depresi, karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Gangguan kejiwaan ini dapat sebagai penyebab obesitas menjadi lebih parah karena anak melampiaskan stres yang dialaminya ke makanan (Manuaba, 2004).

Data *World Health Organization* menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab obesitas anak adalah meningkatnya perilaku *sedentary* dan kurangnya aktivitas fisik (Paramitha, 2013). Televisi dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap anak dan dewasa. Salah satu efek negatif dari media massa televisi adalah timbulnya obesitas pada anak. Anak yang lebih banyak duduk di depan layar televisi akan menyebabkan aktivitas anak sedikit, sehingga hanya sedikit kalori yang terbuang akibatnya badan mereka menjadi gemuk. Anak-anak yang jarang bergerak akan lebih mudah mengalami kenaikan berat badan karena mereka tidak membakar kalori melalui aktivitas fisik. Aktivitas yang menjadi andil terjadinya masalah ini adalah aktivitas yang tidak banyak membuat anak-anak bergerak, yaitu menonton televisi (Misnadiarly, 2007).

Penelitian yang dilaporkan *Pediatric* (Sayuti, 2000) mengemukakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan menonton televisi dan kecenderungan obesitas pada anak. Tiap penambahan alokasi waktu menonton televisi satu jam akan meningkatkan obesitas sebesar 2%. Penemuan tersebut menunjukkan bahwa, semakin banyak intensitas menonton televisi, maka semakin sedikit aktivitas fisik yang dilakukan. intensitas menonton televisi merupakan tindakan atau keadaan seseorang yang menikmati tayangan di televisi dalam ukuran waktu tertentu dan menggambarkan seberapa sering serta memusatkan perhatiannya terhadap acara yang ditayangkan di televisi.

Menurut pengkajian yang dilakukan di Amerika Serikat (Chen, 1994) mengungkapkan bahwa aktivitas menonton televisi selama 3 jam sehari kemungkinan

dua kali lipat lebih gemuk dibandingkan dengan mereka yang menonton kurang dari satu jam. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suprihatun (2007) juga menunjukkan aktivitas fisik rendah, meliputi banyaknya aktivitas bermain di dalam rumah, kurang aktivitas bermain di luar rumah, dan banyak menonton Televisi, bermain game di komputer berisiko terhadap kejadian obesitas pada anak.

Hal tersebut juga tentunya didukung oleh berbagai survei yang menyatakan bahwa anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menonton televisi. Berdasarkan survei komposisi penonton televisi menurut usia, dari data *AGB Nielsen* (2008), penonton usia 3-15 tahun menempati porsi yang cukup besar yaitu hampir 30%. Pola menonton televisi anak secara umum masih buruk karena, konsumsi yang tinggi, yaitu rata-rata 25 jam perminggu atau 3,5 jam perhari (Gun, 2015). Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh *Annenberg Public Policy Centre* (dalam Vandewater *et al.*, 2006) terhadap rumah tangga di Amerika Serikat, membuktikan bahwa rata-rata anak di AS menghabiskan waktu mereka sebanyak 25 jam per minggu di depan layar kaca. Hal ini melampaui standar yang diajukan oleh AAP atau *American Academy of Pediatrics*. Penelitian yang dilakukan YPMA-UNICEF (2006), angka itu meningkat menjadi sekitar 35-40 jam seminggu. Anak menonton TV rata-rata selama 3,5 jam per hari pada hari biasa dan 5 jam per hari pada saat libur. Bila dibandingkan dengan lamanya anak bersekolah selama setahun, maka didapatkan angka sekitar 1.600 jam untuk menonton TV dan sekitar 800 jam untuk belajar di sekolah.

Mengingat intensitas perilaku menonton televisi anak yang semakin meningkat sehingga membuat semakin sedikitnya aktivitas fisik yang dilakukan, serta prevalensi terjadinya obesitas pada anak-anak dari tahun ke tahun yang terus meningkat beserta resiko yang ditimbulkan dari obesitas. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan yang intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas pada anak usia 5-6 tahun di taman

kanak-kanak Gugus VI Kecamatan Buleleng Bali.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi, yaitu penelitian yang menggambarkan suatu pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada penaksiran kovariansi di antara variabel yang muncul secara alami. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mengidentifikasi hubungan prediktif dengan menggunakan teknik korelasi (Emzir, 2009). Tujuan penelitian ini untuk mendeteksi variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Ghufro, 2008).

Teknik sampling dilakukan dengan cara *purposive sampling*, yaitu mengambil subjek berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian (Agung, 2014). Kriteria yang dimaksud dalam pemilihan subjek penelitian ini adalah, (1) anak yang berada pada usia 5-6 tahun, (2) anak yang memiliki kelebihan berat badan (*body mass Index*  $\geq$  25), (3) memiliki stasiun televisi di rumah, (4) orang tua bisa membaca dan menulis (untuk pengisian skala kuesioner). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 30 orang anak yang memenuhi kriteria yang diinginkan. Jumlah tersebut diperoleh dari keseluruhan jumlah di Taman Kanak-kanak Gugus VI Kecamatan Buleleng.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yakni variabel bebas (*Independent*), yaitu variabel yang menyebabkan atau memengaruhi faktor-faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati (Irianto, 2004). Sedangkan, variabel terikat (*Dependent*) adalah faktor-faktor yang diobservasi dan diukur untuk menentukan adanya pengaruh variabel bebas (Agung, 2014). Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah variabel bebas, yaitu intensitas perilaku menonton televisi dan variabel terikat yaitu, resiko obesitas pada anak usia 5-6 tahun.

Data yang dikumpulkan adalah tentang hubungan intensitas perilaku

menonton televisi dengan resiko obesitas anak usia 5-6 tahun. Untuk memperoleh data tersebut digunakan metode skala Likert, yaitu variabel yang dijabarkan menjadi sub-variabel, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur (Sudaryono, dkk, 2013). Indikator-indikator tersebut digunakan sebagai acuan dalam penyusunan item berupa pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Responden yang dimaksud dalam penelitian ini adalah orang tua dari anak-anak yang dijadikan sampel. Responden yang terpilih diberikan skala kuesioner tentang intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas pada anak usia 5-6 tahun.

Dalam skala penelitian ini, terdapat 40 item pernyataan yang terdiri atas 20 pernyataan *favorable* (positif) dan 20 pernyataan *unfavorable* (negatif). Kriteria penilaian skala untuk pernyataan *favorable* (positif) bergerak dari angka 5-1, yaitu Sangat Sesuai (SS) =5, Sesuai (S) = 4, Cukup Sesuai (CS) = 3, Tidak Sesuai (KS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Penilaian untuk pernyataan *unfavorable* (negatif) yaitu Sangat Sesuai (SS) =1, Sesuai (S) = 2, Cukup Sesuai (CS) = 3, Tidak Sesuai (KS) = 4, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 5.

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji coba alat ukur. Setelah kuesioner uji coba terkumpul, dilanjutkan dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kualitas item-item pernyataan dalam skala yang digunakan dalam penelitian. Apabila uji coba instrumen sudah valid dan reliabel seluruh butirnya, maka instrumen dapat digunakan untuk pengukuran dalam rangka pengumpulan data.

Validitas berhubungan dengan kemampuan untuk mengukur secara tepat sesuatu yang diinginkan (Purwanto, 2007). Alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Sebelum instrumen digunakan untuk mengumpulkan data, terlebih dahulu harus diperiksa bahwa instrumen telah valid.

Adapun mekanisme uji Validitas dilakukan melalui dua cara yaitu, 1) uji validitas isi melalui pakar (*Expert Judgement*) dan, 2) uji coba empirik yang dilakukan pada 30 subjek uji coba yang memenuhi kriteria penelitian. Uji coba empirik dilakukan untuk melihat dan memilih item-item pernyataan yang lolos seleksi dan dapat digunakan dalam pengambilan data penelitian serta item-item yang tidak lolos seleksi dan tidak dapat digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Uji coba empirik item ini diukur dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Pengukuran validitas instrumen tiap butir dalam penelitian ini menggunakan analisis item, yaitu dengan mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah skor tiap butir soal. Untuk menentukan butir yang memenuhi syarat valid digunakan taraf signifikansi 5%. Hal ini berarti suatu butir dinyatakan valid jika koefisien korelasi yang diperoleh ( $r_{xy}$ ) lebih besar atau sama dengan koefisien korelasi dalam tabel ( $r_t$ ) pada taraf signifikansi 5%. Sebaliknya, jika ( $r_{xy}$ ) lebih kecil dari ( $r_t$ ) maka butir tersebut dinyatakan tidak valid atau gugur.

Salah satu syarat hasil ukur suatu tes dapat dipercaya ialah tes tersebut harus mempunyai reliabilitas yang memadai. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Sudaryono, dkk: 2013). Teknik yang digunakan untuk menghitung reliabilitas suatu instrumen adalah menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *korelasi product moment Pearson*, yang dilanjutkan dengan analisis regresi sederhana, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil uji coba validitas instrumen dengan jumlah 40 pernyataan yang dilujicobakan pada 30 responden, hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan *Microsoft Office Excel* menunjukkan bahwa terdapat 35 pernyataan yang valid, dan 5 pernyataan yang gugur. Nilai  $r_{hitung}$  pernyataan yang valid bergerak dari nilai 0,40-0,74 dan lebih besar dari nilai  $r_{tabel}=0,4$  dengan  $N=30$  dan taraf signifikansi 5%. Pernyataan yang gugur nilai  $r_{hitung}$  bergerak dari nilai -0,17-0,30 dan lebih kecil dari nilai  $r_{tabel}=0,4$  dengan taraf signifikansi 5%.

Uji reliabilitas dilakukan pada pernyataan yang valid, yaitu sejumlah 35 pernyataan. Untuk menentukan validitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan bantuan perhitungan menggunakan *Microsoft Office Excel*. Koefisien reliabilitas yang diperoleh adalah sebesar 0,92 yang dapat menunjukkan bahwa skala memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi

Sebelum analisis uji hipotesis data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji analisis prasyarat yaitu meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Teknik uji normalitas yang digunakan adalah teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS 17.0 For Windows*. Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ), maka sebaran skor dinyatakan normal. Akan tetapi, jika nilai probabilitas kurang dari 0,05 ( $p<0,05$ ), maka sebaran skor dinyatakan tidak normal. Nilai probabilitas skor pada penelitian ini adalah 1,008 ( $p=1,008$ ) sehingga  $p>0,05$  atau  $1,008>0,05$ . Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka sebaran skor untuk skala intensitas perilaku menonton televisi

dengan resiko obesitas pada anak usia 5-6 tahun dapat dinyatakan normal.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara X dengan Y. Hal tersebut dimaksudkan untuk melihat garis X dan Y membentuk garis linier atau tidak. Apabila angka *Sig. Deviation from Linearity*  $>0,05$  maka terjadi kelinearan variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi untuk variansi linear ditemukan harga F-hitung untuk variabel terikat dengan variabel bebas. Berdasarkan hasil tes menunjukkan nilai signifikansi  $0,587 > 0,05$  berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan linier secara signifikan antara variabel intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas (*BMI*).

Hasil Uji korelasi *Product Moment Pearson* menggunakan teknik analisis *SPSS versi 17.0 for Windows* didapatkan hasil signifikansi 0,556 yang berarti lebih besar dari 0,05 ( $0,556 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas pada anak usia 5-6 tahun dengan nilai  $r_{hitung}=0,6 > r_{tabel}$  (5%) $=0,154$ . Ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat korelasi positif antara intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa resiko obesitas pada anak dapat dipengaruhi oleh intensitas perilaku menonton televisi sebesar 15,4%. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 01. berikut ini.

**Tabel 01. Ringkasan Uji Korelasi *Product Moment Pearson***

		Intensitas	
		Menonton TV	Obesitas
Intensitas Menonton TV	Pearson Correlation	1	-.112
	Sig. (2-tailed)		.556
	N	30	30
Obesitas	Pearson Correlation	-.112	1
	Sig. (2-tailed)	.556	
	N	30	30

Berdasarkan hasil analisis dan uji hipotesis, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Terjadi hubungan yang signifikan antara intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas anak usia 5-6 tahun dengan nilai signifikansi 0,556 ( $p > 0,05$ ) dan nilai koefisien determinasi sebesar 0,154. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas menonton televisi cukup berperan dalam naiknya berat badan anak. Berdasarkan nilai persentase yang diperoleh, bahwa 15,4% resiko obesitas pada anak dipengaruhi oleh intensitas perilaku menonton televisi. Anak yang menghabiskan waktunya menonton televisi lebih dari 2 jam perhari berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang menonton televisi kurang dari 2 jam. Semakin tinggi aktivitas perilaku menonton televisi maka semakin tinggi pula resiko obesitas yang dialami. Hal tersebut sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Tremblay (2011) bahwa menonton televisi lebih dari 2 jam sehari berisiko tinggi untuk mengalami kegemukan/obesitas lebih banyak waktu yang dihabiskan menonton televisi dikaitkan dengan risiko lebih tinggi mengalami komposisi tubuh yang tidak sehat dan BMI (*Body Mass Index*). Anak-anak di beberapa negara direkomendasikan untuk menonton televisi kurang dari atau sama dengan 2 jam per hari dan menjauhkan kebiasaan makan cemilan saat menonton televisi. Studi yang dilakukan oleh Frank, dkk (2003), menonton televisi lebih dari 2 jam memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan risiko obesitas dan diabetes.

Menonton televisi merupakan perilaku yang cenderung menetap, karena tidak memerlukan banyak tenaga untuk melakukan kegiatan tersebut, apalagi ditambah dengan frekuensi menonton televisi yang begitu banyak. Anak-anak yang jarang bergerak akan lebih mudah untuk mengalami kenaikan berat badan karena mereka tidak membakar kalori melalui aktivitas fisik. Panjangnya durasi menonton televisi akan meningkatkan resiko obesitas pada anak. Salah satu faktor penyebab peningkatan global kejadian *overweight* dan obesitas anak adalah meningkatnya perilaku *sedentary*

dan berkurangnya aktivitas fisik. Disamping semakin berkurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik, durasi menonton televisi yang semakin panjang akan meningkatkan keterpaparan anak pada iklan makanan di televisi yang dapat mempengaruhi pola makannya. Pola menonton televisi seperti lamanya seorang anak menonton dalam sehari dapat dipengaruhi oleh ada tidaknya televisi yang diperuntukkan bagi anak di rumah oleh orang tua. Pengaruh orangtua seperti peraturan yang diberikan dalam menonton televisi juga dapat mempengaruhi lamanya seorang anak menonton televisi.

Menonton televisi merupakan salah satu bentuk bermain pasif yang membuat anak merasa bahagia dan senang. Kesenangan ini tidak selamanya berdampak positif bila dilakukan secara berlebihan. Menonton televisi berisiko menyebabkan obesitas karena aktivitas bukan fisik ini telah mengambil waktu anak yang seharusnya bisa digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik pada akhirnya akan berakibat

Menurunnya energi yang digunakan (*energy expenditure*). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi, sehingga apabila aktivitas fisik rendah maka kemungkinan terjadinya obesitas meningkat. Penurunan aktivitas fisik akan berakibat menurunnya pengeluaran energi dan peningkatan simpanan lemak tubuh. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dinyatakan oleh Mustofa (2010), bahwa kurangnya aktivitas fisik inilah yang menjadi penyebab obesitas karena kurangnya pembakaran lemak dan sedikitnya energi yang dipergunakan. Rendahnya dan menurunnya aktivitas fisik merupakan faktor yang paling bertanggung jawab terjadinya obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2003), menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku *sedentary* (kurang gerak) mempunyai peranan penting dalam peningkatan berat badan dan terjadinya obesitas. Hal tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Suprihatun (2007) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rendah, meliputi banyaknya aktivitas bermain di dalam rumah, kurang aktivitas

bermain di luar rumah, dan banyak menonton televisi berisiko terhadap kejadian obesitas pada anak.

Perilaku *sedentary* menonton televisi juga sangat berkaitan erat dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan (*snacking*) yang akan memberikan asupan energi yang tinggi pada anak. Selain itu, menonton televisi juga dikaitkan dengan meningkatnya konsumsi makanan dan asupan lemak. Ketidakseimbangan neraca energi inilah yang menyebabkan obesitas. Kebiasaan pola makan berlebih serta mengkonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak setiap kalinya cenderung dialami anak obesitas. Anak yang obesitas menyukai aktivitas makan. Mereka makan lebih banyak daripada kebutuhan energi sesungguhnya yang mereka butuhkan. Mengunyah makanan dalam jumlah yang sama dalam sehari dapat menyebabkan sistem enzim tubuh untuk menggunakan energi lebih efisien dan akhirnya disimpan menjadi lemak (Paramitha, 2008).

Makanan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan. Pendekatan awal dalam penanganan obesitas pada anak adalah dengan menilai seberapa besar aktivitas fisik yang dilakukan. Kegiatan fisik tidak hanya akan membakar kalori, tetapi juga dapat melatih dan memperkuat tulang dan otot. Jika anak terlalu banyak menghabiskan waktunya di kegiatan yang tidak mengeluarkan energi secara terus menerus, yang dalam hal ini adalah menonton televisi, maka dianjurkan untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang sesuai untuk anak umur 2-6 tahun dapat berupa aktivitas berjalan dan berlari dalam permainan petak umpet, berlari mengejar bola, berlatih menangkap balon, berlatih melempar bola, mencari benda-benda yang disembunyikan, menari dan menyanyi dengan berbagai gerakan serta melompat dalam permainan lompat tali. Rekomendasi aktivitas fisik

untuk anak-anak 1-5 tahun adalah 3 jam untuk melakukan kegiatan ringan seperti berjalan kaki ke sekolah dan waktunya terbagi dalam sehari. Aktivitas fisik pada anak umur 2-5 tahun beragam dan rata-rata berfungsi untuk melatih keterampilan dasar dari otot-otot serta mengurangi resiko terjadinya obesitas pada anak-anak selain itu, menurunkan risiko terhadap faktor yang berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit kronis. Hal tersebut didukung oleh pendapat yang diungkapkan oleh Bates (2006), bahwa pengeluaran energi melalui aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan keseimbangan energi. Aktivitas fisik tidak harus dilakukan dalam sekali agar tubuh menjadi aktif. Untuk itu, direkomendasikan untuk membagi waktu tersebut dalam waktu seminggu.

Pemberian edukasi pentingnya hidup sehat dan berolahraga yang cukup sangat diperlukan. Orang tua sangat berperan penting dalam mengawasi jadwal aktivitas anak dan juga makan anak, memberikan makanan yang sehat serta bergizi sesuai kebutuhan, mengurangi camilan, atau makanan *fast food*. Anak-anak tidak dapat mengubah sendiri pola makan dan juga aktivitas mereka. Mereka membutuhkan dukungan dan dorongan dari keluarga. Guru di sekolah juga mempunyai peranan penting dalam mengajarkan anak didiknya untuk mengontrol makanan anak saat istirahat dan meningkatkan aktivitas fisik dengan cara mengoptimalkan jam olahraga di sekolah. Kebiasaan hidup sehat yang dibangun sejak masa kanak-kanak akan membantu anak menjaga berat badan sehat pada masa dewasanya. Meskipun, anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat, perubahan hormon dan mengalami perubahan sosial yang seringkali menyebabkan anak terlalu banyak makan, dan anak-anak yang aktif akan cenderung tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa intensitas perilaku menonton televisi memiliki hubungan yang signifikan dengan resiko obesitas pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Gugus VI Kecamatan

Buleleng Bali. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis *korelasi Product Moment* dengan nilai signifikansi 0,559 ( $p > 0,05$ ). Anak-anak yang menghabiskan waktunya lebih dari 2 jam dalam menonton televisi memiliki resiko tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak yang lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan saat menonton televisi juga ikut menjadi faktor pendukung dalam kenaikan berat badan anak, karena jumlah energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut.

- (1) Bagi Orang Tua, untuk melakukan suatu upaya dalam mengatur pola makan anak, yaitu mengurangi konsumsi makanan ringan dan *junk food* pada anak serta lebih banyak menyediakan makanan sehat seperti buah dan sayur. Orang tua juga perlu meluangkan waktu bagi anak untuk mengajak anak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas apapun, bukan hanya aktivitas yang bersifat rutinitas. Misalnya lari pagi, bermain bola atau olahraga lainnya. Atau juga rencanakan liburan bersama di pantai sehingga anak dapat lebih banyak berjalan kaki.
- (2) Sekolah mempunyai peran penting dalam upaya pencegahan maupun penanggulangan obesitas pada anak, yang mana dalam hal ini adalah guru sebagai agen perubahan perilaku kesehatan pada anak di sekolah. Guru disarankan untuk mengajarkan pada anak tentang pembiasaan makan dengan pola makan yang baik sehingga anak terbiasa mengkonsumsi makanan yang bergizi dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan ringan, selain itu juga penyediaan fasilitas atau area agar anak-anak dapat beraktivitas fisik secara aman dan senang. Kerjasama dengan Dinas Kesehatan juga perlu dilakukan oleh pihak guru, hal itu dapat dijadikan sebagai sarana informasi yang

dapat membantu orang tua dalam mengetahui pesan kesehatan, grafik berat badan, pola makan, dan pola aktivitas anak.

- (3) Disarankan bagi tim kesehatan terkiut untuk meningkatkan pengetahuan tentang obesitas pada anak. Melakukan kerjasama dengan pihak sekolah dan orang tua agar dibuat kebijakan mengenai penanganan masalah gizi pada umumnya dan masalah obesitas pada khususnya. Selain itu juga, tim kesehatan dengan instansi kesehatan terkait perlu melakukan upaya pengembangan program pemantauan dan pencegahan obesitas melalui program yang ada, semisal nya program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).
- (4) Bagi Peneliti selanjutnya, karena adanya keterbatasan tenaga, waktu dan dana, sehingga penelitian ini tidak dapat dilanjutkan lebih dalam lagi, sehingga disarankan bagi peneliti yang ingin meneliti aspek yang berkaitan dengan hubungan intensitas perilaku menonton televisi terhadap resiko obesitas pada anak, untuk menggunakan metode penelitian yang lebih baik, jumlah sampel dan tempat penelitian yang lebih banyak. Hal ini dilakukan dengan harapan lebih mampu mengupas dan mengidentifikasi lebih dalam lagi mengenai hubungan intensitas perilaku menonton televisi terhadap resiko obesitas pada anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- AGB, Nielsen. 2008. "AGB Nielsen Media Research. Tersedia di [www.agbnielsen.com](http://www.agbnielsen.com). Diakses 30 September 2015
- Sujiono, Yuliani. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT. Indeks.
- Agung, A.A. Gede. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Malang: Aditya Media Publishing.

- Anggraini, Suciaty. 2008. *Faktor Risiko Obesitas pada Anak Taman Kanak- Kanak di Kota Bogor*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Bates H. 2006. *Daily Physical Activity for Children and Youth [sintesis]*. Alberta Education: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 9-18.
- Bee, Helen. 1999. *The Growing Child, An Applied Approach*. U.S.A: Addison-Wesley Educational Publisher Inc.
- Behrman., Kliegman. & Arvin. 2000. Ilmu Kesehatan Anak ( edisi: 15, vol2). Jakarta : EGC. 854 – 856.
- Chen, M. 1994. Mendampingi Anak Menonton Televisi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Damayanti. 2002. Waspada! Kegemukan pada Anak. Tersedia pada [www.keluargasehat.com](http://www.keluargasehat.com). Diakses 10 November 2015.
- Dewi, MR, Sidiartha IGL. 2013. *Prevalensi dan faktor risiko obesitas anak sekolah dasar di daerah urban dan rural*. *Medicina*, 2013;44:15-21.
- Emzir. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Rafindo Persada.
- Ghufron, Anik. 2008. *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: UNY.
- Gun. 2015, 29 November. "Saat Layar Kaca Kian Tak Ramah Keluarga". Jawa Pos, hal 11.
- Irianto, Agus. 2004. *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Manuaba. 2004. Obesitas Jangan Dianggap Remeh. Tersedia pada [www.smallcrab.com](http://www.smallcrab.com). Diakses 10 November 2015.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Mustofa, A., 2010. Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas Disertai Pembahasan Tentang Sebab, Akibat dan Solusi Mengenai Obesitas. Yogyakarta: Hanggar Kreator.
- Nirwana, Ade Benih. 2012. *Obesitas Anak dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Papalia,dkk. 2008. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana.
- Paramitha, Ayu Indria. 2013. Naskah Publikasi: Hubungan Pola Makan Anak, Aktivitas Fisik Anak, dan Status Ekonomi Orang Tua dengan Obesitas Anak di Sekolah Dasar Kecamatan Pontianak Selatan. FK, Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Purwanto. 2007. Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rinjani C. 2006. *Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Anak TK Berstatus Gizi Lebih dan Gizi Baik di Kota Bogor*. Skripsi Sarjana Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesda). 2013. *Data obesitas orang dewasa di Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan RI

- Soegeng, Santoso. 2008. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudaryono, dkk. 2013. *Pengembangan Instrumen Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suprihatun. 2007. *Aktivitas Fisik dan Perilaku Ibu sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Anak TK*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Tremblay, *et al.* 2011. *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth*. *Int J Behav Nutr Phys Act*. Tersedia pada <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>. Diakses 10 November 2015.