HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON TELEVISI DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TOMBARIRI KABUPATEN MINAHASA

Virginia Claudia Soputan
Hendro Bidjuni
Vandri Kallo

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email: bidjunihendro@yahoo.com

Abstract: *Obesity is a disorder or disease that is characterized by excesstive accumulation of body fat in the body. Watching television is a habit that is often done by everyone but most people do not understand the correct way of watching television that does not interfere their health conditions.* ***The purpose*** *of this study was to determine the relation between the habit of watching television with obesity in adolescence age in Kabupaten Minahasa Kecamatan Tombariri 1st Senior High school.* ***The research*** *design is using retrospective approach.* ***The sample*** *of the study was 60 correspondents, devided into 30 correspondents as case group, and 30 correspondents as control group. The date that were collected using observation sheets of television viewing frequency and body mass index observation sheet.* ***The results of the statitical*** *chi square test relation betweeen the habit of wathing television with obesity 95%(α≤0,05) and the results optained p value 0,004.* ***The conclusion*** *that there is a relation between the habit of watching television with obesity in adolescence in Kabupaten Minahasa Kecamatan Tombariri 1st Senior High School.*
Keywoards : *The habit of watching television, obesity.*

Abstrak: Obesitas adalah suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Menonton televisi adalah kebiasaan yang sering dilakukan oleh setiap orang tetapi sebagian besar orang tidak memahami bagaimana cara menonton televisi yang tidak akan merugikan kesehatan. **Tujuan** dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan menonton televisi dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tombariri Kabupaten Minahasa. **Desain Penelitian** yaitu menggunakan Deskriptif Analitik, dengan menggunakan pendekatan Retrospektif. **Sampel** sebanyak 60 responden dimana 30 responden sebagai kelompok Kasus dan 30 responden sebagai kelompok Kontrol. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi frekuensi menonton televisi dan lembar observasi indeks massa tubuh. **Hasil Uji Statistik** Chi Square hubungan kebiasaan menonton televisi dengan obesitas 95% (α<0,05) dan hasil diperoleh *p value* 0,004. **Kesimpulan** yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan menonton televisi dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tombariri Kabupaten Minahasa.
Kata Kunci : Kebiasaan menonton televisi, obesitas.

PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologic spesifik. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipose sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sudoyo dkk, 2014). Obesitas adalah akumulasi sel lemak (jaringan adiposa) berlebih, menurut tinggi badan, jenis kelamin, dan suku seseorang sehingga menyebabkan masalah kesehatan. Lemak dapat menempati regio abdominalis (berbentuk apel), pinggang atau paha (berbentuk-pir) (Nair, dan Peate, 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 bahwa obesitas di seluruh dunia telah hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, 18 tahun dan lebih tua, kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas, 39 % orang dewasa berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan pada tahun 2016, dan 13 % mengalami obesitas. Sebagian besar penduduk dunia tinggal di negara-negara di mana kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang daripada orang yang kurang gizi.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukan prevalensi kegemukan dan obesitas di Indonesia pada anak sekolah (5-12 tahun) masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,0 persen dan prevalensi gemuk pada remaja umur (13-15 tahun) sebesar 10,8 terdiri dari 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas). Prevalensi gemuk dan sangat gemuk (obesitas) di Sulawesi Utara pada anak sekolah (19,1%) dan remaja (16,0%).

Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Selawesi Utara dan DKI Jakarta. Prevalensi gemuk pada Sulawesi Utara mencapai (3,2%). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, diantaranya faktor genetik, fisiologis sosial, ekonomi, kebiasaan dan psikologis. Salah satu faktor yang memegang peranan yang cukup penting dalam terjadinya obesitas adalah faktor kebiasaan. Kebiasaan adalah pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagia besar waktu dengan cara yang sama dan tanpa hubungan akal. Atau, dia adalah sesuatu yang tertanam didalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat (Sayyid, 2009). Faktor kebiasaan disini terkait dengan kebiasaan jarang berolahraga setiap hari (Hasdianah, 2013). Seseorang yang lebih banyak duduk tidak berolahraga dan lebih sering 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 banyak membakar kalori melalui aktivitas fisik, dimana yang tidak banyak membuat anak-anak bergerak yaitu menonton televisi (Misnadiarly, 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Warmias, Putu, dkk (2016), dalam judul Hubungan intensitas perilaku menonton televisi dengan resiko obesitas anak usia 5-6 tahun bahwa semakin tinggi intensitas perilaku menonton televisi maka semakin tinggi pula tingkat resiko obesitas yang dapat terjadi.

Berdasarkan observasi dan data dari SMA Negeri 1 Tombariri Kabupaten Minahasa diperoleh data siswa kelas X berjumlah 169 siswa, yang memiliki badan gemuk atau obesitas ada 10 siswa, kelas XI berjumlah 161 siswa dengan yang memiliki

badan gemuk atau obesitas ada 9 siswa, dan untuk kelas XII berjumlah 156 siswa yang mengalami obesitas ada 9 siswa. Dari hasil wawancara pada 5 orang siswa yang obesitas dari kelas X ada 2 orang siswa, kelas XI 3 orang mereka mengungkapkan kalau mereka memiliki kebiasaan menonton televisi setiap hari dengan frekuensi 3-5 jam dan tidak melakukan aktifitas lain selain duduk menonton televisi.Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan menonton televisi dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tombariri Kabupaten Minahasa.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Deskriptif Analitik, dengan menggunakan pendekatan *retrospektif (case control),* yaitu penelitian yang efek/variabel tergantungnya diidentifikasi saat ini, kemudian faktor resiko diidentifikasi adanya atau terjadinya pada waktu lalu (Setiadi, 2013). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdii atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Setiadi, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah 60 siswa di SMA Negeri 1 Tombariri Kabupaten Minahasa. Sampel penelitian adalah bagian dari sejumlah karateristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian (Sujarweni, 2014). Sampel diambil dengan menggunakan total sampling dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 responden yakni yang mengalami obesitas sebanyak 30 responden dan yang berat badan normal sebanyak 30 responden, yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi. Lembar observasi adalah lembar pengamatan atas penelitian yang sedang diamati oleh peneliti (Sujarweni, 2014). lembar observasi frekuensi menonton televisi dan lembar observasi indeks masa tubuh. Caranya dengan mengisi lembar obseravasi frekuensi waktu yang digunakan untuk menonton televisi.

Perhitungan untuk mengukur variabel indeks masa tubuh peneliti dapat menggunakan lembar observasi dengan alat *timbangan* untuk mengukur berat badan, dan *meteran* untuk mengukur tinggi badan. Untuk menilai kategori berat badan yakni yang termasuk dalam kategori obesitas, berat badannya >25,0kg/m dan yang termasuk dalam kategori normal berat badannya >18,5 -25,0 kg/m (DepKes, 2011). Data analisis melalui analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0{,}05$) . Uji statistik tersebut menggunakan program komputer. Jika hasil statistik menunjukkan $p \leq 0{,}05$ itu artinya terdapat hubungan yang bermakna antar kebiasaan menonton televisi dengan obesitas, dan jika $p > 0{,}05$ tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menonton televise dengan obesitas.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur

Umur	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
15	10	33	10	33
16	9	30	11	37
17	11	37	9	30
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 1. menunjukan bahwa kelompok kasus, umur yang paling banyak mengalami obesitas berada pada umur 17 tahun yang berjumlah 11 responden (37%) dan umur yang paling sedikit mengalami obesitas berada pada umur 16 tahun yang berjumlah 9 responden (30%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa kelompok kontrol terbagi dalam tiga kategori umur yakni umur 15 tahun, umur 16 tahun, dan umur 17 tahun.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Laki-laki	5	17	15	50
Perempuan	25	83	15	50
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2. menunjukan bahwa kelompok kasus jenis kelamin yang paling banyak mengalami obesitas adalah perempuan yaitu 25 responden (83%) dan jenis kelamin yang paling sedikit mengalami obesitas adalah laki-laki yaitu sebanyak 5 responden (17%). Berdasarkan hasil penelitian bahwa kelompok kontrol, jenis kelamin laki-laki berjumlah 15 responden (50%) dan jenis kelamin perempuan berjumlah 15 responden (50%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan frekuensi menonton televisi

Frekuensi	Kasus		Mean	Kontrol		Mean
	n	%		n	%	
Beresiko	22	73	1.33	10	33	1.73
Tidak Beresiko	8	27		20	67	
Total	60	100		60	100	

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3. menunjukan bahwa kelompok kasus yang tidak beresiko berjumlah 8 responden (27%) dan yang beresiko berjumlah 22 responden (73%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa kelompok kontrol yang tidak beresiko berjumlah 20 responden (67%) dan yang beresiko berjumlah 10 responden (33%). Hasil penelitian dari 60 responden yang terbagi dalam 30 responden yang obesitas dan 30 responden yang normal bahwa sebagian besar responden yang obesitas memiliki kebiasaan menonton televisi yang beresiko dibuktikan dari tabel 5.3 yaitu 22 responden (73%) dan sebagian kecil yang tidak beresiko yaitu 8 responden (27%). Akan tetapi ada juga sebagian kecil responden yang mengalami obesitas namun memiliki kebiasaan menonton televisi yang tidak beresiko dan responden yang memiliki berat badan normal tetapi kebiasaan menonton televinya beresiko. Penyebabnya karena ada faktor lain yang ditemukan pada responden setelah melakukan wawancara dengan responden sebelum dilakukan pengukuruan.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan Indeks Masa Tubuh

IMT	Kasus		Mean	Kontrol		Mean
	n	%		n	%	
Obesitas	30	50	1.00	30	50	2.00
Normal	30	50		30	50	
Total	60	100		60	100	

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4. menunjukan bahwa responden berjumlah 60 orang. Responden terbagi dalam 2 yakni 30 responden (50%) yang mengalami obesitas dan 30 responden (50%) tidak mengalami obesitas atau normal.

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Menonton Televisi dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 1 Tombariri Kabupaten Minahasa

Frekuensi Menonton Televisi	IMT				Total		P Value
	Obesitas		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Beresiko	22	36.7	10	16.7	28	53.4	0.004
Tidak Beresiko	8	13.3	20	33.3	32	46.6	
Total	30	100	30	100	60	100	

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 5. menunjukan bahwa responden yang mengalami obesitas dengan Frekuensi menonton televisi tidak beresiko sebanyak 8 responden (27%) dan yang mengalami obesitas yang frekuensi menonton televisi bersiko obesitas adalah 22 responden (73%). Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% di peroleh nilai p = 0,009. Atau probabilitas dibawah 0,05. Dengan

demikian Ha diterima yaitu ada hubungan antara kebiasaan menonton televisi dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tombariri.

Pembahasan

Hasil penelitan menunjukan bahwa responden yang paling banyak memiliki kebiasaan menonton televisi yang beresiko teradapat pada remaja perempuan yang obesitas. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Christin, 2017 dalam judul Faktor-faktor Risiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung yaitu jenis kelamin terbanyak mengalami obesitas terdapat pada jenis kelamin perempuan sebanyak 161 responden (16,7%). Sejalan juga dengan penelitian dari Wulan 2014 dalam judul Prevalensi Obesitas pada Remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung yakni prevalensi obesitas pada remaja adalah sebesar 12,40% dan angka yang lebih tinggi terdapat pada remaja perempuan yaitu 9,5% dan 91% remaja laki-laki. Responden yang kebiasaan menonton televisi paling banyak berada pada umur 17 tahun. Menonton televisi yang berlebihan dapat mempercepat terjadinya obesitas (Freitag & Oktaviani, 2010). Kebiasaan menonton televisi tergolong kedalam aktifitas fisik ringan. Ini berarti tidak banyak energi tubuh yang terpakai (Kompas, 2010). Menonton TV adalah kebiasaan yang sering dilakukan oleh setiap orang tetapi sebagian besar orang tidak memahami bagaimana cara menonton televisi yang aman dan tidak akan merugikan kesehatan. Jarak menonton televisi yang aman adalah sekitar 1,5 meter atau lebih, sebaiknya menonton televisi tidak lebih dari 2 jam dalam sehari agar tidak menimbulkan kelelahan mata dan otot bahu. Sebagai orang tua hedaknya memberikan kegiatan tambahan misalnya pekerjaan rumah, tugas membaca, dan merangkum bila libur telah tiba agar anak tidak melulu menonton televisi karena selain dapat mengganggu kesehatan menonton televisi juga dapat menayangkan makanan, minuman yang dapat menyebabkan kegemukan seperti makanan dan minuman instan (Waryana, 2016).

Berdasarkan artikel penelitian yang berjudul Menonton Televisi Yang Sehat (Kompas, 2010), bahwa ada perbedaan orang yang banyak menonton televisi dan yang tidak. Menurut peneliti Jack Rubinstein, pada beberapa efek negatif dari menonton televisi diantaranya penonton akan mengalami obesitas. Studi menunjukkan duduk bersantai dalam kurun waktu lama akan berdampak pada tekanan darah dan obesitas. Orang yang banyak menonton televisi adalah mereka yang terancam obesitas. Pasalnya orang yang menonton televisi itu pasif, diam menyaksikan sajian televisi tanpa melakukan kegiatan atau aktivitas lainnya. Kegiatan menonton televisi membuat tubuh menjadi malas bergerak dan cenderung pasif. Alangkah baiknya bila mengurangi waktu menonton televisi dan melakukan aktifitas olahraga sehingga metabolisme tubuh tidak terganggu (Sandjaja, 2009), Anak yang obesitas relative lebih tinggi pada masa remaja awal, tetapi pertumbuhan memanjangnya lebih cepat, sehingga hasil akhirnya mempunyai tinggi badan relatif lebih pendek dari anaknya (Soedjiningsih, 2012).

Hasil tabel silang antara variabel kebiasaan menonton televisi dengan obesitas pada remaja, bahwa yang mengalami obesitas dengan frekuensi menonton televisi tidak beresiko sebanyak 8 responden (27%) dan yang mengalami obesitas frekuensi menonton televisi bersiko adalah 22 responden (73%). Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% di peroleh nilai p = 0,004 atau probabilitas dibawah 0,05 yang artinya ada hubungan antara kebiasaan menonton televisi dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tombariri Kabupaten Minahasa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tremblay (2011) bahwa menonton televisi lebih dari 2 jam dalam sehari beresiko tinggi untuk mengalami kegemukan/obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Astiti, (2013) bahwa durasi menonton TV ≥2 jam dan durasi anak yang menonton TV ≥2 jam berisiko 3,3 kali untuk menjadi obesitas dibandingkan anak yang menonton TV <2 jam perhari.

Dapat disimpulkan bahwa obesitas dapat dialami oleh siapa saja, karena penyebab dari obesitas terdiri dari banyak faktor dan salah satu faktor yang dapat menyebabkan obesitas adalah faktor kebiasaan menonton televisi. Kebiasaan menonton televisi dapat dikatakan hal yang sering kita lakukan setiap hari. Setiap orang memiliki waktu menonton televisi yang berbeda-beda. Obesitas dapat terjadi ketika waktu atau frekuensi menonton televisi yang kita lakukan setiap hari berlebihan, karena dengan duduk dan tidak melakukan aktifitas olahraga selain menonton televisi dapat menyebabkan tubuh menjadi malas dan pembakaran lemak dalam tubuh sangat sedikit. Semakin lama duduk diam dan menonton televisi semakin banyak lemak yang tertumpuk di dadalam tubuh dan dapat menyebabkan obesitas.

SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki kebiasaan menonton televisi yang berlebihan. Sebagian besar responden mengalami obesitas. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kebiasaan menonton televisi dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tombariri.

DAFTAR PUSTAKA

Astiti D, (2013). *Pola Menonton Televisi sebagai Faktor Resiko Obestas pada Anak di Sekolah Dasar kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul.* Volume 1 nomor 2.

Christine H, (2016). *Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung.* Volume 4, nomor 1.

Departemen Kesehatan, 2011. *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa.* Jakarta. Diakses 29 Januari 2018.

Freitag H, dan Oktaviani P, (2010). *Diet Seru ala Remaja.* Jakarta : Galangpress Media.

Hasdianah H.R, H.Sandu Siyoto dan Yully Peristyowati (2013). *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Kompas, (2010). *Menonton Televisi Yang Sehat . (*Diakses pada 09 Januari 2018, Pukul 20:00).

Misnadiarly, 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko beberapa Penyakit.* Jakarta: Pustaka Obor Populer

Riset kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2013). Kementrian RI.www.depkes.go.id/resources/douwnload/general/Hasil Riskesdas 2013.pdf (diakses 11 Januari 2018, Pukul 20:00)

Sandjaja, 2009. *Kamus Gizi.*jakarta : Buku Kompas.

Sayyid M, (2009). *Pendidikan Remaja.Ed2.*Yogyakarta Gema Insani:

Setiadi, (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Ed2.*Yogyakarta : Graha Ilmu

Soedjiningsih, (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC

Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S, (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II.Ed6*. Jakarta: Interna Publishing

Sujarweni W, (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan.Ed1.*Yogyakarta: Gava Media

Sugiyono, (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Tremblay M, (2011) Systematic review of sedentary behaviour and health indicator in school-aged children and youth.

Waryana, (2010). *Gizi Reproduksi. Yogyakarta :* Pustaka Rihama.

World Health Organization (2017). *Obesitas dan Kelebihan Berat Badan.*http//www.who.int/topics/obesity/en/html. (Diakses pada Desember 2017 Pukul 20:00).

Wulan T, (2014). Prevalensi Obesitas pada Remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota BitungVolume.

.