

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas (*Obesity*) merupakan peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh (Dorland, 2002). Secara umum, tidak ada definisi yang pasti untuk kriteria obesitas pada anak bila dibandingkan dengan kriteria obesitas pada dewasa. Banyak ahli yang menerbitkan panduan (*guideline*) sebagai acuan kriteria obesitas pada anak berdasarkan *Body Mass Index* (BMI) atau *Body Mass Index* yang dimodifikasi (*modified BMI*) berdasarkan umur.

Prevalensi obesitas meningkat dari tahun ke tahun, baik di negara maju maupun negara berkembang. Pada tahun 2005 *World Health Organization* (WHO) menyatakan setidaknya terdapat 20 juta anak berusia dibawah 5 tahun yang mengalami *overweight* secara global. *World Health Organization* (WHO) juga memprediksikan bahwa pada tahun 2015 terdapat sekitar 700 juta anak berusia dibawah 5 tahun yang mengalami obesitas sehingga *World Health Organization* (WHO) menyatakan

Peningkatan prevalensi obesitas pada anak tidak hanya ditemukan di negara-negara maju seperti salah satu contohnya adalah Amerika Serikat namun juga dapat ditemukan di negara-negara berkembang seperti salah satu contohnya adalah Indonesia.

Di Amerika Serikat misalnya; dalam kurun waktu 3 dekade terakhir (mulai dari akhir tahun 1970-an sampai dengan awal 2000), persentase anak yang mengalami obesitas dengan rentang usia 6-11 tahun melonjak dua kali lipat dari 6,5 % menjadi 18,8 % dan melonjak 3 kali lipat dari 6,1 % menjadi 17,4 % pada anak dengan rentang usia 12-19 tahun (Ogden *et al.*, 2006).

Di Indonesia; berdasarkan Survei Kesehatan Nasional (SUSENAS) didapatkan prevalensi obesitas pada balita juga mengalami peningkatan baik di perkotaan maupun pedesaan. Di daerah perkotaan pada tahun 1989 didapatkan 4,6% balita laki-laki dan 5,9% balita perempuan mengalami obesitas kemudian meningkat menjadi 6,3% balita laki-laki dan 8% balita perempuan yang mengalami obesitas pada tahun 1992. Di daerah pedesaan pada tahun 1989 didapatkan 2,3% balita laki-laki dan 3,8% balita perempuan mengalami obesitas kemudian meningkat menjadi 3,9% balita laki-laki dan 4,7% balita perempuan yang mengalami

Meningkatnya gaya hidup inaktif atau *sedentary lifestyle* (menonton televisi, bermain *video game* dan sebagainya) berbanding lurus dengan prevalensi obesitas pada anak. Para pakar dari *American College of Sports Medicine* (ACSM) menyatakan bahwa obesitas secara langsung berhubungan erat dengan durasi menonton televisi (Bar-Or *et al.*, 1998).

Seorang anak atau remaja di Amerika Serikat rata-rata menghabiskan kurang lebih 3 jam setiap harinya hanya untuk menonton televisi (*Nielsen Media Research*, 1998) dan kurang lebih 6 jam 32 menit setiap harinya untuk menonton televisi dan video serta bermain *video game* (Roberts *et al.*, 1999).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Pengembangan Media Anak (YPMA) di Indonesia pada tahun 2006 terhadap 939 anak dari 5 Sekolah Dasar di Jakarta dan Bandung, menunjukkan bahwa rata-rata anak menonton televisi selama 4,5 jam sehari sehingga dalam setahun mencapai kurang lebih 1.600 jam (Yayasan Pengembangan Media Anak (YPMA), 2006). Dari hasil penelitian Yayasan Pengembangan Media Anak (YPMA) diketahui pula bahwa rata-rata anak belajar di Sekolah Dasar dalam setahun hanya 740 jam. Fakta tersebut menunjukkan bahwa sebenarnya anak-anak Indonesia lebih banyak menghabiskan waktu

Terdapat sedikitnya tiga hipotesis mengenai mekanisme bagaimana menonton televisi dan video serta bermain *video game* dapat meningkatkan prevalensi obesitas pada anak (Robinson, 2001) yaitu: penurunan aktivitas fisik selama anak tersebut menonton dan/atau bermain *video game* atau disebut juga sebagai "*couch potato hypothesis*" (Epstein *et al.*, 2005), asupan kalori (*caloric intake*) yang meningkat selama menonton televisi atau terpengaruh dengan reklame *junk food* yang ditayangkan selama menonton televisi (Story & Faulkner, 1990) dan adanya penurunan kecepatan metabolisme tubuh, seperti halnya ketika tubuh sedang dalam keadaan beristirahat maupun tidur (Klesges *et al.*, 1993).

Hipotesis kedua ini tidak sesuai untuk menjelaskan hubungan bermain *video game* terhadap kenaikan berat badan pada anak karena sampai saat ini tidak ditemukan adanya reklame *junk food* pada permainan *video game* (Vandewater *et al.*, 2004).

American Academy of Pediatrics (AAP) pada tahun 2001 menerbitkan panduan (*guideline*) yang menganjurkan adanya pembatasan durasi menonton televisi dan menonton video serta bermain *video game* tidak lebih dari 1-2 jam/hari. Mendoza *et al.* menyimpulkan hasil penelitian yang mereka lakukan pada anak pra-sekolah ditahun 2007 bahwa durasi menonton televisi dan menonton video serta bermain *video*

overweight dan sekaligus mendukung panduan (*guidelines*) yang diterbitkan oleh *American Academy of Pediatrics* (AAP).

Dalam kajian kedokteran Islam, Rasulullah SAW menurut hadist riwayat at Tirmidzi bersabda:

“Tidaklah sekali-sekali manusia memenuhi sebuah wadah pun yang lebih berbahaya dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan tubuhnya. Jika ia harus mengisinya, maka sepertiga (bagian lambung) untuk makanannya, sepertiga lagi untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk nafasnya (udara)” (HR at-Tirmidzi).

Hal ini sesuai dengan salah satu hipotesis mengenai mekanisme bagaimana menonton televisi dan video serta bermain *video game* dapat meningkatkan prevalensi obesitas pada anak yaitu asupan kalori (*caloric intake*) yang meningkat selama menonton televisi atau terpengaruh dengan reklame *junk food* yang ditayangkan selama menonton televisi (Story & Faulkner, 1990).

B. Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara durasi menonton televisi dan video atau

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengurangi terjadinya obesitas pada anak melalui perbaikan aktivitas.

2. Tujuan Khusus

Membuktikan adanya hubungan antara durasi menonton televisi dan video atau bermain *video game* terhadap terjadinya obesitas pada anak.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Mengkaji hubungan antara durasi menonton televisi dan video atau bermain *video game* terhadap terjadinya obesitas pada anak.

2. Praktis

Sebagai salah satu pertimbangan untuk mengurangi terjadinya obesitas pada anak dengan mencegah gaya hidup inaktif (*sedentary lifestyle*).

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini memiliki kemiripan dengan penelitian-penelitian lain yang telah dilakukan sebelumnya. Contoh penelitian-penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. *Relationship between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis* (Marshall *et al.*, 2004) berupa *meta-analysis* yang mengkaji penelitian-penelitian berbahasa Inggris

empiris mengenai hubungan antara menonton televisi dan video serta bermain *game* dikomputer dengan terjadinya obesitas pada anak dengan rentang usia 3-18 tahun yang dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik. Hasilnya didapatkan hubungan yang secara statistik signifikan antara menonton televisi dan video serta bermain *game* dikomputer dengan terjadinya obesitas (walaupun hubungan penurunan aktivitas fisik karena menonton televisi relatif lemah).

2. *Television viewing, computer use, obesity, and adiposity in US preschool children* (Mendoza *et al.*, 2007) yang menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan rentang usia subjek penelitian antara 2 hingga 5 tahun. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui durasi menonton televisi dan video serta bermain *video game* lebih dari 2 jam dengan resiko terjadinya obesitas pada anak. Hasil didapatkan bahwa durasi menonton televisi dan video serta bermain *video game* lebih dari 2 jam diasosiasikan dengan resiko yang relatif tinggi untuk terjadinya obesitas pada anak.
3. *Screen time and physical activity during adolescence: longitudinal effects on obesity in young adulthood* (Boone *et al.*, 2007). Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cohort prospective* dengan *follow up* subjek penelitian dari masa remaja hingga dewasa. Berdasarkan hasil penelitian, ditarik suatu kesimpulan bahwa pengurangan durasi menonton televisi dan video atau bermain *video games* berbanding