

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pengaruh media terhadap anak makin besar, teknologi semakin canggih dan intensitasnya semakin tinggi. Padahal orang tua tidak mempunyai waktu yang cukup untuk mendampingi dan mengawasi anaknya. Anak menjadi lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi ketimbang melakukan hal lainnya seperti membaca buku atau kegiatan lainnya. Mereka juga belajar untuk duduk di rumah dan menonton acara televisi, bukannya bermain ke luar rumah atau berolahraga. Kemungkinan besar ini dikarenakan anak-anak tidak mau merasa kelelahan dan sebaliknya, menonton televisi akan membuat mereka jauh lebih santai.

Waktu yang dihabiskan anak-anak untuk menonton televisi di berbagai keluarga bisa lebih banyak dibandingkan dengan orang tua. Menurut Summers, Summer dan Penny Backer (1978) bahwa rata-rata anak akan menonton televisi selama 3.000 sampai 5.000 jam sebelum masuk sekolah dasar. Seiring dengan waktu, anak-anak ini lulus dari sekolah tingkat atas akan menghabiskan waktu menonton televisi kira-kira 10.800 jam di sekolah dan 15.000 jam menonton televisi (Raharjo, 2008).

Berdasarkan hasil survey, membuktikan bahwa anak-anak dalam seminggu menghabiskan waktu 68 jam untuk menonton televisi.

Padahal program anak tersedia di televisi hanya 32 jam. Artinya setiap anak Indonesia menghabiskan waktu 36 jam untuk menonton tayangan televisi yang diperuntukkan bagi orang dewasa. Hal ini menyebabkan bertambahnya pula prosentase iklan yang dilihat anak melalui tayangan anak. Selain itu melalui televisi, anak-anak dapat memperoleh informasi tentang peristiwa di belahan dunia lain dan budaya yang berbeda (Raharjo, 2008).

Menonton televisi hendaknya dilakukan dalam batas yang wajar serta tidak berlebih-lebihan karena banyaknya dampak atau efek yang ditimbulkan dari menonton televisi yang berlebihan. Telah tercantum di dalam Al Qur'an bahwa manusia tidak boleh bersikap berlebihan terhadap sesuatu seperti dalam surat Al Maidah 87 dan Al A'raf 31:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتٍ مَّا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ
 اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

Artinya :

“ Hai orang-orang yang beriman, janganlah kalian haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kalian, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.” (Al Maidah : 87)

﴿يَبْنَىْ ءَادَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾

Artinya :

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Al A’raf : 31)

Kebiasaan menonton televisi yang berlebihan dapat membuat kegemukan atau obesitas. Ahli pediatric Universitas Tufts, Dr. William Dietz Jr., dan Dr. Steven Gortmaker dari *Harvard School of Public Health*, mempelajari kesehatan dan kebiasaan menonton televisi pada 1.500 anak Amerika. Penemuan-penemuan mereka menegaskan apa yang sudah kasat mata. Terlalu banyak menonton televisi menyisakan sedikit waktu untuk kegiatan fisik. Bersama setiap jam yang dilewatkan seorang anak untuk menonton televisi, bertambah pula risikonya untuk menjadi terlalu gemuk. Sepuluh persen di antara orang-orang dewasa yang menonton televisi kurang dari satu jam sehari memang terlalu gemuk. Tetapi di antara mereka yang menonton selama lima jam sehari atau lebih, 20 persen ternyata terlalu gemuk (Chen, 1997).

Keberadaan iklan di televisi tidak dapat dihindarkan karena keberadaan iklan merupakan salah satu faktor penopang keberlangsungan operasional lembaga televisi. Tentunya iklan yang menawarkan produk barang dan jasa diharapkan akan dapat

membujuk, meningkatkan dan membangkitkan minat dari pemirsa televisi (Raharjo, 2008).

Berdasarkan hasil analisis data tabulasi tunggal dan tabulasi silang menunjukkan terdapat kecenderungan iklan makanan ringan di televisi terhadap tingkat konsumtif anak-anak sekolah sebesar 36,7% (Raharjo, 2008).

Tidak dapat dipungkiri bahwa kesibukan dan aktivitas tinggi pada masyarakat yang bekerja dan tinggal di daerah perkotaan menuntut gaya hidup yang serba cepat dan instan. Peluang ini dimanfaatkan secara jeli oleh para produsen makanan cepat saji. Makanan cepat saji seperti hamburger, pizza, kentang goreng, dan sebagainya umumnya memiliki kadar kalori yang sangat tinggi, rendah serat dan miskin kandungan gizinya. Oleh sebab itu, para ahli gizi dan kesehatan sering mengistilahkan makanan-makanan ini dengan istilah *junk food* (Damayanti, 2008).

Apabila asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dalam jumlah besar disertai dengan aktivitas yang kurang akibat menonton televisi, dapat membuat seseorang mengalami kegemukan atau obesitas. Berdasarkan hal ini, perlu diadakan penelitian tentang kebenaran hubungan antara durasi menonton televisi dengan jenis makanan yang dikonsumsi selama menonton televisi dan aktivitas fisik

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apakah ada hubungan jenis makanan yang dikonsumsi anak dengan durasi menonton televisi?
2. Apakah ada hubungan antara durasi menonton televisi dengan aktivitas fisik pada anak?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui apakah ada hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi anak dengan durasi menonton televisi.
2. Mengetahui hubungan antara durasi menonton televisi dengan aktivitas fisik pada anak.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi sekolah (lokasi penelitian) : Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk mendapatkan pengetahuan terhadap hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi anak selama menonton televisi dan aktifitas fisik pada anak yang berkaitan dengan terjadinya obesitas karena durasi menonton televisi.
2. Bagi peneliti : Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperluas pengetahuan tentang hubungan jenis makanan yang dikonsumsi anak selama menonton televisi dan aktivitas fisik pada anak yang berkaitan dengan terjadinya obesitas karena durasi

3. Bagi orang tua : Penelitian ini juga dapat digunakan orang tua sebagai bahan masukan untuk lebih memperhatikan pola makan atau jenis makanan anak-anaknya dengan memberikan makanan yang bergizi yang seimbang dan meningkatkan aktivitas fisiknya sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal serta menghindarkan anak dari terjadinya obesitas.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Penelitian Ida Rubaida yang berjudul *Hubungan Intensitas Menonton Televisi dengan Asupan Energi dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta*. Penelitian tersebut bertujuan mencari hubungan intensitas menonton televisi dengan asupan energi dan status gizi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana peneliti melakukan observasi atau mengukur variabel pada satu saat. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada lokasi, subjek penelitian, dan variabel tergantungnya. Pada penelitian Ida Rubaida variabel tergantungnya adalah asupan energi.
2. Penelitian Ana Medawati berjudul *Hubungan antara Asupan Energi, Asupan Lemak, dan Obesitas pada Remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan lemak, dan obesitas pada remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. Rancangan penelitian yang dipakai adalah *case control*

study. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel bebas penelitian, variabel tergantung, lokasi penelitian, dan rancangan penelitian.

3. Penelitian Rati Riestyaningrum yang berjudul *Pengaruh Lama dan Frekuensi Menonton Televisi serta Mengemil terhadap Obesitas pada Kelompok Usia 11 – 13 tahun*. Penelitian tersebut mendapatkan data melalui kuesioner yang diberikan pada responden yang bersekolah di SMPN 1 Gamping, SMPN 6 Yogyakarta, dan SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dalam responden, tujuan, dan lokasi