

**SCREEN BASED ACTIVITY DAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI KOTA KUPANG**

Asweros Umbu Zogara

Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, 85000
eroz.zogara@gmail.com

Abstrak

Screen based activity pada anak adalah segala aktivitas yang dilakukan anak berkaitan dengan penggunaan media berbasis layar (televisi, komputer, video game, dan *gadget*). Anak yang mempunyai aktivitas berbasis layar lebih panjang dilaporkan mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan anak dengan aktivitas berbasis layar lebih rendah. *Screen based activity* lebih dari 2 jam/hari akan meningkatkan risiko kegemukan. Aktivitas berbasis layar akan mengurangi aktivitas fisik anak. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko kegemukan dan obesitas. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan *screen based activity* dengan status gizi anak sekolah dasar di Kota Kupang. Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional*. Responden penelitian adalah siswa kelas I dan II. Sampel penelitian sebanyak 170 siswa. Hasil penelitian menunjukkan Responden lebih lama melakukan aktivitas menonton televisi dan bermain *handphone* dalam seminggu dibandingkan aktivitas berkaitan dengan layar lainnya. Responden yang menghabiskan waktu >28 jam seminggu untuk melakukan *screen based activity* sebanyak 30,59%. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, maka lebih banyak perempuan yang melakukan *screen based activity* ≤28 jam seminggu dibandingkan laki-laki. Lebih banyak responden yang memiliki status gizi normal. Hasil uji statistik membuktikan tidak ada hubungan antara status gizi dengan *screen based activity* (*p-value* 0.86). Siswa yang melakukan *screen based activity* >28 jam cukup banyak. Oleh karena itu, perlu perhatian orang tua dan guru untuk mengurangi *screen based activity* siswa sehingga nantinya tidak banyak siswa yang mengalami kelebihan gizi.

Kata kunci: screen based activity, status gizi, anak sekolah dasar

Abstract

Screen based activity in children are all activities that kids do with regards to the use of screen-based media (televisions, computers, video games, and gadgets). Children who have a longer screen-based activity are reported to have a greater risk for obesity children compared with lower screen-based activity. Screen based activity more than 2 hours/day will increase the risk of obesity. Screen-based activity will reduce the physical activity of children. Lack of physical activity into one of the risk factors of overweight and obesity. Objective. To analyze the relationship between screen based activity and nutritional status of primary school children in Kupang. Method. A cross-sectional study was conducted using baseline data from respondents of grade I and II. The research used 170 students as a sample. Result. Longer do activities respondents watch television and play mobile within a week compared to other screen related to the activity. Respondents who spent time > 28 hours a week to do screen based activity as much as 30.59%. If views based on gender, then more women who do screen based activity $\leq$ 28 hours a week than men. More respondents have a normal nutritional status. The results of statistical tests prove there is no relationship between the nutritional statuses with screen based activity (p-value of 0.86). Conclusion. There are more students perform screen-based activities over 28 hours. Therefore, the need to the attention of parents and teachers to reduce screen based activity, students so that later there are not many students who are experiencing an excess of nutrients.

Keywords: screen based activity, nutritional status, primary school children

PENDAHULUAN

Salah satu agendapembangunan nasional adalah mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang sehat, cerdas, produktif dan mandiri. Upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan agenda pembangunan nasional tersebut adalah meningkatkan status gizi penduduk sebagai basis pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Peningkatan status gizi harus dilakukan pada tiap siklus kehidupan, termasuk anak sekolah dasar. Akan tetapi, fakta menunjukkan masih adanya masalah gizi pada anak sekolah yang tidak hanya terbatas pada masalah kurang gizi, tetapi juga masalah kelebihan gizi (*overweight* dan obesitas). Secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7%, kurus 11,2%, dan gemuk 18,8%¹.

Screen based activity pada anak adalah segala aktivitas yang dilakukan anak berkaitan dengan penggunaan media berbasis layar (televisi, komputer, video game, dan gadget). Anak-anak yang mempunyai aktivitas berbasis layar lebih panjang dilaporkan mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan anak dengan aktivitas berbasis layar lebih rendah². *Screen based activity* lebih

dari 2 jam/hari akan meningkatkan risiko kegemukan³. Aktivitas berbasis layar akan mengurangi aktivitas fisik anak. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko kegemukan dan obesitas⁴.

Aktivitas berbasis layar lebih pada anak-anak berkaitan dengan meningkatkan keterpaparan anak pada iklan makanan di televisi yang dapat mempengaruhi pola makan mereka^{5,6}. Paparan iklan pada televisi berefek pada asupan dan pemilihan makanan serta berhubungan dengan obesitas anak⁵. *Screen based activity*, terutama TV, dihubungkan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya konsumsi camilan tinggi kalori, makanan cepat saji⁷, dan minuman kemasan tinggi gula⁸.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di SDI Lasiana, SDI Oeba 3, SDI Oepura 3, SD GMT 7 Oebufu dan SDI Naikoten 1 Kota Kupang. Penelitian dilakukan pada bulan April sampai Agustus 2017. Sampel penelitian adalah siswa kelas 1 dan 2 dengan jumlah 170 orang. Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Data primer meliputi data *screen based activity* dan status gizi

responden. Data *screen based activity* responden diperoleh menggunakan kuesioner. Data status gizi responden diperoleh melalui pengukuran berat dan tinggi badan, selanjutnya dihitung menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Data sekunder meliputi data mengenai profil lokasi penelitian. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kemudian dilakukan uji statistik dengan $p < 0.05$.

HASIL PENELITIAN

Screen Based Activity

Tabel 1 menunjukkan responden lebih lama melakukan aktivitas menonton televisi (TV) dan bermain *handphone* (HP) dalam seminggu dibandingkan aktivitas lainnya. Hal ini dikarenakan semua responden memiliki TV di rumah. Selain itu, semua orang tua responden memiliki HP dan memberikan akses kepada responden untuk bermain HP, bahkan beberapa responden memiliki HP sendiri. Tidak semua responden memiliki komputer/laptop/ tablet dan *playstation* (PS) di rumah. Distribusi rata-rata waktu *screen based activity* oleh responden dalam 1 minggu dapat dilihat secara lengkap di Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata waktu *screen based activity* oleh responden dalam 1 minggu

No	Aktivitas	Rata-rata $\pm$ SD
1	Menonton TV	11.76 $\pm$ 1.72
2	Bermain laptop/komputer/tablet	3.07 $\pm$ 0.89
3	Bermain PS	3.15 $\pm$ 0.82
4	Bermain HP	11.56 $\pm$ 1.68

Tabel 2 menunjukkan lebih banyak responden yang menghabiskan waktu ≤ 28 jam seminggu untuk melakukan *screen based activity*. Dalam sehari sebaiknya maksimal 4 jam waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan layar. *Screen based activity* > 4 jam akan berpengaruh pada kesehatan¹⁵. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, maka lebih banyak perempuan yang melakukan *screen based activity* ≤ 28 jam seminggu dibandingkan laki-laki. Distribusi responden berdasarkan lama waktu *screen based activity* dalam 1 minggu dapat dilihat secara lengkap di Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan lama waktu *screen based activity*

No	Lama waktu (jam)	Jenis Kelamin		Total	%
		L	P		
1	> 28	27	25	52	30.59
2	≤ 28 jam seminggu	58	60	118	69.41
Total		85	85	170	100

Status Gizi

Tabel 3 menunjukkan lebih banyak responden yang memiliki status gizi normal. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin maka lebih banyak siswa berjenis kelamin laki-laki yang memiliki status gizi normal dibandingkan perempuan. Distribusi responden berdasarkan status gizi dapat dilihat secara lengkap di Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan status gizi

No	Status gizi	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Sangat Kurus	3	8	11
2	Kurus	5	6	11
3	Normal	71	67	138
4	Gemuk	6	4	10
Total		85	85	170

Hubungan Screen Based Activity dengan status gizi

Tabel 4 menunjukkan lebih banyak responden yang beraktivitas berkaitan dengan layar ≤ 28 jam seminggu dan status gizi normal. Hasil uji statistik membuktikan tidak ada hubungan antara status gizi dengan *screen based activity*. Hubungan *screen based activity* dengan status gizi dapat dilihat secara lengkap di Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan *screen based activity* dengan status gizi

No	Status gizi	Screen based activity		Total	p-value
		> 28 jam	≤ 28 jam		
1	Sangat kurus	3	8	11	0.86
2	Kurus	3	8	11	
3	Normal	44	94	138	
4	Gemuk	2	8	10	
Total		52	118	170	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara *screen based activity* dengan status gizi. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyaknya anak berstatus gizi normal yang melakukan aktivitas berkaitan dengan layar ≤ 28 jam. Hasil yang sama ditunjukkan oleh penelitian pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta. Durasi *screen based activity* tidak berhubungan dengan kejadian obesitas ($p > 0.05$)¹⁶. Hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian pada anak berumur 5-15 tahun ditemukan bahwa aktivitas dengan layar lebih dari 2 jam per hari berhubungan dengan status gizi (0.007)¹⁷. Penelitian lain menemukan bahwa perilaku menonton TV berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Kolombia¹⁸. Anak yang menonton TV 4 jam atau lebih dalam sehari akan cenderung *overweight* dibandingkan anak yang menonton TV kurang dari 2 jam sehari. Anak-anak yang mempunyai aktivitas berbasis layar lebih panjang dilaporkan mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan anak dengan aktivitas berbasis layar lebih rendah².

Durasi menonton TV yang panjang pada anak dapat mengakibatkan obesitas dan akan berdampak pada status kesehatannya di masa yang akan datang. Setiap peningkatan durasi menonton TV 2 jam per hari akan meningkatkan risiko obesitas sebesar 23% dan untuk mengalami diabetes tipe 2 sebesar 14% pada wanita dalam penelitian kohor yang dilakukan selama 6 tahun di Amerika Serikat¹⁹.

Aktivitas kurang gerak seperti menonton TV dan bermain *video games* menjadi kegiatan favorit sepulang sekolah. *Gadget* menggantikan lingkungan alami anak, seperti interaksi keluarga. *Screen based activity* (utamanya TV) dihubungkan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya konsumsi camilan tinggi kalori, makanan cepat saji, dan minuman kemasan tinggi

gula. Semakin tinggi *Screen based activity* pada anak, akan menekan perasaan kenyang, sehingga menyebabkan makan berlebih. Penelitian lain membuktikan bahwa anak yang *overweight* cenderung memiliki tingkat keaktifan yang rendah dan juga memiliki perilaku sedentari yang tinggi. Saat ini anak-anak lebih tertarik ke aktivitas berbasis layar, daya tarik televisi, komputer untuk *online*, *playstation*, dan *smartphone* lebih tinggi daripada aktivitas bermain yang memerlukan keaktifan anak-anak seperti permainan tradisional dan permainan lainnya. Hal itu menyebabkan waktu anak-anak yang tersita untuk berdiam dan melakukan aktivitas berbasis layar lebih banyak dan waktu untuk aktivitas fisik lainnya berkurang^{20,21}. Apabila dilihat berdasarkan jenis kelaminnya, maka anak perempuan lebih suka menonton TV sebagai aktivitas kurang gerak sedangkan anak laki-laki lebih suka bermain *game* komputer²².

KESIMPULAN

Siswa yang melakukan *screen based activity* > 28 jam cukup banyak. Oleh karena itu, perlu perhatian orang tua dan guru untuk mengurangi *screen based activity* siswa sehingga nantinya tidak banyak siswa yang mengalami kelebihan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI (2013) *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
2. Salmon J, Timperio A, Telford A, Carver A, Crawford D. *Association of Family Environment with Children's Television Viewing and With Low Level of Physical Activity*. *Obes Res* 2005;13:1939-51.
3. He M, Piche L, Beynon C, Harris S. *Screen-related sedentary behaviors: children's and parents' attitudes, motivations, and practices*. *J Nutr Educ Behav* 2010;42(1):17-25.
4. Prentice AM. *The emerging epidemic of obesity indeveloping countries*. *Int J Epidemiol* 2006;35:93-9.
5. Halford JCG, Boyland EJ, Hughes G, Oliveira LP, Dovey TM. *Beyond-brand effect of television (TV) food advertisements/commercials on caloric*

- intake and food choice of 5–7-year-old children. *Appetite* 2007;49(1):263-7.
6. Harris JL, Bargh JA, Brownell KD. *Priming Effects of Television Food Advertising on Eating Behavior*. *Health Psychol* 2009;28(4):404-13.
7. Pearson N and Biddle SJH. *Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults*. *AMEPRE* 2011;41(2):178-88.
8. Dulloo AG, Antic V, Yang Z, Montani J. *Propellers of growth trajectories to obesity and the metabolic syndrome*. *Int J Obes* 2006;30:3-5.
9. Utter J, Neumark-Sztainer D, Jeffery R, Story M. *Couch potatoes or French fries: Are sedentary behaviors associated with body mass index, physical activity, and dietary behaviors among adolescents?* *Journal of the American Dietetic Association* 2003, 103(10):1298-1305.
10. Elgar FJ, Roberts C, Moore L, Tudor-Smith C. *Sedentary behaviour, physical activity and weight problems in adolescents in Wales*. *PublicHealth* 2005, 119(6):518-524.
11. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau FO. *Evidence based physical activity for school-age youth*. *Journal of Pediatrics* 2005, 146(6):732-737.
12. Ekelund U, Brage S, Froberg K, Harro M, Anderssen SA, Sardinha LB, Riddoch C, Andersen LB. *TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: The European Youth Heart Study*. *Plos Medicine* 2006, 3(12):2449-2457.
13. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. *Health benefits of physical activity: the evidence*. *Canadian Medical Association Journal* 2006, 174(6):801-809.
14. Almatsier, S. (2006) *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
15. Hamer, M., Stamatakis, E., Mishra, GD. *Television- and Screen-Based Activity and Mental Well-Being in Adults*. *American Journal of Preventive Medicine* 2010; 38(4):375-380.
16. Pangesti, N., Gunawan, IMA., Julia, M. *Screen based activity sebagai faktor risiko kegemukan pada anakprasekolah di Kota Yogyakarta*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 2016; 13(1):34-41.
17. Taylor, AW., Winefield, H., Kettler, L., Roberts, R., Gill, TK. *A Population Study of 5 to 15 Year Olds: Full Time Maternal Employment not Associated with High BMI. The Importance of Screen-Based Activity, Reading for Pleasure and Sleep Duration in Children's BMI*. *Matern Child Health J* 2012;16:587–599.
18. Gomez, LF., Parra, DC., Lobelo, F., Samper, B., Moreno, J., Jacoby, E., Lucumi, DI., Matsudo, S., Borda, C. *Television viewing and its association with overweight in Colombian children: results from the 2005 National Nutrition Survey: A cross sectional study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2007: 41(4).
19. Hu FF, Li TY, Colditz GA, Willet WC, Manson JE. *Television Watching and Other Sedentary Behaviors in Relation to Risk of Obesity and Tipe 2 Diabetes Mellitus In Woman*. *JAMA* 2003;289:1785-91.
20. Anderson SE, Economos CD, Must A. *Active play and screen time in US children aged 4 to 11 years in relation to sociodemographic and weight status characteristics: A nationally representative cross-sectional analysis*. *BMC Public Health* 2008; 8:366.
21. Oliveira TC, Silva AA, Santos CJ, Silva JS, Conceicao SI. *Physical activity and sedentary lifestyle among children from private and public schools in Northern Brazil*. *Rev Saude Publica* 2010; 44(6): 1-8.
22. Melkevik O1, Torsheim T, Iannotti RJ, Wold B. *Is spending time screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity: a cross national investigation*. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2010;21;7:46.