

**HUBUNGAN LAMA MENONTON TELEVISI DENGAN KETERATURAN  
JADWAL MAKAN ANAK KELAS V DI SDN 173318 KECAMATAN  
PARANGINAN KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN**

**Basri**

*Program Studi Program Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumatera Utara, Medan  
Email: basristikessu@gmail.com*

**ABSTRACT**

*Duration is the length of time watching something takes place or span of time. So what is meant by the duration of watching television is the length of watching television. Television can have an effect on influencing the nutritional status of children. The regularity of eating is closely related to mealtime every day. Naturally, food is processed in the body through digestive devices starting from the mouth to the small intestine. This study uses a correlation design with a cross sectional approach that is linking/analyzing between variables that aims to determine the relationship of watching television with regularity to the schedule of eating grade V children at SDN 173318 in Paranginan sub-district Humbang Hasundutan district in 2018. This instrument uses a questionnaire sheet. The aim of the study was to find out the relationship between the length of watching television and the regular schedule of meals for fifth grade children in SDN 1733318 in Paranginan Sub-District, Humbang Hasundutan District. Based on the results of the study, it was shown that the majority of watching television was in the frequent category of 19 people (54.3%), and the eating schedule regularity was mostly in the irregular category of 22 people (62.9%). Chi Square test results (Pearson chi square) obtained a value of  $p = 0.003$  ( $p < 0.05$ ), meaning that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This shows that there is a relationship between the length of watching television and the regularity of the schedule for eating fifth grade children.*

**Keywords:** *length of watching, the regular schedule of meals, fifth grade children*

**PENDAHULUAN**

Televisi merupakan media yang tidak asing lagi, hampir semua rumah tangga menengah keatas di Indonesia memiliki pesawat televisi. Dalam satu dekade ini berbagai saluran televisi tumbuh menawarkan berbagai acara yang mampu menghibur masyarakat walaupun tidak semua program yang

ditawarkan bersifat mendidik. *American Academy Pediatrik (AAP)* telah melaporkan dampak negatif dan positif dari media massa terhadap anak dan dewasa. Manfaat yang diperoleh dari program televisi adalah yang bersifat pendidikan bahkan sampai pada kreatifitas dan pengetahuan menggunakan komputer. Efek negatif dari media

massa adalah banyaknya menghabiskan waktu dengan menonton televisi, pengaruh dari kekerasan di media terhadap tingkah laku anak yang agresif, terhadap pendidikan dan gaya hidup (Tarapul Tarigan dkk, 2007).

Permasalahan saat menonton televisi anak sering lupa waktu, karena kecanduan anak bisa seharian menghabiskan waktunya di depan televisi dan dapat mempengaruhi pola makan anak, apalagi jam tayang acara televisi yang beroperasi 24 jam ini membuat anak leluasa menyalakan televisi kapan saja (Siska dkk, 2012). Berdasarkan survei komposisi penonton televisi berdasarkan usia, penonton usia 5-15 tahun menempati porsi yang cukup besar yaitu hampir 30% (data AGB Nielsen, 2008 dalam Gushevinalti, 2011).

Keberadaan televisi di rumah akan jelas mengubah aktifitas keluarga. Anak-anak dapat dengan mudah mengikuti acara-acara yang disiarkan melalui televisi sesuai dengan yang diinginkan. Tidak hanya anak-anak yang berubah pola kehidupannya tetapi remaja, orang dewasa dan orang tua juga demikian

pula meskipun dengan kadar yang berbeda. Perubahan penggunaan waktu sehari-hari yang sangat tampak adalah dalam perubahan pola tidur, pola makan (waktu makan), waktu untuk berinteraksi dengan orang tua dan waktu belajar. (Adiyanti, 1994 dalam Fitriastuti, 2009).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Annenberg Public Policy Center* terhadap rumah tangga di Amerika Serikat, membuktikan bahwa rata-rata anak di Amerika Serikat menghabiskan waktu mereka sebanyak 25 jam per minggu di depan layar kaca. Hal ini melampaui standart yang diajukan oleh AAP (*American Academy Pediatric*). Pada tahun 1990 AAP (*American Academy Pediatric*) menganjurkan agar anak tidak menonton televisi lebih dari 2 jam per hari dan acara yang ditonton haruslah yang berkualitas ( Fitriastuti, 2009). Dari jumlah 240 juta populasi di Indonesia, Nielsen (2013) mensurvei masyarakat di 10 kota besar (Jakarta, Surabaya, Medan, Semarang, Denpasar, Bandung, Makassar, Palembang, Yogyakarta dan Banjarmasin), ternyata 94%

diantaranya meluangkan waktu sekitar lima setengah jam per hari untuk menonton televisi.

Menonton televisi berdampak pada pendidikan pelajar, niat anak tidak ada lagi untuk membaca, mengerjakan tugas, dan membuat anak mengantuk saat disekolah, sehingga nilai rapor juga tidak memuaskan akibat dari menonton televisi. Maka menonton televisi perlu diperhatikan, dimana seseorang menjadi lupa waktu, lupa belajar, lupa makan, lupa pekerjaan karena terlena dalam keasyikan menonton (Milton, 2005).

Anak usia sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak usia sekolah adalah anak yang berusia 7-12 tahun. Menurut Santrock (2001), masa kanak-kanak dan akhir (middle and late childhood) masa perkembangan pada 6-11 tahun, dimana masa anak ini masuk dalam kelompok anak usia sekolah. Pada masa kanak-kanak menengah dan akhir melibatkan pertumbuhan yang lambat dan konsisten.

Anak usia sekolah membangun pola makan yang terlepas dari pengawasan orang tua. Pada periode ini anak usia sekolah tampak lebih kurus daripada anak prasekolah. Rata-rata tinggi badan meningkat 5cm per tahun dan berat badan yang lebih bervariasi, meningkat 2-3,5 kg per tahun. Pada proses pertumbuhan ini anak diperkenalkan pada pola makan yang baik dan teratur, serta membutuhkan makanan yang memiliki asupan gizi dan nutrisi yang seimbang agar pertumbuhan anak usia sekolah berjalan optimal.

Anak sering mengabaikan hal-hal yang harusnya mereka kerjakan seperti makan tidak teratur dan mengabaikan makan pada jam atau waktu yang telah ditetapkan. Anak sering menghabiskan waktu demi menonton televisi dan bersedia tidak mandi, atau melaksanakan kewajibannya, apalagi untuk makan. Menonton mengambil alih kehidupan anak secara menyeluruh sehingga memberikan dampak negatif bagi tumbuh kembang anak.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2018. Hasil wawancara dengan 10 orang anak

kelas V sekolah dasar di sangat suka tersebut di dapati bahwa 5 orang responden mengatakan mereka sangat terhadap tayangan televisi yang mereka sukai/gemari, dan menonton televisi selama 7 jam/hari atau bahkan lebih sehingga mereka mengabaikan jadwal makan yang harusnya mereka lakukan. Menurut *American Academy Pediatric* seharusnya menonton televisi yang dikatakan baik adalah tidak boleh lebih dari 2 jam/hari.

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama menonton televisi dengan keteraturan jadwal makan anak kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *caratotal sampling*. Dimana teknik *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian (Arikunto, 2010). Jumlah sampel yang digunakan adalah 35 orang.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Data Demografi Anak Kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Tahun 2018 (n=35 orang)**

No	Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
1	Laki-laki	19	54,3
2	Perempuan	16	45,7
	Jumlah	35	100,0

Hasil analisis Jenis Kelamin anak kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan didapatkan mayoritas dengan jenis kelamin mayoritas dengan laki-laki sebanyak 19 orang (54,3%) dan minoritas dengan perempuan sebanyak 16 orang (45,7%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Lama Menonton Televisi Anak Kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Tahun 2018 (n=35 orang).**

No	Lama Menonton Televisi	<i>f</i>	%
1	Kadang-kadang	6	17.1
2	Sering	10	28.6
3	Selalu	19	54.3
	<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Analisis lama menonton dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengatakan lama menonton televisi

anak kelas V selalu sebanyak 19 orang (54,3%).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Keteraturan Jadwal Makan Anak Kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Tahun 2018 (n=35 orang)**

No	Keteraturan Jadwal Makan	f	%
1	Teratur	13	37.1
2	Tidak teratur	22	62.9
	<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Hasil analisis dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengatakan keteraturan jadwal makan anak kelas V tidak teratur sebanyak 22 orang (62,9%).

**Tabel 4**  
**Tabulasi Silang Lama Menonton Dengan Keteraturan Jadwal Makan Anak Kelas V Di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Tahun 2018**

No	Lama Menonton Televisi	Keteraturan Jadwal Makan				Total f	%
		Teratur		Tidak teratur			
		f	%	f	%		
1	Kadang-kadang	5	83,3	1	16,7	6	100
2	Sering	0	0	10	100,0	10	100
3	Selalu	8	42,1	11	57,9	19	100
	Total	13	37,1	22	62,9	35	100

$$X^2 = 11,593 \quad df = 2 \quad p = 0,003$$

Hasil analisis dapat dilihat bahwa dari 19 orang (100,0%) responden yang menjawab lama menonton

televisi selalu, sering 10 orang (100,0%), dan kadang-kadang 6 orang (100,0%). Dari 22 orang (62,9%) responden yang menjawab tidak teratur, 13 orang (37,1%) teratur.

Hasil uji statistis dengan *uji square* menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,003$  atau  $p = < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan lama menonton televisi dengan jadwal keteraturan makan anak kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan tahun 2018.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori Lama Menonton Televisi di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan adalah mayoritas pada kategori selalu sebanyak 19 orang (54,3%). Menurut Elvinaro Ardianto (2007), televisi merupakan salah satu jenis media massa elektronik yang bersifat audio visual, *direct* dan dapat membentuk sikap. Menurut *American Academy Pediatric* 1990 menganjurkan agar anak tidak menonton televisi lebih dari 2 jam

per hari dan acara yang ditonton haruslah yang berkualitas.

Pada peneliti terdahulu yang dilakukan oleh tarapul tarigan (2007) dikatakan bahwa menonton televisi mempunyai pengaruh pada pola makan anak.

Aktivitas anak sebelum dan sesudah era televisi tampak berbeda, dulunya anak sering bermain bersama teman-temannya diluar rumah tetapi sekarang anak lebih memilih untuk menonton televisi seharian dirumah karena acara televisi penuh dengan hiburan yang menarik, seperti film kartun, sinetron, gosip selebritis (Putri, 2011).

Menurut asumsi peneliti bahwa lama menonton yang terjadi pada anak kelas V adalah hal yang wajar dimana disebabkan karena semakin banyaknya acara-acara televisi yang menarik seperti sinetron dan film-film kartun, dan televisi beroperasi selama 24 jam dan kurang pemantauan dari orang tua disebabkan orang tua sibuk dengan pekerjaan di luar rumah. Anak-anak juga tidak terlalu tertarik dengan permainan-permainan tradisional yang dimainkan anak-anak jaman

dahulu sehingga mereka lebih memilih menonton televisi. Belum ada gadget ataupun game online untuk dimainkan seperti halnya sekarang yang dimainkan oleh anak-anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori Keteraturan Jadwal Makan Anak kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan adalah mayoritas pada kategori tidak teratur yaitu sebanyak 22 orang (62,9%), dan minoritas pada kategori teratur yaitu sebanyak 13 orang (37,1%). Menurut Harper (1986), pola makan (*diatery patteren*)/jadwal makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

Makan tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan. Biasanya, ia berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Sehingga, kondisi

lambung dan pencernaannya menjadi terganggu (Hidayah 2012).

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengatakan keteraturan jadwal makan anak kelas V tidak teratur sebanyak 22 orang (62,9%), yang berarti keteraturan jadwal makan yang terjadi pada anak kelas V dipengaruhi media massa salah satunya televisi. Mereka terlalu suka atau tertarik untuk mengikuti atau menonton acara/tayangan-tayangan yang mereka sukai, sehingga mereka lupa akan waktu makan. Karena anak sering malas beranjak dari depan televisi mengambil makanan mereka hanya karena tidak mau melewatkan setiap tayangan. Terkadang juga anak tidak teratur makan disebabkan tidak tersedianya makanan sebelumnya, setelah pulang sekolah anak lebih memilih langsung menonton daripada menyediakan makanannya terlebih dahulu, atau juga mereka menunggu orang tua mereka pulang kerumah dari aktivitas berladangnya.

Hasil perhitungan uji statistik untuk hubungan lama menonton televisi dengan keteraturan jadwal makan anak kelas V didapat bahwa

mayoritas responden yang kategori lama menonton selalu sebanyak 19 orang (54,3%), dan mayoritas keteraturan jadwal makan tidak teratur sebanyak 22 orang (62,9%). Menurut Putri (2011), Televisi bisa berdampak dalam mempengaruhi status gizi anak. Televisi bisa mempengaruhi kebiasaan makan anak dan menyebabkan anak menjadi kurang gerak (kurang aktivitas). Hal ini dikarenakan sangat intensifnya anak-anak berada didepan televisi.

Menurut Hidayah (2012), Keteraturan makan berkaitan erat dengan waktu makan setiap hari. Makan tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh. Biasanya, ia berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Sehingga, kondisi lambung dan pencernaannya menjadi terganggu. Pada dasarnya jadwal makan dalam sehari seperti : makan pagi 07.00-08.00, makan selingan pukul 10.00, makan siang pukul 13.00-14.00, makan selingan sore pukul 17.00 dan makan malam pukul 19.00 (Kurnia, 2009 dalam Bryan dkk, 2014).

Hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,003$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan lama menonton televisi dengan keteraturan jadwal makan anak kelas V di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2018.

Menurut asumsi peneliti, semakin sering anak menghabiskan waktu di depan televisi keteraturan jadwal makannya semakin terganggu, karena acara atau tayangan yang ada di televisi mampu menyita waktu anak membuat anak lupa akan jadwal makannya, dan juga kurang pantauan orang tua, serta anak juga sudah tidak begitu antusias lagi untuk melakukan permainan tradisional sama seperti yang dilakukan anak-anak seusia mereka pada jaman dahulu.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Dapat disimpulkan bahwa uji statistik *Chi square (pearson Chi Square)* dilakukan untuk mengetahui Hubungan Lama Menonton Televisi Dengan Keteraturan Jadwal Makan Anak Kelas V Di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten

Humbang Hasundutan Tahun 2018, diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Lama Menonton Televisi Dengan Keteraturan Jadwal Makan Anak Kelas V Di SDN 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2018.

## **Saran**

Peneliti dapat dijadikan *evidence based* penelitian lebih lanjut mengenai hubungan menonton televisi dengan status gizi anak dan perilaku anak, dan dapat dijadikan referensi untuk melakukan asuhan keperawatan pada anak dan remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi. (2014). *Rahasia Pola Makan Sehat*. Jakarta : Flash books.
- Adriani. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenadamedia.
- Bryan, dkk. (2014), *Jurnal Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Pencegahan Gastritis Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Likupang*.
- Chen, Milton. (2005). *Mendampingi Anak Menonton Televisi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. (2009). *Pola Makan* [online]. Diakses Dari: [http://www.depkes.go.id/pola\\_makan](http://www.depkes.go.id/pola_makan) [Diakses: 29 Januari 2018]

- D. Laelatul B. (2014). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Fitriastuti. (2009). *Pengaruh Kebiasaan Menonton Televisi Terhadap Minat Baca Siswa Kelas VIII A dan VIII B di MTsN Seyegan Sleman*.
- Gushevinalti, dkk. (2011). *Media Habit dan Interpretasi Anak Usia Dini Kota Bengkulu tentang Tayangan Media*.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Tahun 2005.
- Nielsen. (2013). Jakarta. *AKARPADINEWS. Com*
- Notoatmodjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Putri. (2011). *Hubungan antara Rutinitas Anak dengan Status Gizi Pada Anak Usia 7-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Manna Bengkulu Selatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara, Medan*.
- Siska Ayu Deniarti. (2012). *Hubungan Intensitas Menonton Televisi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta*.
- Soetjiningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*, Ed. 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tarapul Tarigan. *Pola Menonton Televisi dan Pengaruhnya terhadap Anak*, Sari Pediatri, Vol. 9, No. 1, Juni 2007.
- Wong. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*, Ed. 6, vol.1