

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI “NGEMIL”, DURASI MENONTON TV DAN
DURASI BERMAIN GAMES DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 5 KARANGANYAR**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

EDO YULIANTO WICAKSONO

J 310 100 086

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**HALAMAN PERSETUJUAN
NASKAH PUBLIKASI**

Judul Penelitian : Hubungan Antara Frekuensi "Ngemil", Durasi Menonton TV dan Durasi Bermain *Games* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar

Nama Mahasiswa : Edo Yulianto Wicaksono

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 1000 86

Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 20 Mei 2015 dan layak untuk dipublikasikan.

Surakarta, 20 Mei 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


Fitriana Mustikaningrum, S.Gz., M.Sc

NIK/NIDN : 200. 1465/-


Pramudya Kumia, STP., M.Agr

NIK/NIDN : 959/06-1901-7801

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, PhD

NIK/NIDN : 744/06-2312-7301

NUTRITION STUDY PROGRAM
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS

EDO YULIANTO WICAKSONO, J 310 100 086

ABSTRACT

The RELATIONSHIP BETWEEN the FREQUENCY of "SNACKING", DURATION OF WATCHING TV and DURATION of PLAYING GAMES with OVERWEIGHT INCIDENTS in SMP N 5 KARANGANYAR JUNIOR HIGH SCHOOL.

Introduction: The number of overweight has been increasing throughout the world, so that it become a health problem. Overweight can be caused by several factors including the frequency of "snacking", the duration of watching TV and the duration of playing games.

Objective: The aims of study to investigate the relationship between the frequency of "snacking", duration of watching TV and duration of playing games with the incidence of overweight in adolescents in SMP Negeri 5 Karanganyar junior high school.

Research methods: this type of research was observational crosssectional method. Sampling techniques used as proportional stratified random sampling methods. The respondents in this study are 38 overweight students and 38 normal students. The frequency of "snacking" obtained using questionnaire FFQ. The statistic data was analysed by Chi-Square test.

Results : The data presents the proportion of frequency of "snacking" was 52.6% as often category. The proportion of duration of watching TV was 57.9% as rarely category. The proportion of duration of playing games was 78.9% as rarely category. Bivariate analysis with Chi-Square that the p-value for frequency of "snacking" was 0.818, while p-value of duration of watching TV was 0.108 and p-value of duration of play games was 0.783.

Conclusion : There was no relationship between the frequency of "snacking", duration of watching TV and duration of playing games with overweight incidents in SMP 5 Karanganyar Junior High School.

Keywords : Frequency of "snacking", The Duration of watching TV and The Duration of Playing games, Incidence of Overweight, Overweight

Bibliography : 62 (1994-2013).

PENDAHULUAN

Overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian di dunia. Tidak kurang 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya yang disebabkan oleh *overweight* dan obesitas. Prevalensi *overweight* meningkat secara tajam diantaranya lebih dari 200 juta laki-laki dan 300 juta perempuan di dunia mengalami obesitas, sedangkan pada tahun 2010 anak balita yang *overweight* mencapai 40 juta orang (WHO, 2012).

Masalah kegemukan tidak hanya terjadi pada orang dewasa, Penelitian Ogden *et al.* (2010) menunjukkan bahwa, prevalensi *overweight* di Amerika berdasarkan Index Massa Tubuh (IMT) pada tahun 2007-2008 untuk usia 12-19 tahun sebesar 34,2 %. Saat ini prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan orang dewasa di seluruh dunia meningkat tajam. Menurut WHO dalam Rukmini (2009) satu dari sepuluh anak usia sekolah juga mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta anak yang menderita obesitas, diperkirakan 2 - 3 % berumur 5 sampai 17 tahun.

Pada tahun 2009-2010 prevalensi *overweight* di kawasan Asia adalah 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan (NOO, 2011). Hasil analisis data Riskesdas tahun 2007 menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja secara nasional sebesar 8,8 %. Data Riskesdas tahun 2010 menunjukan prevalensi *overweight* di Jawa Tengah berdasarkan IMT menurut umur pada remaja usia 13-15 tahun telah mencapai 2,8% yang lebih tinggi daripada obesitas tingkat nasional

yang hanya 2,5%. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas.

Prevalensi obesitas di Indonesia akan terus meningkat terutama di daerah perkotaan yang disebabkan karena masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas yang kurang gerak (*sedentary activities*). Salah satu penyebab aktivitas fisik yang rendah adalah kebiasaan menghabiskan waktu untuk menonton TV dan bermain *games*. Hal ini diperkuat dengan penelitian Dietz dan Gortmaker (1985) dalam Vertikal (2012) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan menonton TV dengan kejadian obesitas pada anak dan terdapat hubungan positif antara durasi menonton TV dengan frekuensi "ngemil".

Perilaku *sedentary* (aktivitas fisik yang rendah seperti menonton TV dan bermain *games*) mempunyai hubungan dengan kejadian gizi lebih (Lioret *et al.*, 2007 dalam Vertikal, 2012). Penelitian Musthafaq *et al.*, (2011) dalam Vertikal (2012) pada anak 5-12 tahun di Lahore, Pakistan, yang menunjukkan bahwa anak dengan perilaku *sedentary* (menonton TV dan bermain *games*/komputer) lebih dari satu jam per hari mempunyai kemungkinan lebih besar menjadi gizi lebih. Penelitian lain di Inggris pada anak umur 7-18 tahun menunjukkan bahwa anak gizi lebih menghabiskan 20 menit lebih banyak setiap hari dalam melakukan kegiatan *sedentary* dibandingkan anak yang kurus (Gibson dan Neate, 2007 dalam Vertikal, 2012).

Panjangnya durasi menonton TV akan meningkatkan risiko

obesitas pada anak. Durasi menonton TV yang semakin panjang akan meningkatkan keterpaparan anak pada iklan makanan di televisi yang dapat mempengaruhi pola makannya. Penelitian yang dilakukan oleh Gantz *et al.*, (2007) dan Batada *et al.*, (2008) dalam Astiti (2013) di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa sekitar 50% dari waktu untuk iklan yang ditampilkan pada program anak merupakan iklan makanan. Penelitian Batada *et al.*, (2008) dalam Astiti (2013), menunjukkan bahwa 9 dari 10 iklan makanan tersebut merupakan produk pangan yang tinggi lemak, natrium, atau gula tambahan, atau rendah kandungan zat gizi.

Alokasi waktu yang dipergunakan untuk menonton TV saat hari libur mencapai 5,5 jam perhari pada anak yang gemuk dan 4,0 jam pada anak dengan berat badan normal (Suryaalamasyah, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hu *et al.*, (2003) dalam Astiti (2013), setiap peningkatan durasi menonton TV 2 jam perhari akan meningkatkan risiko obesitas sebesar 23%.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian *overweight* salah satunya adalah pola makan. Perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh orang tua, lingkungan sekolah (teman), dan lingkungan rumah berupa makanan tinggi kalori dan rendah gizi (*junk food*), makanan siap saji, minuman ringan berkadar gula tinggi, *snack* yang berkadar garam tinggi dan mengandung pengawet yang berdampak meningkatkan resiko terjadinya obesitas dan *overweight* pada anak (Suhardjo, 2008). Kebiasaan mengkonsumsi camilan dapat menjadi baik, namun berdampak buruk pula, apabila

camilan yang dikonsumsi mengandung tinggi lemak, tinggi gula dan rendah zat gizi, maka akan berakibat buruk salah satunya adalah resiko *overweight* dan obesitas (Wirakusumah, 1994).

SMP Negeri 5 Karanganyar merupakan salah satu sekolah yang berada di Karanganyar, yang terletak di pusat kota. Berdasarkan *survey* pendahuluan yang dilakukan pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar, diketahui bahwa prevalensi gizi lebih menurut IMT/U dari 750 siswa adalah sebesar 10.53 %. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara frekuensi “ngemil”, durasi menonton TV dan durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara frekuensi “ngemil”, durasi menonton TV dan durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Karanganyar, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan September 2014 sampai dengan bulan Februari 2015.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa – siswi di SMP N 5 Karanganyar, Kelas 7, 8 dan 9. Adapun kriteria inklusinya sebagai berikut: Siswa-siswi kelas 7, 8 dan 9 yang berusia 12-15 tahun, berbadan sehat, Mampu berkomunikasi dengan baik, Status gizi *overweight* dan status gizi normal. Sedangkan kriteria ekslusinya adalah anak yang

tidak datang saat pengambilan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Stratified Random Sampling*.

Data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data antropometri, data frekuensi "ngemil", data durasi menonton TV dan data durasi bermain *games*. Data sekunder meliputi data identitas siswa dan gambaran umum sekolah yaitu SMP Negeri 5 Karanganyar.

Data antropometri diperoleh dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan secara langsung. Data frekuensi "ngemil" diperoleh dari pengisian kuisioner. Frekuensi "ngemil" dikategorikan menjadi sering ($>3x$ seminggu) dan jarang ($\leq 3x$ seminggu). Data durasi menonton TV diperoleh dari pengisian kuisioner, dikategorikan menjadi dua yaitu sering (> 3 jam/hari) dan jarang (≤ 3 jam/hari). Data durasi bermain *games* diperoleh dari pengisian kuisioner, dikategorikan menjadi dua yaitu sering (> 3 jam/hari) dan jarang (≤ 3 jam/hari).

Pengolahan data antropometri menggunakan *software* WHO Antro Plus, sedangkan analisis data menggunakan *software* SPSS 17. Untuk mengetahui Hubungan antara frekuensi "ngemil", durasi menonton TV dan durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* menggunakan Uji *Chi-Square* tabulasi silang Tabel 2x2 dan nilai *Odds Ratio* (OR).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

SMP Negeri 5 Karanganyar merupakan salah satu sekolah negeri yang terletak di kota Karanganyar. Letaknya di tengah pusat kota Karanganyar. SMP

Negeri 5 Karanganyar letaknya juga strategis di dekat jalan raya. Lokasi keberadaan SMP Negeri 5 Karanganyar sekarang ini beralamatkan di Jln. Lawu No. 368 Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Propinsi Jawa Tengah, Nomor Telepon (0271) 495213. SMP Negeri 5 Karanganyar memiliki luas tanah 9195 m² dan luas seluruh bangunan 5763 m². Jumlah guru PNS dan Karyawan adalah 50 orang, 1 Guru GTT, 5 orang Karyawan PTT, serta jumlah siswa-siswi di tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 774 siswa dengan jumlah kelas 24 kelas.

B. Karakteristik responden

1. Karakteristik responden menurut Umur.

Tabel 4.
Distribusi Responden Menurut Umur

Umur	Overweight		Normal		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
12 Tahun	7	58.33	5	41.67	12	100
13 Tahun	15	57.7	11	42.3	26	100
14 Tahun	9	37.5	15	62.5	24	100
15 Tahun	7	50	7	50	14	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa data distribusi responden menurut umur ada dalam rentang 12-15 tahun. Berdasarkan hasil analisis univariat pada umur responden bahwa persentase tertinggi pada kelompok *overweight* adalah umur 13 tahun yaitu 57.7% (15 responden) dan persentase tertinggi pada kelompok normal adalah pada umur 14 tahun 62.5% (15 responden).

Berdasarkan Tabel 5 persentase responden laki-laki pada kelompok *overweight* adalah sebanyak 52.2% (23 responden) dan persentase responden laki-laki pada kelompok normal adalah sebanyak 47.8% (21 responden). Sedangkan persentase responden perempuan pada kelompok *overweight* adalah sebanyak 46.9% (15 responden) dan persentase responden perempuan pada kelompok normal adalah sebesar 53.1% (17 responden).

2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Tabel 5.
Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Overweight		Normal		TOTAL	
	N	%	n	%	n	%
Laki-Laki	23	52.2	21	47.8	44	100
Perempuan	15	46.9	17	53.1	32	100

3. Frekuensi “Ngemil”

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi “Ngemil”

Frekuensi “Ngemil”	Status Gizi					
	<i>Overweight</i>		Normal		TOTAL	
	n	%	N	%	n	%
Sering	20	51.3	19	48.7	39	100
Jarang	18	48.6	19	51.4	37	100

Tabel 6 menunjukkan distribusi responden berdasarkan frekuensi “ngemil” responden. Berdasarkan Tabel tersebut menunjukkan bahwa frekuensi “ngemil” dalam kategori sering pada responden yang *overweight* adalah sebanyak 51.3% (20 responden) dan frekuensi “ngemil” kategori sering pada responden yang normal adalah sebanyak 48.7% (19 responden), sedangkan frekuensi “ngemil” kategori jarang pada responden yang *overweight* adalah sebanyak 48.6% (18 responden) dan frekuensi “ngemil” kategori jarang pada responden yang normal adalah sebanyak 51.4% (19 responden)

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan distribusi durasi menonton TV responden. Hasil dari Tabel 7 menunjukkan bahwa responden dengan durasi menonton TV kategori sering pada responden yang *overweight* adalah sebanyak 41.0% (16 responden) dan pada responden yang normal adalah sebanyak 59.0% (23 responden), sedangkan responden dengan kategori durasi menonton TV kategori jarang adalah sebanyak 59.5% (22 responden) dan pada responden yang normal adalah sebanyak 40.5% (15 responden).

4. Durasi Menonton TV

Tabel 7.
Distribusi Durasi Menonton TV

Durasi Menonton TV	Status Gizi					
	<i>Overweight</i>		Normal		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Sering	16	41.0	23	59.0	39	100
Jarang	22	59.5	15	40.5	37	100

5. Durasi Bermain Games

Tabel 8.
Distribusi Durasi Menonton TV

Durasi Bermain Games	Status Gizi					
	Overweight		Normal		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Sering	8	47.1	9	52.9	17	100
Jarang	30	50.5	29	49.0	59	100

Tabel 8 menunjukkan distribusi durasi bermain games responden. Berdasarkan Tabel tersebut menunjukkan bahwa durasi bermain games kategori sering pada responden yang *overweight* adalah sebanyak 47.1% (8 responden) dan pada responden yang normal sebanyak 52.9% (9 responden), sedangkan durasi menonton TV kategori jarang pada responden yang *overweight* adalah sebanyak 50.5% (30 responden) dan responden yang normal adalah sebanyak 49.0% (29 responden).

Kebiasaan konsumsi makanan dan minuman saat menonton TV dan bermain games dalam penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuisioner oleh siswa dan wawancara. Kebiasaan konsumsi makanan dan minuman saat menonton TV dan bermain games dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9 menunjukan distribusi kebiasaan makan dan minum saat menonton TV dan bermain games. Berdasarkan Tabel 9, kebiasaan makan dan minum saat menonton TV dan bermain games kategori ya pada responden

6. Kebiasaan Makan dan Minum Saat Menonton TV dan Bermain Games.

a. Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman

Tabel 9.
Distribusi Durasi Menonton TV

Kebiasaan Makan dan Minum	Overweight		Normal		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Ya	24	42.9	32	57.1	56	100
Tidak	14	70	6	30	20	100

yang *overweight* adalah sebanyak 42.9% (24 responden dan pada kelompok normal adalah sebanyak 57.1% (32 responden). Sedangkan kebiasaan makan dan minum saat menonton TV dan bermain *games* kategori tidak pada responden yang *overweight* adalah sebanyak 70% (14 responden dan pada kelompok normal adalah sebanyak 30% (6 responden).

bermain *games* diperoleh dari pengisian kuisioner FFQ dan wawancara. Data jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi saat menonton TV dan bermain *games* dapat dilihat pada Tabel 7.

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan data distribusi jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi saat menonton TV dan bermain *games*. Pada kelompok *overweight* persentase tertinggi jenis

Tabel 10.

Distribusi Menurut Jenis Makanan dan Minuman

Jenis Makanan dan Minuman	<i>Overweight</i>				Normal			
	Sering		Jarang		Sering		Jarang	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Wafer	20	52.6	18	47.4	23	60.5	15	39.5
Biskuit	22	57.9	16	42.1	27	71.1	11	28.9
Chiki	28	73.7	10	26.3	24	63.2	14	36.8
Keripik	21	55.3	17	44.7	18	47.4	21	55.3
Kacang	15	39.5	23	60.5	20	52.6	18	47.4
Donat	20	52.6	18	47.4	22	57.9	16	42.1
Roti isi	19	50.0	19	50.0	22	57.9	16	42.1
Pastel	8	21.1	30	78.9	12	31.6	26	68.4
Bakwan	22	57.9	16	42.1	21	55.3	17	44.7
Martabak	14	36.8	24	63.2	20	52.6	18	47.4
Pisang Grng	10	26.3	28	73.7	20	52.6	18	47.4
Coklat	19	50.0	19	50.0	22	57.9	16	42.1
Permen	26	68.4	12	31.6	18	47.4	21	55.3
Mie Instan	20	52.6	18	47.4	15	39.5	23	60.5
Siomay	21	55.3	17	47.4	18	47.4	20	52.6
Teh	21	55.3	17	44.7	20	52.6	18	47.4
Air Putih	15	39.5	23	60.5	22	57.9	16	42.1
Kopi	5	13.2	33	86.8	3	7.9	35	92.1
Susu	7	18.4	31	81.6	9	23.7	29	76.3
<i>soft drink</i>	2	5.3	36	94.7	1	2.6	37	97.4

b. Jenis Makanan dan Minuman

Data jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi saat menonton TV dan

makanan yang sering dikonsumsi antara lain wafer (52.6%), biskuit (57.9%), chiki (73.7%), keripik (55.3%), bakwan

(57.9%), donat (52.6%), mie instan (52.6%) dan siomay (55.3%). Pada kelompok normal jenis makanan yang sering dikonsumsi adalah wafer (60.5%), biskuit (71.1%), Chiki (63.2%), kacang (52.6%), donat (57.9%), roti isi (57.9%), bakwan (55.3%), martabak (52.6%), coklat (57.9%). Jenis minuman yang sering dikonsumsi saat menonton pada kelompok *overweight* adalah teh (55.3%), sedangkan pada kelompok normal jenis minuman yang paling sering dikonsumsi adalah air putih (57.9%).

C. Hubungan antara Frekuensi “Ngemil” dengan Kejadian *Overweight*

hubungan antara kebiasaan “ngemil” dengan kegemukan di Medan ($p\text{-value}=0.239$) dan Jakarta Selatan ($p\text{-value}$). Hal ini didukung pula oleh penelitian Ermiza (2012) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi camilan dengan kejadian kelebihan berat badan ($p\text{-value}=0.141$).

Berdasarkan Tabel 11 menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) yaitu 1.111 yang menunjukkan bahwa frekuensi “ngemil” sering beresiko 1.111 kali untuk menjadi *overweight* dibandingkan dengan responden yang jarang “ngemil”.

Tabel 11.

Hubungan Frekuensi “Ngemil” dengan Kejadian *Overweight*

Frekuensi “Ngemil”	Status Gizi						P- Value	OR (CI)
	Overweight		Normal		TOTAL			
	n	%	n	%	n	%		
Sering	20	51.3	19	48.7	39	100	0.818	1.111
Jarang	18	48.6	19	51.4	37	100		(0.452-2.733)

Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*, pada Tabel tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi “ngemil” dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar ($p\text{-value}=0.818$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Adiningrum (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada

Hasil uji statistik pada Tabel 11 menunjukkan nilai $OR > 1$, tetapi CI melewati angka 1 (CI 95% = 0.452-2.733), sehingga frekuensi “ngemil” bukan merupakan faktor resiko terjadinya *overweight*.

Obesitas dan *overweight* terjadi jika terdapat kelebihan makanan dalam tubuh, terutama bahan makanan sumber energi. Dengan kata lain, jumlah makanan yang

dimakan setiap hari jauh melebihi faal tubuh (Moehyi, 2003). Kebiasaan “ngemil” atau senang makan makanan kecil memungkinkan tubuh memperoleh tambahan energi sehingga tanpa disadari *intake* energi kedalam tubuh melebihi kebutuhan dan dampaknya berupa bertambahnya timbunan lemak dalam tubuh. Kebiasaan “ngemil” tersebut memudahkan terjadinya obesitas pada usia remaja (Moehyi, 2003).

D. Hubungan antara Durasi Menonton TV dengan Kejadian *Overweight*

Pondokcina 1 Depok dengan nilai *p value* 0.613 (*p-value* > 0.05). Hal ini didukung pula oleh penelitian Utami (2012) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku *sedentary* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 41 Jakarta Selatan.

Berdasarkan Tabel 12 menunjukkan bahwa nilai *Odds Ratio* (OR) yaitu 0.474, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang durasi menonton TV dalam kategori sering berpeluang 0.474 menjadi *overweight*

Tabel 12.

Hubungan Durasi Menonton TV dengan Kejadian *Overweight*

Durasi Menonton TV	Status Gizi						P- Value	OR (CI)
	Overweight		Normal		TOTAL			
	n	%	n	%	n	%		
Sering Jarang	16	41.0	23	59.0	39	100	0.108	0.474 (0.190- 1.185)
	22	59.5	15	40.5	37	100		

Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* pada Tabel tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi menonton TV dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar (*p*=0.108).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Vertikal (2012) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku *sedentary* (menonton TV dan bermain *games*) dengan kejadian *overweight* pada siswa SD N

dibandingkan dengan responden yang durasi menonton TV dalam kategori jarang. Pada Tabel 12 nilai OR < 1 (CI 95% = 0.190-1.185) dan nilai CI melewati angka 1, hal ini menunjukkan bahwa durasi menonton TV bukan merupakan faktor resiko terjadinya *overweight*.

Kebiasaan menghabiskan waktu untuk menonton TV dalam durasi yang lama menjadi salah satu penyebab rendahnya aktivitas fisik pada anak-anak. Hal ini yang

diduga menjadi penyebab kegemukan pada anak (Hidayati *et al.*, 2010). Menurut Soetjiningsih (2010) menyatakan bahwa pemakaian energi yang kurang pada anak-anak terjadi karena rendahnya aktivitas fisik, seperti menonton TV seharian sambil makan camilan, hal ini membuat kecenderungan anak untuk menjadi gemuk.

bermain *games* dengan kejadian *overweight*.

Berdasarkan Tabel 13 nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 0.859, hal ini menunjukkan bahwa responden yang bermain *games* dalam kategori sering memiliki peluang 0.859 menjadi *overweight* dibandingkan dengan responden yang bermain *games* dalam kategori jarang.

E. Hubungan antara Durasi Bermain Games dengan Kejadian *Overweight*

Tabel 13.

Hubungan Durasi Bermain Games dengan Kejadian *Overweight*

Durasi Bermain Games	Status Gizi						P-Value	OR (CI)
	Overweight		Normal		TOTAL			
	n	%	n	%	n	%		
Sering Jarang	8	47.1	9	52.9	17	100	0.783	0.859 (0.292-2.532)
	30	50.8	29	49.2	59	100		

Berdasarkan uji statistik *Chi-square* pada Tabel 14 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar (*p-value*=0,783).

Hasil uji statistik ini sejalan dengan penelitian Utami (2012) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi menonton TV atau bermain *games* dengan status gizi remaja. Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan tidak ada hubungan antara durasi

Pada Tabel 13 nilai OR < 1 (CI 95% = 0.292-2.532) dan CI melewati angka 1, hal ini menunjukkan bahwa durasi bermain *games* bukan merupakan faktor resiko terjadinya *overweight*.

Kebiasaan menghabiskan waktu untuk bermain *games* dalam durasi waktu yang lama menjadi salah satu penyebab rendahnya aktivitas fisik pada anak-anak. Pengeluaran energi yang rendah akibat rendahnya aktivitas fisik secara tidak langsung dapat menyebabkan kegemukan (Noer, 2012).

Komputer dan video games juga dapat menyebabkan kejadian obesitas pada anak yang tidak jauh berbeda dengan TV, walaupun beberapa komputer dan video games memiliki komponen mendidik, namun kebanyakan jauh dari aktivitas pembakaran lemak. Komputer dan video games dapat berdampak buruk karena termasuk dalam aktifitas *sedentary* (aktivitas yang rendah). Saat bermain video games, anak-anak biasanya memilih untuk makan cemilan tanpa berfikir panjang, dan mereka tidak melakukan interaksi dengan anak-anak lain di luar rumah atau melakukan aktivitas yang menguras energi (Kimberly, 2006 dalam Nurjanah, 2009).

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan analisis univariat, frekuensi "ngemil" pada kelompok *overweight* siswa SMP Negeri 5 Karanganyar sebagian besar adalah sering yaitu sebanyak 51.3% (20 responden).
2. Sebagian besar siswa SMP Negeri 5 Karanganyar pada kelompok *overweight* sebagian besar durasi menonton TV nya adalah jarang yaitu sebanyak 59.5% (22 responden).
3. Sebagian besar siswa SMP Negeri 5 Karanganyar pada kelompok *overweight* sebagian besar durasi bermain games nya adalah jarang yaitu sebanyak 50.5% (30 responden).
4. Berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak

terdapat hubungan antara frekuensi "ngemil" dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar dengan nilai *p-value* sebesar 0.818 (*p-value* > 0.05).

5. Tidak ada hubungan antara durasi menonton TV dengan kejadian *overweight* di SMP Negeri 5 Karanganyar. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0.108 (*P-Value* > 0.05).
6. Tidak ada hubungan antara durasi bermain games dengan kejadian *overweight* di SMP Negeri 5 Karanganyar. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0.783 (*P-Value* > 0.05).

B. SARAN

1. Bagi Pihak Sekolah

- a. Melakukan pemantauan terhadap status gizi siswa-siswinya terutama dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara rutin melalui UKS, karena masih ditemukan adanya siswa yang *overweight*.
- b. Memberikan edukasi gizi terhadap siswa-siswinya tentang faktor yang mempengaruhi terjadinya *overweight*, seperti frekuensi "ngemil", durasi menonton TV dan durasi bermain games.

2. Bagi Siswa

- a. Lebih memperhatikan tentang makanan yang dikonsumsinya, terutama camilan yang dapat menyebabkan *overweight*.

- b. Meningkatkan aktivitas fisik dan menghindari perilaku *sedentary* yang terlalu lama yang dapat menyebabkan *overweight*.
- c. Rajin berolahraga.

3. Bagi Peneliti

Perlu penelitian lanjutan mengenai jumlah asupan energi yang dikonsumsi dari makanan camilan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningrum, R. D., 2008. *Karakteristik Kegemukan pada Anak Sekolah dan Remaja di Medan dan Jakarta Selatan* (Skripsi). Bogor: Fakultas Pertanian IPB.
- Amelia, A, 2010. *Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki*. Skripsi. Sumatra Utara : Psikologi USU
- Adriani, M. 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat Vol 2*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2013. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriyanti, W. 2002. *Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pencapaian berat badan ideal pada ibu-ibu peserta senam yang mengalami overweight*. [Skripsi]. Bogor : Fakultas Pertanian IPB
- Anggraini, S. 2008. *Faktor Resiko Obesitas Pada Anak-anak Taman Kanak-kanak di Kota Bogor*. Skripsi. Bogor : Fakultas Pertanian IPB
- Arisman, 2009, *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed. 2*. Jakarta: EGC.
- Aritonang, I. 2009. *Hubungan Intensitas Menonton Televisi dengan Asupan Energi dan Status Gizi Remaja*. Prosiding Temu Ilmiah Kongres XIV Persagi (hal 147-154)
- Astiti, D. 2013. *Pola Menonton Televisi Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Kota Yogyakarta dan Bantul* [Tesis]. Yogyakarta : Pascasarjana Fakultas Kedokteran UGM.
- Atmarita, F. 2004. *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Direktorat Gizi Masyarakat, Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Badriah, D.L. 2011. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT Rafika Aditama.
- Cahyaningsih, D. , S. 2011. *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryono. 2003. *Hubungan antara konsumsi makanan, kebiasaan makan dan faktor lainnya dengan status gizi anak sekolah di SD Islam Al Fatah tahun 2003* (Skripsi). Jakarta: FKM UI.
- Deni. 2009. *Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Snack dan Pangan Lainnya, pada*

- Murid SD BINA INSANI Bogor yang Berstatus gizi normal dan gemuk. Skripsi. Bogor : Fakultas Ekologi Manusia IPB..*
- Depkes. (2009). Pedoman pelayanan kesehatan peduli remaja di puskesmas.
- Elfindri, E.H, Zainal, A., Rizanda, M., dan Elmiyasma. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Badouse Media Jakarta.
- Ermiza, P. 2012. *Hubungan Asupan Makanan dan Faktor Lainnya terhadap kejadian Kelebihan Berat Badan pada Remaja Berumur 10 tahun di SD Islam Harapan Ibu Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta : FKM UI.
- Fermia, I. 2008. *Gambaran Konsumsi Makanan Ringan pada Anak Sekolah di SD Cakra Buana Depok*. Skripsi. Jakarta : FKM UI.
- Fikawati., dan Syafiq. 2010. *Kajian Implementasi dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif dan Inisiasi Menyusui Dini di Indonesia*, Makara, Kesehatan, Volume 14 No.1, Edisi Juni 2010:17-24.
- Hadi H. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional, Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada*. Yogyakarta.
- Haryanti, E. 2009. *Kebiasaan makanan cepat saji (fast food modern), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi pada mahasiswa penghuni asrama UI Depok*. Skripsi. Jakarta : FKM UI.
- Hasdianah, Sandu, S., dan Yuly, P., *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hayati, N. 2009. *Faktor-Faktor Perilaku yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas di Kelas 4 dan 5 SD Pembangunan Jaya Bintaro Tangerang Jakarta Selatan*. Skripsi. Jakarta : FKM UI.
- Hidayati, SN, Rudi, I., dan Boerhan, H. *Obesitas Pada Anak*. www.pediatrik.com (28 September 2014).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2008. *Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional*.
- Karomah, A. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih pada Anak Pra Sekolah di TK SALMAN ITB CIPUTAT*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Kepmenkes RI. 2010. *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. No 1995/MENKES/SK/XII/2010. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia : Jakarta.
- _____. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

- Kurniasih, D., Hilmansyah, H., Astuti M.P., dan Imam, S. 2010. *Sehat dan Bogor Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Lemmeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J & Lwanga, S.K. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lingga, M. 2011. *Studi Tentang Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Body Image Remaja Putri yang Berstatus Gizi Normal dan Gemuk/Obes di SMA Budi Mulia Bogor*. Skripsi. Bogor : Fakultas Ekologi Manusia IPB.
- Mardatillah. 2008. *Hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji modern (fast food), aktivitas fisik, dan faktor lainnya dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Islam PB. Soedirman di Jakarta Timur*. Skripsi. Jakarta : FKM UI.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Moehyi. 2003. *Ilmu Gizi 2*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti
- NOO. 2011. *Obesity and ethnicity*. Diakses tanggal 22 September 2014
http://www.noo.org.uk/uploads/doc/vid_9444_Obesity_and_ethnicity_270111.Pdf.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka.
- Nugraha, G. I., 2009. *Etiologi dan Patofisiologi Obesitas*. Dalam: Soegih, R. R., dan Wiramihardja, K. K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: Sagung Seto, 9-18
- Nurdin, N. W . 2012. *Hubungan Status Gizi Orang Tua, Asupan Makanan, Durasi Menonton TV serta Bermain Games dan Faktor Lain dengan Status Gizi (Kegemukan) pada Siswa TK Islam Al-Azhar 03 Kota Cirebon Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta : FKM UI.
- Nurfatimah. 2014. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Pondok Pinang Jakarta*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Ogden, Cynthia L., et al. 2010. *Prevalence of High Body Mass Index in US Children and Adolescents, 2007-2008*. JAMA, 303 (3)
- Padmiari, IA dan Hadi, H. 2001. *Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Denpasar, Bali*. Tesis. Yogyakarta : Pascasarjana UGM.
- Rahmawati, N. 2009. *Aktifitas fisik, konsumsi makanan cepat saji (fastfood) dan keterpaparan media serta faktor-faktor lain yang berhubungan dengan*

- kejadian obesitas pada siswa SD Islam Al-Azhar 1 Jakarta Selatan tahun 2009.* Jakarta : FKM UI.
- Rimbawan, A. S., 2004. *Indeks Glikemik Pangan*, Cara mudah memilih pangan yang menyehatkan. Jakarta.
- Riskesdas. 2007. Laporan Provinsi Jawa Tengah. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- _____. 2010. *Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.* Kementrian Kesehatan RI Tahun 2010.
- Sediaoetama, AD. 2006. *Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa.* Jakarta: Dian Rakyat.
- Soetjiningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.* Sagung Seto : Jakarta.
- Subardja, D., 2005. Obesitas pada Anak, penyakit masa depan yang terabaikan yang disampaikan Pertemuan Ilmiah Nasional Dietetic II, bandung.
- Suhardjo. (2008). *Perencanaan Pangan Dan Gizi.* Bumi Aksara : Jakarta.
- Suhendro, 2003. *Fast Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Siswa-Siswi SMU di Kota Tangerang Propinsi Banten.* Tesis Magister Ilmu-ilmu Kesehatan Masyarakat Minat Utama Gizi dan Kesehatan, Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.
- Sulaeman A. 2003. *Snack Food Industry* (modul 10). Kerjasama Pusat Studi Pangan dan Gizi IPB dan PT Sucofindo.
- Supriasa IDN, Bakri B, Fajar I. 2002. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta : EGC.
- Suryaalamasyah, I. (2009) *Konsumsi Fastfood dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kegemukan anak sekolah di SD Bina Insani Bogor.* Tesis. Bogor : Sekolah Pascasarjana Institut Pertanian Bogor.
- Utami, V. W. 2012. *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Karakteristik Keluarga dan Faktor Lainnya Terhadap Remaja Gizi Lebih di SMPN 41 Jakarta Selatan.* Skripsi: FKM UI.
- Vertikal, L. A. 2012. *Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri Pondokcina 1 Depok.* Skripsi. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.
- Virgianto, G., dan Purwaningsih. 2006. *Konsumsi Fast Food Sebagai Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja Usia 15-17 tahun.* KTI. Semarang : UNDIP.
- WHO. 2003. *Obesity and Overweight.* Diakses tanggal 22 September 2014. <http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/stat904z.pdf>.
- Wirakusumah, ES. 1994. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Yuliastuti, R. 2012. *Analisis Karakteristik Siswa, Karakteristik Orang Tua, dan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Siswa-siswi SDN Rambutan 04 Pagi Jakarta Timur*. Skripsi.Jakarta : FKM