
Pola Menonton Televisi dan Pengaruhnya Terhadap Anak

Terapul Tarigan, Nancy Ervani, Syamsidah Lubis

Subbagian Tumbuh kembang Pediatri Sosial, Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara/ RS. Dr. Pirngadi Medan

Latar belakang. Beberapa penelitian menyatakan bahwa menonton televisi telah menciptakan berbagai penyakit sosial termasuk membuat pelajar menjadi pasif yang sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar yang akan menyebabkan menurunnya nilai ujian serta menyebabkan aktifitas yang kurang yang dapat menyebabkan obesitas.^{1,3}

Tujuan Penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola menonton pada anak dan pengaruhnya terhadap pendidikan serta pola makan.

Metode. Penelitian deskriptif analitik yang bersifat *cross-sectional*. Penilaian dilakukan dengan pengisian kuesioner pada 100 ibu, yang dilakukan di TK Ahmad Yani, Binjai. Sumatera Utara pada bulan Maret 2006.

Hasil. Umur ibu yang ikut dalam penelitian terbanyak usia 31-40 tahun (65%). Pendidikan terbanyak dari para ibu responden adalah tamatan SMU(49%), rata-rata ibu tidak bekerja (59%). Usia anak pertama kali menonton televisi 38 (38%) terbanyak pada usia 3-5 tahun, lama menonton televisi perhari 1-2 jam sebanyak 56 (56%) dan acara yang paling disenangi oleh anak adalah kartun 77 (77%). Namun tidak memperlihatkan hubungan yang signifikan antara lama menonton televisi, usia pertama kali anak menonton, acara yang disenangi terhadap pendidikan, dan pola makan anak.

Kesimpulan. Menonton televisi mempunyai pengaruh terhadap belajar anak dan pola makan dari anak tetapi tidak bermakna secara statistik. Diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai pengaruh televisi terhadap perilaku anak pada usia berikutnya (*Sari Pediatri* 2007; 9(10):44-47).

Kata kunci: menonton televisi, belajar, pola makan

Alamat korespondensi:

Dr. Terapul Tarigan, Sp.A.
Subbagian Tumbuh kembang Pediatri Sosial. Bagian Ilmu Kesehatan Anak FK-USU/ RS. Dr. Pirngadi Medan.
Telepon: 061 4554891. E-mail: Terapul Tarigan Yahoo@.co.id

Televi 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.¹ *American Academy of Pediatrics* (AAP) telah melaporkan dampak negatif dan positif dari media massa terhadap anak dan dewasa.² 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 obesitas.²⁻⁶

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Annenberg Public Policy Centre* terhadap rumah tangga di Amerika Serikat, membuktikan bahwa rata-rata anak di AS menghabiskan waktu mereka sebanyak 25 jam per minggu di depan layar kaca. Hal ini melampaui standar yang diajukan oleh AAP.^{1,3,4,7}

Pada tahun 1990 AAP menganjurkan agar anak tidak menonton televisi lebih dari 2 jam per hari dan acara yang ditonton haruslah yang berkualitas. Namun bulan lalu AAP mengeluarkan peraturan yang lebih ketat lagi, anak-anak di bawah usia 2 tahun sebaiknya tidak menonton televisi sama sekali dan anak-anak di atas usia tersebut sebaiknya tidak mempunyai pesawat televisi sendiri di kamar mereka.^{1,8-12} Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa televisi mempunyai pengaruh yang buruk terhadap perkembangan fisik dan mental anak. Bukan berarti semua acara televisi itu buruk. Menonton televisi terlalu banyak secara terus menerus dan tidak memilih acara yang baik, efeknya akan sangat buruk bagi perkembangan anak.^{1,13,14} Pada artikel ini, kami menilai mengenai pola menonton televisi pada anak dan pengaruh terhadap pendidikan dan pola makan anak.

Metode

Penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Data diperoleh dengan pengisian kuesioner pada 100 ibu, yang dilakukan di TK Ahmad Yani, Binjai, Sumatera Utara pada bulan Mei 2006. Pengolahan data menggunakan program SPSS versi 12.0. Analisis univariate menggunakan *chi-square*.

Hasil

Dari 100 anak yang ikut dalam penelitian, 53 anak laki-laki dan 47 anak perempuan dengan usia anak rata-rata 3-6 tahun.

Tabel 1. Karakteristik demografi dari ibu responden

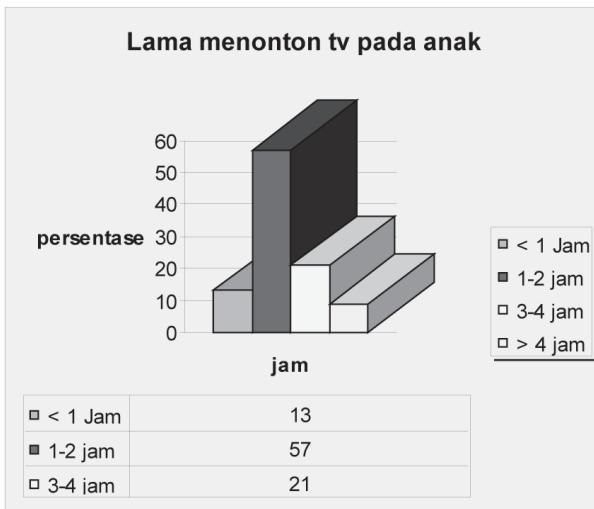
Variabel	n (%)
Usia ibu (tahun)	
21-30	27(27)
31-40	65(65)
41-50	8(8)
Pendidikan ibu	
SD	3 (3)
SMP	12(12)
SMU	49(49)
Perguruan tinggi	36(36)
Pekerjaan ibu	
Bekerja	41(41)
Tidak bekerja	59(59)

Tabel 2. Karakteristik & pola menonton televisi pada anak

Variabel	n(%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	53(53)
Perempuan	47(47)
Usia pertama kali menonton televisi (tahun)	
< 3	24(24)
3-5	38(38)
6-8	27(27)
9-11	11(11)
Acara televisi yang disenangi anak	
Kartun	77(77)
Musik	7(7)
Sinetron	1(1)
Flora fauna	5(5)
Kuis	2(2)
Pendidikan	1(1)
Kartun & musik	2(2)
Kartun & flora fauna	(4)
Semua	1(1)

Tabel 1 menunjukkan bahwa kisaran umur ibu yang ikut dalam penelitian terbanyak usia 31-40 tahun (65%). Pendidikan terbanyak dari para ibu responden adalah tamatan SMU(49%), dan rata-rata ibu tidak bekerja (59%).

Tabel 2 memperlihatkan karakteristik dari anak yaitu berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki 53(53%). Berdasarkan usia pertama kali menonton televisi terbanyak pada usia 3-5 tahun 38 (38%), lama menonton televisi/ hari adalah 1-2 jam sebanyak 56 (56%) dan acara yang paling disenangi oleh anak adalah kartun 77 (77%).



Gambar 1. menunjukkan bahwa rata-rata anak menonton televisi 1-2 jam perhari yaitu 57 (57%)

Tabel 3. Hubungan antara pekerjaan ibu dan pendidikan ibu dengan lama anak menonton televisi

Variabel	χ^2	df	p value
Pekerjaan ibu	2,173	3	0,537
Pendidikan ibu	10,751	9	0,293

Tabel 4. Pengaruh lama menonton dan, usia anak pertama kali menonton televisi terhadap belajar anak & pola makan anak

Variabel	χ^2	df	p
Lama menonton TV	1,964	3	0,580
Usia pertama kali menonton TV	0,504	3	0,918
Acara yang disenangi	,141	6	0,791

Tabel 3 memperlihatkan tidak ada hubungan signifikan antara pekerjaan ataupun pendidikan ibu dengan lamanya anak menonton televisi.

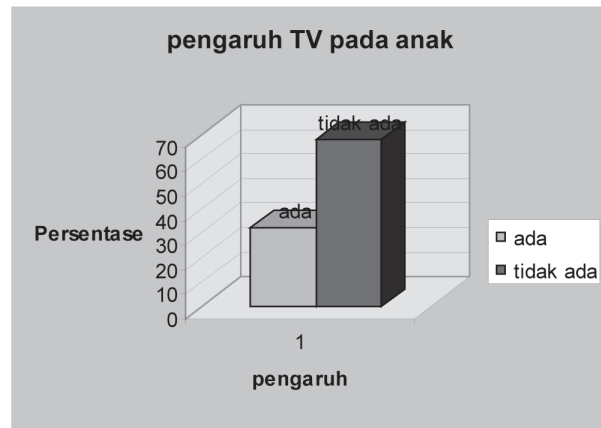
Tabel 4 memperlihatkan tidak ada hubungan signifikan antara lama menonton televisi, usia pertama kali anak menonton dan acara yang disenangi terhadap pendidikan dan pola makan anak.

Tabel 5 menunjukkan hubungan signifikan antara acara yang disenangi anak dengan reaksi anak setelah menonton televisi ($p < 0,05$).

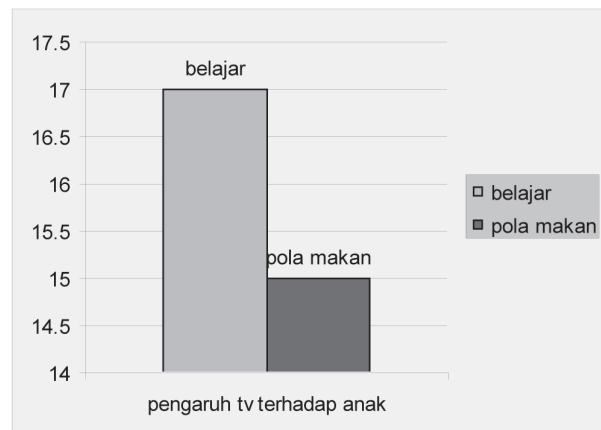
Gambar 2 dan 3 memperlihatkan bahwa menonton televisi mempunyai pengaruh pada anak sebesar 32(32%) dengan pengaruh pada belajar 17(17%) dan pola makan 15(15%).

Tabel 5. Reaksi anak terhadap acara televisi yang disenangi

Variabel	χ^2	df	p
Acara yang disenangi	35,189	18	0,009



Gambar 2. Pengaruh TV terhadap anak



Gambar 3. Pengaruh menonton televisi terhadap pola makan dan belajar anak

Diskusi

Menonton televisi telah menciptakan berbagai penyakit sosial termasuk menciptakan pelajar pasif yang sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar yang akan menyebabkan menurunnya nilai ujian, aktifitas yang kurang yang dapat menyebabkan obesitas.^{1,3} Berdasarkan penelitian Owens J dkk⁴, menyebutkan bahwa kebiasaan menonton televisi berhubungan secara signifikan dengan gangguan tidur akibat meningkatnya

waktu menonton televisi pada malam hari terutama anak yang mempunyai televisi dikamar tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa anak-anak yang banyak menghabiskan waktu mereka di depan layar kaca memiliki prestasi yang buruk di sekolah. Anak yang menonton televisi terus menerus akan mempunyai waktu yang lebih sedikit untuk beraktivitas dengan orang lain dan yang lebih penting habis waktu mereka untuk membuat pekerjaan rumah (PR) atau tugas lain yang diberikan guru. Menonton televisi pada malam hari membuat mereka mengantuk pada siang harinya yang mengakibatkan sulit konsentrasi di sekolah. Hal ini yang menyebabkan prestasi anak di sekolah menurun.²⁻⁶

Penelitian ini membuktikan bahwa menonton televisi mempunyai pengaruh terhadap belajar anak tetapi tidak bermakna secara statistik. Diantara 100 anak yang mempunyai pengaruh terhadap belajar 17 anak (17%).

Anak yang lebih banyak duduk didepan layar TV akan menyebabkan aktifitas anak sedikit sehingga hanya sedikit kalori yang terbuang akibatnya badan mereka menjadi gemuk. Berdasarkan penelitian Faith MS, dkk⁵ mendapatkan bahwa anak obesitas yang diberi intervensi berupa pengurangan waktu menonton televisi dapat menurunkan berat badan anak.

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari menonton televisi dengan pola makan anak dan kebiasaan makan makanan kecil di depan televisi. Namun pengaruh ini tidak bermakna. Diperlukan jumlah subjek yang lebih besar. Berdasarkan penelitian Christakis DA, dkk⁸ 10% anak yang menonton televisi setiap hari mulai usia 1-3 tahun berhubungan dengan masalah gangguan perilaku pada anak usia 7 tahun. Hal ini bertentangan dengan penelitian Steven T, dkk¹⁴ yang membuktikan tidak berhubungan secara bermakna antara menonton televisi dengan perilaku anak yaitu ADHD. Dalam penelitian ini tidak meneliti mengenai gangguan perilaku pada anak akibat dari menonton televisi. Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui hubungan tersebut.

Kesimpulan

Menonton televisi mempunyai pengaruh terhadap belajar anak dan pola makan dari anak, namun diperlukan jumlah subjek yang lebih besar untuk

membuktikannya. Diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai pengaruh televisi terhadap perilaku anak pada usia berikutnya.

Daftar Pustaka

1. Bahaya menonton televisi terlalu lama bagi anak. Diunduh dari URL: <http://www.Almira-online.port5.com>.
2. Committee on public Education. Media education, *J. Pediatrics* 1999; 104:342-3.
3. Vandewater EA, Bickham DS, Lee JH. Time well spent? Relating television use to Children's free time activities. *J Pediatrics* 2006; 117:e181-91.
4. Owens J, Maxim R. Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *J Pediatrics* 1999; 104: 1-8.
5. Faith MS, berman N. Effects of contingent television on physical activity and television viewing in obese children. *J Pediatrics* 2001; 107:1043-8.
6. Gidwani PP, Sobol A. Television viewing and initiation of smoking Among Youth. *J Pediatrics* 2002 ; 110:505-8.
7. Lumeng JC, Gannon K. Association between clinically meaningful behavior problems and overweight in children. *J Pediatrics* 2003; 112:1138-44.
8. Christakis DA, Zimmerman FJ. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *J Pediatrics* 2004; 113:708-13.
9. Cheng TL, Brenner RA. Children's violent television viewing: are parents monitoring? *J Pediatrics* 2004; 114: 94-9.
10. Gentile DA, Oberg C. Well-child visit in the video age: pediatricians and the American Academy of Pediatrics Guidelines for children's media use. *J Pediatrics* 2004; 114:1235-41.
11. Purugganan OH, Ruth EK. Exposure to violence among urban school-aged children: is it only on television? *J Pediatrics* 2000; 106:949-53.
12. Coon KA, Goldberg J. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *J Pediatrics* 2001; 107:1-7.
13. Bar ME. The effects of television on child health: implication and Recommendations. *J Arch Dis Child* 2000; 83: 289-292.
14. Steven T, Mulsow M. There is no meaningful relationship between television exposure and symptoms of attention-deficit / hyperactivity disorder. *J Pediatrics* 2006; 117: 665-71.