

## BAB 5

### HASIL

#### 5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Cakra Buana yang berlokasi di jalan Raya Sawangan No.91 Depok merupakan sekolah yang berada dibawah naungan Yayasan Cakra Buana. Yayasan Cakra Buana berdiri pada tanggal 19 November 1999 yang memiliki tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di bidang sains dan teknologi, santun, dan berakhlak baik. Visi Sekolah Cakra Buana; Wadah yang tepat bagi pembentukan insan Cakra Buana yang beriman dan beramal saleh, berbudi pekerti luhur, halus tutur bahasanya, rendah hati tapi berwawasan luas. Dan Misi Sekolah Cakra Buana; Menciptakan lingkungan yang menstimulasi pemahaman terintegrasi terhadap akar budaya sendiri. Menciptakan proses belajar mengajar yang berkesinambungan dalam pencapaian tujuan, baik dari segi karakter maupun dari segi intelektualitas (*meaningful learning process*). Menghasilkan lulusan yang santun namun tidak gentar menghadapi tuntutan zaman. Yayasan Cakra Buana menyelenggarakan pendidikan:

1. Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar (TK/SD) model Inklusi satu atap.
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) menerapkan Strategi Pembelajaran *Multiple Intelligences*.
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) rintisan Sekolah Bertaraf Internasional.
4. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Broadcasting Pertelevisian, mengembangkan model Kurikulum SMK tahun 2006 Bidang Radio Televisi

dan Film (RTF) dengan Program Keahlian : a. Produksi Program Pertelevisian (PPPTV); b. Produksi Film Animasi (FA)

Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar Cakra Buana berada dibawah satu kepemimpinan (kepala sekolah). Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar Cakra Buana tengah menggunakan suatu konsep pembelajaran aktif yang didasarkan pada kurikulum nasional. Jumlah murid di Sekolah Dasar (SD) Cakra Buana adalah 256 siswa yang terdiri dari siswa-siswi kelas 1 hingga kelas 6. Masing-masing kelas menempati satu ruangan dengan suasana belajar yang nyaman. Tenaga pengajar sebanyak 56 guru, setiap kelas memiliki satu wali kelas dan beberapa guru dalam *team teaching* dan guru pendamping bagi siswa yang memiliki kebutuhan khusus dan guru bidang studi.

Waktu Belajar Sekolah Cakra Buana dari hari Senin sampai hari Jumat dimulai dari pukul 07.30 pagi sampai pukul 14.00 untuk siswa kelas 1 dan kelas 2 dan dari pukul 07.30 pagi sampai pukul 15.00 untuk siswa kelas 3 sampai kelas 4, kegiatan Ekstra Kurikuler dan Bimbingan belajar diadakan setelah kegiatan belajar selesai.

Kegiatan Ektra Kurikuler di Sekolah Dasar (SD) Cakra Buana terdiri dari Tari Tradisi, Sains, Drumband, Olahraga Futsal, Beladiri Wushu, *Art and Craft*, Iqro, Bahasa Inggris, *Keyboard* dan Aritmatika. Sekolah Dasar (SD) Cakra Buana menyediakan fasilitas seperti Laboratorium Komputer dengan akses internet, Laboratorium Ilmu Pengetahuan, Ruang Audio visual, Ruang *Home teather*, Perpustakaan, Aula, Masjid, Joglo Kebudayaan dengan Gamelan (instrument tradisional), dan berbagai Sarana Olah Raga.

## 5.2. Gambaran Hasil Analisis Univariat

### 5.2.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden anak dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, kelas anak yang menjadi responden dan data tingkat pendidikan orangtua responden.

**Tabel 5.1** Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin, Umur, Kelas dan Menurut Tingkat Pendidikan Orangtua Responden di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Variabel	N	%
<b>Jenis kelamin (n = 118)</b>		
Laki-laki	67	56.8
Perempuan	51	43.2
<b>Umur (n = 118)</b>		
7 – 9 tahun	47	39.8
10 – 12 tahun	71	60.2
<b>Kelas (n = 118)</b>		
Kelas 3	25	21.2
Kelas 4	40	33.9
Kelas 5	27	22.9
Kelas 6	26	22.0
<b>Pendidikan Ibu (n= 69)</b>		
Tamat / tidak tamat SMA	12	20.3
Tamat Perguruan tinggi	57	79.7
<b>Pendidikan Ayah (n= 69)</b>		
Tamat / tidak tamat SMA	14	39.1
Tamat Perguruan tinggi	55	60.9

Dapat dilihat bahwa responden laki-laki lebih banyak (56.8%) dibandingkan dengan responden perempuan (43,2%). Umur siswa yang menjadi responden berkisar antara 7 hingga 12 tahun, dan sebanyak 60.2% responden berumur 10-12 tahun. Dilihat menurut kelas, responden yang berada di kelas 4 mempunyai presentase terbesar yaitu 33.9%, sedangkan responden yang berada di kelas 3, 5 dan 6 mempunyai proporsi yang hampir sama. Dapat dilihat menurut tingkat pendidikan orangtua dapat diketahui

bahwa 79.7% ibu tamat perguruan tinggi dan 60.9% ayah tamat perguruan tinggi.

### 5.2.2. Kebiasaan Menonton Televisi

**Tabel 5.2** Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Nonton Televisi di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Variabel	n	%
<b>Menonton Televisi (n = 118)</b>	112	94.9
<b>Durasi Waktu Menonton Televisi</b>		
≤ 2 jam / hari	58	51.8
> 2 jam / hari	54	48.2
<b>Mean ± SD</b>	1.48 ± 0.50	
<b>Makan Cemilan Saat Menonton Televisi</b>		
Ya, Selalu	23	20.5
Kadang – kadang	82	73.6
Tidak Pernah	6	5.4
<b>Waktu Nonton Televisi</b>		
Pagi	10	9.0
Siang	2	1.8
Sore dan Malam	89	80.2
<b>Jenis Ringan Yang Dikonsumsi</b>		
Biskuit	52	49.5
Wafer	48	45.7
Keripik	45	42.9
Donat/Bolu/Roti	40	38.1
Coklat	36	34.3
Chiki/Cheetos/Taro	33	31.4
Permen	31	29.5
Lainnya:	16	15.2

Kebiasaan menonton televisi dilakukan oleh hampir semua responden (94.9%). Responden yang memiliki kebiasaan menonton televisi ≤ 2 jam per hari lebih besar (51.8%) dibandingkan dengan responden yang menonton televisi > 2 jam / hari (48.2%). Rata-rata durasi waktu menonton televisi adalah 1.48 jam ± 0.50 jam.

Kebiasaan makan ringan saat menonton televisi dilakukan hampir oleh semua responden baik yang selalu makan saat menonton televisi maupun yang hanya kadang-kadang (94.1%). Pada umumnya responden memiliki kebiasaan menonton televisi pada waktu sore pukul 16.00-18.00 dan pada waktu malam 18.00-24.00 (80.2%).

Jenis makanan ringan yang dikonsumsi saat menonton televisi, sebagian besar anak makan ringan seperti biskuit (49.5%) dan wafer (45.7%). Ringan lainnya yang dikonsumsi responden diantaranya: jeli, agar-agar, *pop corn*, kacang, martabak, kentang goreng.

### 5.2.3. Kebiasaan Olahraga

**Tabel 5.3** Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Olahraga di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Variabel	n	%
<b>Olahraga (n = 118)</b>	108	91.5
<b>Frekuensi Olahraga</b>		
Setiap Hari	18	16.7
4 – 5 kali seminggu	40	37.0
1 – 3 kali seminggu	48	44.4
<b>Durasi Olahraga</b>		
< 30 menit	23	21.7
≥ 30 menit	83	78.3
<b>Jenis Olahraga yang Dilakukan</b>		
Basket	44	41.5
Bulutangkis	80	75.5
Sepak bola	43	40.6
Renang	57	53.8
Lari	34	32.1
Lainnya:	25	23.6

Kebiasaan olahraga dilakukan hampir oleh responden (91.5%). Frekuensi olahraga sebagian besar responden (44.4%) dilakukan sebanyak 1 – 3 kali seminggu. Durasi waktu yang digunakan untuk berolahraga oleh sebagian besar responden umumnya  $\geq 30$  menit (78.3%). Jenis olahraga yang sering dilakukan oleh responden yaitu bulutangkis (75.5%), olahraga lainnya yang dijawab responden diantaranya yaitu *baseball*, bersepeda, tennis, kasti, karate / taekwondo, voli, *skateboard*.

#### 5.2.4. Kebiasaan Sarapan Pagi

**Tabel 5.4** Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Sarapan Pagi (n = 117)	n	%
Ya	114	96.6
Tidak	3	2.5

Dapat dilihat bahwa sebanyak 96.6% anak telah memiliki kebiasaan sarapan pagi, baik yang menjawab selalu sarapan maupun yang hanya kadang-kadang saja.

#### 5.2.5. Pengetahuan Gizi

**Tabel 5.5** Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Pengetahuan Gizi Anak (n = 118)	n	%
Baik	29	24.6
Cukup	39	33.1
Kurang	50	42.4
Pengetahuan Gizi Ibu (n = 69)		
Baik	46	66.7
Cukup	16	23.2
Kurang	7	10.1

Dapat dilihat untuk pengetahuan gizi anak yaitu hampir dari separuh responden memiliki pengetahuan tentang gizi yang kurang (42.4%) dan presentase responden yang memiliki pengetahuan gizi baik paling kecil (24.6%). Dapat dilihat untuk pengetahuan gizi ibu yaitu lebih dari separuh ibu responden memiliki pengetahuan gizi yang baik 66.7% dan hanya 10.1% memiliki pengetahuan gizi kurang.

**Tabel 5. 6** Distribusi Jawaban Benar Mengenai Pengetahuan Gizi Anak di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Topik Yang Ditanyakan	Anak (n = 118)		Ibu (n = 69)	
	n	%	n	%
Manfaat makan makanan setiap hari	109	<b>92.4</b>	68	98.1
Setiap makan sebaiknya terdiri dari:				
Karbohidrat	93	78.8	67	97.1
Protein	106	89.8	68	<b>98.6</b>
Lemak	38	<b>32.2</b>	48	69.6
Vitamin	108	91.5	62	89.9
Mineral	84	71.2	57	82.6
Fungsi Karbohidrat bagi tubuh	71	60.2	62	89.9
Makanan sumber karbohidrat	67	56.8	64	92.8
Fungsi Protein bagi tubuh	45	38.1	49	71.0
Makanan sumber protein hewani	89	75.4	66	95.7
Makanan sumber protein nabati	68	57.6	58	84.1
Fungsi Lemak bagi tubuh	65	55.1	39	<b>56.5</b>
Makanan sumber lemak	50	42.4	61	88.4

Dapat dilihat bahwa hampir semua responden (92.4%) mengetahui manfaat makanan yang kita makan setiap hari, akan tetapi hanya sebagian responden (32.2%) yang mengetahui makanan yang sebaiknya dimakan salah satunya adalah lemak.

Dapat dilihat hampir semua ibu responden (98.6%) mengetahui makanan yang sebaiknya dimakan salah satunya adalah protein, akan tetapi hanya sebagian responden (56.5%) yang mengetahui fungsi lemak bagi tubuh.

### 5.2.6. Konsumsi Makanan Ringan

**Tabel 5.7** Distribusi Konsumsi Makanan Ringan di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

<b>Konsumsi Makanan Ringan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sering	59	50.0
Jarang	59	50.0

Dapat dilihat bahwa distribusi responden yang mengkonsumsi makanan ringan sering sebanding dengan responden yang mengkonsumsi makanan ringan jarang (50.0%).

**Tabel 5.8** Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

<b>Makanan Ringan (FFQ)</b>	<b>Energi (Kalori)</b>	<b>Jenis Kelamin</b>				<b>Total</b>	
		<b>Laki-laki</b>		<b>Perempuan</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>		
Wafer	305.9	64	56.1	50	43.9	114	100
Biskuit	215.5	60	60.0	50	<b>50.0</b>	100	100
Chiki	178.5	53	60.9	34	39.1	87	100
Keripik	86.5	50	52.6	45	47.4	95	100
Kacang	169.6	49	<b>62.0</b>	40	38.0	79	100
Donat	180	61	56.0	48	44.0	109	100
Bolu	207	51	53.1	45	46.9	96	100
Roti	170	61	55.0	50	45.0	111	100
Pastel	351	46	52.9	41	47.1	87	100
Bakwan	216	47	54.0	40	46.0	87	100
Martabak	319.1	60	55.6	48	44.4	108	100
Pisang goreng	158	50	51.5	47	48.5	97	100
Coklat	477.1	61	55.4	49	44.6	110	100
Permen	40	59	55.6	47	44.4	106	100

Dapat dilihat bahwa konsumsi makanan ringan berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa anak laki-laki lebih banyak yang mengkonsumsi kacang (62.0%) dengan 169.6 kal (per 100 gram) dan anak perempuan lebih banyak yang mengkonsumsi biskuit (50.0%) dengan kalori 215.5 kal (per 100 gram).

**Tabel 5.9** Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan Saat Menonton Televisi di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Makanan Ringan	Energi (Kalori)	Jenis Kelamin				Total	
		Laki-laki		Perempuan		n	%
		N	%	n	%		
Biskuit	215.5	26	50.0	26	<b>50.0</b>	52	100
Wafer	305.9	27	60.0	18	40.0	48	100
Keripik	86.5	26	<b>78.8</b>	7	21.2	45	100
Donat/Bolu/Roti	180	26	54.2	22	45.8	40	100
Coklat	477.1	21	52.5	19	47.5	36	100
Chiki/Cheetos/Taro	178.5	21	58.3	15	41.7	33	100
Permen	40	20	64.5	11	35.5	31	100

Dapat dilihat bahwa distribusi konsumsi makanan ringan saat menonton televisi dapat diketahui bahwa laki-laki lebih banyak yang mengkonsumsi keripik saat menonton televisi (78.8%) dengan 86.5 kal (per 100 gram) dan perempuan lebih banyak yang mengkonsumsi biskuit dengan 215.5 kal (per 100 gram) saat menonton televisi (50.0%).

**Tabel 5.10** Distribusi Orang Yang Membeli Makanan Ringan di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Membeli Makanan Ringan	N	%
Anak Sendiri	65	55.1
Ibu	79	66.9
Bapak	45	38.1
Lainnya:	26	22.0
- Asisten RT	(12)	
- Teman	(1)	
- Saudara	(11)	
- Kakek/ Nenek	(2)	

Dapat dilihat bahwa 66.9 % makanan ringan yang dikonsumsi anak dibeli oleh ibu dan 55.1% dibeli oleh anak sendiri.

### 5.3. Distribusi Frekuensi

#### 5.3.1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton Televisi

**Tabel 5.11** Distribusi Frekuensi Kebiasaan Nonton Televisi Menurut Jenis Kelamin dan Menurut Kelompok Umur di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Jenis Kelamin	Nonton TV				Total	
	Ya		Tidak		n	%
	n	%	n	%		
<b>Laki-laki</b>	65	97.0	2	3.0	67	100
<b>Perempuan</b>	47	92.2	4	7.8	51	100
<b>Total</b>	112	94.9	6	5.1	118	100
<b>Kelompok umur</b>						
<b>7 – 9 tahun</b>	44	93.6	3	6.4	47	100
<b>10 – 12 tahun</b>	68	95.8	3	4.2	71	100
<b>Total</b>	112	94.9	6	5.1	118	100

Dilihat dari jenis kelamin, dapat diketahui bahwa proporsi anak laki-laki memiliki kebiasaan menonton televisi lebih besar (97%) dibandingkan dengan anak perempuan memiliki kebiasaan menonton televisi (92.2%).

Dilihat dari kelompok umur, dapat diketahui bahwa proporsi anak umur 10 - 12 tahun memiliki kebiasaan menonton televisi lebih besar (95.8%) dibandingkan dengan anak umur 7 - 9 tahun memiliki kebiasaan menonton televisi (93.6%).

### 5.3.2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga

**Tabel 5.12** Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga Menurut Jenis Kelamin dan Menurut Kelompok Umur di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Jenis Kelamin	Olahraga				Total	
	Ya		Tidak		n	%
	n	%	n	%		
Laki-laki	60	89.6	7	10.4	67	100
Perempuan	48	94.1	3	5.9	51	100
<b>Total</b>	108	91.5	10	8.5	118	100
<b>Kelompok umur</b>						
7 – 9 tahun	42	89.4	5	10.6	47	100
10 –12 tahun	66	93.0	5	7.0	71	100
<b>Total</b>	108	91.5	10	8.5	118	100

Dilihat dari jenis kelamin, dapat diketahui bahwa proporsi anak perempuan memiliki kebiasaan berolahraga lebih besar (94.1%) dibandingkan dengan anak laki-laki memiliki kebiasaan berolahraga (89.6%).

Dilihat dari kelompok umur, dapat diketahui bahwa proporsi anak berumur 10 - 12 tahun memiliki kebiasaan berolahraga lebih besar (93%) dibandingkan dengan anak berumur 7 – 9 tahun memiliki kebiasaan berolahraga (89.4%).

### 5.3.3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

**Tabel 5.13** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Anak dengan Jenis Kelamin di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Jenis Kelamin	Pengetahuan Gizi Anak						Total	
	Baik		Sedang		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
<b>Laki-laki</b>	13	19.4	23	34.3	31	46.3	67	100
<b>Perempuan</b>	16	31.4	16	31.4	19	37.3	51	100
<b>Total</b>	29	24.6	39	33.1	50	42.4	118	100
<b>Kelompok umur</b>								
<b>7 – 9 tahun</b>	8	17.0	13	27.7	26	55.3	47	100
<b>10 –12 tahun</b>	21	29.6	26	36.6	24	33.8	71	100
<b>Total</b>	29	24.6	39	33.1	50	42.4	118	100

Dilihat dari jenis kelamin, dapat diketahui proporsi anak perempuan yang berpengetahuan gizi baik lebih besar (31.4%) dibandingkan dengan proporsi anak laki-laki yang berpengetahuan gizi baik (19.4%).

Dilihat dari kelompok umur, dapat diketahui bahwa proporsi anak dengan pengetahuan gizi baik pada kelompok umur 10 -12 tahun lebih besar (29.6%) dibandingkan dengan kelompok umur 7 – 9 tahun berpengetahuan gizi baik (17.0%).

**Tabel 5.14** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Anak dengan Pengetahuan Gizi Ibu di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Pengetahuan Gizi Ibu	Pengetahuan Gizi Anak						Total	
	Baik		Sedang		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
<b>Baik</b>	18	39.1	13	28.3	15	32.6	46	100
<b>Sedang</b>	3	18.8	5	31.3	8	50.0	16	100
<b>Kurang</b>	1	14.3	3	42.9	3	42.9	7	100
<b>Total</b>	22	31.9	21	30.4	26	37.7	69	100

Dilihat dari pengetahuan gizi ibu dapat diketahui bahwa proporsi anak yang pengetahuan gizi baik pada ibu yang pengetahuan gizi baik lebih besar (39.1%) dibandingkan dengan ibu yang pengetahuan gizi kurang (14.3%).

**Tabel 5.15** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Ibu dengan Pendidikan Ibu di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Pendidikan Ibu	Pengetahuan Gizi Ibu						Total	
	Baik		Sedang		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Tamat / Tidak tamat SMA	6	50.0	4	33.3	2	16.7	12	100
Tamat Perguruan Tinggi	40	70.2	12	21.1	5	8.8	57	100
<b>Total</b>	46	66.7	16	23.2	7	10.1	69	100

Dilihat dari pengetahuan gizi ibu dapat diketahui bahwa proporsi ibu pengetahuan gizi baik yang tamat perguruan tinggi lebih besar (70.2%) dibandingkan ibu yang tamat / tidak tamat SMA.

#### 5.3.4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan

##### 5.3.4.1. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan Menurut Jenis Kelamin

**Tabel 5.16** Distribusi Frekuensi Konsumsi Ringan Menurut Jenis Kelamin di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Jenis Kelamin	Konsumsi Makanan Ringan				Total	
	Sering		Jarang		n	%
	n	%	N	%		
Laki-laki	39	58.2	28	41.8	67	100
Perempuan	20	39.2	31	60.8	51	100
<b>Total</b>	59	50.0	59	50.0	118	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa proporsi anak laki-laki yang mengkonsumsi makanan ringan sering lebih besar (58.2%) dibandingkan dengan anak perempuan yang mengkonsumsi makanan ringan sering (39.2%).

### 5.3.4.2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan Menurut Kelompok Umur

**Tabel 5.17** Distribusi Frekuensi Konsumsi Ringan Menurut Kelompok Umur di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Kelompok umur	Konsumsi Makanan Ringan				Total	
	Sering		Jarang		n	%
	n	%	n	%		
7 – 9 tahun	21	44.7	26	55.3	47	100
10 –12 tahun	38	53.5	38	46.5	71	100
<b>Total</b>	59	50.0	59	50.0	118	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa proporsi anak umur 10-12 tahun yang mengkonsumsi makanan ringan sering lebih besar (53.5%) dibandingkan anak umur 7-9 tahun mengkonsumsi makanan ringan sering (44.7%).

### 5.3.4.3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan Menurut Pengetahuan Gizi

**Tabel 5.18** Distribusi Frekuensi Konsumsi Ringan Menurut Pengetahuan Gizi Anak di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Pengetahuan Gizi	Konsumsi Makanan Ringan				Total	
	Sering		Jarang		n	%
	n	%	n	%		
<b>Baik</b>	14	48.3	15	51.7	29	100
<b>Sedang</b>	19	48.7	20	51.3	39	100
<b>Kurang</b>	26	52.0	24	48.0	50	100
<b>Total</b>	59	50.0	59	50.0	118	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa proporsi mengkonsumsi makanan ringan sering pada anak dengan pengetahuan gizi kurang lebih besar (52.0%) dibandingkan dengan proporsi anak dengan pengetahuan gizi baik (48.3 %).

#### 5.3.4.4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan Menurut Kebiasaan Menonton Televisi

**Tabel 5.19** Distribusi Frekuensi Konsumsi Ringan Menurut Kebiasaan Menonton Televisi dan Durasi Menonton Televisi di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Nonton TV	Konsumsi Makanan Ringan				Total	
	Sering		Jarang		n	%
	n	%	N	%		
<b>Ya</b>	56	50.0	56	50.0	112	100
<b>Tidak</b>	3	50.0	3	50.0	6	100
<b>Total</b>	59	50.0	59	50.0	118	100
<b>Durasi Nonton TV</b>						
<b>≤ 2 jam/hari</b>	25	43.1	33	56.9	58	100
<b>&gt; 2 jam/hari</b>	31	57.4	23	42.6	54	100
<b>Total</b>	56	50.0	56	50.0	112	100

Dilihat dari kebiasaan menonton televisi, dapat diketahui bahwa proporsi anak yang menonton televisi konsumsi makanan ringan sering sebanding (50%) dengan anak yang tidak menonton televisi (50%).

Dilihat dari durasi menonton televisi, dapat diketahui bahwa proporsi anak yang nonton televisi > 2 jam/hari mengkonsumsi makanan ringan sering lebih besar (57.4%) dibandingkan dengan proporsi anak yang nonton televisi ≤ 2 jam/hari mengkonsumsi makanan ringan sering (43.1%).

#### 5.3.4.5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan Menurut Kebiasaan Olahraga

**Tabel 5.20** Distribusi Frekuensi Konsumsi Ringan Menurut Kebiasaan Olahraga di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Olahraga	Konsumsi Makanan Ringan				Total	
	Sering		Jarang		n	%
	n	%	N	%		
Ya	56	51.9	52	48.1	108	100
Tidak	3	30.0	7	70.0	10	100
<b>Total</b>	59	50.0	59	50.0	118	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa proporsi anak yang olahraga mengkonsumsi makanan ringan sering lebih besar (51.9%) dibandingkan dengan proporsi anak yang tidak olahraga (30%).

#### 5.3.4.6. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi

**Tabel 5.21** Distribusi Frekuensi Konsumsi Ringan Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi di SD Cakra Buana Depok Tahun 2008

Sarapan pagi	Konsumsi Makanan Ringan				Total	
	Sering		Jarang		n	%
	n	%	N	%		
Ya	56	49.1	58	50.9	114	100
Tidak	2	66.7	1	33.3	3	100
<b>Total</b>	59	50.4	58	49.6	117	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa proporsi anak yang mengkonsumsi makanan ringan sering yang tidak sarapan pagi lebih besar (66.7%) dibandingkan dengan yang sarapan pagi (49.1%).

## BAB 6

### PEMBAHASAN

#### 6.1. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan antara lain pada saat pengumpulan data, khususnya pengumpulan data primer yaitu pengumpulan data menggunakan metode angket dengan instrumen kuesioner, sehingga data yang digali pun terbatas dan sangat bergantung dengan interpretasi responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan. Keterbatasan lainnya yaitu pengembalian kuesioner orang tua responden yang mengalami banyak hambatan yaitu sulit untuk mengumpulkan kembali seluruh kuesioner orangtua yang dibawa pulang oleh responden, hal tersebut diperkirakan disebabkan oleh kesibukan dari orangtua sehingga tidak ada waktu untuk mengisi kuesioner, atau anak lupa memberikan kuesioner pada orangtuanya atau lupa membawa kembali kuesioner yang telah diisi. Dimana dari 118 kuesioner yang dibawa pulang oleh responden hanya 73 kuesioner yang kembali dan hanya 69 kuesioner yang datanya lengkap dan dapat dianalisa. Adapun alasan penggunaan angket dalam penelitian ini adalah karena jumlah sampel yang banyak dan keterbatasan tenaga pengumpul data, keterbatasan waktu dan diasumsikan responden sudah mampu untuk menjawab sendiri pertanyaan-pertanyaan di kuesioner. Data yang didapatkan dari pengukuran konsumsi makanan ringan dengan menggunakan instrumen *Food Frequency*

*Questionnaire* (FFQ) dalam penelitian ini memiliki kekurangan, hal tersebut diasumsikan disebabkan oleh pemahaman dan interpretasi responden terhadap penentuan frekuensi konsumsi makanan per-hari, per-minggu ataupun per-bulan berbeda-beda antar responden yang satu dengan responden yang lain.

## **6.2. Pembahasan**

### **6.2.1. Jenis Kelamin**

Ezelle et al (1985) dalam Gatenby (1997) menyatakan bahwa pola konsumsi makanan ringan pada anak laki-laki dan anak perempuan cenderung sama, meskipun asupan energi, kalsium, riboflavin pada anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan. Konsumsi makanan ringan pada perempuan berkontribusi 21% pada total asupan energinya sedangkan pada laki-laki hanya 14%.

Hasil analisa statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan konsumsi makan makanan ringan sering lebih banyak pada anak laki-laki (58.2%) dibandingkan anak perempuan (39.2%). Hal ini sebanding dengan sebuah studi yang menemukan bahwa rata-rata setiap minggunya, laki-laki mengkonsumsi 16.9 makanan utama dan 10.9 makanan ringan dan perempuan mengkonsumsi 16.9 makanan utama dan 9.9 makanan ringan (Brown, 2005). Penelitian tersebut diperkuat pula oleh Murniawan, 2006 yang dalam penelitian melihat proporsi konsumsi makanan jajanan dengan jenis kelamin yang menyatakan bahwa laki-laki (58.1%) cenderung lebih banyak yang mengonsumsi makanan jajanan daripada perempuan

(40.3%). Konsumsi makanan ringan cenderung lebih banyak dikonsumsi oleh laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Hal tersebut diasumsikan bahwa anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan energi yang lebih banyak daripada anak perempuan sehingga laki-laki cenderung lebih banyak dalam mengkonsumsi makanan ringan. Sedangkan anak perempuan cenderung lebih mementingkan penampilan fisiknya sehingga mereka cenderung akan membatasi dirinya untuk dalam mengonsumsi makanan (Murniawan, 2006).

Hasil statistik dalam penelitian ini melihat proporsi antara kebiasaan nonton televisi dengan jenis kelamin menyatakan bahwa proporsi anak laki-laki yang memiliki kebiasaan menonton televisi lebih besar (97%) dibandingkan anak perempuan (92.2%), kebiasaan menonton televisi yang lebih banyak dilakukan oleh anak laki-laki ini mendukung perilaku anak laki-laki untuk mengkonsumsi makanan ringan lebih banyak dibandingkan anak perempuan karena anak yang menonton televisi umumnya diikuti oleh perilaku konsumsi makanan ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Troiano et al (2000) yang menyatakan bahwa asupan energi cenderung meningkat dengan meningkatnya durasi waktu dalam menonton televisi dan Vereecken et al (2005) menyatakan bahwa pada beberapa studi yang telah dilakukan mendokumentasikan adanya peningkatan konsumsi makanan ringan dan kalori pada remaja yang memiliki kebiasaan menonton televisi lebih.

### 6.2.2. Umur

Umur berpengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Dalam penelitian Summebell et al (1995) dalam Gatenby (1997) menyatakan bahwa pada kelompok umur 39 – 59 tahun mendapatkan 25.5% (laki-laki) dan 21.4% (perempuan) total asupan energi tiap harinya berasal dari konsumsi makanan ringan lebih besar dibandingkan dengan kelompok umur 65 – 91 tahun hanya 16.6% (laki-laki) dan 17.9% (perempuan) total asupan energi tiap harinya berasal dari konsumsi makanan ringan.

Hasil analisa statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan konsumsi makan makanan ringan sering lebih banyak pada anak umur 10 - 12 tahun (53.5%) dibandingkan dengan anak umur 7 - 9 tahun (44.7%). Hal tersebut diperkuat oleh hasil analisis yang menunjukkan bahwa anak umur 10 - 12 tahun memiliki kebiasaan menonton televisi lebih besar (95.8%) dibandingkan dengan anak umur 7 – 9 tahun (93.6%). Hal tersebut menguatkan asumsi dan konsiten dengan pernyataan yang menyatakan bahwa, anak yang menonton televisi lebih lama kecenderungan akan mengkonsumsi makanan lebih banyak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Troiano et al (2000) yang menyatakan bahwa asupan energi cenderung meningkat dengan meningkatnya durasi waktu dalam menonton televise dan Vereecken et al (2005) menyatakan bahwa pada beberapa studi yang telah dilakukan mendokumentasikan adanya peningkatan konsumsi makanan ringan dan kalori pada remaja yang memiliki kebiasaan menonton televisi lebih.

### 6.2.3. Kebiasaan Olahraga

Olahraga merupakan faktor yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Hasil analisa statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan kebiasaan olahraga lebih banyak pada perempuan (94.1%) dibandingkan dengan anak laki-laki (89.6%). Hal tersebut diasumsikan bahwa anak perempuan lebih peduli akan penampilan fisik dan bentuk tubuh sehingga cenderung lebih memiliki kesadaran untuk berolahraga. Namun hal tersebut tidak sebanding dengan penelitian yang dilakukan Kiely di Irlandia. Kiely (2001) dalam penelitiannya yang dilakukan di Utara dan Selatan Irlandia menyatakan bahwa umumnya waktu (jam per minggu) yang digunakan untuk aktifitas fisik pada perempuan lebih rendah (1 jam per minggu) daripada laki-laki (1.7 jam per minggu), dan laki-laki secara signifikans lebih aktif daripada perempuan. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Karnaeni (2005) menyatakan bahwa berdasarkan jenis kelamin dengan frekuensi olahraga hasilnya proporsi anak laki-laki yang sering berolahraga lebih banyak (46.3%) dibandingkan dengan anak perempuan yang sering berolahraga (15.4%).

Dilihat dari umur, pada anak umur 10 - 12 tahun yang memiliki kebiasaan berolahraga lebih besar (93%) dibandingkan dengan anak umur 7 – 9 tahun (89.4%). Diasumsikan bahwa anak umur 10 - 12 tahun telah memiliki kesadaran akan bentuk tubuh sehingga mereka cenderung untuk berolahraga.

Dilihat dari konsumsi makanan ringan diketahui bahwa proporsi anak konsumsi makanan ringan sering yang berolahraga lebih besar (51.9%)

dibandingkan dengan anak yang tidak olahraga (30%). Diasumsikan bahwa anak yang berolahraga lebih banyak mengeluarkan energi sehingga cenderung akan mengonsumsi makanan lebih banyak dari yang tidak berolahraga.

#### 6.2.4. Kebiasaan Menonton Televisi

Menurut Utter et al (2005) dalam penelitiannya pada anak-anak dan remaja di New Zealand menunjukkan bahwa penggunaan televisi secara positif dihubungkan dengan konsumsi makanan ringan seperti biskuit, keripik kentang, coklat manis, hamburger, kentang goreng, minuman ringan dan minuman buah. Remaja yang menonton televisi 1 jam atau lebih setiap hari menjadi dua kali lebih tinggi konsumsi coklat manis.

The American Academy of Pediatrics dalam Spear (2007) merekomendasikan batasan menonton televisi pada anak umur  $\geq 2$  tahun tidak lebih dari 2 jam per hari. Dan tidak ada waktu yang digunakan untuk menonton televisi pada anak-anak umur  $< 2$  tahun dan membatasi menonton media hiburan tidak lebih dari 1 – 2 jam sehari untuk anak umur  $> 2$  tahun.

Marquis, M. Yves P. Filion & Fannie Dagenais (2005) dalam penelitiannya di Kanada tahun 2001 menemukan bahwa anak-anak umur 2 hingga 11 tahun rata-rata menonton televisi 14.2 jam per-minggu. Troiano et al (2001) menyatakan hampir dari setengah anak-anak di Amerika usai 8 hingga 16 tahun menonton televisi lebih dari 2 jam sehari. Laki-laki yang menonton televisi lebih dari 2 jam sehari (48%) lebih banyak dari pada perempuan (38%).

Hasil analisa statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan konsumsi makan makanan ringan pada anak yang menonton televisi tidak ada bedanya dengan anak yang tidak menonton televisi (50%). Dan kecenderungan konsumsi makan makanan ringan sering pada anak yang nonton televisi > 2 jam / hari lebih besar (57.4%) dibandingkan dengan anak yang nonton televisi  $\leq$  2 jam / hari (43.1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vereecken et al (2005) yang menyatakan bahwa pada beberapa studi yang telah dilakukan mendokumentasikan adanya peningkatan konsumsi makanan ringan dan kalori pada remaja yang memiliki kebiasaan menonton televisi lebih. Penelitian lain yang dilakukan oleh Gortmaker et al (2006) menyatakan bahwa peningkatan durasi waktu dalam menonton televisi dihubungkan dengan penambahan asupan sebanyak 167 kcal/hari (95% CI, 136-198 kcal/hari;  $p < 0.001$ ) dan dengan peningkatan pada konsumsi dari makanan yang diiklankan di televisi, sehingga disimpulkan bahwa peningkatan menonton televisi dihubungkan dengan peningkatan asupan kalori pada remaja. Roberts (2000) menyatakan bahwa durasi waktu menonton televisi setiap minggunya pada anak-anak secara signifikan berhubungan dengan jumlah permintaan makanan yang diiklankan di televisi dan berhubungan dengan asupan energi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Tucker & Marilyn (1991) yang menyatakan bahwa ketika seseorang menonton televisi, aktifitas fisik orang tersebut cenderung rendah dan umumnya mengkonsumsi makanan ringan. Troiano et al (2001) menyatakan bahwa terjadi peningkatan asupan energi dengan meningkatnya durasi menonton televisi, khususnya ketika dibandingkan antara seseorang yang

menonton selama 1 jam atau kurang dengan yang menonton 5 jam atau lebih dimana perempuan yang menonton televisi 1 jam atau kurang rata-rata asupan energinya sebesar 7748 kJ/hari dan perempuan yang menonton televisi 5 jam atau lebih rata-rata asupannya sebesar 8468 kJ/hari.

#### **6.2.5. Pengetahuan Gizi dan Tingkat Pendidikan**

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perilaku pemilihan makanan yang akan dimakan. Hasil analisa statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan konsumsi makan makanan ringan yang sering lebih banyak (52.0%) pada anak dengan pengetahuan gizi kurang dibandingkan dengan anak dengan pengetahuan gizi baik (48.3%). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Murniawan (2006) yang melihat proporsi antara konsumsi makanan jajanan yang merupakan makanan-makanan ringan dengan pengetahuan gizi, menyatakan bahwa responden yang mengkonsumsi makanan jajanan tinggi ternyata lebih banyak terdapat pada responden dengan pengetahuan gizi rendah (61.9%) dibandingkan pengetahuan gizi tinggi (43.8%). Hal tersebut diasumsikan bahwa tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang akan dimakan, Roberts (2000) menyatakan perilaku makan anak khususnya anak umur 4 hingga 7 tahun cenderung dipengaruhi oleh perasaan suka dan tidak suka terhadap makanan.

Dilihat dari jenis kelamin, proporsi anak perempuan yang berpengetahuan gizi baik lebih besar (31.4%) dibandingkan dengan proporsi anak laki-laki yang berpengetahuan gizi baik (19.4%). Dan dilihat dari

kelompok umur, proporsi anak pada kelompok umur 10 -12 tahun dengan pengetahuan gizi baik lebih besar (29.6%) dibandingkan dengan kelompok umur 7 – 9 tahun (17.0%). Hal tersebut diasumsikan bahwa anak yang berumur 10 -12 tahun rata-rata duduk dikelas 5 dan 6 yang tentunya mereka sudah lebih banyak mendapatkan pelajaran dan informasi tentang gizi sehingga pengetahuan mereka akan gizi jauh lebih baik.

Dilihat dari pengetahuan gizi ibu dapat diketahui bahwa proporsi anak yang pengetahuan gizi baik pada ibu yang pengetahuan gizi baik lebih besar (39.1%) dibandingkan dengan ibu yang pengetahuan gizi kurang (14.3%). Hal tersebut diasumsikan pengetahuan gizi pada anak dipengaruhi oleh pengetahuan gizi ibu, hal tersebut dikaitkan dengan tersedianya informasi tentang gizi dari ibu dengan pengetahuan gizi baik. Dilihat dari pendidikan ibu dapat diketahui bahwa proporsi ibu pengetahuan gizi baik yang tamat perguruan tinggi lebih besar (70.2%) dibandingkan ibu yang tamat / tidak tamat SMA. Hal tersebut dapat diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Murniawan (2006) yang melihat proporsi konsumsi makanan jajanan dengan pendidikan yang menyatakan bahwa anak dengan konsumsi makanan jajanan tinggi ternyata lebih banyak pada ibu yang pendidikannya hingga SMA (51.5%) dibandingkan dengan pendidikan tinggi (40.9%). Hal tersebut diasumsikan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka kecenderungan orang tersebut memiliki pengetahuan yang lebih baik dan akan lebih hati-hati dalam memilih makanan. Dimana tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu khususnya sangat berpengaruh terhadap kualitas pangan yang dikonsumsi (Khumaidi, 1994).

### 6.2.6. Konsumsi Makanan Ringan

Banyak faktor yang mempengaruhi terhadap kebiasaan makan pada anak tidak hanya ketersediaan makanan tetapi juga faktor budaya, faktor individu, faktor sosial dan faktor lingkungan. Orangtua memiliki pengaruh dalam perilaku makan anak. Banyak penelitian mendokumentasikan bahwa orangtua memiliki pengaruh dalam menetapkan pola bagaimana, dimana, dengan siapa dan berapa banyak makanan yang dimakan (Roberts, 2000).

Berenson et al (2001) dalam penelitiannya menyatakan bahwa presentase anak-anak yang makan makanan ringan meningkat seperempat dari 60% pada tahun 1977 - 1978 menjadi 75% pada tahun 1994 - 1996. Dan hampir semua anak pada umur 1 hingga 19 tahun dilaporkan mengkonsumsi makanan ringan sekurang-kurangnya 1 macam makanan ringan setiap harinya dan 36% anak-anak makan sekurang-kurangnya 4 macam atau lebih makanan cemilan yang berbeda setiap harinya.

Naoko (2000) dalam penelitiannya di Bogor, Indonesia menyatakan bahwa pada kelompok kontrol proporsi frekuensi konsumsi makanan ringan tiap hari sebanyak lebih besar (57.5%) dibandingkan dengan pada kelompok *overweight* (40%), walaupun hubungan kedua kelompok dengan frekuensi konsumsi makanan ringan tidak signifikan. Brown (2005) menyatakan bahwa hampir semua remaja mengkonsumsi sekurang-kurangnya satu macam makanan ringan setiap harinya, dengan cakupan 1 hingga 7 macam makanan ringan setiap harinya. Konsumsi makanan ringan meliputi 25 % hingga 33 % dari asupan energi setiap harinya pada remaja. Menurut Dietz dan Gortmaker

(1985) bahwa menonton televisi dapat mempengaruhi kesehatan anak karena terdapat hubungan linier dengan kebiasaan mengkonsumsi ringan dan terjadinya peningkatan konsumsi produk makanan ringan dengan intensitas waktu yang digunakan untuk melakukan aktifitas tersebut.

Hasil analisa statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan ringan anak sebanding antara konsumsi makanan ringan sering dengan frekuensi konsumsi makanan ringan jarang (50%). Dan dari hasil analisa statistik antara konsumsi makanan ringan sering dengan kebiasaan sarapan pagi dapat diketahui bahwa proporsi anak yang konsumsi makanan ringan sering yang tidak sarapan pagi lebih banyak (66.7%) dibandingkan yang sarapan pagi (49.1%). Hal tersebut diasumsikan, anak yang tidak sarapan pagi cenderung mengkonsumsi lebih banyak makanan ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian menyatakan bahwa anak yang makan lebih banyak mengkonsumsi makanan ringan cenderung akan melewati waktu makan mereka. Roberts (2000) menyatakan bahwa 36% anak-anak usia sekolah makan sekurang-kurangnya 4 macam makanan ringan pada konsumsi makan sehari-hari. Anak-anak yang duduk di kelas 5 secara signifikan makan lebih banyak makanan ringan daripada anak-anak yang masih duduk di kelas 2 dan mereka lebih mungkin untuk melewati waktu sarapannya.

Dapat dilihat bahwa konsumsi makanan ringan hasil FFQ menurut jenis kelamin dapat diketahui bahwa anak laki-laki cenderung lebih banyak yang mengkonsumsi kacang (62.0%) dengan kalori 169.6 kal dan anak perempuan cenderung lebih banyak yang mengkonsumsi biskuit (50.0%)

dengan kalori 215.5 kal. Dapat dilihat bahwa distribusi konsumsi makanan ringan saat menonton televisi dapat diketahui bahwa laki-laki cenderung lebih banyak yang mengonsumsi keripik saat menonton televisi (78.8%) dengan 86.5 kal dan perempuan cenderung lebih banyak yang mengonsumsi biskuit dengan 215.5 kal saat menonton televisi (50.0%). Dapat dilihat bahwa perempuan cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi kalori. Dan dapat diketahui bahwa 66.9 % makanan ringan yang dikonsumsi anak dibeli oleh ibu dan 55.1% dibeli oleh anak sendiri. Dapat diasumsikan bahwa pola konsumsi anak dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap ibu terhadap makanan. Campbell et al (2006) menyatakan perilaku dalam pola konsumsi dipelajari anak sejak dini dan lingkungan keluarga mempengaruhi perkembangan perilaku. Pengetahuan ibu turut mempengaruhi perilaku konsumsi makan anak (Contento et al, 1993 dalam Campbell et al. 2006).