

BAB VI

PEMBAHASAN

Paparan *screen time* berdampak terhadap timbulnya obesitas karena di televisi jumlah paparan Asupan yang berlebih salah satunya disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan yang kurang sehat tinggi gula tambahan dan lemak pada makanan yang populer di kalangan remaja. Penelitian berlokasi di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah dengan hasil data responden yang terdiri dari 47,3% usia 17 tahun yang merupakan golongan usia remaja. Hal ini berdasarkan WHO yang mengatakan bahwa kelompok remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan kelompok yang sedang mencari nilai serta membandingkan kondisi, keadaan dan tingkah laku teman sebayanya.

Menurut Wulandari (2014) mengatakan bahwa kelompok remaja akan mencoba berbagai peran, kecintaan akan diri sendiri yang meningkat, memiliki fantasi kehidupan dan mengubah citra diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja mencoba berbagai peran yang dapat mendorong remaja untuk mengikuti apa yang dilihatnya.

Pada siaran televisi khususnya terdapat program televisi yang menampilkan peran remaja dalam iklannya. Menurut Aulia (2021) pada umumnya program televisi para remaja sering menampilkan iklan makanan tidak bergizi selama jeda iklan. Iklan-iklan ini cenderung memengaruhi sikap dan perilaku remaja. Frekuensi iklan ini juga sangat tinggi terutama selama periode waktu jeda. Maka iklan – iklan tersebut membuat remaja mendapat pengaruh dari media layar televisi, sehingga menyita waktu mereka untuk beristirahat.

Hasil status berat badan yang diperoleh dari responden menunjukkan bahwa status normal 44,1 % dan status obesitas 20,4% . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa kelompok remaja yang dengan kondisi tersebut mencintai akan dirinya tinggi, hal tersebut di tunjukan bahwa 44,1 % bersatus normal dan status obesitas sebanyak 20,4 % dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Obesitas dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor genetik dan lingkungan. Faktor lingkungan seperti aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor penentu utama obesitas. Era digital seperti sekarang ini, dapat dipastikan bahwa tidak ada anak yang tidak terpapar gadget, televisi, video *games*, dan layar komputer dalam waktu yang tinggi atau disebut *screen time*.

Remaja menghabiskan lebih banyak waktu di media layar daripada aktivitas lainnya. Dua pertiga kamar tidur anak-anak memiliki televisi, setengahnya memiliki pemutar DVD atau konsol video game, dan sepertiga memiliki akses internet atau komputer. Sejak tersedianya media layar di kamar tidur, telah terjadi peningkatan waktu layar, yang mempengaruhi perilaku dan berkontribusi pada obesitas (Taufan Bara Mukti, 2021).

Screen time yang tinggi merupakan fenomena baru yang berdampak pada timbulnya gizi lebih. Paparan layar atau *screen time* secara langsung berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah karena tergolong aktivitas sedentary (Utami *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* yang lebih dari 2jam/hari pada anak dan remaja dengan resiko obesitas terhadap anak dan remaja tersebut (Utami *et al.*, 2018). Selain anak menjadi cenderung kurang

aktif/sedentari, remaja juga menjadi terpapar iklan yang tinggi dimana 98% produk makanan yang banyak muncul di iklan televisi adalah makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam (Utami *et al.*, 2018).

Hal ini didukung dengan penelitian yang mengatakan remaja yang menonton TV lebih dari 2 jam setiap hari mengonsumsi lebih sedikit sayuran dan buah-buahan, menurut statistik YRBS. Lebih lanjut, sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa anak-anak dan remaja yang menonton televisi lebih dari atau sama dengan dua kali sehari pada waktu makan keluarga mengonsumsi lebih sedikit makanan bernutrisi tinggi (biji-bijian, buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian) dibandingkan mereka yang tidak (Basri, 2019).

Dalam penelitian ini di dapatkan hasil bahwa kesimpulan dari hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara screentime dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2022 dan hubungan *screentime* dengan status obesitas tersebut menunjukkan hubungan yang lemah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Finlandia menjelaskan bahwa, jumlah waktu yang dihabiskan di depan komputer yang terhubung ke internet memiliki hubungan yang baik dengan obesitas dan kemungkinan kelebihan berat badan, meskipun penggunaan ponsel hanya memiliki korelasi yang lemah dengan BMI (Nurcahyo, 2015).