

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gadget

2.1.1 Pengertian Gadget

Gadget merupakan perangkat yang dirancang di era modern untuk mempermudah dan mempraktikkan berbagai aktivitas, lebih efisien dibandingkan teknologi yang sebelumnya. *Gadget* meliputi laptop, *smartphone*, *iPad*, dan *tablet*, dan perangkat seluler lainnya, yang menyimpan berbagai aplikasi dan informasi. Keberadaan *gadget* sebagai simbol kemajuan teknologi, karena kemudahan yang ditawarkannya memiliki dampak besar dalam kehidupan sehari-hari. (Adam et al., 2022)

2.2 Dampak Penggunaan Gadget

2.2.1 Dampak Positif

Perkembangan fisik dan kognitif anak-anak dapat dipengaruhi secara positif oleh penggunaan perangkat elektronik. Manfaat positif dari penggunaan *gadget* akan lebih terasa apabila penggunaannya diawasi dengan baik, pemilihan konten yang sesuai. Konten yang mengandung informasi edukatif, memberikan pengetahuan baru, dan menyajikan pembelajaran menarik. (Sundus, 2017, dalam Rahayu dkk., 2021)

1. Dampak positif terhadap kemampuan motorik anak

Kemampuan motorik halus yang melibatkan otot-otot kecil, seperti gerakan pada bibir, jari, dan pergelangan tangan, dapat berkembang melalui penggunaan *gadget*. Aktivitas bermain *gadget* membuat jari-jari anak terbiasa bergerak dan menjadi lebih terampil

2. Mengasah kemampuan kognitif anak

Kemampuan mental yang bergantung pada aktivitas otak meliputi penalaran, mengingat, memproses informasi, dan berpikir (Mardalena et al., 2020). Beragam aplikasi dan video edukatif yang tersedia dapat menjadi sarana bagi anak untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya. Karena tampilannya yang menarik, *gadget* cenderung lebih disukai anak, sehingga

penggunaannya dapat menjadi alternatif yang lebih menyenangkan untuk melatih kemampuan kognitif mereka.

3. Sebagai sarana hiburan bagi anak-anak

Banyaknya warna-warna beragam, efek suara, dan visual menarik yang ditemukan dalam *gadget* sangat disukai anak dalam sebuah aplikasi permainan maupun video youtube.

4. Melatih kemampuan berkompetisi anak

Kemampuan anak dalam berkompetisi dapat diasah melalui berbagai permainan kompetitif yang tersedia di dalam *gadget*. Ketika anak terlibat dalam permainan yang melibatkan interaksi dengan pemain lain, ia mulai memahami dinamika persaingan dan secara bertahap terbiasa dengan situasi yang menuntut kemampuan bersaing

2.2.2 Dampak Negatif

Selain itu, *gadget* dapat memengaruhi karakter anak, kualitas belajar, masalah fokus, dan kemampuan berbicara anak (Sundus, 2017)

1. Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Terhambat

Kemampuan bicara merupakan keterampilan verbal dalam berkomunikasi, daripada itu bahasa mencakup sistem komunikasi secara keseluruhan, baik lisan maupun tulisan. Anak yang mengalami keterlambatan bahasa biasanya hanya dapat mengucapkan satu atau dua kata, sedangkan keterlambatan bicara ditandai dengan ucapan yang kurang jelas. Minimnya interaksi akibat terlalu sering menggunakan *gadget* berdampak pada terhambatnya perkembangan bicara dan bahasa anak.

2. Masalah Belajar Anak

Anak memiliki kemampuan tinggi dalam menyerap informasi baru, namun penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat membatasi waktu interaksi dengan orang tua. Padahal, interaksi tersebut penting untuk mengetahui banyak kosakata dan mendukung proses belajar dari lingkungan sekitar. Selain itu, penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol juga dapat menurunkan minat anak untuk belajar.

3. Gangguan Fokus

Gangguan fokus ini seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, perilaku *impulsif*, kegelisahan. Selain itu, hal ini juga dapat memengaruhi konsentrasi anak saat makan, membuat mereka lebih mudah rewel dan enggan makan dengan tenang. Anak yang telah mengalami ketergantungan terhadap *gadget* cenderung menunjukkan perilaku mudah marah dan gelisah, terutama ketika akses terhadap *gadget* dibatasi atau terganggu (Setianingsih et al., 2018).

4. Gangguan Rasa Kenyang

Balita yang sedang menggunakan *gadget* mungkin tidak memperhatikan sinyal rasa lapar dan kenyang dari tubuh mereka, sehingga mereka bisa terus makan meskipun sudah kenyang

5. Tidak Menikmati Makanan

Pemakaian *gadget* dapat mengurangi perhatian balita terhadap makanan, sehingga mereka tidak benar-benar menikmati rasa dan teksturnya

2.3 Definisi *Screen Time*

Screen time merupakan istilah yang digunakan untuk seberapa banyak waktu yang dihabiskan menatap layar elektronik, seperti *gadget*, hingga permainan video dan lainnya. *American Academy of Pediatrics (AAP)*

2.3.1 Rekomendasi Pembatasan *Screen Time*

a. Anak usia 1-2 tahun (*Toddler*)

Aktivitas *screen time* seperti menonton TV, video, atau menggunakan *gadget* tidak direkomendasikan. Bentuk *screen time* yang diperbolehkan adalah *video-chatting* dengan pendampingan orang tua untuk menjalin komunikasi dengan keluarga yang berjauhan

b. Anak usia 2-3 tahun (*Toddler*)

Screen time tidak lebih dari 60 menit, semakin minim lebih baik.

c. Anak usia 3-6 tahun (Pra-Sekolah)

Screen time sebaiknya tidak melebihi durasi 60 menit per hari, lebih baik jika penggunaannya dapat dikurangi seminimal mungkin. (IDAI, 2020)

2.4 Definisi Balita

Balita atau anak di bawah lima tahun adalah anak yang berusia 12-59 bulan. Balita usia 3-5 tahun adalah anak yang berada dalam rentang usia prasekolah, yaitu 3 hingga 5 tahun. Karena perkembangan fisik dan *kognitif* yang cepat, kesejahteraan balita menjadi sangat penting. Upaya untuk meningkatkan kesehatan pada tahap ini mencakup berbagai kegiatan, seperti rujukan dan manajemen, gizi, pemantauan pertumbuhan, vaksinasi, rehabilitasi dari penyakit kronis, pengasuhan dan stimulasi, serta memastikan lingkungan yang aman dan sehat (Kementerian Kesehatan)

2.4.1 Karakteristik Balita

Menurut (Prince and Gwin, 2014; Hockenberry et al., 2016) Setiap anak memiliki masa pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda di setiap tahapnya. Ada 4 karakteristik perkembangan pada anak balita secara yaitu:

1. *Negativism* adalah anak yang memberikan reaksi negatif dengan mengatakan “tidak”.
2. *Ritualism* adalah perilaku di mana anak cenderung menyederhanakan tugas atau aktivitas sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri, guna menciptakan rasa aman. Balita akan lebih mudah menjalani aktivitas tanpa hambatan apabila didampingi oleh orang yang dipercaya, seperti anggota keluarga, karena kehadiran tersebut memberikan rasa aman terutama saat anak menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menakutkan
3. *Temper tantrum* merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang cepat dan intens. Anak dapat dengan mudah merasa marah atau frustrasi ketika keinginannya tidak terpenuhi atau saat menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan kemampuannya.
4. *Egocentric* merupakan salah satu tahap dalam perkembangan psikososial anak, di mana anak mulai mengembangkan citra diri yang

positif. Pada tahap ini, anak menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, mulai menunjukkan kemandirian dalam berpikir dan bertindak, serta memiliki cara tersendiri dalam memenuhi kebutuhannya. Selain itu, anak juga mulai memahami adanya kekecewaan ketika keinginannya tidak terpenuhi (Syafutri, 2023)

2.5 Pengertian Perilaku Makan

Perilaku makan dapat dijelaskan melalui tiga teori: *psychosomatic*, *externality*, dan *restraint*.

Teori *Psychosomatic* : Individu cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi atau perasaan negatif

Teori *Externality* : Seseorang mungkin makan meskipun tidak merasa lapar atau kenyang, tetapi dipicu oleh rangsangan yang berkaitan dengan makanan

Teori *Restraint* : Individu membatasi asupan makanan untuk menjaga citra tubuh, menurunkan berat badan, atau mencegah kenaikan berat badan (Muslihah, N., Habibie, I. Y., Wilujeng, C. S., & Ventianingsih, 2023)

2.5.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

1. Pengetahuan dan Sikap Ibu

Pengetahuan ibu tentang gizi dan sikapnya terhadap pemberian makan sangat memengaruhi kebiasaan makan anak. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung menerapkan praktik pemberian makan yang sehat, yang berdampak positif pada perilaku makan anak. (Syahroni et al., 2021)

2. Faktor Sosial dan Keluarga

Lingkungan keluarga dan gaya pengasuhan sangat berpengaruh. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan dengan praktik makan sehat cenderung memiliki pola makan yang lebih baik. Sebaliknya, pemberian makan yang terlalu memaksa atau permisif justru dapat memicu gangguan makan (Costa & Oliveira, 2023). Selain itu, pengaruh teman

sebagai, budaya makan di rumah, serta ketersediaan makanan juga turut membentuk kebiasaan makan anak (BMC *Public Health*, 2025)

3. Faktor Biologis Dan Genetik

Beberapa anak memiliki kecenderungan genetik atau biologis yang memengaruhi perilaku makan mereka, seperti *picky eating*. Faktor-faktor ini dapat diperkuat atau diminimalkan oleh lingkungan dan pola asuh. (Arisandi, 2019)

4. Faktor Psikologi

Anak-anak sering menunjukkan perilaku *neofobia* makanan, yaitu ketakutan terhadap makanan baru. Ini sering disebabkan oleh sensitivitas sensorik terhadap rasa, tekstur, atau warna makanan. Kondisi emosi anak seperti stres atau kecemasan juga dapat menurunkan nafsu makan (Naldo Janius & Mohammad Aniq Bin Amdan, 2024)

5. Praktik Pemberian Makan Oleh Orang Tua

Cara orang tua memberikan makan, seperti memaksa anak makan atau memberikan makanan sebagai hadiah, dapat memengaruhi perilaku makan anak. Praktik yang tidak responsif terhadap sinyal lapar dan kenyang anak dapat menyebabkan masalah makan.

2.5.2 Jenis-Jenis Perilaku Makan

1. Penyuka Makanan:

a. *Food Responsiveness* (*Responsive* terhadap makanan)

Responsive Feeding adalah pendekatan pemberian makan di mana pengasuh mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan anak. Ini mencakup memberikan makanan yang sesuai usia, mencontohkan kebiasaan makan sehat, memotivasi anak untuk makan, merespons ketika nafsu makan anak berkurang, menyediakan makanan di lingkungan yang aman, dan menciptakan interaksi makan yang positif serta menyenangkan (Infant and Young Child Feeding Practices/IYCF) (Allen et al., 2011; Pérez - Escamilla et al., 2019)

Komponen-komponen *food responsive* meliputi:

1. Mengenali isyarat lapar dan kenyang anak

2. Memberi makan sesuai permintaan anak
 3. Tidak memaksa anak untuk makan
 4. Memberi makan secara perlahan dan sabar
 5. Mendorong anak untuk makan sendiri
 6. Meminimalkan distraksi saat makan
 7. Berkomunikasi dengan anak selama makan
 8. Melakukan *eye contact*
 9. Memberikan variasi rasa pada makanan
 10. Memberikan feedback kepada anak
- b. *Enjoyment Of Food* (Kenikmatan makanan)

Kenikmatan makan dapat memengaruhi perilaku makan dan kesehatan. Seseorang yang senang makan dan minum disebut *gastronome* (orang yang memperoleh kesenangan dalam makan dan minum), atau *gourmet* (menjadi penikmat makanan dan minuman serta menikmatinya dengan saksama)

Komponen *enjoyment of food* meliputi: Rasa, tekstur, suhu, bau.

- c. *Emotional Over eating* (Makan berlebihan karna emosi)

Makan emosional adalah kebiasaan makan yang muncul sebagai reaksi terhadap emosi negatif, seperti rasa takut, cemas, atau marah. Tindakan makan ini bukan disebabkan oleh rasa lapar yang nyata, melainkan bertujuan untuk meredakan stres secara sementara. Individu yang mengalami emotional eating cenderung makan secara berlebihan ketika menghadapi tekanan emosional. Mereka makan bukan karena tubuh memberi sinyal lapar, tetapi karena dorongan emosi yang sedang dirasakan (Snoek, Strien, Janssens, & Engels, 2007) dalam (Muslihah, N., Habibie, I. Y., Wilujeng, C. S., & Ventianingsih, 2023)

- d. *Desire To Drink* (Keinginan untuk minum)

Keinginan untuk minum adalah dorongan alami yang muncul sebagai respons terhadap rasa haus dan kebutuhan cairan tubuh, serta berperan dalam mengatur asupan cairan dalam perilaku makan.

2. Penghindar Makanan

e. *Food Fussiness* (Kerewelan makan)

Kerewelan makan adalah perilaku makan yang dianggap bermasalah, seperti pilih-pilih makanan, menolak makanan, atau variasi makanan terbatas

f. *Emotional Under eating* (Makan berlebih karna emosi)

Makan karena emosi dianggap sebagai kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi. Hal ini dianggap sebagai faktor risiko kritis untuk kenaikan berat badan berulang. Makan berlebihan tersebut dapat memengaruhi kesehatan umum karena asupan energi berlebih dan kesehatan mental

g. *Slowness in Eating* (Kelambatan dalam makan)

Kelambatan dalam makan adalah perilaku di mana anak makan dengan sangat lambat, seringkali disertai dengan kurangnya minat terhadap makanan. Anak mungkin mengunyah terlalu lama, sering berhenti saat makan, atau mudah teralihkan perhatiannya.

h. *Satiety Responsiveness* (Responsif rasa kenyang)

Responsivitas rasa kenyang adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan menyesuaikan makanannya berdasarkan perasaan kenyang yang dirasakan.

Perilaku makan anak difokuskan pada dua indikator utama dari *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ), yaitu:

1. Penyuka Makanan (*Food Approach*)

Menggambarkan kecenderungan anak menunjukkan minat tinggi terhadap makanan, baik karena lapar maupun karena rangsangan visual dari *gadget*. Anak dengan *screen time* tinggi lebih mudah terpicu makan oleh konten seperti iklan makanan atau video. Oleh karena itu, indikator *Food Responsiveness* dipilih sebagai representasi dari kategori ini (Avery et al., 2017).

2. Penghindar Makanan (*Food Avoidance*)

Menunjukkan kecenderungan anak menolak atau menghindari makanan, yang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan sambil menggunakan *gadget*. Anak menjadi terlalu bergantung pada stimulus visual dan cenderung susah makan tanpa *gadget*. Oleh karena itu, *Food Fussiness* digunakan untuk menggambarkan perilaku ini (Loh et al., 2021)

2.6 Hubungan Durasi *Screen Time* Dengan Perilaku Makan Balita

Menurut sejumlah penelitian, dampak langsung maupun tidak langsung pada kebiasaan makan balita ditemukan terkait dengan waktu menonton layar yang melebihi batas yang disarankan

Penelitian yang dilakukan (Masepia et al., 2019) menunjukkan bahwa sebanyak 64% anak usia sekolah menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam per hari. Dari kelompok tersebut, 53,3% anak mengalami kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti makan sambil bermain *gadget*, sering memilih makanan cepat saji (*junk food*), dan kurang mengonsumsi buah serta sayur. Tidak hanya itu, anak-anak dengan durasi *screen time* yang tinggi juga cenderung melewatkan waktu makan utama seperti sarapan dan makan siang. Uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kebiasaan makan anak usia sekolah ($p = 0,002$).

Dalam penelitian (Rasaningrum & Pudjiati, 2021) yang meneliti anak-anak usia prasekolah. Mereka menemukan bahwa anak-anak dengan durasi *screen time* di atas rata-rata menunjukkan respon kenyang yang rendah, artinya anak tidak sadar kapan harus berhenti makan. Hal ini mengindikasikan adanya gangguan dalam regulasi diri makan, yaitu kemampuan mengenali sinyal lapar dan kenyang. Walaupun penelitian ini tidak menemukan *screen time* sebagai moderator signifikan antara praktik pemberian makan dan regulasi diri, namun hasilnya tetap menunjukkan bahwa durasi *screen time* berdampak negatif terhadap pola makan sehat anak.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh (Wardina humayrah, 2024) juga menunjukkan bahwa balita dengan *screen time* lebih dari satu jam per

hari cenderung mengalami perubahan perilaku makan. Dalam studi tersebut ditemukan bahwa 60% balita memiliki *screen time* tinggi, dan dari jumlah tersebut, 45% mengalami perilaku makan lambat dengan hasil signifikan ($p = 0,047$; $r = 0,256$), serta 38% mengalami *emotional undereating* atau makan lebih sedikit saat emosional, dengan hubungan yang kuat ($p = 0,001$; $r = 0,512$). Selain itu, ditemukan bahwa balita dengan *screen time* tinggi lebih cenderung mengonsumsi protein hewani secara berlebihan dibandingkan kelompok pangan lain ($p = 0,003$; $r = 0,448$). Hal ini menegaskan bahwa penggunaan *gadget* berdampak langsung terhadap pola, perilaku, dan kualitas makan anak.

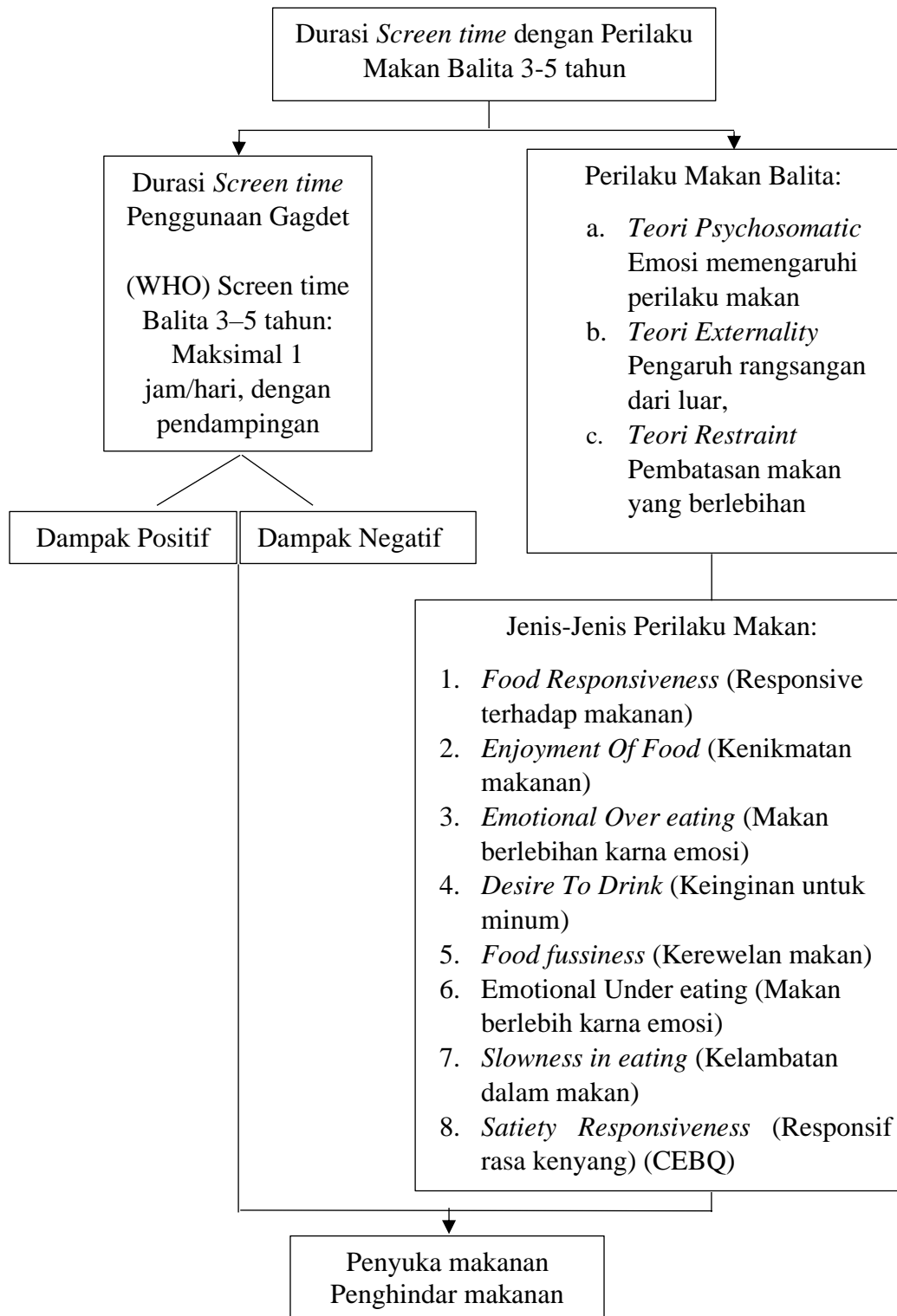
Sangat penting untuk memantau durasi *screen time* balita karena waktu yang dihabiskan melebihi batas bisa berdampak *negative* pada perilaku makan. Oleh karena itu batasi *screen time* balita sesuai dengan yang dianjurkan WHO <1 jam perhari

2.7 Jurnal Penelitian Terdahulu

Tabel 2.7 Jurnal Penelitian Terdahulu

No.	Judul Penelitian	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	“Tingginya Durasi Screen Time Berhubungan dengan Pola Konsumsi dan Perilaku Makan Balita Usia 3 - 5 Tahun di Jabodetabek”	2024	Mayra Putri, Wardina Humayrah	Desain penelitian: <i>Cross-sectional</i>	Terdapat hubungan signifikan antara durasi makan dan penggunaan screen time terhadap perilaku makan balita
2	“Pengaruh Waktu Layar Terhadap Praktik Pemberian Makan dengan Regulasi Diri pada Perilaku Makan Anak”	2021	Dini Mei Rasaningrum dan Sri Redatin Retno Pudjiati	Kuantitatif dengan desain <i>korelasional</i>	Temuan menunjukkan bahwa waktu layar tidak secara signifikan mempengaruhi kemampuan anak untuk mengenali sinyal lapar dan kenyang, serta tidak memperkuat hubungan antara praktik pemberian makan yang membatasi dan regulasi diri anak.

2.8 Kerangka Teori



Sumber: WHO (2020), CEBQ