

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Durasi *Screen Time* Penggunaan *Gadget* dengan Perilaku Makan Balita 3–5 Tahun di Desa Sukamanah,” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar balita 3-5 tahun di Desa Sukamanah memiliki durasi *screen time* >1 jam per hari (60,0%), melebihi batas waktu yang direkomendasikan WHO.
2. Gambaran perilaku makan balita menunjukkan bahwa sebagian besar (62,7%) balita termasuk kategori penghindar makanan.
3. Hasil uji statistik *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara durasi *screen time* dan perilaku makan balita ($p = 0,004$; $r = -0,326$). Hal ini berarti semakin tinggi durasi *screen time*, maka perilaku makan balita cenderung kurang baik.

Hasil ini menunjukkan durasi *screen time* tinggi dapat berkontribusi terhadap perilaku makan yang kurang baik pada balita, baik secara *emosional* maupun perilaku. *Screen time* yang tinggi dapat mengganggu kemampuan balita mengenali rasa lapar/kenyang dan menyebabkan gangguan makan seperti memilih makanan, makan berlebihan, atau tidak mau makan saat emosi negative. Edukasi bagi orang tua penting untuk membatasi *screen time* dan menciptakan kebiasaan makan yang sehat

5.2 Saran

1. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan untuk lebih memperhatikan durasi waktu anak berinteraksi dengan *gadget* (*Screen time*). Hindari penggunaan *gadget* saat makan. Tingkatkan interaksi bersama saat makan dan jadikan momen makan sebagai kegiatan bersama keluarga. Namun demikian, jika digunakan secara terarah dan dengan pendampingan, *gadget* dapat dimanfaatkan secara positif, seperti

dengan memutar video edukasi tentang makanan sehat atau cerita animasi yang menggugah selera anak, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan minat makan anak

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Layanan MTBS

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk pengembangan promosi kesehatan, khususnya pada program MTBS (Manajemen Terpadu Balita Sakit) di puskesmas. Edukasi tentang dampak penggunaan gadget terhadap perilaku makan balita dapat dimasukkan ke dalam konseling gizi, penyuluhan posyandu, dan pendampingan ibu balita. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi preventif kepada orang tua, bukan hanya mengenai batas *screen time*, tetapi juga cara memanfaatkan gadget secara bijak

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat dilakukan dengan cakupan wilayah dan jumlah responden yang lebih luas agar hasilnya lebih dapat digeneralisasi. Penelitian lanjutan dengan memperluas variabel, seperti jenis konten yang ditonton, pola asuh orang tua, dan kualitas asupan gizi jenis makanan yang dikonsumsi, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif