

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Balita usia 3-5 tahun adalah anak yang berada dalam rentang usia prasekolah, yaitu 3 hingga 5 tahun. Bayi dan balita mengalami masa perkembangan fisik dan *kognitif* yang cepat, sehingga kesehatan mereka menjadi prioritas utama (Kementerian Kesehatan). Namun, bahkan bagi anak-anak, teknologi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari di era digital ini. Penggunaan *gadget* diketahui menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya masalah kesehatan balita, termasuk yang memengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental, perkembangan sosial, dan kesejahteraan emosional anak (Sundayana et al., 2020) *Screen time* adalah lama durasi yang dihabiskan seseorang untuk menatap layar, seperti memakai laptop, bermain *game*, atau menggunakan *gadget* (Kemenkes RI, 2022)

Berdasarkan data *American Association of Pediatrics* (AAP), lebih dari 90% balita di dunia telah terpapar penggunaan *gadget*. Persentase anak pengguna *gadget* meningkat dari 33,44% di tahun 2022 menjadi 38,92% di tahun 2023. Kenaikan tersebut menjadi perhatian mengenai penggunaan *gadget* pada anak, salah satu yang perlu diperhatikan adalah durasi *screen time* nya, Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 secara global ada sekitar 52,9 juta anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami masalah perkembangan. Di Indonesia sendiri Kementerian Kesehatan mencatat sekitar 70% anak usia balita menghabiskan waktu >2 jam per hari di depan layar (Kemenkes RI, 2020). Hal ini menimbulkan kekhawatiran karena *screen time* yang melebihi batas dapat menyebabkan berbagai gangguan, seperti obesitas, gangguan tidur, keterlambatan perkembangan bahasa, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Hinkley et al., 2019; Alifa Mardhatillah et al., 2024)

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol juga berpengaruh terhadap perilaku makan balita. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan *gadget* cenderung mengalami perubahan perilaku makan, seperti menolak makan tanpa ditemani layar, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, serta kehilangan nafsu makan. Situasi ini semakin memburuk karena adanya kebiasaan orang tua yang mengizinkan anak menggunakan *gadget* pada saat makan, sebagai sarana hiburan atau untuk mengalihkan perhatian anak (Mortensen et al., 2023; Golang & Yulianti, 2023)

Data Badan Pusat Statistik (BPS), 25,5% anak usia 0-4 tahun di Indonesia menggunakan *gadget*. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa 41,51% balita menunjukkan reaksi emosi negatif seperti suka menendang, menggigit, atau memukul orang lain, dan 45,33% mengalami gangguan konsentrasi (BPS, 2018; Maula & Rahmayanti, 2024). Di Jawa Barat, 34,7% anak mengalami perkembangan sosial dan emosional yang tidak sesuai, dan ditemukan 122 anak mengalami kecanduan *gadget* yang serius (Maria, Irul, Novia, 2021).

Berdasarkan data informasi dari Kecamatan Rancaekek terdapat 13 Desa dan 1 Kelurahan, pihak Kecamatan Rancaekek menyarankan Desa Sukamanah sebagai tempat penelitian dikarenakan banyak balita yang menggunakan *gadget* dan mengalami permasalahan akibat dampak penggunaan *gadget*. Berdasarkan data sebelumnya pada bulan Februari, tercatat sebanyak 22 balita tidak mengalami kenaikan berat badan selama 2 bulan berturut-turut karena perilaku makan kurang baik, seperti rendahnya nafsu makan, pemilihan jenis makanan yang tidak sesuai, pola asuh orang tua. Selain itu, terdapat juga balita yang hanya bersedia makan apabila diberikan *gadget*, yang menunjukkan adanya potensi gangguan pada perilaku makan. Desa Sukamanah terdiri dari 17 Rukun Warga (RW) Jumlah keseluruhan balita di desa ini adalah sebanyak 581 balita, dan dari seluruh RW sebanyak 300 balita yang menggunakan *gadget*.

Hasil penelitian (Damaiyanti et al., 2020) menunjukkan sebagian besar anak menggunakan *gadget* dengan durasi >1 jam sebanyak 49 (55,1%) anak. Hasil penelitian lain yang sejalan dilakukan (Nuraini & Wardhani, 2023) diperoleh bahwa sebagian besar durasi penggunaan *gadget* pada anak yaitu >1 jam per

hari sebanyak 16 (53,3%) anak. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menghambat anak untuk melakukan aktivitas fisik seperti bermain. Mengurangi dorongan mereka untuk berkembang dalam berbagai aspek perkembangan.

Penelitian oleh (Rasaningrum & Pudjiati, 2021) menunjukkan bahwa anak usia 3–6 tahun memiliki rata-rata durasi *screen time* mencapai 3,7 jam per hari, jauh di atas rekomendasi *WHO*. Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan *gadget* berdampak pada kemampuan anak dalam mengenali rasa lapar dan kenyang, yang disebut sebagai regulasi diri dalam praktik makan. Anak-anak dengan *screen time* tinggi cenderung mengalami penurunan respon kenyang, yang berarti mereka cenderung tidak menyadari saat sudah kenyang dan terus makan tanpa kontrol. Hal ini berpotensi menyebabkan masalah gizi seperti obesitas atau makan berlebihan (Rasaningrum & Pudjiati, 2021)

Studi ini sejalan dengan temuan yang diterbitkan oleh (Wardina humayrah, 2024) mengungkapkan bahwa balita dengan durasi *screen time* >1 jam per hari menunjukkan perilaku makan yang kurang optimal. Sebanyak 60% balita dalam studi ini memiliki durasi *screen time* yang tinggi. Dari kelompok tersebut, 45% menunjukkan perilaku makan lambat (*slowness in eating*) serta 38% mengalami penurunan nafsu makan yang berkaitan dengan emosi (*emotional undereating*). Selain itu, pola konsumsi makanan mereka juga tidak seimbang, dengan asupan protein hewani yang lebih dominan dibandingkan kelompok pangan lainnya. Dari hasil penelitian dikatakan bahwa ada hubungan antara durasi *screen time* dengan perilaku makan pada balita

Perilaku makan balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari aspek biologis, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Faktor psikologis seperti *neofobia* makanan dan sensitivitas sensorik, kondisi emosi seperti stress cemas serta gaya pemberian makan orang tua, dapat memengaruhi perilaku makan anak (Naldo Janius & Mohammad Aniq Bin Amdan, 2024); (Costa & Oliveira, 2023) Selain itu, pengaruh sosial seperti kebiasaan makan keluarga, faktor lingkungan termasuk pola asuh orang tua, dan teman sebaya turut membentuk preferensi makanan anak (*BMC Public Health*, 2025)

Penelitian menunjukkan bahwa durasi *screen time* berhubungan signifikan dengan perilaku makan anak. Putri (2023) menemukan bahwa balita dengan *screen time* tinggi cenderung mengalami penurunan nafsu makan, makan lebih lambat, dan memiliki preferensi makanan yang kurang seimbang. Hal ini sejalan dengan temuan (Tambalis et al., 2020) yang menunjukkan bahwa anak-anak dengan paparan layar tinggi cenderung melewatkhan sarapan, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan jarang makan buah dan sayur. Studi *longitudinal* oleh (Chu et al., 2024) juga mengungkap bahwa peningkatan *screen time* berkaitan dengan risiko gangguan makan seperti *binge eating* dan ketakutan terhadap kenaikan berat badan. Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa *screen time* merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku makan, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Karena Penelitian ini hanya dilakukan di Desa Sukamanah, maka hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut di lokasi yang berbeda atau dengan populasi yang lebih beragam. Fokus penelitian adalah balita yang menggunakan *gadget*, yang dikhawatirkan berdampak pada perilaku makan balita. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan waktu, biaya, dan kemudahan akses data.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti dan mengambil judul tentang “Hubungan Durasi *Screen Time* Penggunaan *Gadget* Dengan Perilaku Makan Balita 3-5 Tahun di Desa Sukamanah”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka dirumuskan masalah untuk mengetahui adakah “Hubungan Durasi *Screen Time* Penggunaan *Gadget* Dengan Perilaku Makan Balita 3-5 Tahun di Desa Sukamanah”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan Durasi *Screen Time* Penggunaan *Gadget* Dengan Perilaku Makan Balita 3-5 Tahun Di Desa Sukamanah”

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran durasi rata-rata *screen time* balita 3-5 tahun di Desa Sukamanah yang menggunakan gadget
2. Mengetahui gambaran perilaku makan balita 3-5 tahun di Desa Sukamanah
3. Mengetahui hubungan antara durasi *screen time* penggunaan *gadget* dengan perilaku makan balita 3-5 tahun di Desa Sukamanah

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memperluas dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai dampak penggunaan gadget pada balita

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai referensi atau sumber informasi tambahan bagi mahasiswa dalam melakukan kajian lebih lanjut terkait penggunaan *gadget* dan dampaknya terhadap balita.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya orang tua mengenai pentingnya pengelolaan *screen time* bagi balita, serta mendorong kegiatan alternatif yang lebih sehat