

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA MAKAN ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DESA PANCAKARYA KABUPATEN JEMBER

Lika Octafia¹, Nikmatur Rohmah², Siti Kholifah³
likaoctafia12@gmail.com¹, nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id²,
sitikholifah@unmuhjember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Penggunaan gadget pada anak usia prasekolah yang semakin meningkat berpotensi memengaruhi berbagai aspek kesehatan, salah satunya pola makan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi perhatian anak saat makan, menyebabkan jadwal makan menjadi tidak teratur, meningkatkan konsumsi makanan cepat saji, serta menurunkan kualitas asupan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan pola makan anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember. Penelitian menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember dengan jumlah sampel sebanyak 92 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner penggunaan gadget dan kuesioner pola makan, kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget kategori tinggi dan sedang masing-masing sebanyak 31 responden (33,7%), sedangkan kategori rendah sebanyak 30 responden (32,6%). Sebagian besar anak memiliki pola makan buruk sebanyak 61 responden (66,3%), sedangkan pola makan baik sebanyak 31 responden (33,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia prasekolah dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,868$, yang menunjukkan hubungan sangat kuat dengan arah negatif. Semakin tinggi penggunaan gadget, maka semakin buruk pola makan anak usia prasekolah. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget serta membiasakan pola makan sehat pada anak.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Pola Makan, Anak Usia Prasekolah.

ABSTRACT

The increasing use of gadgets among preschool children has the potential to affect various aspects of health, including dietary patterns. Excessive gadget use may distract children during mealtimes, lead to irregular eating schedules, increase fast-food consumption, and reduce the quality of nutritional intake. These conditions may negatively affect children's growth and development. This study aimed to analyze the relationship between gadget use and dietary patterns among preschool children in Pancakarya Village, Jember Regency. This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of parents who had preschool-aged children in Pancakarya Village, with a sample of 92 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a gadget use questionnaire and a dietary pattern questionnaire and analyzed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that high and moderate gadget use each accounted for 31 respondents (33.7%), while low gadget use accounted for 30 respondents (32.6%). Most children had poor dietary patterns (61 respondents; 66.3%), while 31 respondents (33.7%) had good dietary patterns. Bivariate analysis revealed a significant relationship between gadget use and dietary patterns with $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of $r = -0.868$, indicating a very strong negative correlation. The higher the level of gadget use, the poorer the dietary patterns among preschool children. Therefore, active parental supervision of gadget use and the promotion of healthy eating habits are essential to support optimal child growth and development.

Keywords: Gadget Use, Dietary Patterns, Preschool Children.

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah (3–6 tahun) di era digital saat ini menjadi fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan televisi interaktif. Meskipun gadget dapat memberikan manfaat sebagai sarana hiburan dan pembelajaran, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perilaku, konsentrasi, interaksi sosial, serta kebiasaan hidup sehari-hari yang berpengaruh terhadap pembentukan gaya hidup anak, khususnya pola makan (Gaol et al., 2025).

Paparan gadget pada anak usia dini menunjukkan peningkatan yang signifikan secara global maupun nasional. World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 3,9 miliar anak usia dini di dunia telah terpapar penggunaan gadget secara rutin. Indonesia menempati peringkat keempat dunia sebagai negara dengan jumlah pengguna gadget terbesar, dan survei Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa 47,7% anak pra sekolah di Indonesia telah terbiasa menggunakan gadget. Di regional, data Dinas Kesehatan Jawa Timur (2022) mengungkapkan bahwa sekitar 70% anak usia pra sekolah di wilayah pedesaan, termasuk Kabupaten Jember, menggunakan gadget secara berlebihan, yang menunjukkan bahwa paparan teknologi digital telah meluas hingga ke wilayah pedesaan (Syarifuddin & Ro'isah, 2024).

Meningkatnya penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah tidak terlepas dari perubahan pola pengasuhan dalam keluarga. Banyak orang tua memberikan gadget sebagai sarana praktis untuk menenangkan atau menghibur anak ketika orang tua sibuk dengan aktivitas rumah tangga. Kebiasaan ini secara tidak langsung mengurangi interaksi langsung antara orang tua dan anak, yang berperan penting dalam pembentukan perilaku, kontrol diri, dan disiplin anak. Anak yang terbiasa menggunakan gadget cenderung lebih mudah terdistraksi dan mengalami penurunan kemampuan mengontrol perilaku, yang selanjutnya berdampak pada kebiasaan sehari-hari, termasuk kebiasaan makan anak (Han et al., 2023).

Anak usia pra sekolah berada pada fase penting dalam pembentukan kebiasaan makan jangka panjang. Pola makan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya asupan makanan tinggi gula dan lemak dapat memengaruhi pertumbuhan, status gizi, imunitas, dan kemampuan belajar anak. Perubahan gaya hidup keluarga modern menyebabkan aktivitas makan bersama keluarga semakin jarang dilakukan, sehingga anak sering makan sambil melakukan aktivitas lain seperti menggunakan gadget. Kondisi ini menyebabkan anak kurang fokus pada makanan, tidak mampu mengenali rasa lapar dan kenyang secara optimal, serta berisiko mengalami gangguan pola makan yang berdampak pada kesehatan jangka panjang (Yue et al., 2023).

Dalam konteks perkembangan anak, keterkaitan antara kebiasaan penggunaan gadget dan pola makan mulai menjadi perhatian penting. Anak-anak yang terbiasa menggunakan gadget saat makan cenderung tidak fokus pada makanan yang dikonsumsi, makan lebih cepat, dan sulit mengenali rasa lapar serta kenyang. Konten digital yang menampilkan iklan makanan cepat saji dan camilan manis juga dapat memengaruhi preferensi makan anak. Waktu yang lama di depan layar menggantikan kesempatan anak untuk bergerak aktif, sehingga keseimbangan energi menjadi terganggu. Jika kebiasaan ini berlanjut, dapat timbul masalah gizi seperti obesitas maupun kekurangan zat gizi mikro yang berdampak pada kesehatan jangka panjang (Han et al., 2023).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, seperti edukasi pembatasan waktu layar, penguatan peran keluarga dalam mendampingi anak, dan kampanye “makan tanpa gadget” oleh lembaga kesehatan. WHO (2023) merekomendasikan agar anak usia 2–5 tahun hanya menggunakan gadget maksimal 1 jam per hari dan tidak

menggunakannya selama waktu makan (screen-free meals). Penerapan kebiasaan ini terbukti dapat meningkatkan kualitas interaksi makan dan mendorong perilaku makan sehat (Fitzpatrick et al., 2024). Namun, efektivitas kebijakan dan edukasi tersebut belum banyak diteliti pada konteks sosial dan budaya pedesaan, di mana penggunaan gadget sering kali dianggap sebagai bentuk kemajuan teknologi dan kenyamanan bagi keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Pancakarya Kabupaten Jember melalui wawancara singkat dengan beberapa orang tua dan pengamatan langsung, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar anak usia pra sekolah telah terbiasa menggunakan gadget setiap hari, bahkan saat waktu makan. Orang tua mengungkapkan bahwa pemberian gadget sering digunakan untuk membuat anak lebih tenang dan mau makan, namun anak cenderung makan lebih lama, tidak menghabiskan porsi makanan, dan sulit diarahkan untuk makan tanpa gadget. Selain itu, sebagian orang tua belum menyadari dampak penggunaan gadget terhadap pola makan anak. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan pola makan yang berkaitan dengan penggunaan gadget, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan pola makan anak usia pra sekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan berbasis keluarga.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Makan Anak Usia Pra Sekolah Di Desa Pancakarya Kabupaten Jember”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional, yang dimana pendekatan cross sectional ini dilakukan dengan mengumpulkan data dalam satu waktu secara bersamaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Penggunaan Gadget pada Anak Usia Prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penggunaan gadget pada anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember berada pada kategori tinggi dan sedang, masing-masing sebanyak 31 responden (33,7%), sedangkan kategori rendah sebanyak 30 responden (32,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah menggunakan gadget dalam intensitas sedang hingga tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak usia prasekolah, baik sebagai media hiburan, sarana menonton video, bermain permainan digital, maupun sebagai media pembelajaran. Meskipun selisih antar kategori relatif kecil, dominasi kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia prasekolah perlu menjadi perhatian karena pada usia ini anak sedang berada pada masa emas (golden age) perkembangan fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional.

Menurut teori perilaku kesehatan dari Notoatmodjo (2021), perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat. Dalam konteks penggunaan gadget pada anak, faktor predisposisi meliputi pengetahuan dan sikap orang tua mengenai manfaat maupun dampak penggunaan gadget. Faktor pendukung berupa tersedianya perangkat elektronik dan akses internet yang semakin mudah, sedangkan faktor penguat berasal dari lingkungan keluarga maupun masyarakat yang telah menjadikan gadget sebagai kebutuhan sehari-hari. Ketiga faktor tersebut secara bersama-sama dapat meningkatkan intensitas penggunaan gadget pada anak apabila tidak disertai dengan

pengawasan dan pembatasan yang tepat dari orang tua.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia prasekolah cukup tinggi. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital yang semakin pesat serta meningkatnya kepemilikan smartphone di masyarakat. Saat ini gadget tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi media hiburan yang mudah diakses oleh anak. Banyak orang tua memberikan gadget kepada anak sebagai sarana agar anak tetap tenang ketika orang tua bekerja, mengerjakan pekerjaan rumah, atau melakukan aktivitas lainnya. Kebiasaan tersebut secara tidak langsung membentuk rutinitas penggunaan gadget sejak usia dini sehingga durasi penggunaan gadget semakin meningkat dari waktu ke waktu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Tanjung yang menyatakan bahwa penggunaan gadget pada anak usia 4–5 tahun dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, khususnya pola asuh permisif. Orang tua yang memberikan kebebasan tanpa pengawasan cenderung memiliki anak dengan intensitas penggunaan gadget yang lebih tinggi. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa anak lebih banyak menggunakan gadget untuk menonton video dan bermain gim dibandingkan untuk aktivitas edukatif (Tanjung et al., 2021).

Pola asuh orang tua dalam penggunaan gadget dengan perkembangan sosial emosional dan kognitif anak prasekolah. Orang tua memiliki peran penting dalam mengatur durasi, memilih jenis konten, serta mendampingi anak ketika menggunakan gadget. Kurangnya pengawasan menyebabkan anak lebih mudah menggunakan gadget secara berlebihan sehingga berdampak terhadap berbagai aspek perkembangan (Athfal, 2021).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Dauwango yang menemukan bahwa sebagian besar anak prasekolah telah mampu menggunakan gadget secara mandiri. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023, sebanyak 78,26% anak usia 0–6 tahun di Indonesia telah mampu menggunakan gadget. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini telah menjadi fenomena yang semakin umum sehingga diperlukan pola asuh yang tepat agar penggunaan gadget tetap memberikan manfaat tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak (Dauwango et al., 2021). Meningkatnya durasi penggunaan gadget pada anak prasekolah berkaitan dengan berbagai permasalahan perkembangan, terutama perkembangan sosial. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak yang menggunakan gadget dalam durasi lama cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih rendah dibandingkan anak dengan penggunaan gadget yang terkontrol. Hal ini disebabkan karena sebagian besar waktu luang anak dihabiskan untuk berinteraksi dengan layar dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya (Rini et al., 2021).

Menurut American Academy of Pediatrics (AAP), anak usia prasekolah sebaiknya memperoleh pembatasan penggunaan media digital disertai pendampingan aktif dari orang tua. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, penurunan kemampuan berkonsentrasi, gangguan perkembangan bahasa, serta menurunnya interaksi sosial anak. Oleh karena itu, penggunaan gadget tidak hanya perlu dibatasi dari segi durasi, tetapi juga harus memperhatikan kualitas konten yang diakses serta keterlibatan orang tua selama anak menggunakan gadget.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tingginya penggunaan gadget pada anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember kemungkinan dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap smartphone di lingkungan keluarga. Hampir setiap rumah tangga telah memiliki perangkat digital sehingga anak lebih mudah mengakses gadget kapan saja. Selain itu, sebagian orang tua masih menjadikan gadget sebagai media untuk mengalihkan perhatian anak ketika menangis, bosan, atau saat orang tua sedang bekerja. Kondisi tersebut menyebabkan penggunaan gadget menjadi kebiasaan yang sulit

dikendalikan apabila tidak disertai aturan yang jelas mengenai durasi penggunaan maupun jenis konten yang diperbolehkan.

Dari sudut pandang keperawatan anak dan keperawatan komunitas, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran perawat sebagai edukator bagi keluarga. Perawat dapat memberikan penyuluhan mengenai batas waktu penggunaan gadget sesuai usia anak, pentingnya pendampingan orang tua selama anak menggunakan gadget, serta mendorong orang tua untuk menyediakan aktivitas alternatif seperti bermain bersama, membaca buku, menggambar, berolahraga, dan permainan edukatif yang dapat merangsang perkembangan motorik, bahasa, sosial, dan emosional anak.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember masih tergolong cukup tinggi, yang ditunjukkan oleh dominasi kategori sedang dan tinggi masing-masing sebesar 33,7%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak sehingga diperlukan pengawasan, pembatasan durasi penggunaan, serta pendampingan aktif dari orang tua agar manfaat gadget dapat diperoleh tanpa mengganggu proses tumbuh kembang anak.

2. Pola Makan Anak Usia Prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember memiliki pola makan yang buruk, yaitu sebanyak 61 responden (66,3%), sedangkan 31 responden (33,7%) memiliki pola makan yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak belum menerapkan pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, baik dari segi frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, maupun kebiasaan makan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah pola makan pada anak usia prasekolah masih menjadi perhatian karena dapat memengaruhi status gizi, pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan anak dalam jangka panjang.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), pola makan yang baik pada anak usia prasekolah meliputi konsumsi makanan dengan gizi seimbang, jadwal makan yang teratur, variasi jenis makanan, kecukupan porsi sesuai kebutuhan usia, serta pembiasaan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Anak usia prasekolah berada pada masa pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral yang cukup untuk menunjang perkembangan fisik maupun kognitif. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya kekurangan gizi, gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan perkembangan belajar pada anak (Kemenkes, 2021).

Menurut teori Health Promotion Model yang dikemukakan oleh Pender, perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh karakteristik individu, pengalaman sebelumnya, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dihadapi, serta dukungan lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, pola makan anak tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan anak sendiri, tetapi juga oleh peran orang tua dalam menyediakan makanan bergizi, membentuk kebiasaan makan, memberikan contoh perilaku makan yang sehat, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung penerapan pola makan sehat (Purwatyningsih, 2024).

Tingginya proporsi anak dengan pola makan buruk dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah, kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, jadwal makan yang tidak teratur, serta kurangnya pengawasan orang tua selama anak makan. Selain itu, perkembangan teknologi juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku makan anak. Banyak anak yang terbiasa makan sambil menonton video atau bermain gadget sehingga perhatian anak lebih terfokus pada layar dibandingkan makanan yang dikonsumsi. Akibatnya, anak menjadi kurang mampu

mengenali rasa lapar maupun kenyang, makan menjadi lebih lama, bahkan sering menolak makanan yang disediakan (Sambo et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia prasekolah masih memiliki pola makan yang kurang baik karena dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga dan pola asuh orang tua. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa orang tua yang kurang konsisten dalam mengatur jadwal makan serta lebih sering memberikan makanan instan menyebabkan anak terbiasa memilih makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak dibandingkan makanan bergizi seimbang (Fikriyah et al., 2025). Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, terutama pola pemberian makan oleh orang tua. Orang tua yang membiasakan makan bersama keluarga, menyediakan menu yang bervariasi, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki anak dengan pola makan yang lebih baik dibandingkan orang tua yang membiarkan anak memilih makanan sendiri tanpa pendampingan (Angraini et al., 2021).

Penggunaan gadget saat makan berhubungan dengan penurunan kualitas pola makan anak usia prasekolah. Anak yang makan sambil menggunakan gadget cenderung menghabiskan waktu makan lebih lama, kurang memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, lebih sulit menghabiskan makanan, serta lebih sering memilih makanan ringan dibandingkan makanan utama. Kondisi tersebut menyebabkan asupan gizi anak menjadi kurang optimal dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi (Afrinis et al., 2021). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis semakin meningkat pada anak usia prasekolah akibat perubahan gaya hidup keluarga (Kemenkes, 2021). Orang tua yang memiliki aktivitas tinggi cenderung memilih makanan yang praktis sehingga frekuensi pemberian makanan siap saji menjadi lebih sering. Kebiasaan tersebut apabila berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan pola makan anak menjadi kurang sehat dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas maupun masalah kesehatan lainnya (Yuanita, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tingginya proporsi pola makan buruk pada anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor, yaitu kurangnya pengawasan orang tua terhadap kebiasaan makan anak, meningkatnya penggunaan gadget pada saat makan, serta perubahan pola konsumsi keluarga menuju makanan yang lebih praktis. Selain itu, sebagian orang tua mungkin lebih berfokus pada jumlah makanan yang dikonsumsi anak daripada kualitas dan keberagaman jenis makanan yang diberikan. Padahal, kualitas pola makan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Dari perspektif keperawatan anak dan keperawatan komunitas, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola makan sehat sejak usia dini. Perawat dapat memberikan penyuluhan tentang prinsip gizi seimbang, penyusunan menu sesuai usia anak, pentingnya makan bersama keluarga, serta anjuran untuk tidak membiasakan anak menggunakan gadget saat makan. Selain itu, kegiatan edukasi dapat dilakukan melalui posyandu, kelas ibu balita, maupun kunjungan rumah sehingga informasi dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian besar anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember memiliki pola makan yang buruk, yaitu sebanyak 61 responden (66,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan pola makan sehat pada anak masih perlu ditingkatkan melalui peran aktif orang tua, tenaga kesehatan, dan lingkungan keluarga. Pembiasaan pola makan yang teratur, pemberian makanan bergizi seimbang, serta pembatasan penggunaan gadget saat makan merupakan langkah penting untuk mendukung pertumbuhan dan

perkembangan anak usia prasekolah secara optimal.

3. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Makan Anak Usia Prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 5.8 menggunakan uji Spearman Rank, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,868. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,868 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi penggunaan gadget pada anak maka semakin buruk pola makan anak. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan gadget maka pola makan anak cenderung semakin baik. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember.

Hasil penelitian ini didukung oleh data distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada kategori tinggi dan sedang masing-masing sebanyak 31 responden (33,7%), sedangkan sebagian besar anak memiliki pola makan buruk, yaitu sebanyak 61 responden (66,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingginya penggunaan gadget pada anak usia prasekolah cenderung diikuti dengan menurunnya kualitas pola makan. Anak yang menggunakan gadget dalam waktu lebih lama cenderung makan sambil menonton video atau bermain permainan digital sehingga perhatian terhadap makanan menjadi berkurang. Akibatnya, anak lebih sulit menghabiskan makanan, waktu makan menjadi lebih lama, serta kurang mampu mengenali rasa lapar maupun kenyang.

Menurut Social Cognitive Theory yang dikemukakan oleh Bandura, perilaku seseorang terbentuk melalui interaksi timbal balik antara faktor individu, lingkungan, dan perilaku itu sendiri (reciprocal determinism). Dalam penelitian ini, gadget merupakan salah satu faktor lingkungan yang dapat memengaruhi perilaku makan anak. Ketika anak terbiasa menggunakan gadget saat makan dan perilaku tersebut terus diulang tanpa adanya pembatasan dari orang tua, maka kebiasaan tersebut akan menjadi perilaku yang menetap. Anak kemudian lebih memusatkan perhatian pada layar dibandingkan makanan yang dikonsumsi sehingga kualitas pola makan menjadi menurun (Arifah, 2024).

Selain itu, teori Health Promotion Model dari Pender juga menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, persepsi manfaat dan hambatan, serta dukungan lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku makan anak. Orang tua yang membiarkan anak makan sambil menggunakan gadget secara tidak langsung memperkuat kebiasaan tersebut sehingga anak menganggap penggunaan gadget saat makan sebagai sesuatu yang wajar. Sebaliknya, keluarga yang menerapkan aturan makan tanpa gadget cenderung membantu anak membangun kebiasaan makan yang lebih sehat (Purwatyningsih, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan pola makan anak usia prasekolah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak yang menggunakan gadget dalam durasi lebih lama memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami pola makan yang kurang baik dibandingkan anak yang penggunaan gadgetnya dibatasi. Anak lebih sering melewati waktu makan, memilih makanan tertentu (picky eater), serta mengalami penurunan kualitas asupan gizi akibat kurangnya perhatian terhadap makanan yang dikonsumsi.

Penelitian Rizki, Lestari, dan Pramono (2022) juga menemukan bahwa penggunaan gadget saat makan meningkatkan risiko terjadinya distracted eating, yaitu kondisi ketika

perhatian anak teralihkan oleh media digital sehingga proses makan berlangsung tanpa kesadaran penuh (*mindless eating*). Akibatnya, anak menjadi sulit mengenali rasa lapar maupun kenyang, makan dalam jumlah yang tidak sesuai kebutuhan, serta kurang menikmati makanan yang dikonsumsi. Kondisi tersebut apabila berlangsung dalam jangka panjang dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan anak.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wulandari dan Kurniawan (2024) yang melaporkan bahwa anak yang menggunakan gadget saat makan memiliki risiko lebih tinggi mengalami pola makan tidak teratur dibandingkan anak yang tidak menggunakan gadget saat makan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan gadget menyebabkan anak lebih lama menghabiskan makanan, sering menolak makanan bergizi seperti sayur dan buah, serta lebih menyukai makanan cepat saji atau makanan ringan yang dianggap lebih menarik. Kebiasaan tersebut pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pola makan anak.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi yang sangat kuat ($r = -0,868$). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan yang erat dengan pola makan anak dalam populasi penelitian. Akan tetapi, perlu dipahami bahwa desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, sehingga hasil penelitian hanya menunjukkan adanya hubungan, bukan hubungan sebab akibat. Dengan kata lain, penggunaan gadget bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi pola makan anak. Faktor lain seperti tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan gizi, pola asuh, kondisi sosial ekonomi keluarga, kebiasaan makan dalam keluarga, serta aktivitas fisik anak juga dapat memengaruhi kualitas pola makan.

Peneliti berpendapat bahwa hubungan negatif yang sangat kuat antara penggunaan gadget dengan pola makan pada penelitian ini disebabkan oleh tingginya intensitas penggunaan gadget pada sebagian besar responden yang tidak diimbangi dengan pengawasan orang tua. Banyak anak telah terbiasa menggunakan gadget sebagai teman saat makan sehingga perhatian terhadap makanan menjadi berkurang. Selain itu, sebagian orang tua kemungkinan menggunakan gadget sebagai cara agar anak lebih mudah makan, padahal kebiasaan tersebut justru dapat membentuk perilaku makan yang kurang sehat apabila dilakukan secara terus-menerus. Oleh karena itu, orang tua perlu menerapkan aturan yang konsisten mengenai penggunaan gadget, terutama pada saat waktu makan, sehingga anak dapat lebih fokus terhadap makanan yang dikonsumsi.

B. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian memiliki keterbatasan yang perlu diakui agar hasilnya dapat diinterpretasikan secara proporsional. Pada penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi generalisasi dan kedalaman hasil penelitian.

1. Ruang lingkup penelitian yang terbatas pada anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember dengan jumlah responden sebanyak 92 orang.
2. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* sehingga pengukuran variabel penggunaan gadget dan pola makan dilakukan pada waktu yang bersamaan.
3. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi oleh orang tua sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan kemampuan responden dalam mengingat kebiasaan penggunaan gadget dan pola makan anak.
4. Penelitian ini belum mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pola makan anak usia prasekolah, seperti tingkat pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pola asuh, pengetahuan gizi, lingkungan sosial, serta pengaruh teman sebaya.
5. Lama pelaksanaan penelitian yang relatif singkat menyebabkan peneliti hanya dapat menggambarkan kondisi penggunaan gadget dan pola makan pada saat penelitian.

dilakukan.

Dengan mengakui berbagai keterbatasan tersebut, peneliti berharap hasil penelitian ini tetap dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berarti, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan metodologi yang lebih komprehensif dan waktu pengamatan yang lebih panjang.

C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan

1. Implikasi terhadap Praktik Keperawatan Anak dan Komunitas

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia prasekolah. Oleh karena itu, perawat khususnya perawat komunitas dan perawat anak perlu meningkatkan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pengawasan penggunaan gadget serta penerapan pola makan sehat pada anak. Edukasi dapat dilakukan melalui kegiatan posyandu, penyuluhan kesehatan, maupun kunjungan rumah.

2. Implikasi terhadap Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan anak. Institusi pendidikan keperawatan dapat mengintegrasikan materi terkait penggunaan media digital yang sehat pada anak serta strategi promosi kesehatan keluarga dalam proses pembelajaran.

3. Implikasi terhadap Manajemen Pelayanan Kesehatan

Puskesmas dan fasilitas pelayanan kesehatan dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang berfokus pada penggunaan gadget secara bijak dan penerapan pola makan sehat pada anak usia prasekolah. Program tersebut dapat dilaksanakan melalui kelas ibu balita, posyandu, maupun kegiatan kesehatan berbasis masyarakat sehingga mampu meningkatkan kesadaran orang tua terhadap dampak penggunaan gadget yang berlebihan.

4. Implikasi terhadap Kebijakan Keperawatan

Hasil penelitian ini mendukung perlunya kebijakan pelayanan kesehatan yang mendorong peningkatan edukasi mengenai penggunaan gadget pada anak. Perawat sebagai educator memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan pendampingan kepada keluarga terkait pembatasan durasi penggunaan gadget sesuai usia anak serta pentingnya membangun kebiasaan makan yang sehat.

5. Implikasi terhadap Penelitian Keperawatan Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi pola makan anak usia prasekolah, seperti pola asuh orang tua, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan aktivitas fisik anak. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap pola makan dan status gizi anak dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Makan Anak Usia Prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penggunaan gadget pada anak usia prasekolah sebagian besar berada pada kategori tinggi.
2. Pola makan anak usia prasekolah sebagian besar berada pada kategori buruk.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia prasekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember ($p < 0,00$, $r = -0,868$), yang berarti semakin tinggi penggunaan gadget, maka semakin buruk pola makan anak usia prasekolah.

Saran

1. Bagi Institusi Terkait

Khususnya Taman Kanak-kanak, perlu meningkatkan kegiatan edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijak serta membiasakan pola makan sehat melalui pembelajaran dan kerja sama dengan orang tua.

2. Bagi Tenaga Pendidik dan Tenaga Kesehatan

Tenaga pendidik dan tenaga kesehatan perlu memberikan penyuluhan secara berkala kepada orang tua mengenai pembatasan penggunaan gadget sesuai usia anak serta pentingnya penerapan pola makan sehat pada anak usia prasekolah.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran mengenai dampak penggunaan gadget terhadap pola makan anak sehingga mampu menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

4. Bagi Keluarga

Orang tua perlu membatasi durasi penggunaan gadget sesuai usia anak, mendampingi anak saat menggunakan gadget, serta menghindari pemberian gadget pada waktu makan agar terbentuk kebiasaan makan yang sehat dan teratur.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya perlu mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi pola makan anak usia prasekolah, seperti pola asuh, tingkat pendidikan orang tua, status sosial ekonomi, dan aktivitas fisik, serta menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan (W. Ronal & S. Janner (eds.)). Yayasan Kita Menulis.
- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Angraini, D. I., Arisandi, R., Rosa, E., & Zuraida, R. (2021). The Relation Between “ Picky Eating ” Behavior and Nutritional Status of Pre-School Children. 9(1), 49–55.
- Arifah, B. R. (2024). PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK USIA. 1870–1875.
- Asni, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 1 Bantul.
- Athfal, B. (2021). PENGGUNAAN GADGET DAN SEDENTARY BEHAVIOUR PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI TAMAN KANAK-KANAK AISYAH USAGE OF GADGETS AND SEDENTARY BEHAVIOURS IN CHILDREN AGE. 35–39.
- Dauwango, S., Yahya, I. M., Wahyuni, S., Sasuit, J., No, T., & Utara, S. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Psikososial Pada Anak Usia Prasekolah di TK Raudhatul Atfhal Assalam Manado. 9(9).
- Fikriyah, Z., Noordia, A., Firmansyah, A., & Mar, A. (2025). Hubungan Keterpaparan Gadget dengan Pola Makan , Daya Ingat , dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Program Studi Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Surabaya , Indonesia (Rahayu et al ., 2023). Salah satu bentuk keterampilan kognitif adalah kemampuan dalam siswa kelas V . Alasan orangtua banyak memberikan gadget pribadi kepada siswa kelas V SDN belajar anak karena pelajaran kelas V akan semakin bervariasi dan akan cenderung lebih sulit mudah melalui gadget yang dimilikinya , hal tersebut dapat membuat siswa dengan mudah. 4.
- Fitzpatrick, C., Pan, P. M., Lemieux, A., Harvey, E., de Andrade Rocha, F., & Garon-Carrier, G. (2024). Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1035–1040. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2511>

- Gaol, L., Anita, R., & Hamzah, H. (2025). Impact of screen time on early childhood's eating behavior: A review. *Riset Informasi Kesehatan*, 14(2), 257. <https://doi.org/10.30644/rik.v14i2.1024>
- Gunawan, H., Pribadi, R. P., & Rahmat, R. (2020). Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Oleh Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 6(2), 79–86. <https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.143>
- Han, Y. H., Shin, S., Woo, E. Y., Park, H. K., & Hyun, T. (2023). Screen time, mealtime media use, and dietary behaviors in Korean preschoolers: a cross-sectional study. *Korean Journal of Community Nutrition*, 28(3), 206–219. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2023.28.3.206>
- Hidayati, A., Khasanah, N. N., & Wijayanti, K. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, September, 392–401.
- Kemenkes. (2021). Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian.
- Masri, R. (2022). Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya.
- Purwatyningsih, E. (2024). Model Teori Konsep Keperawatan Nola J Pender ' Health Promotion Model ' 4(1), 76–85.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Sugiyono, P. D. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Sustainability* (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1).
- Sumargo, B. (2020). Teknik Sampling. UNJ Pres.
- Syahza, P. D. A. (2021). Metodologi Penelitian. In *Rake Sarasin* (Issue September). UR Press.
- Syaifuddin, & Ro'isah, R. (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan motorik pada anak pra sekolah usia 4-6 tahun di TK Anggrek 97 Kabupaten Jember Mahasiswa Program Studi Pofei Ners , Universitas Hafshawaty Pesantren Zainul. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(4), 56–66.
- Tanjung, F. S., Huriyati, E., & Ismail, D. (2021). Intensitas penggunaan gadget pada anak prasekolah yang kelebihan berat badan di Yogyakarta Intensity of gadget use among overweight preschool children in.
- Utami, A. G. (2017). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah (3-5 tahun) Di TK Rejosari Kec. Sawahan Madium. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Yuanita, F. (2021). Hubungan Status Ibu Bekerja, Pola Asuh Makan, Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. 1(3), 577–583.
- Yue, S., Wang, Q., Zhang, J., Hu, Q., & Liu, C. (2023). Understanding cervical cancer at single-cell resolution. In *Cancer Letters* (Vol. 576). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.canlet.2023.216408>