

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN PERILAKU SULIT MAKAN PADA ANAK KELAS 3, 4 DAN 5 DI SDN SANGANOM 1 PASURUAN

Dwi Putri Maulidyah¹, Sismala Harningtyas²
putrimaulidyah363@gmail.com¹, sismala.harningtyas@gmail.com²
STIKES Maharani Malang

ABSTRAK

Penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar semakin meningkat seiring perkembangan teknologi. Penggunaan gadget yang berlebihan dikhawatirkan dapat memengaruhi perilaku anak, termasuk perilaku makan. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung kurang memperhatikan waktu makan dan lebih fokus bermain sehingga berisiko mengalami perilaku sulit makan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak kelas 3, 4, dan 5 di SDN Sanganom 1 Pasuruan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 3, 4, dan 5 SDN Sanganom 1 Pasuruan dengan jumlah sampel sebanyak 54 responden menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan gadget dan perilaku sulit makan. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan gadget kategori tinggi dan sebagian responden mengalami perilaku sulit makan. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,425 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku sulit makan. Faktor lain seperti pola asuh orang tua, kebiasaan makan anak, lingkungan keluarga, serta pendampingan saat makan dapat memengaruhi perilaku makan anak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku sulit makan pada anak, seperti pola asuh orang tua, kebiasaan makan dalam keluarga, status gizi, dan lingkungan sosial anak, dengan jumlah sampel yang lebih besar serta cakupan wilayah penelitian yang lebih luas.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Gadget, Perilaku Sulit Makan, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

Gadget use among elementary school-aged children is increasing along with technological advancements. Excessive gadget use is feared to affect children's behavior, including eating behavior. Children who use gadgets excessively tend to pay less attention to mealtimes and focus more on play, putting them at risk of developing eating disorders. This study aimed to determine the relationship between gadget use intensity and eating disorders in third-, fourth-, and fifth-grade children at Sanganom 1 Elementary School, Pasuruan. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population was all third-, fourth-, and fifth-grade students at Sanganom 1 Elementary School, Pasuruan, with a sample size of 54 respondents using a total sampling technique. Data collection was conducted using a questionnaire on gadget use intensity and eating disorders. Data analysis used the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the majority of respondents had high gadget use intensity, and some respondents experienced eating disorders. The Chi-Square test results obtained a significance value of 0.425 ($p > 0.05$), so there is no significant relationship between the intensity of gadget use and the behavior of difficult eating in children. This result indicates that gadget use is not the only factor that influences the behavior of difficult eating. Other factors such as parenting patterns, children's eating habits, family environment, and assistance during meals can influence children's eating behavior. Further research is recommended to examine other factors that may influence children's eating behavior, such as parenting patterns, family eating habits, nutritional status, and the child's social environment, with a larger sample size and a wider research area.

Keywords: Intensity Of Gadget Use, Difficult Eating Behavior, School-Age Children.

PENDAHULUAN

Di era perkembangan teknologi seperti sekarang, masyarakat banyak yang sudah memanfaatkan teknologi dalam kegiatannya sehari-hari. Teknologi diciptakan untuk memberikan kemudahan bagi kehidupan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan memberikan nilai yang positif. Namun demikian, walaupun pada awalnya diciptakan untuk menghasilkan manfaat positif, di sisi lain juga memungkinkan digunakan untuk hal negatif. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan, misalnya gadget. Kemajuan teknologi membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di berbagai bidang dan memberikan pengaruh yang begitu besar di kehidupan sosial.

Gadget adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, gadget disebut sebagai “acang” salah satu hal yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan” artinya, dari hari ke hari gadget selalu muncul dengan menjadikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis (Saidah, 2025). Berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Digital (Komdigi RI), pengguna internet terus meningkat pesat. Laporan terbaru dari situs layanan manajemen media sosial We Are Social mengungkapkan bahwa jumlah pengguna internet di dunia mencapai 5,56 miliar pengguna pada tahun 2025.

Sementara itu, total populasi dunia pada awal tahun 2025 mencapai 8,2 miliar. Di Indonesia sendiri, jumlah pengguna internet telah mencapai 221 juta orang atau setara dengan 79,5% dari total populasi Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital, termasuk gadget, semakin meningkat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, media yang paling dominan digunakan oleh penduduk usia 5 tahun ke atas untuk mengakses internet dalam tiga bulan terakhir adalah telepon seluler dengan persentase mencapai 99,08%. Data tersebut menunjukkan bahwa telepon seluler atau gadget menjadi perangkat yang paling banyak digunakan masyarakat untuk mengakses internet.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget saat ini semakin meningkat dan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat, termasuk pada anak usia sekolah. Pada kelompok anak usia sekolah, tingginya akses terhadap telepon seluler berpotensi memengaruhi berbagai aspek perilaku, termasuk pola dan perilaku makan. Penggunaan gadget oleh anak-anak bisa memperoleh manfaat seperti mempermudah komunikasi, menambah sumber ilmu pengetahuan, pengembangan keterampilan, dan hiburan. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat membuat anak-anak kecanduan dengan gadget dan dapat menghambat pola makan dan status gizi mereka.

Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menjadi faktor risiko perilaku pilih-pilih makan pada anak akibat era digital saat ini. Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan terhadap 51.500 orang di 33 negara dalam kerangka Survei Konsumen Seluler 2017, 70% responden anak usia 9 hingga 18 tahun menggunakan perangkat seluler saat waktu makan, makan perlahan, bahkan lupa waktu makan.

Oleh karena itu, penggunaan perangkat yang terlalu banyak tentu akan berdampak pada buruknya pengendalian makanan, sehingga secara tidak langsung menimbulkan risiko kesulitan makan (Novitasari, 2019). Kesulitan makan atau sering disebut dengan *picky eater* merupakan anak yang mengalami sulit makan atau cuma menyukai jenis hidangan tertentu. *Picky eater* adalah perilaku anak yang menolak makan ataupun mengalami kesulitan dalam memakan makanan ataupun minuman dengan jenis dan jumlah yang sesuai secara fisiologis (alamiah) (Saidah et al., 2020).

Kesulitan makan bisa disebabkan oleh faktor internal meliputi gangguan pencernaan seperti gangguan gigi dan mulut dan gangguan psikologi seperti peraturan makan yang ketat, orang tua yang memaksakan kehendaknya pada anak, memiliki keluarga yang tidak

harmonis. Faktor eksternal salah satunya yaitu kebiasaan anak bermain gadget dengan durasi yang cukup lama yakni > 2 jam setiap harinya anak lupa akan makannya (Astuti Yuli et al, 2023). Berdasarkan data badan kependudukan data keluarga berencana Nasional (BKKBN) tahun 2015 jumlah anak usia 6-12 tahun di Indonesia pada tahun 2015 tercatat sebanyak 13.898.951 jiwa dari 234.292.695 jiwa (5,93%) penduduk Indonesia. Lebih dari 20% anak usia sekolah di Indonesia dengan kesulitan makan atau pola makan yang kurang baik cenderung memilih makanan yang disukainya dan hanya makan makanan tertentu saja (Khoirunnisa et al. 2020).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SDN Sanganom 1 Kabupaten Pasuruan melalui wawancara terhadap 10 orang siswa dan beberapa wali murid, diperoleh hasil bahwa 7 anak menyatakan pada saat jam makan mereka menentukan sendiri lauk yang ingin dikonsumsi. Anak-anak tersebut mengungkapkan bahwa apabila tidak memilih sendiri, mereka merasa tidak cocok dengan lauk yang disediakan oleh orang tuanya. Selain itu, wali murid juga menyampaikan bahwa anak sering tidak menghabiskan makanan yang telah disajikan. Proses makan berlangsung cukup lama karena anak makan sambil melihat handphone, seperti menonton video di YouTube atau TikTok. Kondisi tersebut menyebabkan perhatian anak teralihkan sehingga orang tua terpaksa membujuk bahkan memaksa anak untuk menghabiskan makanannya. Sementara itu, 3 anak lainnya tidak mengalami kesulitan makan dan mampu menghabiskan makanan tanpa harus menggunakan gadget saat jam makan.

Alasan peneliti mengambil judul ini adalah karena penggunaan gadget pada anak usia sekolah saat ini semakin meningkat dan berpotensi memengaruhi pola makan serta perilaku makan anak. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan anak lebih fokus pada layar gadget dibandingkan dengan makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat mengganggu proses makan dan berpotensi menimbulkan perilaku sulit makan pada anak. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak kelas 3, 4 dan 5 di SDN Sanganom 1 Kabupaten Pasuruan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, penelitian cross-sectional adalah jenis penelitian observasional yang menggunakan data dari populasi atau sampel pada waktu tertentu dan digunakan untuk menemukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2021). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Kelas 3,4 dan 5 di SDN Sanganom 1 Pasuruan yang diamati pada periode waktu yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuesioner terhadap responden pada 13 April 2026 dan setelah diolah, maka peneliti akan membahas mengenai hubungan intensitas gadget dengan perilaku sulit makan pada anak kelas 3, 4 dan 5 di SDN Sanganom 1 Pasuruan.

Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak Kelas 3, 4 Dan 5

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel X, diketahui bahwa intensitas penggunaan gadget pada anak kelas 3, 4, dan 5 di SDN Sanganom 1 Pasuruan menunjukkan bahwa dari total 54 responden, mayoritas berada pada kategori intensitas tinggi yaitu sebanyak 43 responden (79,6%), sedangkan yang memiliki intensitas rendah sebanyak 11 responden (20,4%) . Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak dalam penelitian ini memiliki

tingkat penggunaan gadget yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Jika ditinjau dari karakteristik responden, sebagian besar anak berada pada rentang usia 9–11 tahun, dengan distribusi jenis kelamin yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, serta mayoritas berada pada kelas 4. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden berada pada fase usia sekolah dasar pertengahan, di mana anak mulai memiliki kemandirian dalam memilih aktivitas, termasuk penggunaan gadget. Secara teoretis, anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk paparan teknologi digital seperti gadget.

Pada tahap perkembangan ini, anak mengalami peningkatan kemampuan kognitif dan rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga cenderung tertarik pada stimulus visual dan interaktif yang disediakan oleh gadget. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan anak lebih fokus pada layar dibandingkan aktivitas lain, termasuk makan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget yang tinggi pada anak berhubungan dengan perubahan perilaku, seperti menurunnya perhatian terhadap makan, meningkatnya perilaku selektif terhadap makanan, serta gangguan pola makan (Radesky et al., 2020; Domoff et al., 2021). Selain itu, paparan layar yang berlebihan juga dapat mengganggu regulasi diri anak, sehingga anak menjadi sulit mengontrol perilakunya, termasuk dalam hal makan.

Berdasarkan hasil penelitian dan landasan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa tingginya intensitas penggunaan gadget pada anak di SDN Sanganom 1 Pasuruan menunjukkan adanya pergeseran pola aktivitas anak dari aktivitas fisik dan sosial menuju aktivitas berbasis layar. Anak cenderung menggunakan gadget sebagai sumber utama hiburan, yang pada akhirnya dapat mengurangi minat terhadap aktivitas lain, termasuk makan. Dari sisi internal, keterbatasan kemampuan self-regulation pada anak usia sekolah dasar menjadi faktor utama yang menyebabkan anak sulit mengontrol penggunaan gadget. Selain itu, karakteristik usia yang masih dalam tahap perkembangan juga membuat anak lebih mudah terpengaruh oleh stimulus yang menarik dari gadget. Dari sisi eksternal, kemudahan akses terhadap gadget serta kurangnya pengawasan dari orang tua dapat memperkuat kebiasaan penggunaan gadget secara berlebihan.

Menurut opini peneliti tingginya intensitas penggunaan gadget ini dapat berkaitan dengan perubahan pola pengasuhan di era digital, di mana gadget sering digunakan sebagai alat untuk menenangkan anak atau sebagai media hiburan. Kondisi ini secara tidak langsung dapat membentuk kebiasaan anak untuk selalu bergantung pada gadget dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, anak yang memiliki intensitas penggunaan gadget rendah kemungkinan masih memiliki keterlibatan yang lebih besar dalam aktivitas fisik maupun interaksi sosial, sehingga penggunaan gadget dapat lebih terkontrol. Lebih lanjut, tingginya intensitas penggunaan gadget ini perlu mendapatkan perhatian serius karena berpotensi berdampak pada berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perilaku makan. Anak yang terlalu fokus pada gadget cenderung mengabaikan rasa lapar atau makan dengan tidak teratur, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan perilaku sulit makan. Jika kondisi ini tidak ditangani, maka dapat berdampak pada status gizi dan kesehatan anak secara keseluruhan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui pengaturan waktu penggunaan gadget serta peningkatan kesadaran orang tua mengenai dampak penggunaan gadget terhadap perilaku anak.

Penelitian menunjukkan bahwa pembatasan screen time serta keterlibatan orang tua dalam aktivitas anak dapat membantu mengurangi dampak negatif penggunaan gadget (Madigan et al., 2020). Sebagai implikasi, peneliti berpendapat bahwa diperlukan peran aktif dari orang tua dan guru dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak, baik melalui pembatasan durasi penggunaan maupun pendampingan saat anak menggunakan gadget. Selain itu, sekolah juga dapat berperan dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah

sampel yang terbatas pada satu sekolah serta tidak dianalisisnya faktor lain seperti pola asuh, jenis penggunaan gadget, dan kebiasaan makan anak secara lebih mendalam yang juga dapat memengaruhi intensitas penggunaan gadget.

Perilaku Sulit Makan Pada Anak Kelas 3, 4 Dan 5

Berdasarkan hasil penelitian dan landasan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa tingginya prevalensi perilaku sulit makan pada anak di SDN Sanganom 1 Pasuruan menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan nutrisi anak dengan perilaku makan yang ditunjukkan. Dari sisi internal, anak usia sekolah dasar masih memiliki kemampuan regulasi diri yang belum optimal, sehingga mudah terdistraksi dan kurang fokus saat makan. Selain itu, adanya preferensi makanan tertentu serta kebiasaan makan yang kurang baik juga dapat memperkuat perilaku sulit makan. Dari sisi eksternal, lingkungan keluarga, pola asuh orang tua, serta kebiasaan penggunaan gadget menjadi faktor yang turut memengaruhi perilaku makan anak. Anak yang terbiasa makan sambil menggunakan gadget cenderung tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan munculnya perilaku sulit makan.

Menurut opini peneliti tingginya angka perilaku sulit makan ini dapat mencerminkan perubahan gaya hidup anak di era digital, di mana aktivitas makan tidak lagi menjadi fokus utama, melainkan dilakukan bersamaan dengan aktivitas lain seperti menonton atau bermain gadget. Kondisi ini dapat membentuk kebiasaan makan yang kurang sehat dan berdampak pada jangka panjang terhadap status gizi anak. Di sisi lain, sebagian kecil anak yang tidak mengalami sulit makan kemungkinan memiliki pola makan yang lebih teratur serta dukungan lingkungan yang lebih baik, seperti adanya pendampingan orang tua saat makan dan pembiasaan pola makan sehat sejak dini. Lebih lanjut, kondisi tingginya perilaku sulit makan ini perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mengalami sulit makan berisiko mengalami kekurangan asupan nutrisi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi, daya tahan tubuh, serta kemampuan belajar. Jika tidak ditangani dengan baik, perilaku sulit makan dapat berlanjut hingga usia remaja dan dewasa.

Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi sejak dini, seperti pembiasaan pola makan teratur, pemberian variasi makanan yang menarik, serta pembatasan distraksi saat makan.

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam aktivitas makan serta lingkungan makan yang kondusif dapat membantu mengurangi perilaku sulit makan pada anak (Harris et al., 2020). Sebagai implikasi, peneliti berpendapat bahwa diperlukan peran aktif orang tua dan sekolah dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak. Orang tua perlu memberikan contoh pola makan yang baik, mendampingi anak saat makan, serta mengurangi penggunaan gadget selama waktu makan. Sekolah juga dapat berperan melalui edukasi gizi dan pembiasaan makan sehat di lingkungan sekolah.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang terbatas dan hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini belum mengkaji secara mendalam faktor lain seperti pola asuh, kondisi psikologis anak, serta jenis makanan yang dikonsumsi, yang juga dapat memengaruhi perilaku sulit makan pada anak.

Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Kelas 3, 4 Dan 5

Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,425 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak kelas 3, 4, dan 5 di SDN Sanganom 1 Pasuruan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel ditolak dan hipotesis

nol (HO) diterima. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,108$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah dan mendekati nol, sehingga tidak memiliki kekuatan hubungan yang berarti.

Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat searah, yaitu semakin tinggi intensitas penggunaan gadget maka perilaku sulit makan cenderung meningkat. Namun, karena nilai korelasi sangat rendah dan tidak signifikan secara statistik, maka hubungan tersebut tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya pengaruh yang nyata antara penggunaan gadget terhadap perilaku sulit makan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku sulit makan pada anak dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian anak memiliki intensitas penggunaan gadget yang cukup tinggi, tidak seluruhnya mengalami perilaku sulit makan. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi perilaku makan anak, seperti pola asuh orang tua, kebiasaan makan dalam keluarga, variasi dan ketersediaan makanan, serta lingkungan sosial anak. Selain itu, faktor psikologis anak seperti suasana hati dan minat terhadap makanan juga dapat memengaruhi munculnya perilaku sulit makan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Yaumil Fadilah (2024) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku penggunaan gadget dengan pola makan siswa, dengan nilai signifikansi ($p = 0,395$; $p > 0,05$). Kesamaan hasil ini memperkuat bahwa penggunaan gadget tidak selalu menjadi faktor penentu dalam pola makan atau perilaku makan anak. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan gadget dan perilaku makan bersifat kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penggunaan gadget itu sendiri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku sulit makan pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan gadget, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, baik dari lingkungan keluarga, kebiasaan, maupun kondisi psikologis anak. Oleh karena itu, upaya dalam mengatasi perilaku sulit makan sebaiknya tidak hanya difokuskan pada pembatasan penggunaan gadget, tetapi juga perlu memperhatikan aspek lain yang lebih berpengaruh terhadap pola makan anak.

Ketertabatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, namun peneliti menyadari masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, antara lain:

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, dimana pengumpulan data dilakukan hanya dalam satu waktu atau satu kali pengambilan data. Oleh karena itu, penelitian ini hanya mampu menggambarkan hubungan atau korelasi antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak pada saat pengukuran saja, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung maupun perubahan perilaku anak dari waktu ke waktu.

2. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini hanya dilakukan di SDN Sanganom 1 Pasuruan dengan subjek penelitian terbatas pada siswa kelas 3, 4, dan 5. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi anak sekolah dasar secara luas, baik di wilayah lain maupun pada anak dengan latar belakang sosial, budaya, dan pola pengasuhan yang berbeda.

3. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden. Keterbatasan metode ini adalah adanya kemungkinan subjektivitas dalam pengisian jawaban, baik karena kurangnya pemahaman anak terhadap pertanyaan maupun kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap benar. Selain itu, tidak dilakukan

observasi langsung terhadap perilaku makan maupun penggunaan gadget, sehingga data yang diperoleh sepenuhnya bergantung pada persepsi responden.

4. Variabel Penelitian

Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak. Padahal, dalam kenyataannya terdapat banyak faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku sulit makan, seperti pola asuh orang tua, kebiasaan makan dalam keluarga, jenis makanan yang diberikan, status gizi, kondisi psikologis anak, serta tingkat aktivitas fisik yang tidak dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 54 responden mengenai hubungan intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak kelas 3, 4, dan 5 di SDN Sanganom 1 Pasuruan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan gadget dalam kategori tinggi.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku sulit makan dalam kategori kurang baik.
3. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi $p=0,425$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak kelas 3, 4, dan 5 di SDN Sanganom 1 Pasuruan. Dengan demikian, perilaku sulit makan pada anak kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola asuh orang tua, kebiasaan makan, dan lingkungan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu membimbing serta mengontrol penggunaan gadget pada anak, sekaligus menerapkan kebiasaan makan yang teratur dan sehat guna mendukung pola makan anak yang lebih baik.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat berperan dalam memberikan pemahaman kepada siswa dan orang tua mengenai penggunaan gadget yang tepat serta pentingnya menjaga pola makan sehat pada anak usia sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi perilaku sulit makan pada anak, seperti pola pengasuhan, lingkungan keluarga, kebiasaan makan sehari-hari, maupun kondisi psikologis anak, agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, I. G. P. (2022). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Penurunan Pengelihan Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri 5 Penatih. In Repository.Itekes-Bali.Ac.Id. http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2022_I_Gede_Putu_Andika.pdf
- Abigail Soesana.(2023). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Aulia, Jinan. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 7(2), 65–70.
- Dr. H. Farid Wajdi,.S.Pd, I. (2024). METODE PENELITIAN KUANTITATIF - Dr.
- Eri Herawati, Susanti (2021). IDENTIFIKASI POLA ASUH ASUPAN MAKANAN PADA TINGKAT STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH (5-12 TAHUN) DI PANTI ASUHAN

MUHAMMADIYAH SURABAYA

- Fadilah. (2022). HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA DI SDN 147 BULU ALLAPPORENGNGE KABUPATEN BONE. 1–11.
- Farid Wajdi. (2024). METODE PENELITIAN KUANTITATIF
- 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 kemampu. 4.
- Fitrotul. (2025). Pengaruh Makan Sambil Main Gadget pada Siswa _ PDF. Heriyanti, H. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku
- Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(1), 22–33. <https://doi.org/10.59183/mbjn.v1i1.4>
- Hidayati. (2024). Apa itu Kesulitan Makan pada Anak? In Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kemenkes RI.
- I Ketut Swarjana,S.K.M.,M.P.H.,Dr.PH. (2022). POPULASI-SAMPEL, TEKNIK SAMPLING & BIAS DALAM PENELITIAN
- Istiqomah, Suyadi.(2019). Perkembangan Fisik Motorik AnakUsia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad* 11(2): 155-68.
- Kumala, A. M., Rahadiyanti, A., & Margawati, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Linda Sari Oktavia. (2021). Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar : Kajian Untuk Siswa Kelas Rendah
- Mayra Putri, W. H. (2024). Tingginya Durasi Screen Time Berhubungan Dengan Pola Konsumsi. 13, 139–151.
- Latifah, U. (2017). Aspek Perkembangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185-196
- Nur Syahrani, Sedy Susanto. (2024). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN ANAK USIA SEKOLAH DASAR DAN IMPLIKASINYA DALAM PEMBELAJARAN
- Nursalam. (2017). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan praktis (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika
- Oktavia, L. S., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar : Kajian Untuk Siswa Kelas Rendah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1823–1828.
- Prisma Rizky. (2022). Gambarran Perilaku Makan,Asupan Makan,Penyakit Infeksi Dan Status Gizi Pada Anak Picky Eater Di TK Al-Mada Bulakjaya Jakarta Timur. Repository.Poltekkesjkt2.ac.id
- Putri, A. S., Nilasari, K., Mariana, R. R., & Kurniawan, A. (2025). Hubungan Screen Time dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Siswa dan Siswi MAN 2 Kota Malang. *Sport Science and Health*, 6(12), 1325–1342. <https://doi.org/10.17977/um062v6i122024p1325-1342>
- Rasyidin, N., & Irwansyah. (2023). Dampak Sosial Media Terhadap Dinamika Masyarakat Indonesia: Analisis Konseptual Dan Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(3), 827–836. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i3.1213>
- Rosalita Tri Haryanti, Tri Susilowati. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Status Gizi Pada SiswaSMK Batik 2 Surakarta
- Sabani, Fatmaridha. (2019). Perkembangan Anak-Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). *Didikta: Jurnal Kependidikan* 8(2):89-100
- Saidah. (2025). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN PERILAKU SULIT MAKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN SUMBER SEKAR DAU Zayyanah Saidah Febrianti , Ardhiles Wahyu Kurniawan Program studi S1 Ilmu Keperawatan ITSK RS dr Soepraoen Email : zayyanahsaidahfebrianti@gm. 02. <https://doi.org/10.47794/ijens.v2i1.65>

- Sinta Zakiyah, Nurul Hidayah Hasibuan, Aufa Yasifa, Suhaila Putri Siregar, & Olivia Wahyu Ningsih. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Slamet Widodo, S., S., M. Kes, Dr. Festy Ladyani, M. Kes. (2024). Buku Ajar Metode Penelitian
- Susanty, A., & Anandita, A. C. (2018). Hubungan Kesulitan Makan Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah. *Repository.Um-Surabaya.Ac.Id*, 0123128002, 1–50. http://repository.umsurabaya.ac.id/6110/%0Ahttp://repository.umsurabaya.ac.id/6110/1/Ade_susanty_Done.pdf
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafrida Hafni Sahir. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN* Syahriani, N., & Santoso, S. (2024). Karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar dan implikasinya dalam pembelajaran. In *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)* (Vol. 7, Issue 2, pp. 131–140).
- Tsamrptul Ula, M., Ikhsan Ammar, M., & Fatmawati Imrar, I. (2021). Studi kasus mengenai konsumsi pangan reaktif, food neophobia dan perilaku anak autistik di SD Inklusi Salsabila Purwakarta : Case study on reactive food consumption, food neophobia and autistic children behavior in Salsabila Inclusive Elementary School Purwakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 05(01), 11–26. ilgi.respati.ac.id