

## HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN POLA MAKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN MRAWAN 02

Afifah Rofiatul Hasanah<sup>1</sup>, Nikmatur Rohmah<sup>2</sup>, Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni<sup>3</sup>

[afifahrofiatul36@gmail.com](mailto:afifahrofiatul36@gmail.com)<sup>1</sup>, [nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id](mailto:nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id)<sup>2</sup>,

[zuhrotul.eka@unmuhjember.ac.id](mailto:zuhrotul.eka@unmuhjember.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Jember

### ABSTRAK

Selama beberapa dekade terakhir, waktu yang dihabiskan anak-anak menggunakan perangkat elektronik telah meningkat secara signifikan. Kebiasaan menonton *screen time* dan perilaku makan yang tidak sehat sangat umum terjadi pada anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui menganalisis hubungan *screen time* dengan pola makan pada anak usia sekolah. Penelitian ini menggunakan design *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia sekolah dengan melibatkan sebanyak 114 partisipan. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Data diambil menggunakan kuesioner yang dilaporkan oleh orang tua. Data dianalisis menggunakan uji *chi square* dan *odd ratio*. Hasil penelitian menunjukkan anak usia sekolah sebagian besar menggunakan *screen time* tidak wajar (55,3%), dan memiliki pola makan tidak baik (52,6%). Bukti empiris menunjukkan adanya hubungan antara *screen time* dengan pola makan pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah yang menggunakan *screen time* secara tidak wajar 4,30 kali memiliki pola makan yang tidak baik dibandingkan dengan anak yang menggunakan *screen time* secara wajar (*p-value*: <0,001; OR:4,30). Adanya hubungan antara *screen time* dengan pola makan memberikan dasar dalam mengendalikan praktik yang tidak sesuai pada penggunaan *screen time* sehingga berdampak pada kebiasaan makan yang tidak tepat.

**Kata Kunci:** *Screen Time*, Pola Makan, Anak Usia Sekolah.

### ABSTRACT

*Over the past few decades, the time children spend using electronic devices has increased significantly. Screen time habits and unhealthy eating behaviors are very common in school-age children. This study aims to analyze the relationship between screen time and eating patterns in school-age children. This study used a cross-sectional design. The population in this study were school-age children involving 114 participants. Participants were selected using a purposive sampling technique that met the inclusion criteria. Data were collected using a questionnaire reported by parents. Data were analyzed using the chi-square and odd ratio tests. The results showed that most school-age children used unreasonable screen time (55.3%), and had poor eating patterns (52.6%). Empirical evidence shows a relationship between screen time and eating patterns in school-age children. School-age children who use screen time unreasonably are 4.30 times more likely to have poor eating patterns compared to children who use screen time reasonably (p-value: <0.001; OR: 4.30). The relationship between screen time and eating patterns provides a basis for controlling inappropriate practices in the use of screen time which have an impact on inappropriate eating habits.*

**Keywords:** *Screen Time, Eating Patterns, School Age Children.*

### PENDAHULUAN

Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya anak sekolah dasar. Namun, kebiasaan makan anak-anak sekolah dasar seringkali tidak mencerminkan pola makan yang sehat dan seimbang. Fenomena konsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi gula, serta rendahnya asupan sayuran dan buah-buahan, menjadi masalah yang semakin berkembang di kalangan anak-anak sekolah dasar (Tobelo et al., 2021). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk

kebiasaan keluarga, lingkungan sekolah, iklan makanan yang tidak sehat, serta kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh waktu dan keterbatasan sumber daya (Putri Raden, 2023).

Berdasarkan data dari Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemendagri) pada tahun 2023, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari (Kemendagri, 2023).

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan anak-anak, terutama dalam penggunaan perangkat elektronik seperti televisi, ponsel pintar, tablet, dan komputer. Penggunaan perangkat ini, yang sering disebut sebagai screen time. Screen time yang berlebihan telah dikaitkan dengan dampak negatif kesehatan anak, seperti gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, dan risiko obesitas (Simanjuntak, 2023). Namun masih banyak orang tua yang memberikan perangkat digital kepada anak-anak selama waktu makan, yang mengakibatkan penggunaan screen time yang berlebihan. Salah satu aspek kesehatan yang turut terdampak oleh screen time adalah pola makan anak (Manfaat et al., 2024). Tingginya screen time dapat menyebabkan anak-anak mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk porsi makan yang berlebihan dan kecenderungan untuk mengonsumsi camilan tinggi kalori, yang berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas (Alfinnia et al., 2021).

Perilaku penggunaan screen time di kalangan anak-anak di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan (Rocka et al., 2022). Anjuran waktu maksimal anak di depan layar (televisi, komputer, dan ponsel) adalah 2-4 jam per hari (Stiglic & Viner, 2019). Anak yang menghabiskan waktu di depan layar dengan waktu yang melebihi anjuran sering kali memiliki jadwal makan yang tidak teratur, yang berdampak langsung pada pola makan anak. Akibatnya, anak bisa mengonsumsi makanan secara tidak terkontrol, baik itu makan berlebihan pada waktu tertentu atau makan camilan secara terus-menerus, yang dapat mengganggu keseimbangan pola makan yang seimbang dan teratur (Putri & Humayrah, 2024).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Indonesia Survey Center pada tahun 2020, total populasi penduduk Indonesia mencapai 266,91 juta jiwa, dengan 196,71 juta jiwa di antaranya merupakan pengguna internet. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 73,3% dari total populasi Indonesia aktif menggunakan internet, yang didukung oleh penggunaan perangkat digital. Rincian lebih lanjut mengenai distribusi usia pengguna perangkat menunjukkan bahwa 8,23% pengguna berasal dari kelompok usia 0-4 tahun, 8,24% berasal dari usia 5-9 tahun, dan 8,31% dari usia 10-14 tahun (Setyarini et al., 2023).

Peran perawat anak terhadap pola makan yang buruk akibat screen time sangat penting dalam upaya mengubah kebiasaan makan anak-anak yang kurang sehat. Anak-anak yang menghabiskan waktu yang lama di depan layar cenderung lebih terpapar pada iklan makanan tidak sehat, dan mereka juga sering kali makan tanpa fokus, yang dapat menyebabkan overeating atau pilihan makanan yang tidak bergizi (Murniati et al., 2022). Hasil studi pendahuluan di SDN Mrawan 02 didapatkan 10 dari 10 siswa yang diwawancarai mengatakan mereka menggunakan perangkat elektronik seperti smartphone dan televisi. Dan 5 dari 10 siswa mengatakan mereka tidak pernah sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Temuan tersebut menunjukkan masih banyak siswa di SDN Mrawan 02 yang memiliki pola makan buruk.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka perlu dilakukan penelitian mengenai “Hubungan *screen time* dengan pola makan pada anak usia sekolah”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan design *cross sectional*. *Cross-sectional studies* merupakan penelitian yang menganalisis data dari suatu populasi pada satu titik waktu, digunakan untuk mengukur prevalensi hasil kesehatan, memahami determinan kesehatan dan mendeskripsikan fitur suatu populasi, serta tidak menindaklanjuti individu dari waktu ke waktu (Wang & Cheng, 2020). Pada penelitian ini, ukuran hasil adalah pola makan, dan ukuran paparan adalah *screen time* pada subjek anak sekolah yang diukur secara bersamaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. *Screen Time* pada Anak Usia Sekolah

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *screen time* pada anak usia sekolah sebagian besar dalam penggunaan tidak wajar. Hal ini berarti, anak usia sekolah dalam menggunakan *screen time* dari alat seperti *smarthphone* dalam keadaan yang berlebihan atau tinggi.

Secara teori, kemajuan, aksesibilitas, dan utilitas yang lebih besar serta nilai hiburan dari teknologi telah menyebabkan peningkatan pesat dalam penggunaan *screen time* oleh anak-anak sebagai cara untuk memfasilitasi interaksi mereka dengan dunia (Nagata & Ganson, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi di Fujina bahwa anak-anak usia sekolah memiliki perilaku berlebihan dalam penggunaan *screen time* (Ting & Xiang, 2025). Lebih lanjut, dalam penelitian ini sebagian besar *screen time* adalah terkait penggunaan *smartphon* serta lebih sering bukan untuk belajar, sering digunakan untuk media sosial seperti video, sering kali digunakan untuk *game*. Temuan dalam studi ini konsisten dengan studi sebelumnya bahwa ponsel awalnya digunakan hampir secara eksklusif untuk menelepon, dan sedikit anak yang memilikinya sendiri; sekarang, telepon pintar digunakan untuk mengakses halaman web, bermain game, *streaming* video, dan bersosialisasi, dan anak-anak AS memiliki telepon pintar mereka sendiri pada usia 12 tahun (Eirich & McArthur, 2022).

Ditinjau dari jenis kelamin, pada penelitian ini proporsi terbanyak pengguna penggunaan *screen time* berlebih adalah pada anak usia sekolah laki-laki. Temuan ini konsisten dengan sebuah sistematis review bahwa mayoritas pengguna *screen time* berlebih adalah anak laki-laki (Qi & Yan, 2023). Alasan idealnya adalah bahwa anak laki-laki didorong oleh lebih banyak waktu bermain video game dan menonton/streaming video.

Berdasarkan pertimbangan sosiodemografis, studi ini menunjukkan bahwa proporsi terbanyak adalah orang tua yang memiliki pendidikan setingkat sekolah menengah atas dengan upah minimum diatas upar regional. Studi sebelumnya melaporkan bahwa adanya keterkaitan sosiodemografi dan ekenomi orang tua dengan penggunaan *screen time* (Choi & King, 2023). Lebih lanjut, studi terdahulu mengungkapkan bahwa rang tua memainkan peran penting dalam akses anak-anak mereka ke waktu layar. Sebagai pengasuh utama, orang tua memiliki kesempatan untuk membangun kontrol perilaku di rumah, sering kali dalam bentuk pemantauan dan penetapan aturan (Xie & Deng, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penyebab penggunaan *screen time* berlebih harus dipahami pada aspek kontekstual, seperti perilaku orang tua, perbedaan individu dan sosiodemografi orang tua, dan aspek lingkungan tempat *screen time* digunakan.

Temuan ini menggarisbawahi pedoman penggunaan *screen time* untuk menyarankan agar orang tua memantau waktu penggunaan layar, memastikan konten yang ditonton anak-anak sesuai dengan usia, membatasi paparan konten kekerasan, berkomunikasi dengan anak-anak tentang konten yang tidak pantas di layar, dan menjadi contoh kebiasaan penggunaan perangkat yang sehat. Oleh karena itu, program promosi kesehatan diperlukan untuk membantu meningkatkan kesadaran dan kemampuan orang tua untuk membantu mengurangi *screen time* yang berlebihan pada anak-anak.

## **B. Pola Makan pada Anak Usia Sekolah**

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar anak usia sekolah memiliki pola makan yang tidak baik. Pola makan yang tidak baik ini ditunjukkan dengan proporsi lebih tinggi pada keinginan untuk minum/ *desire to drink*, makan kurang emosional/ *emotional undereating*, rewel makanan/ *food fussiness* dan lambatnya makan/ *slowness in eating*. Hal ini menandakan bahwa berdasarkan pelaporan orang tua perilaku anak sekolah berada pada keadaan kewrewelan makan, atau selektifitas terhadap makan yang merujuk pada pandangan secara luas pada penghindaran makanan.

Secara teori, pola makan pada anak dibangun berdasarkan delapan struktur yakni responsivitas kenyang/ *satiety responsiveness*, lambatnya makan/ *slowness in eating*, rewel makanan/ *food fussiness*, responsivitas makanan/ *food responsiveness*, menikmati makanan/ *enjoyment of food*, keinginan untuk minum/ *desire to drink*, makan kurang emosional/ *emotional undereating*, dan makan berlebihan emosional/ *emotional overeating* (Zhou & Sun, 2021).

Berdasarkan status sosial ekonomi keluarga, diketahui bahwa sebagian besar anak tinggal dalam keluarga yang mampu seperti ditunjukkan dengan tingkat pendidikan mayoritas sekolah menengah atas, memiliki penghasilan diatas upah regional dan berusia antara 26-35 tahun (usia dewasa awal – pertengahan). Hal ini bermakna bahwa bila ditinjau dari aspek sosial demografi dan ekonomi keluarga dapat diasumsikan bahwa keluarga mampu menyediakan makan bagi anak- anak mereka, namun masalahnya adalah pola makan anak- anak sekolah tersebut masuk dalam kategori yang kurang baik. Studi sebelumnya melaporkan bahwa gaya makan atau sifat nafsu makan anak-anak secara umum dapat dicirikan sebagai kecenderungan mendekati dan menghindari makanan, pendekatan makanan anak dan tekanan orang tua untuk makan mungkin menunjukkan bahwa orang tua menekan anak-anak mereka untuk makan lebih banyak makanan sehat, atau menekan anak-anak mereka untuk makan lebih banyak selama waktu makan untuk membatasi konsumsi makanan ringan atau makanan yang tidak sehat (Zhou & Liew, 2021).

Pada penelitian ini keinginan untuk minum/ *desire to drink* termasuk tinggi. Temuan ini mengidentifikasi bahwa minuman manis dilaporkan sebagai menu yang paling digemari anak usia sekolah. Studi sebelumnya melaporkan bahwa manis adalah sensasi yang berkontribusi pada palatabilitas banyak makanan, meskipun penentu kuat kesukaan terhadap makanan atau minuman manis atau tingkat kemanisan yang disukai dari makanan tertentu. Kepekaan terhadap rasa manis bervariasi antara individu dan ada kontribusi substantif dari pembelajaran dan kebiasaan sosial terhadap kesukaan (Cheon & Reister, 2021).

## **C. Hubungan Screen Time dengan Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah**

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan *screen time* dengan pola makan pada anak usia sekolah. Lebih lanjut, studi ini memberikan bukti empiris bahwa anak usia sekolah yang menggunakan *screen time* secara wajar berisiko empat kali memiliki pola makan yang baik dibandingkan dengan anak yang menggunakan *screen time* secara tidak wajar.

Merujuk pada konstruksi model biopsikososial menyoroti komponen tambahan dari perilaku makan anak-anak. Misalnya, paparan visual, sentuhan dan rasa, respons perilaku dan biologis terhadap pengalaman visual, sentuhan dan rasa, pengalaman makanan positif dan negatif, dan kemauan untuk mencicipi. Selain itu, konteks dan praktik budaya dalam makanan dan makan anak-anak telah diidentifikasi dalam model biopsikososial. Model-model ini membantu dalam konseptualisasi perilaku makan, misalnya, sebagai keadaan dan/atau sifat, sebagai perilaku perkembangan dan perilaku bergantung pada konteks (Russell & Jansenj/, 2023)

Hasil dalam studi ini sebanding dengan temuan dalam meta analisis sebelumnya bahwa adanya korelasi antara waktu layar dan masalah perilaku internalisasi dan eksternalisasi anak-anak (Eirich & McArthur, 2022). Serupa dengan temuan ini bahwa screen time yang tinggi telah dihubungkan dengan pola diet yang buruk diantara anak- anak (Rocka & Jasieelska, 2022).

Dalam penelitian ini anak – anak usia sekolah menghabiskan rata- rata diatas dua jam perhari dalam menggunakan *screen time* dan hal tersebut berdampak pada pola makan mereka yang buruk. Konsisten dengan temuan ini, studi sebelumnya melaporkan anak-anak menghabiskan lebih dari 1 jam setiap hari dengan tablet/telepon pintar. Dengan jangka waktu ini, ada hubungan antara durasi penggunaan tablet/telepon pintar dan makanan yang dikonsumsi anak-anak selama penggunaan tablet/telepon pintar mereka. Selain itu, ditentukan bahwa durasi penggunaan tablet/telepon pintar secara signifikan terkait dengan anak-anak yang memiliki tablet/telepon pintar (Kristo & Cinar, 2021).

Sejalan dengan hasil penelitian ini, anak-anak yang lebih banyak menggunakan *screen time* seperti bermain video game cenderung makan sambil teralihkannya yang dapat menyebabkan makan tanpa berpikir dan menyebabkan perubahan pola makan anak tersebut (Vaishnavi & Ranganathan, 2023). Mirip dengan sebuah studi di Amerika bahwa penggunaan total waktu layar yang lebih besar dikaitkan dengan skor gizi diet yang lebih rendah (Nagata & Weinstein, 2024).

Temuan ini memberikan pandangan bahwa masa kanak-kanak merupakan tahap krusial bagi perkembangan praktik gaya hidup. Sangat penting untuk memantau rutinitas harian anak-anak dan mengendalikan praktik yang tidak sesuai seperti penggunaan *screen time* sehingga berdampak pada kebiasaan makan yang tidak tepat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Teridentifikasi bahwa screen time pada anak usia sekolah sebagian besar berada pada penggunaan tidak wajar
2. Teridentifikasi bahwa pola makan pada anak usia sekolah sebagian besar berada pada kategori tidak baik
3. Ada hubungan screen time dengan pola makan pada anak usia sekolah

## **Saran**

1. Bagi orang tua disarankan untuk mengurangi penggunaan screen time berlebih dengan mendorong interaksi tatap muka dengan anggota keluarga, teman.
2. Bagi anak mendorong anak-anak bermain di luar ruangan dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan, meningkatkan permainan kreatif, dan menjelajahi alam sekitar
3. Bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pada kajian multyvariabel terkait pola makan pada anak usia sekolah dengan mengevaluasi screen time, serta dapat mengeksplorasi praktik dan sikap terbaik orang tua yang berkontribusi pada kebiasaan waktu menonton layar yang sehat dan dampaknya pada ranah perkembangan anak

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiputra, & Trisnadewi. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Ahmed, I., Shahi, V., & Sharma, J. (2024). Correlation between screen time , eating habits and academic performance in pediatric population of NCR region. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 11(11), 1583–1589.
- Alfinnia, S., Muniroh, L., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan Screen Based Activity dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10-12 Tahun (Studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk). *Amerta Nutrition*, 5(3), 223. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021.223-229>
- Azwar. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar.

- Byrne. (2021). Measurement of screen time among young children aged 0–6 years: A systematic review. *Obes Rev.*, 22(8), e13260. <https://doi.org/10.1111/obr.13260>
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Jumlah Uang Jajan Terhadap Pola Makan Anak Sekolah Dasar. 8(2), 692–695.
- Cheon, & Reister. (2021). Finding the Sweet Spot: Measurement, Modification, and Application of Sweet Hedonics in Humans. *Adv Nutr*, 12(6). <https://doi.org/10.1093/advances/nmab055>
- Choi, & King. (2023). Screen time in children and youth during the pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Pediatrics*, 6(100080). <https://doi.org/10.1016/j.gped.2023.100080>
- Dulyadi. (2021). Buku Ajar, Metode Penelitian Ilmiah. Metode Penelitian Empiris Model Path Analysis dan Analisis Menggunakan SmartPLS. Yayasan Prima Agus Teknik dan Universitas STEKOM.
- Eirich, & McArthur. (2022). Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger. *JAMA Psychiatry.*, 1(79). 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155. PMID: 35293954; PMCID: PMC8928099.
- Eravianti. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Stikes Syedza Saintika
- Fuentes, G. C., Homas, C., Contreras, C. R., Juton, C., Ezteve, R. C., Grau, M., Palacio, Isabel, A., Fito, M., Gomez, S. F., & Schroder, H. (n.d.). Child ' s Physical Activity , Screen Time , and Diet Quality. *Nutrients*, 43(160), 1–10.
- Hardani, Auliya, Andriani, & Fardani. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dab Kuantitatif. Penerbit Pustaka Ilmu.
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2023). Laporan Akhir Penyusunan Indeks PMK Tahun 2023.
- Kristo, & Cinar. (2021). Technological Devices and Their Effect on Preschool Children's Eating Habits in Communities of Mixed Socioeconomic Status in Istanbul; a Pilot Cross-Sectional Study. *Behav Sci (Basel).*, 11(11), 157. <https://doi.org/10.3390/bs11110157>
- Lee, S., Kim, S., Suh, S., Han, H., Jung, J., Yang, S., & Shin, Y. (2022). Relationship between screen time among children and lower economic status during elementary school closures due to the coronavirus disease 2019 pandemic. *BMC Public Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12559-5>
- Manfaat, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. ... : *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 01(01), 18–31.
- Masztalerz-Kozubek, D., Zielinska-Pukos, M. A., Plichta, M., & Hamulka, J. (2024). The influence of early and current feeding practices, eating behaviors, and screen time on dietary patterns in Polish toddlers - A cross-sectional study. *Appetite*, 201(November 2023), 107580. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107580>
- Mineshita, Y., Kim, H. K., Chijiki, H., Nanba, T., Shinto, T., Furuhashi, S., Oneda, S., Kuwahara, M., Suwama, A., & Shibata, S. (2021). Screen time duration and timing: effects on obesity, physical activity, dry eyes, and learning ability in elementary school children. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10484-7>
- Mubarak, & Susanty. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif untuk Mahasiswa Kesehatan. Eureka Media Aksara.
- Murniati, I., Purnomo, I., Umam, M. K., & Angkasa, M. P. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Makan Pada Siswa Smp N 1 Bodeh Kabupaten Pematang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 178–182. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2.1340>
- Nagata, & Ganson. (2022). Sociodemographic Correlates of Contemporary Screen Time Use among 9- and 10-Year-Old Children. *The Journal of Pediatrics*, 240(January 2022, Pages 213-220.e2). <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2021.08.077>
- Nagata, & Weinstein. (2024). Associations of Contemporary Screen Time Modalities With Early Adolescent Nutrition. *Academic Pediatrics*, 24(5). [https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859\(24\)00023-8/fulltext](https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859(24)00023-8/fulltext)
- Peral-Suárez, Á., Bermejo, L. M., Salas-González, M. D., Cuadrado-Soto, E., Lozano-Estevan, M. D. C., Loria-Kohen, V., González-Rodríguez, L. G., Aparicio, A., Díaz-Olalla, J. M., & López-Sobaler, A. M. (2024). Lifestyle Clusters of Diet Quality, Sleep, and Screen Time and Associations with Weight Status in Children from Madrid City: ENPIMAD Study. *Nutrients*,

- 16(13). <https://doi.org/10.3390/nu16132096>
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>
- Pirnes, K. P., Kallio, J., Hakonen, H., Hautala, A., Häkkinen, A. H., & Tammelin, T. (2022). Physical activity, screen time and the incidence of neck and shoulder pain in school-aged children. *Scientific Reports*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14612-0>
- Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., & Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Computers in Human Behavior*, 100, 105–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.013>
- Priyoambodo, G. A. E., & Suminar, D. R. (2021). Hubungan Screen Time dan Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini : A Literature Review. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(5), 327. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v2i5.119>
- Putri, M., & Humayrah, W. (2024). Tingginya Durasi Screen Time Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Dan Perilaku Makan Balita Usia 3-5 Tahun Di Jabodetabek. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 139–151. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.41369>
- Qi, & Yan. (2023). Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Global Health Research and Policy*, 8(12). <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>
- Raden Vina Iskandya Putri1, T. A. R. (2023). “Бсп За България” Е Под Номер 1 В Бюлетината За Вота, Герб - С Номер 2, Пп-Дб - С Номер 12. Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah, 2(3), 310–324.
- Riasnugrahani, & Analya. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Ideas Publishing.
- Rocka, & Jasielska. (2022). The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, 14(14). <https://doi.org/10.3390/nu14142985>
- Rocka, A., Jasielska, F., Madras, D., Krawiec, P., & Pac-Kozuchowska, E. (2022). The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, 14(14), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14142985>
- Russell, & Jansenj/. (2023). Children’s eating behaviours and related constructs: conceptual and theoretical foundations and their implications. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 20(19). <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01407-3>
- Saat, & Mania. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian Panduan Bagi Penelitian Pemula*. Penerbit PUSAKA ALMAIDA.
- Seaun, & Hajin. (2022). Smartphone Usage Patterns and Dietary Risk Factors in Adolescents. *The Journal of Nutrition*, 152(9), Pages 2109–2116. <https://doi.org/10.1093/jn/nxac098>
- Semar, R., & Bakshi, N. (2022). Correlation of Screen Time With Eating Behavior Among School-Going Children Aged 8 to 10 Years in East Delhi, India. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(4), 283–289. <https://doi.org/10.1177/09731342221144877>
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas’udah, E. K. (2023). Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- Shqair, & Pauli. (2019). Screen time, dietary patterns and intake of potentially cariogenic food in children: A systematic review. *Journal of Dentistry*, 86(July 2019), Pages 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.jdent.2019.06.004>
- Simanjuntak, S. (2023). Literatur Review: Pengaruh Screen Time Terhadap Masalah Perilaku Anak. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 64–80. <https://doi.org/10.35790/j-kp.v11i1.48465>
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), 1–15. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Sugiyono. (2021). *Statistika Untuk Penelitian*. Penerbit Alfabeta.
- Syapitri, Amila, & Aritonang. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press.
- Ting, & Xiang. (2025). Excessive screen time and problem behaviours among school-age children

- in Fujian, China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(666).  
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-21795-4>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64.
- Utami, S., Nurhartanto, A., & Kustiani, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Pola Makan Anak Dengan Status Gizi Anak. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(2), 947–952.
- Vaishnavi, & Ranganathan. (2023). Impact of Screen Time on Children’s Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. *Multimodal Technol. Interact*, 7(5).  
<https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Wang, & Cheng. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1), Pages S65-S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Widyaningrum, R. (2023). Dampak Screen Time Berlebih Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Di Posyandu Balita Tunas Mekar Dusun Monggang. *ABDIMAS Madani*, 5(1), 48–54.  
<https://doi.org/10.36569/abdimas.v5i1.133>
- Xie, & Deng. (2020). Digital screen time and its effect on preschoolers’ behavior in China: results from a cross-sectional study. *Italian Journal of Pediatrics*, 46(9).  
<https://doi.org/10.1186/s13052-020-0776-x>
- Zhou, & Liew. (2021). Appetitive Traits and Weight in Children: Evidence for Parents’ Controlling Feeding Practices as Mediating Mechanisms. *J Genet Psychol.*, 181(1).  
<https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1682506>
- Zhou, & Sun. (2021a). Confirmatory factor analysis of the Children’s Eating Behaviour Questionnaire in a Chinese urban preschooler sample. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 18(113).  
<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01175-y>
- Zhou, & Sun. (2021b). Confirmatory factor analysis of the Children’s Eating Behaviour Questionnaire in a Chinese urban preschooler sample. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 18(113).  
<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01175-y>