

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@gmail.com

ABSTRAK

Di era teknologi yang terus berkembang, gadget telah menjadi bagian internal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk anak usia sekolah. Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki lebih dalam mengenai dampak penggunaan gadget terhadap pola makan anak di tingkat lokal menjadi kunci utama untuk meminimalkan dampaknya. Masalah ini sangat terlihat di SDN 01 Sumber Sekar Dau, yang mencerminkan fenomena yang lebih luas terkait dengan penggunaan gadget di kalangan anak-anak. Ketika anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu bermain gadget, seperti game dan menonton video, hal ini mengurangi waktu untuk aktivitas fisik dan interaksi sosial yang sehat. Akibatnya, banyak anak yang lebih memilih makanan cepat saji daripada pilihan makan sehat, yang mengarah pada perilaku sulit makan. Studi ini mengadopsi desain kuantitatif dengan metode kuesioner. Sebanyak 75 siswa dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,007 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan. Selain itu, koefisien korelasi r sebesar 0,353 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah hingga sedang. Dengan demikian, bisa diambil kesimpulan bahwa intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan terbukti semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, semakin besar kemungkinan anak mengalami perilaku sulit makan.

Kata kunci: Intensitas penggunaan gadget, perilaku sulit makan

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF GADGET USE AND DIFFICULT EATING BEHAVIOR IN SCHOOL-AGE CHILDREN AT SDN SUMBER SEKAR DAU

ABSTRACT

In this era of over-evolving technology, gadgets have become an integral part of everyday life, including for school-aged children. Therefore, a deeper investigation into the impact of gadget use on children's eating habits at the local level is crucial to minimizing its impact. This issue is particularly evident at SDN 01 Sumber Sekar Dau, reflecting a broader phenomenon related to gadget use among children. When children spend more time playing with gadgets, such as gaming and watching videos, this reduces the time for physical activity and healthy social interactions. As a result, many children prefer fast food over healthy eating options, leading to fussy eating behavior. This study adopted a quantitative design with a questionnaire method. A total of 75 students were sampled using a total sampling technique. The results of the statistical test showed a p -value of 0,007, indicating a significant relationship between the intensity of gadget use and fussy eating behavior. In addition, the coefficient r of 0,353 indicates a positive relationship with a weak to moderate correlation strength. Thus, it can be concluded that the intensity of gadget use and difficult eating behavior are proven. The higher the intensity of gadget use, the greater the possibility of children experiencing difficult eating behavior.

Keywords: Intensity of gadget use, difficult eating behavior

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)
Diterima: 28 Januari 2025
Disetujui: 28 Februari 2025
Tersedia secara online 10 Maret 2025

Alamat Korespondensi: (wajib diisi)
Nama: Zayyanah Saidah Febrianti
Afiliasi: Prodi S1 Ilmu Keperawatan
Alamat: Tanah Abang
Email: zayyanahsaidahfebrianti@gmail.com
No.HP: 081527106771

PENDAHULUAN

Gadget adalah 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. Barang canggih ini dilihat dari segi harga yang tidak bisa dibilang murah tidak bisa hanya sekedar dijadikan media hiburan semata tapi dengan aplikasi yang terus diperbarui gadget wajib digunakan oleh orang-orang yang memiliki kepentingan bisnis, atau pengerjaan tugas kuliah dan kantor, akan tetapi pada faktanya gadget tak hanya digunakan oleh orang dewasa atau lanjut usia (22 tahun ke atas), remaja (12-21 tahun), tapi pada anak-anak (7-11 tahun), dan lebih ironisnya lagi gadget digunakan untuk anak usia (3-6 tahun), yang seharusnya belum layak untuk menggunakan gadget (Rika Widianita 2023)..

Durasi penggunaan smartphonr pada remaja perlu diperhatikan orang tua. pada usia 3-5 tahun durasi disarankan 1 jam perhari. Sedangkan usia 6-18 tahun sebanyak 2 jam perhari merupakan waktu yang ideal dalam menggunakan smartphone (Indriani, Rahayuningsih, and Sufriani 2021).

Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan anak memiliki dampak positif dan dampak negatif. adapun dampak positifnya antara lain, membantu perkembangan fungsi adaptif seorang anak, menambah pengetahuan anak, mempermudah komunikasi, dan membangun kreatifitas anak. dampak negatifnya radiasi gelombang elektromagnetik dari gadget memang tidak terlihat ,efeknya pun tidak terasa secara langsung. Namun sekarang anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain gadget daripada bermain dengan teman sebanya, yang bisa menimbulkan sifat individualis dan egosentris, serta tidak memiliki kepekaan terhadap lingkungan sekitar (Yumarni 2022).

Makan merupakan proses terpenting dalam tubuh kembang seorang anak. Sulit makan pada anak menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kurang gizi, tumbuh kembang terhambat tidak sesuai usianya, dan akan mempengaruhi kecerdasan anak tersebut (Uce 2018).

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. jumlah anak sekolah di propinsi , jawa tengah tercatat 1.921.998 jiwa dari 34.564 (Hariri, Hakim, and F.Lestari 2020). 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).

Kesulitan makan pada anak yang tidak mau atau menolak untuk makan, mengalami kesulitan mengkonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah sesuai usia. Kesulitan makan yang berat dan berlangsung lama berdampak negatif pada keadaan kesehatan anak, keadaan tumbuh kembang dan aktifitas sehari-harinya. Dampak kesulitan makan pada umumnya merupakan akibat gangguan zat gizi yang terjadi (Khoirunnisa et al. 2020).

SDN Sumber Sekar Dau, merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang berlokasi di kecamatan Dau, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Sekolah ini didirikan pada 1 Januari 1910 dan berada di bawah naungan kementerian pendidikan dan kebudayaan. Dengan jumlah siswa sebanyak 234 orang, kegiatan pembelajaran di SDN 01 sumber sekar dau dibimbing oleh 12 guru yang profesional di bidangnya.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Korelasional merupakan salah satu teknik analisis data atau lebih yang bersifat kuantitatif, dua variabel atau lebih dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variabel yang satu diikuti perubahan pada variabel yang lain secara teratur dengan arah yang sama (korelasional positif) atau berlawanan (korelasional negatif).

Jumlah sampel didalam penelitian berikut berjumlah 93 siswa, yang seluruhnya merupakan kelas 3 35 siswa, kelas 4 berjumlah 35 siswa dan kelas 5 berjumlah 23 siswa di SDN 01 Sumber

Sekar Dau kabupaten malang. Teknik pengambilan sampel berupa total *sampling*.

Dalam rangka memperoleh data yang relevan, digunakanlah kuesioner yang dirancang dengan tujuan khusus untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa terkait upaya intensitas penggunaan gadget dan perilaku sulit makan.

Proses analisis data dalam penelitian berikut mencakup dua jenis data, yakni data umum yang termasuk karakteristik responden seperti usia serta jenis kelamin, juga informasi mengenai pemahaman tentang penggunaan gadget dan perilaku sulit makan. Untuk menguji signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, penelitian berikut merupakan metode analisis statistik.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak usia sekolah di SDN 01 Sumber Sekar Dau Kabupaten Malang. Berikut disajikan hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden serta analisis statistik terdapat data.

Tabel 1 karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	36	52,0
Laki-laki	39	48,0
Perempuan		
Umur		
8 Tahun	1	1,3
9 Tahun	26	34,7
10 Tahun	27	30,0
11 Tahun	21	28,09
Perkerjaan orang tua		
Karyawan swasta	38	25,3
PNS/TNI POLRI	19	4,0
IRT	15	20,0
Wiraswasta	3	50,7
Tingkat pendidikan Orang tua		
SD	11	14,7

SMA	27	36,0
SMP	27	36,0
PT	10	13,3
Jumlah	75	100%

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi karakteristik responden, dari total 75 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 anak (52,0%), sementara perempuan berjumlah 39 anak (48,0%). Berdasarkan kategori umur, sebagian besar responden berusia 9 tahun sebanyak 26 anak (34,7%) dan 10 tahun sebanyak 27 anak (30,0%), sedang usia 11 tahun berjumlah 21 anak (28,09%) dan usia 8 tahun hanya 1 anak (1,3%). Dilihat dari tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas 3 banyak 2 anak (29,3%). Berdasarkan pekerjaan orang tua, mayoritas orang tua responden berkerja sebagai wiraswasta sebanyak 38 orang (50,7%), diikuti oleh karyawan swasta sebanyak 19 orang (25,3%), ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 15 orang (20,0%), dan PNS/TNI/Polri sebanyak 3 orang (4,0%). Sementara itu, berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, mayoritas lulusan SMA dan SMP dengan jumlah yang sama, yaitu 27 orang (36,0), sedangkan lulusan SD berjumlah 11 orang dan lulusan perguruan tinggi (PT) sebanyak 10 orang (13,3%).

Tabel 2 karakteristik data kuesoner intensitas penggunaan gadget

Variabel	Kategori	N	%
Intensitas penggunaan Gadget	Tinggi	46	61,3
	Sedang	26	34,7
	Rendah	3	4,0
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 5.2 karakteristik dan intensitas penggunaan gadget, diketahui bahwa dari total 75 responden, sebanyak 46 responden (61,3%) memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi,

26 responden (34,7%) memiliki intensitas penggunaan gadget dalam katagori sedang, dan 3 responden (4,0%) memiliki intensitas penggunaan gadget yang rendah.

Tabel 3 karakteristik data kuesoner perilaku sulit makan

Variabel	Kategori	N	%
Perilaku sulit makan	Ya	2	2,7
	Tidak	73	97,7
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 3 karakteristik data perilaku sulit makan di SDN Negeri 1 Sumber Sekar Dau Kabupaten Malang, diketahui bahwa dari total 75 responden, sebanyak 2 responden (2,7%) mengalami perilaku sulit makan, sedangkan hampir seluruhnya 75 responden (97,7%) tidak mengalami perilaku sulit makan.

Tabel 4 uji normalitas data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig
Intensitas penggunaan Gadget	385	75	0,001
Perilaku sulit makan	539	75	0,001

Berdasarkan tabel 4 uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil nilai (sig.<,001), maka artinya nilai (sig.<,0,05) dikatakan data tidak normal, jika data tidak normal maka dilakukan uji korelasi rank spearman. Selanjutnya dari hasil analisis didapatkan bahwa hubungan intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan dikatakan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan dengan p- value= 0.007 (<0.05) dan nilai r=0.353.

Analisis hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan menunjukkan bahwadari 75 responden, sebanyak 46 anak memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi, 26 anak dengan intensitas sedang, dan 3 anak dengan intensitas rendah. Dari kelompok dengan intensitas penggunaan

gadget yang tinggi, 45 anak mengalami perilaku sulit makan yang kurang baik, sedangkan hanya 1 anak yang memiliki perilaku sulit makan yang baik. Pada kelompok dengan intensitas penggunaan gadget sedang, 26 anak mengalami perilaku sulit makan yang kurang baik, dan tidak ada yang memiliki perilaku sulit makan yang baik. Sementara itu, pada kelompok dengan intensitas penggunaan gadget yang rendah, 2 anak memiliki perilaku sulit makan yang kurang baik, dan 1 anak memiliki perilaku sulit makan yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,007, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan. Selain itu koefisien korelasi r sebesar 0,353 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah hingga sedang.

PEMBAHASAN.

Hasil analisis data mengidentifikasi adanya peningkatan signifikan dalam pemakian siswa terkait intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan. Sebelum intervensi diberikan, mayoritas siswa berada apa tingkat penggunaan gadget yang tinggi, yang mencerminkan pemahaman mereka terhadap penggunaan gadget masih belum maksimal. Kondisi ini diduga kuat berkaitan dengan kurangnya orangtua mengawasi anak untuk menggunakan gadget terus-menerus serta minimnya penyampaian materi penggunaan gadget terus menerus di rumah maupun di sekolah.

Temuan penelitian berikut selaras pada riset yang dilaksanakan oleh (Haryanti, Susilowati, and Sari 2022), dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap status gizi

pada anak SMK Batik 2 Sukarta” Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa sebelum dilaksanakan penyuluhan mengenai penggunaan gadget, tinggi siswa berada dalam katagori berlebihan dengan jumlah 89 siswa yang bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian mayoritas penggunaan gadget tinggi 74 siswa (83,1%). Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMK Batik 2 surakarta banyak yang menggunakan gadget berlebih, hal ini dikarenakan berdasarkan observasi pada saat penelitian didapatkan bahwa siswa ketika istirahat serta jam kosong hampir seluruh memanfaatkan waktunya untuk menggunakan gadget, untuk mencari informasi, chetting, serta yang paling digunakan.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak bagi kesehatan anak, seperti radiasi dari gadget yang berbahaya dapat memengaruhi tingkat agresif pada anak, dan anak cenderung malas bergerak ketika seorang malas bergerak dan lebih memilih menggunakan gadget sambil bebaring.

Pada penelitian menyimpulkan dampak gadget terhadap perubahan perilaku diantaranya : 1. waktu terbuang sia-sia, anak akan lupa waktu disaat ketika beraktivitas dengan gadgetnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk hal-hal positif terbuang percuma, 2. perkembangan otak, penggunaan gadget dalam waktu yang lama akan mengganggu perkembangan otak, hal ini dapat mengakibatkan hambatan dalam kemampuan berbicara serta menghambat kemampuan dalam mengekspresikan pikiran, 3. Menghilangkan ketertarikan dan keinginan anak-anak dalam melakukan aktivitas fisik bersama teman-teman sebayanya sehingga anak-anak lebih suka menyendiri dan bersifat individualis

Temuan penelitian berikut selaras pada riset yang dilaksanakan oleh (Heriyanti, Lindriani, and Apriani 2022), dengan judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah”. di dapatkan dari 60 responden yang diteliti mengenai perilaku sulit makan sebanyak 49 responden (81,7) dan responden dengan tidak sulit makan sebanyak 11 responden (18,3).

Kesulitan makan bisa disebabkan oleh faktor internal meliputi gangguan psikologi seperti peraturm makan yang ketat, orang tua yang memaksakan kehendaknya pada anak, memiliki keluarga yang tidak harmonis. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor makan, kebiasaan makan seperti anak merasa bosan dengan makanan yang disajikan maupun anak mengemari menu makanan yang berubah-ubah dan faktor lingkungan seperti orang tua yang malas makan maka anaknya pun akan malas untuk makan. Ataupun anak sering bermain game terus.

Temuan riset lainnya yang dilaksanakan oleh Heriyanti et al. (2022), dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta”. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa anak pra sekolah yang menggunakan gadget berlebihan memiliki status gizi yang baik dengan kategori BB/U yang baik (80,0%), TB/U normal (83,8%), BB/TB normal (62,9%). karena orang tua mampu mengatur pola makan mereka, tingkat kebutuhan gizi anak-anak juga sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 01 Sumber Sekar Dau Kabupaten Malang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak usia sekolah. Anak-anak yang menggunakan gadget dengan durasi yang tinggi, terutama pada waktu makan atau menjelang makan, cenderung menunjukkan perilaku sulit makan seperti kurangnya nafsu makan, makan sambil bermain gadget, serta kecenderungan menolak makanan menolak makan tanpa adanya distraksi dari layar.

Intensitas penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu pola makan anak, menurunkan kesadaran terhadap rasa lapar, serta mengurangi interaksi sosial saat makan yang seharusnya menjadi momen pembelajaran perilaku makan yang baik. Selain itu, kebiasaan makan sambil menggunakan gadget juga berpengaruh terhadap durasi makan yang menjadi lebih lama dan kurangnya fokus terhadap makanan.

Dengan demikian, perlu adanya peran aktif orang tua dan pihak sekolah dalam mengawasi serta mengatur waktu menggunakan gadget pada anak, khususnya menjelang dan saat waktu makan. Edukasi mengenai kebiasaan makan sehat dan batasan waktu layar (*screen time*) sangat penting untuk mencegah munculnya perilaku sulit makan dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hariri, Ria, Lutfi Hakim, and Riska F. Lestari. 2020. “Sistem Monitoring Detak Jantung Menggunakan Sensor AD8232.” 02(02):1–5.
- Haryanti, Rosalia Tri, Tri Susilowati, and Irma Mustika Sari. 2022. “Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta.” *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of*

- Nursing*) 3(1):27–33.
doi:10.30787/asjn.v3i1.897.
- Heriyanti, Hera, Lindriani Lindriani, and Irma Apriani. 2022. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah.” *Mega Buana Journal of Nursing* 1(1):22–33.
doi:10.59183/mbjn.v1i1.4.
- Indriani, Dian, Sri Intan Rahayuningsih, and Sufriani. 2021. “Durasi Dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Pada Remaja.” *Jim Fkep* 5(1):124–30.
<http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>.
- Khoirunnisa, Fania Nurul, Indanah Indanah, Diah Andriani Kusumastuti, and Noviana Ika. 2020. “Korelasi Variasi Jenis Makanan Dan Lingkungan Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah.” *Indonesia Jurnal Kebidanan* 4(1):14.
doi:10.26751/ijb.v4i1.1000.
- Rika Widianita, Dkk. 2023. “HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA MARTIA BHAKTI.” *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII(I):1–19.
- Uce 2018).Uce, Loeziana. 2018. “Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini.” *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak* 4(2):79–92.
- Yumarni, Vivi. 2022. “Yumami 2022).” *Jurnal Literasiologi* 8(2):107–19.
doi:10.47783/literasiologi.v8i2.369.