

Hubungan Paparan *Gadget* Dengan Perilaku Makan Pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang

Jihan Triamanda Valentine¹, Esti Widiani², Naya Ernawati³, Tri Nataliswati⁴
^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Malang
Email: triamandajihan@gmail.com

Abstrak

Gangguan perilaku makan yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yaitu perilaku makan negatif, akan berdampak negatif bagi keseimbangan gizi dan pertumbuhan anak. Salah satu faktor penyebabnya yaitu tingginya paparan *gadget* yang membuat anak cenderung tidak peka terhadap rasa kenyang atau lapar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah (3-5 tahun) di Posyandu Kampung Sanan, Kota Malang. Desain penelitian ini kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada 16 Oktober 2025. Sampel terdiri dari 70 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki paparan *gadget* tinggi (47%), sedangkan perilaku makan negatif ditemukan pada hampir seluruh responden (92,9%). Uji statistik menghasilkan nilai $r = -0,144$ dengan $p = 0,234$, yang menandakan tidak adanya hubungan signifikan antara kedua variabel. Perilaku makan pada anak prasekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk personal preference, status sosial ekonomi, budaya, rasa lapar, kenyang, nafsu makan, kesehatan dan paparan *gadget*. Paparan *gadget* berlebihan juga berpotensi mengganggu proses makan anak, anak cenderung tidak peka terhadap rasa lapar dan kenyang. Meskipun hubungan statistik tidak signifikan, kontrol penggunaan *gadget* tetap diperlukan karena mekanisme-mekanisme tersebut dapat berkontribusi pada pembentukan perilaku makan negatif dalam jangka panjang.

Kata kunci: Paparan *Gadget*, Perilaku Makan Negatif, Anak Prasekolah.

Abstract

Eating behavior disorders commonly experienced by preschool children include negative eating behaviors, which can adversely affect nutritional balance and child growth. One of the contributing factors is the high exposure to gadgets, which makes children less sensitive to hunger and satiety cues. This study aimed to analyze the relationship between gadget exposure and eating behavior among preschool children aged 3–5 years at Posyandu Kampung Sanan, Malang City. This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach and was conducted in 16 October 2025. The sample consisted of 70 respondents selected using a total sampling technique. Data were analyzed using Spearman's Rho test with a significance level of $\alpha = 0,05$. The results showed that most children had high gadget exposure (47%), while negative eating behavior was found in almost all respondents (92.9%). The statistical test yielded an r value of 0.144 with a p -value of 0.234, indicating no significant relationship between the two variables. Eating behavior in preschool children is influenced by various factors, including personal preference, socioeconomic status, hunger, satiety, appetite, health conditions, and gadget exposure. Excessive gadget use also has the potential to disrupt the eating process, making children less responsive to hunger and satiety signals. Although the statistical relationship was not significant, controlling gadget use remains necessary, as these mechanisms may contribute to the development of negative eating behaviors in the long term.

Keywords: *Gadget Exposure, Negative Eating Behavior, Preschool Children.*

1. PENDAHULUAN

Perilaku makan negatif pada anak usia prasekolah masih menjadi masalah kesehatan yang dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan gizi dan proses tumbuh kembang anak. Perilaku tersebut meliputi selektivitas makanan, pembatasan asupan, keterlambatan makan, serta agitasi saat makan [1],[2]. Prevalensi perilaku makan negatif pada anak masih cukup tinggi di berbagai negara. Penelitian di Singapura melaporkan prevalensi sebesar 29,9%[7],

sedangkan di Taiwan mencapai 72% [2]. Di Indonesia, salah satu studi melaporkan prevalensi sebesar 20%, dengan 44,5% di antaranya mengalami malnutrisi ringan hingga sedang dan 79,2% telah mengalami kondisi tersebut lebih dari tiga bulan [3]. Penelitian lain menunjukkan prevalensi perilaku makan negatif mencapai 60,3% [4]. Di Kota Malang, sekitar 12,2% anak prasekolah mengalami masalah makan [5].

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap perilaku makan negatif adalah paparan *gadget*. Penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah terus meningkat dan sering dimanfaatkan orang tua sebagai distraksi saat makan. Kondisi ini dapat mengurangi perhatian anak terhadap makanan, mengganggu kemampuan mengenali rasa lapar dan kenyang, serta menurunkan interaksi antara orang tua dan anak selama makan [6]. Beberapa penelitian telah menghubungkan *screen time* dengan perilaku makan anak. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah (3–5 tahun) di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk menganalisis hubungan antar variabel penelitian [8]. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menilai hubungan antara paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia prasekolah (3–5 tahun) yang terdaftar di Posyandu Kampung Sanan. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 70 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner paparan *gadget* untuk mengukur durasi dan frekuensi penggunaan *gadget* pada anak [9], serta *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) untuk menilai perilaku makan anak [10]. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh orang tua atau wali anak. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Demografi di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang Bulan Oktober Tahun 2025

No	Kategori Demografi Responden	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	38	54,30
		Perempuan	32	45,70
		Total	70	100
2	Usia Anak	3 tahun	25	35,80
		4 tahun	19	27,10
		5 tahun	26	37,10
		Total	70	100

No	Kategori Demografi Responden	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
3	Pekerjaan Ibu	IRT	61	87,10
		Wiraswasta	9	12,90
		Total	70	100
4	Pekerjaan Ayah	Wiraswasta	70	100
		Total	70	100
5	Riwayat Pendidikan Ibu	SMP	3	4,30
		SMA/Sederajat	60	85,70
		S1	7	10,0
		Total	70	100
6	Riwayat Pendidikan Ayah	SD	3	4,30
		SMP	2	2,90
		SMA/Sederajat	60	85,70
		S1	5	7,10
		Total	70	100

Berdasarkan tabel 1 data demografi responden menunjukkan mayoritas dari total 70 responden dalam penelitian ini menunjukkan demografi yang homogen, dimana responden didominasi oleh laki-laki (54,30%) dan berada pada kelompok usia 5 tahun (37,14%). Dalam aspek orang tua, sebagian besar ibu responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) (87,10%), sedangkan ayah responden secara keseluruhan (100%) berprofesi sebagai wiraswasta. Lebih lanjut, latar belakang pendidikan formal kedua orang tua sebagian besar berada pada jenjang SMA/Sederajat (85,70%), menunjukkan bahwa responden berasal dari keluarga dengan latar pendidikan menengah ke atas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paparan Gadget di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang Bulan Oktober Tahun 2025

No	Paparan Gadget	Frekuensi	Presentase (%)
1	Rendah (skor 1-2)	5	7.20
2	Sedang (skor 3-4)	32	45.70
3	Tinggi (skor 5-6)	33	47.10
	Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel 2, hampir setengah responden berada pada kategori paparan *gadget* tinggi, diikuti oleh kategori sedang dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan *gadget* pada anak usia prasekolah di lokasi penelitian tergolong cukup tinggi.

Paparan *gadget* yang tinggi mencerminkan tingginya penggunaan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa *gadget* telah menjadi bagian dari keseharian anak usia prasekolah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Makan di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang Bulan Oktober Tahun 2025

No	Perilaku Makan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Perilaku Makan Positif	5	7,10
2	Perilaku Makan Negatif	65	92,90
	Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori perilaku makan negatif, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori perilaku makan positif. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku makan negatif merupakan kondisi yang dominan pada anak usia prasekolah di lokasi penelitian.

Dominannya perilaku makan negatif mencerminkan adanya permasalahan perilaku makan pada sebagian besar anak usia prasekolah. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap perilaku makan anak dalam upaya pemeliharaan kesehatan dan tumbuh kembang anak.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Paparan Gadget Dengan Perilaku Makan di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang Bulan Oktober Tahun 2025

Paparan Gadget	Perilaku Makan Positif		Perilaku Makan Negatif		Total	
Rendah	2	3%	3	4%	5	7%
Sedang	2	3%	30	43%	32	46%
Tinggi	1	1%	32	46%	33	47%
Total	5	7%	65	93%	70	100%

Hasil Uji Statistik *Sperman Rho* = 0,234

Berdasarkan hasil tabulasi silang, sebagian besar anak dengan paparan *gadget* sedang dan tinggi menunjukkan perilaku makan negatif. Pada kategori paparan *gadget* tinggi, hampir seluruh anak memiliki perilaku makan negatif, sedangkan pada kategori paparan *gadget* rendah jumlah anak dengan perilaku makan positif dan negatif relatif seimbang.

Hasil uji statistik menggunakan korelasi Spearman Rho menunjukkan nilai $p = 0,234$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat paparan *gadget* tidak berhubungan secara bermakna dengan perilaku makan anak pada lokasi penelitian.

Hubungan Paparan Gadget dengan Perilaku Makan Anak

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,234$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat paparan *gadget* tidak berhubungan secara langsung dengan perilaku makan anak pada lokasi penelitian.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara paparan *gadget* dan perilaku makan anak mengindikasikan bahwa perilaku makan pada anak usia prasekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks. Pola asuh orang tua, praktik pemberian makan, interaksi orang tua dan anak saat makan, serta lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan anak. Meskipun paparan *gadget* cukup tinggi, apabila orang tua tetap menerapkan praktik pemberian makan yang responsif dan melakukan pendampingan selama anak menggunakan *gadget*, dampak negatif terhadap perilaku makan dapat diminimalkan.

Selain itu, penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah tidak selalu bersifat pasif atau berlebihan. Dalam beberapa kondisi, *gadget* digunakan dalam durasi terbatas dan tidak selalu digunakan saat waktu makan, sehingga tidak secara langsung memengaruhi perilaku makan anak. Hal ini dapat menjadi salah satu alasan tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan *gadget* bukan merupakan satu-satunya faktor penentu perilaku makan, melainkan bagian dari faktor lingkungan yang perlu dilihat secara kontekstual bersama faktor keluarga dan pengasuhan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai paparan *gadget* dan perilaku makan pada anak usia prasekolah (3–5 tahun) di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki tingkat paparan *gadget* sedang hingga tinggi dan mayoritas anak menunjukkan perilaku makan negatif. Kondisi ini mencerminkan bahwa perilaku makan negatif masih menjadi permasalahan yang cukup dominan pada anak usia prasekolah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan *gadget* dengan perilaku makan anak usia prasekolah. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan *gadget* bukan merupakan faktor tunggal yang berhubungan dengan perilaku makan anak. Perilaku makan anak kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti pola asuh orang tua, praktik pemberian makan, serta interaksi antara orang tua dan anak selama waktu makan.

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya peran orang tua dan lingkungan keluarga dalam membentuk perilaku makan anak usia prasekolah. Meskipun penggunaan *gadget* pada anak semakin meningkat, pendampingan orang tua, pengaturan waktu penggunaan *gadget*, serta penerapan praktik pemberian makan yang responsif tetap menjadi faktor utama dalam mendukung terbentuknya perilaku makan yang positif pada anak.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiana, A., Munayarokh, M., & Mundarti, M. (2022). *Pola Asuh Orang Tua Mempengaruhi Perilaku Picky Eater Pada Anak Prasekolah*. *Midwifery Care*.
- [2] Chao, H. C., & Chang, H. L. (2017). *Picky Eating Behaviors Linked to Inappropriate Caregiver–Child Interaction, Caregiver Intervention, and Impaired General Development in Children*. *Pediatrics and Neonatology*, 58(1), 22–28.
- [3] Azizah, V. N., Elvandari, M., & Riski Sefrina, L. (2022). *Riwayat Pemberian ASI Eksklusif dengan Picky Eater pada Balita di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Mangunjaya*. *Hearty*, 11(1), 63.
- [4] Nurul Fitriani, Rahmawati Maulidia, & Reny Tri Febriani. (2024). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Picky Eaters Pada Anak Usia Prasekolah (Usia 4–6 Tahun)*. *Professional Health Journal*, 5(2), 701–710.
- [5] Purnamasari, A. R., & Adriani, M. (2020). *Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Tingkat Kecukupan Protein Dan Lemak Pada Anak Prasekolah*. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 31–37.
- [6] Domoff, S. E., Radesky, J. S., Harrison, K., & Lumeng, J. C. (2019). *A Naturalistic Study of Child and Family Screen Media Practices: Parental Guidance and Contextual Factors*. *Journal of Child and Family Studies*, 28(2), 401–410.
- [7] Goh, D. Y. T., & Jacob, A. (2012). *Perception of Picky Eating Among Children in Singapore and Its Impact on Caregivers: A Questionnaire Survey*. *Asia Pacific Family Medicine*, 11(1), 5.
- [8] Hidayat, A. A. (2015). *Metode penelitian kesehatan paradigma kuantitatif*. *Health Books Publishing*. <https://books.google.co.id/books?id=voATEAAQBAJ>.
- [9] Irwan V, Rahayuningrum D, N. S. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Bahaya Penggunaan Gadget Tahun 2020*. 164–165.
- [10] Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). *Development of the children's eating behaviour questionnaire*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied* <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00792>.