

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku Makan

2.1.1 Definisi Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan respons individu terhadap makanan, yang merupakan kebutuhan pokok untuk menunjang kehidupan. Perilaku ini mencakup aspek pengetahuan, persepsi, sikap, serta tindakan seseorang terhadap makanan. Secara umum, perilaku makan dapat diartikan sebagai sikap serta faktor psikososial yang memengaruhi pemilihan dan pengambilan keputusan terkait jenis makanan yang dikonsumsi. Perilaku ini sangat berkaitan dengan nafsu makan, di mana keduanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, dan juga dikendalikan oleh mekanisme biologis internal dalam tubuh (Indriati, 2020).

Pembentukan perilaku makan yang sehat sangat penting sebagai langkah untuk memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Jika perilaku makan tidak sesuai, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi, baik kelebihan maupun kekurangan. Asupan yang berlebihan dapat mengakibatkan penumpukan zat gizi tertentu dalam tubuh, sedangkan asupan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan lebih rentan terhadap berbagai penyakit (Indriati, 2020).

2.1.2 Perilaku Makan Negatif

Perilaku negatif ini didefinisikan secara luas sebagai respons disfungsional anak terhadap makanan yang mengganggu asupan nutrisi, dan mencakup berbagai manifestasi, termasuk selektivitas makanan, pembatasan asupan, makan berlebihan, agitasi saat makan, dan keterlambatan makan (Idhayanti et al., 2022). Permasalahan dalam perilaku makan pada anak juga dikaitkan dengan kondisi kekurangan berat badan dan pertumbuhan yang terganggu, serta sebaliknya, kelebihan berat badan hingga obesitas. Perilaku makan mencakup beberapa aspek, antara lain (Ireland, 2022):

1. Rasa
2. Kenyang
3. Daya tanggap terhadap makanan isyarat
4. Makan emosional
5. Minat umum untuk makan
6. Kecepatan makan
7. Kerewelan makan

Perilaku makan mulai terbentuk pada tahun-tahun awal kehidupan, dan pola makan di usia dewasa sering kali berkaitan dengan kebiasaan yang dibentuk sejak masa kanak-kanak. Hal ini menekankan pentingnya mempelajari perilaku makan sejak dini dan menunjukkan bahwa upaya promosi kebiasaan makan sehat perlu difokuskan lebih intens pada anak-anak.

Pada individu dengan gangguan makan, sering kali mereka menggunakan bahan tambahan atau bumbu dalam jumlah berlebihan yang mereka anggap membantu menurunkan berat badan. Mengonsumsi cairan dalam jumlah besar menjadi salah satu strategi untuk menekan rasa lapar; minuman diet, susu rendah lemak, atau air putih kerap diminum secara berlebihan jika dianggap efektif mencegah peningkatan berat badan. Bahkan, konsumsi cairan secara diam-diam sebelum penimbangan tubuh kadang dilakukan untuk menciptakan kesan seolah-olah berat badan bertambah (Ireland, 2022).

Permasalahan dalam perilaku makan pada anak telah dikaitkan dengan kondisi kekurangan berat badan dan pertumbuhan yang terganggu, serta sebaliknya, kelebihan berat badan hingga obesitas. Selain itu, rasa lapar merupakan pemicu utama dari perilaku makan berlebihan. Umumnya, mereka yang mengalami gangguan makan cenderung melewatkan waktu makan seperti sarapan dan makan siang, lalu mengonsumsi makanan dalam jumlah besar pada malam hari sebagai respons terhadap rasa lapar. Perilaku makan berlebihan ini bisa terjadi secara spontan maupun terencana, misalnya saat menghadiri pesta, atau bisa menjadi kebiasaan yang dilakukan di waktu dan tempat tertentu, seperti hanya pada malam-malam tertentu dalam seminggu (Ireland, 2022),

2.1.3 Ciri-Ciri Perilaku Makan Negatif

Perilaku makan negatif pada anak ditandai oleh berbagai perilaku spesifik yang dapat diamati dalam kebiasaan makan sehari-hari. Berikut ciri-ciri yang sering ditemukan pada anak-anak (Ireland, 2022):

1. Menghindari makanan tertentu atau seluruh kelompok makanan, seperti kue, cokelat, keju, karbohidrat, atau makanan berlemak, sering dilakukan sebagai bentuk pembatasan terhadap asupan gizi.
2. Memotong makanan menjadi bagian kecil-kecil dan mengonsumsinya secara berurutan berdasarkan warna, jumlah, atau jenis tertentu (misalnya dua kacang polong diikuti dua potongan lainnya), mencerminkan perilaku makan yang kaku dan terstruktur.
3. Menghilangkan kandungan lemak atau minyak dari makanan, seperti dengan menekannya ke tisu penyerap atau mengikis mentega dari roti, menunjukkan usaha untuk mengontrol asupan kalori secara ekstrem.
4. Mengonsumsi jenis makanan yang sama setiap hari, tanpa variasi, merupakan tanda pembatasan yang dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan nutrisi.
5. Takut atau enggan menyentuh makanan dari kelompok yang berbeda, atau bahkan menyentuh piring dan alat makan, bisa menjadi gejala sensitivitas terhadap makanan atau kecemasan makan.
6. Menolak makan, baik secara terang-terangan maupun halus, merupakan perilaku yang umum ditemukan pada anak-anak atau

individu dengan gangguan makan dan dapat mengarah pada malnutrisi.

7. Makan dengan sangat lambat tanpa menunjukkan kenikmatan, sering kali menunjukkan tekanan internal atau rasa tidak nyaman saat makan.
8. Tampak terus-menerus gelisah saat berada di meja makan, bisa mencerminkan rasa cemas yang tinggi atau hiperaktivitas yang muncul akibat rasa lapar.
9. Meninggalkan meja saat atau segera setelah makan, biasanya dilakukan untuk menyembunyikan, membuang, atau menghindari makanan yang tidak ingin dikonsumsi.

Ciri-ciri lain pada anak dengan perilaku makan negatif yang sering terjadi pada lingkungan sekitar yaitu (Heryanto et al., 2023):

1. Suka mengulur-ngulur waktu makan
2. Memilih makanan berdasarkan warna atau bentuk
3. Makan hanya kalau ditemani *gadget*
4. Berpura-pura kenyang
5. Langsung menilai makanan dari bau
6. Lebih suka makanan instan atau jajan

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada anak antara lain:

1. *Pesonal Preference*

Preferensi terhadap makanan, baik yang disukai maupun yang tidak disukai, memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan makan seseorang. Pola makan ini sering kali terbentuk sejak masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa. Sebagai contoh, jika seorang ayah tidak menyukai ikan, kemungkinan besar anak laki-lakinya juga tidak akan menyukai ikan. Demikian pula, jika seorang ibu tidak menyukai kerang, anak perempuannya cenderung mengikuti ketidaksukaan tersebut. Perasaan suka atau tidak suka terhadap makanan sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan asosiasi individu dengan makanan tersebut. Seorang anak yang memiliki kenangan menyenangkan saat berkunjung ke rumah kakek-neneknya, misalnya, bisa tumbuh menyukai acar karena sering disajikan di sana. Sebaliknya, anak yang sering dimarahi oleh bibinya mungkin akan mengembangkan ketidaksukaan terhadap masakan ayam yang dibuat oleh sang bibi (Indriati, 2020).

2. Status Sosial Ekonomi

Pilihan individu terhadap jenis dan mutu makanan dipengaruhi oleh kondisi sosial dan ekonomi yang dimilikinya. Sebagai ilustrasi, masyarakat dari golongan menengah ke bawah atau yang hidup dalam kondisi miskin di pedesaan biasanya tidak memiliki kemampuan finansial untuk membeli makanan siap saji, daging, buah-buahan, atau sayuran dengan harga tinggi. Pendapatan seseorang menjadi faktor

pembatas dalam mengakses makanan yang bernilai ekonomi tinggi. Selain itu, latar belakang kelompok sosial juga memengaruhi pola makan. Misalnya, ada komunitas yang menyukai makanan seperti kerang dan siput, sementara kelompok lain lebih memilih makanan modern seperti hamburger dan *pizza* (Indriati, 2020).

3. Budaya

Budaya memiliki peran penting dalam menentukan jenis makanan yang biasa dikonsumsi oleh suatu masyarakat. Selain itu, faktor geografis juga turut memengaruhi preferensi makanan seseorang. Sebagai contoh, nasi merupakan makanan pokok bagi masyarakat Asia dan Timur, pasta menjadi makanan utama bagi orang Italia, dan kari (*curry*) merupakan hidangan khas yang umum dikonsumsi oleh masyarakat India. Sementara itu, beberapa jenis makanan tradisional lainnya mulai ditinggalkan seiring perkembangan zaman (Indriati, 2020).

4. Rasa Lapar, Nafsu Makan, dan Rasa Kenyang

Rasa lapar biasanya dirasakan sebagai sensasi yang tidak menyenangkan karena menandakan kurangnya asupan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan dorongan yang menyenangkan yang mendorong seseorang untuk makan. Adapun rasa kenyang adalah kondisi puas setelah kebutuhan makan terpenuhi. Pengaturan terhadap rasa lapar, nafsu makan, dan kenyang dikendalikan oleh

sistem saraf pusat, khususnya oleh bagian otak yang disebut hipotalamus (Indriati, 2020).

5. Kesehatan

Kondisi kesehatan seseorang sangat memengaruhi kebiasaan makannya. Misalnya, sariawan atau sakit gigi dapat membuat individu lebih memilih makanan yang bertekstur lembut agar tidak menimbulkan rasa sakit saat mengunyah. Bahkan, dalam beberapa kasus, seseorang yang mengalami kesulitan menelan lebih memilih menahan lapar daripada makan karena rasa tidak nyaman yang dirasakan (Indriati, 2020).

6. Paparan *Gadget*

Paparan *gadget* yang tinggi, baik dari segi durasi maupun frekuensi, berkontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku makan pada anak usia prasekolah. Anak-anak yang terpapar *gadget* dalam waktu lama setiap hari cenderung memiliki perhatian yang teralihkan saat makan. Aktivitas makan yang seharusnya menjadi pengalaman sensorik dan sosial justru berubah menjadi aktivitas pasif yang terfokus pada layar. Ketika anak makan sambil menonton video atau bermain game, mereka menjadi kurang sadar terhadap rasa lapar dan kenyang, serta tidak memperhatikan rasa, tekstur, dan aroma makanan. Hal ini berdampak pada rendahnya ketertarikan anak terhadap berbagai jenis makanan, sehingga mereka lebih sering menolak makanan baru atau sehat (Putri & Humayrah, 2024).

Frekuensi tinggi penggunaan *gadget* juga mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi dengan makanan secara langsung, termasuk mengeksplorasi makanan melalui indra perasa, penciuman, dan penglihatan. Akibatnya, anak menjadi kurang terbiasa dengan variasi makanan, terutama sayur dan buah, yang pada akhirnya memicu perilaku makan. Selain itu, anak-anak yang sering terpapar konten visual yang menampilkan makanan tidak sehat cenderung mengembangkan preferensi terhadap makanan instan, tinggi gula, dan tinggi lemak, yang semakin memperburuk kualitas konsumsi mereka (Putri & Humayrah, 2024).

2.1.5 Dampak Perilaku Makan Negatif

Perilaku makanan negatif bisa dialami oleh anak-anak yang pertumbuhan dan perkembangannya normal, serta oleh anak yang memiliki masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan. Masalah ini dapat berdampak negatif pada perkembangan anak. Salah satu akibat dari perilaku makan negatif meliputi rendahnya konsumsi buah-buahan, sayuran, dan serat, stunting, kekurangan gizi, anak kurus, serta gangguan perkembangan kognitif.

1. Stunting

Stunting atau tubuh pendek merujuk pada masalah pertumbuhan linear, anak yang mengalami stunting ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dari standart usia anak. Hal ini diakibatkan kekurangan gizi kronis, terutama dalam seribu hari pertama kehidupan

yang mencakup dari masa kehamilan hingga anak usia 2 tahun. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa seorang anak dinyatakan stunting apabila tinggi badan atau panjang badan menurut umur (Z-score) setidaknya dua standar deviasi (SD) di bawah nilai median standar pertumbuhan anak *World Health Organization* (WHO) (Patimah, 2021).

Tinggi badan adalah suatu ukuran antropometri yang merefleksikan perkembangan skeletal. Di bawah kondisi normal, pertumbuhan tinggi badan beriringan dengan bertambahnya usia. Pertumbuhan tinggi badan tidak terlalu terpengaruh oleh masalah kekurangan nutrisi dalam jangka pendek. Oleh karena itu, dampak kekurangan gizi terhadap tinggi badan baru akan terlihat setelah periode yang cukup lama. Jadi, indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) lebih akurat untuk menunjukkan status gizi di masa lalu, terutama yang berhubungan dengan kelahiran dengan berat badan rendah dan kekurangan gizi pada masa anak-anak (Ramlah, 2021).

2. Gangguan Perkembangan Kognitif

Anak tidak dapat mewujudkan apa yang ada dalam pikirannya melalui tindakan, perkembangan mental mereka masih bersifat egosentrik, contohnya adalah ketika anak memilih benda besar meskipun isinya sedikit. Pada fase ini, pola pikir transduktif membuat anak beranggapan semuanya serupa, misalnya jika seorang pria dalam keluarga adalah ayah, anak akan berpikir bahwa semua pria adalah

ayah. Selain itu, pola pikir animisme juga muncul, di mana anak cenderung memperhatikan objek mati; contohnya bila anak mengalami benturan dengan benda mati, mereka akan memukul benda tersebut kembali (Subagia, 2021).

Kemampuan berpikir anak perlu dilatih, sebab kemampuan tersebut meliputi keterampilan mengingat dan berpikir secara abstrak. Terdapat dua aspek utama dalam perkembangan kognitif anak, yaitu aspek stimulasi dan nutrisi. Nutrisi sangat penting bagi anak sejak dalam kandungan karena segala yang dimakan oleh ibu hamil akan mempengaruhi janin (Maryani, 2023). Anak yang memiliki selera makan yang buruk cenderung memiliki pola makan seperti cepat merasa kenyang, makan dengan lambat, rewel dan pilih-pilih makanan, kurang merespons makanan, serta tidak menikmati waktu makan, semua ini bisa berdampak buruk pada perkembangan kognitif mereka. Hal ini karena proses berpikir tergantung pada otak, sehingga otak memerlukan asupan gizi yang memadai. Kekurangan nutrisi dapat menghambat pertumbuhan fisik, mengurangi kecerdasan dan daya respons, serta melemahkan sistem imun sehingga lebih rentan terhadap berbagai penyakit (Heryanto et al., 2023).

Asupan nutrisi pada anak-anak di usia dini sangat berdampak pada perkembangan kognitif mereka, meskipun ada beberapa aspek perkembangan kognitif yang tidak mengalami penurunan meskipun anak menjadi pemilih makanan. Mayoritas anak kecil sering kali

menunjukkan perilaku pemilih makanan, seperti mengunyah lebih lama, sangat selektif dalam memilih makanan, dan menjadi rewel saat makan. Namun, yang paling dominan adalah angka yang menunjukkan banyaknya ketidaknyamanan saat waktu makan. Perkembangan kognitif pada anak dapat terpengaruh oleh perilaku pemilih makanan, karena salah satu faktor yang memengaruhi pertumbuhan otak adalah asupan nutrisi yang didapatkan (Rahayu & Musyaropah, 2020).

3. Kurus

Anak kurus merujuk pada keadaan di mana anak yang mengalami masalah gizi, dengan diagnosis yang ditentukan melalui penilaian tinggi badan per berat badan (TB/BB). Istilah lain untuk masalah berat badan adalah wasting. Wasting menggambarkan kondisi kurus atau sangat kurus yang menunjukkan kekurangan gizi akut, di mana berat badan anak tidak sebanding dengan tinggi badan atau nilai Z-score berada di bawah -2 atau di bawah -3. Wasting berfungsi sebagai indikator adanya kekurangan gizi jangka panjang (kronis) (Suryani et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi et al., 2020 pada tahun 2020, ditemukan bahwa 55% anak menghadapi kesulitan dalam hal makan atau dikenal dengan *picky eater*. Selain itu, 21,8% anak memiliki masalah dengan status gizi yang kurang, 25,5% anak mengalami masalah gizi pendek, dan 10% anak berada dalam kategori

gizi kurus. Hasil analisis mengindikasikan adanya keterkaitan antara kesulitan makan dengan status gizi anak yang dinilai melalui indeks antropometri BB/U dan BB/TB ($p < 0,05$). Anak-anak yang tergolong dalam kategori kesulitan makan tingkat tinggi memiliki risiko empat kali lipat untuk mengalami status gizi kurus.

4. Asupan Gizi Kurang

Asupan gizi kurang adalah kekurangan zat-zat gizi penting seperti protein, karbohidrat, lemak, dan vitamin yang diperlukan tubuh. Dalam konteks patofisiologi, baik gizi kurang maupun gizi buruk pada anak-anak balita mencerminkan kurangnya asupan energi protein, keadaan anemia karena kekurangan zat besi, Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), serta kekurangan vitamin A. Kurangnya elemen-elemen gizi tersebut pada balita dapat menghambat perkembangan, menurunkan sistem kekebalan tubuh, membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi, mengakibatkan tingkat kecemasan yang rendah, penurunan kemampuan fisik, stunting, hingga risiko kematian pada anak (Akbar et al., 2021).

Anak-anak dianggap mengalami kekurangan gizi jika berat badan mereka berada dalam batas $Z\text{-score} \geq -3,0$ s/d $Z\text{-score} < -2,0$. Status gizi yang kurang pada anak disebabkan oleh tidak adanya kenaikan berat badan setiap bulannya atau penurunan berat badan sebanyak dua kali dalam jangka waktu enam bulan. Penurunan berat badan dapat berkisar antara 20-30% di bawah berat badan ideal.

Kekurangan gizi dapat berlanjut menjadi keadaan gizi buruk, yang merupakan kondisi kurang gizi yang berlangsung dalam waktu lama dan menyebabkan pemecahan cadangan lemak yang terus menerus, sehingga dampak terhadap kesehatan anak menjadi lebih kompleks (Ningsih, 2022).

2.1.6 Cara Mencegah Perilaku Makan Negatif

Menurut Sakinah et al (2025) untuk mengatasi anak dengan perilaku makan negatif dapat dilakukan dengan cara :

1. Mengenalkan Makanan Baru Secara Perlahan

Pengenalan makan baru sebaiknya dilakukan secara perlahan dan bertahap. Proses ini memungkinkan anak untuk beradaptasi tanpa merasa tertekan atau terpaksa. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah mencampurkan makanan baru dengan jenis makanan yang sudah dikenal dan disukai anak, sehingga dapat meningkatkan penerimaan makanan baru, yang umum terjadi pada anak usia dini.

2. Membuat Makanan Terlihat Menarik

Anak-anak lebih tertarik padahal hal-hal yang menarik secara visual, sehingga penyajian makanan dengan cara yang kreatif, seperti dalam bentuk binatang, bunga, atau karakter kartun yang disukai anak, dapat meningkatkan niat anak untuk mencobanya. Menggunakan warna alami dari sayur dan buah turut memicu rasa ingin tahu anak terhadap makanan yang bergizi.

3. Mengajak Anak Terlibat dalam Menyiapkan Makanan

Mengajak anak untuk turut serta dalam kegiatan memasak, seperti membersihkan sayuran atau membentuk adonan, dapat menumbuhkan rasa ingin tahu serta kepemilikan terhadap makanan yang akan disajikan. Keterlibatan ini tidak hanya meningkatkan minat anak untuk mencicipi hasil buatan mereka sendiri, tetapi juga memberikan pengalaman positif yang berkaitan dengan aktivitas makanan.

4. Menciptakan Suasana Makan yang Nyaman

Suasana makan yang menyenangkan dan bebas tekanan sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Orang tua disarankan untuk tidak memaksa atau mengkritik anak saat mereka menolak makanan. Sebaliknya, waktu makan sebaiknya dimanfaatkan sebagai momen kebersamaan keluarga yang hangat dan Santai. Hindari gangguan seperti penggunaan *gadget*, agar anak dapat fokus pada makanan dan interaksi sosial di meja makan.

5. Memberikan Contoh Kebiasaan Makan Yang Baik

Anak-anak cenderung meniru dan mempelajari perilaku dari apa yang mereka amati, terutama dari orang tua dan anggota keluarga lainnya yang menjadi lingkungan terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, memberikan contoh kebiasaan makan yang baik seperti menikmati sayuran, mencoba makanan baru, dan menunjukkan

sikap positif terhadap makanan dapat mendorong anak untuk meniru dan mengembangkan sikap yang serupa.

6. Menyediakan Pilihan Makanan Sehat yang Lain

Apabila anak menolak jenis makanan tertentu, sebaiknya tidak langsung menggantinya dengan makanan yang kurang sehat seperti makanan instan atau manis. Orang tua dapat menawarkan alternatif lain yang tetap bergizi namun lebih disukai anak, misalnya mengganti brokoli dengan wortel kukus atau jagung rebus. Pendekatan ini memastikan anak tetap memperoleh nutrisi esensial tanpa memaksakan makanan yang ditolak secara langsung.

2.1.7 Alat Ukur Perilaku Makan

Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ) adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai perilaku makan anak berdasarkan persepsi orang tua atau pengasuh. Instrument ini pertama kali dikembangkan oleh Wardle et al., 2021 dalam publikasinya *Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) dalam *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. CEBQ dirancang untuk mengevaluasi aspek perilaku makan anak.

Instrument CEBQ terdiri dari 35 item yang terbagi menjadi 8 sub-skala. CEBQ membagi perilaku makan anak menjadi dua kategori besar, yaitu:

1. *Food Approach* (mendekati makan)

Anak pada kategori ini ini cenderung memiliki ketertarikan terhadap makanan, menikmati waktu makan, dan lebih terbuka terhadap berbagai jenis makanan. *Food Approach* (mendekati makan) menunjukkan kecenderungan anak yang memiliki perilaku makan normal.

- 1) *Food Responsiveness* (FR) : tingkat orang tua menilai respon anak untuk selalu makan ketika merasa sedih dan khawatir. Anak dengan sub-skala FR menunjukkan kurang minat terhadap makanan meskipun tersedia.
- 2) *Enjoyment of Food* (EOF) : tingkat orang tua menilai keinginan anak untuk menikmati setiap makanan. Sub-skala EOF mencerminkan kurangnya kenikmatan anak dalam makan atau perilaku tidak antusias terhadap makanan.
- 3) *Emotional Over-Eating* (EOE) : tingkat orang tua menilai respon anak pada makanan. Umumnya skor pada EOE lebih rendah karena anak tidak cenderung makan saat emosi.
- 4) *Desire to Drink* (DD) : tingkat orang tua menilai keinginan anak untuk selalu minum. Anak dengan perilaku makan negatif kadang lebih tertarik pada minuman (terutama manis) daripada makanan utama, yang tercermin dari skor DD.

2. *Food Avoidance* (menghindari makan)

Anak pada kategori ini ini cenderung menghindari makanan, makan dalam jumlah kecil, atau menolak makanan tertentu. *Food Avoidance* menunjukkan kecenderungan anak dengan perilaku makan negatif.

- 1) *Satiety Responsiveness* (SR) : tingkat orang tua menilai respon kenyang anak yang berlebihan. Anak dengan sub-skala SR mudah merasa kenyang, dan cenderung makan dalam jumlah sangat sedikit, sesuai dengan pola makan terbatas pada perilaku makan negatif.
- 2) *Slowness in Eating* (SE) : tingkat orang tua menilai anak yang lambat makan. Anak makan dengan sangat lambat dan sering menunda-nunda makan, merupakan ciri umum perilaku makan negatif.
- 3) *Emotional Under-Eating* (EUE) : tingkat orang tua menilai keinginan makan anak yang kurang. Anak *dengan* perilaku makan negatif sering kehilangan nafsu makan ketika merasa sedih, cemas, atau marah, yang ditangkap oleh sub-skala EUE.
- 4) *Food Fussiness* (FF) : tingkat orang tua menilai anak yang suka memilih-milih makanan. Skor tinggi pada FF secara langsung mencerminkan *picky eater*, terutama dalam bentuk menolak makanan baru (neofobia), menolak sayur/buah, atau hanya mau makanan dengan penyajian tertentu.

Seorang anak dikatakan *memiliki* perilaku makan negatif apabila skor penghindar makanan (*food avoidance*) lebih besar dari skor pendekatan makanan (*food approach*) dan dikatakan memiliki perilaku makan normal apabila skor pendekatan makanan (*food approach*) lebih besar dari penghindar makanan (*food avoidance*).

2.2 Konsep Paparan *Gadget*

2.2.1 Definisi Paparan *Gadget*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *gadget* atau yang dikenal juga dengan istilah gawai merupakan alat elektronik atau mekanik yang digunakan untuk tujuan praktis dalam kehidupan sehari-hari (KBBI, 2016). *Gadget* dikenal sebagai perangkat kecil yang memiliki fungsi tertentu dan dirancang untuk memberikan kenyamanan dalam penggunaannya. *Gadget* juga sering dianggap sebagai alat elektronik yang bersifat portable, karena adapat digunakan tanpa harus tersambung langsung ke sumber listrik (Eka, 2016).

Gadget merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut perangkat elektronik berukuran kecil yang dirancang dengan fungsi tertentu dan bersifat praktis dalam menunjang aktivitas sehari-hari. *Gadget* biasanya dirancang dengan teknologi mutakhir serta fitur-fitur inovatif yang memungkinkan penggunaanya untuk melakukan berbagai aktivitas secara lebih mudah, cepat, dan efisien. (Mau & Gabriela, 2021).

Dalam pengertian yang lebih luas, *gadget* bukan hanya sekadar alat elektronik biasa, tetapi merupakan perangkat yang dirancang dengan fokus

pada kemudahan penggunaan, portabilitas, dan fungsionalitas tinggi. Sebagian besar *gadget* modern terhubung dengan internet dan dapat menjalankan berbagai aplikasi yang mendukung komunikasi, hiburan, pembelajaran, hingga pekerjaan (Rini et al., 2021).

Gadget tersedia dalam berbagai variasi dan memiliki berbagai fungsi yang berbeda. Berikut adalah beberapa jenis *gadget* yang sering dipakai, antara lain (Eka, 2016):

1. Ponsel atau *Handphone*

Ponsel kini menjadi salah satu perangkat digital yang paling banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak. Meskipun pada awalnya dirancang sebagai alat komunikasi, perkembangan teknologi telah memperluas fungsinya. Saat ini, ponsel digunakan tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk mengakses informasi, bermain gim, mengambil foto, serta menjalankan berbagai aplikasi yang mendukung aktivitas sehari-hari.

2. iPad dan *Tablet*

Perangkat ini merupakan versi yang lebih besar dari ponsel, dengan ukuran layar yang lebih luas sehingga memungkinkan tampilan visual yang lebih jelas dan nyaman. Ukuran layarnya yang besar membuat perangkat ini ideal digunakan untuk berbagai aktivitas seperti menonton video, bermain gim, serta menjalankan aplikasi lainnya dengan pengalaman visual yang lebih optimal.

3. Laptop

Laptop adalah tipe perangkat lain yang sering dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, terutama dalam urusan kerja. Perangkat ini juga memerlukan sistem operasi untuk berfungsi, seperti Windows, Mac, Linux, dan lain-lain.

Paparan *gadget* merupakan kondisi ketika individu, terutama anak-anak, secara berulang dan teratur menggunakan perangkat digital seperti *smartphone*, *tablet*, komputer, atau televisi dalam jangka waktu tertentu. Paparan ini mencakup berbagai bentuk interaksi, baik pasif (seperti menonton video) maupun aktif (seperti bermain gim atau menggunakan aplikasi edukatif) (Domoff et al., 2019).

World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan paparan layar sebagai bagian dari perilaku menetap (*sedentary behavior*), yang dapat berdampak negatif jika melebihi batas waktu yang direkomendasikan. Pada anak usia dini, paparan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan bahasa, sosial, dan emosional. Selain itu, durasi dan jenis konten yang diakses melalui *gadget* memiliki dampak yang berbeda terhadap anak. Konten yang tidak sesuai usia atau terlalu cepat secara visual dan auditif dapat memengaruhi regulasi emosi, perhatian, serta meningkatkan risiko perilaku adiktif terhadap layar (Radesky et al., 2020).

2.2.2 Dampak Paparan *Gadget*

Pada era digital yang berkembang pesat, paparan gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kehidupan anak-anak. Kemudahan akses terhadap informasi, hiburan, dan komunikasi menjadikan perangkat digital sebagai sarana yang semakin diminati, bahkan sejak usia dini. Namun, di balik berbagai kemudahan ini, penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan efek signifikan, baik bersifat positif maupun negatif terhadap perkembangan anak, khususnya dalam sosial emosional dan kesehatan. Dampak penggunaan *gadget* diantaranya (Afdalia & Gani, 2023):

1. Dampak Positif

1) Meningkatkan kreativitas

Anak-anak dapat menggunakan platform seperti YouTube dan TikTok untuk mengekspresikan diri melalui nyanyian, tarian, atau pembuatan konten sederhana yang dapat mengembangkan bakat serta kreativitas anak. Selain itu, permainan dengan menggunakan strategi atau merancang sebuah bangunan, disini anak akan sangat terasah kreatifitasnya dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam memecahkan masalah dan melakukan kegiatan lainnya.

2) Meningkatkan kemampuan motorik

Kemampuan motorik adalah kemampuan yang berkaitan dengan gerakan kecil dari otot seperti gerakan bibir, jari,

pergelangan tangan, lidah dan jari kaki. Ketika anak bermain game di tablet atau gadget lainnya, jari dan tangan mereka seperti mendapatkan latihan kemampuan motorik. Latihan ini merupakan salah satu kegiatan yang baik untuk pertumbuhan anak karena menggunakan keyboard dan keypad modern atau perangkat genggam lainnya tidak memiliki resiko cedera maupun ancaman lainnya dibandingkan dengan bermain di luar. Akibatnya, anak dapat menggunakan tangan dan jari mereka dengan lebih baik dan menjadi sangat efisien dalam waktu yang singkat.

3) Menunjang pengetahuan

Gadget mampu menunjang pengetahuan karena menyediakan sumber informasi yang tidak terbatas, dimana individu dapat mencari informasi sesuai kebutuhannya sehingga menunjang kemampuan proses belajar secara meluas dan integratif.

4) Meningkatkan motivasi belajar

Dalam *gadget* terdapat berbagai macam aplikasi yang memuat fitur, salah satu yang mampu meningkatkan motivasi dan minat belajar pada anak adalah variasi dari fitur permainan.

2. Dampak negatif

1) Keterlambatan dalam aspek bicara dan bahasa

Penggunaan gadget pada anak akan menyebabkan anak semakin banyak menghabiskan waktu di depan layar. Semakin banyak waktu yang dihabiskan anak pada smartphone, tablet atau perangkat elektronik lainnya akan meningkatkan kemungkinan anak mengalami keterlambatan dalam aspek bicara dan bahasa. Hal ini disebabkan oleh waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar berkomunikasi dengan sekitarnya habis untuk menggunakan gadget sehingga anak cenderung tidak berkomunikasi. Berdasarkan penelitian yang ditemukan, setiap peningkatan 30 menit dalam penggunaan gadget, seorang anak memiliki resiko 49% lebih cenderung mengalami keterlambatan bicara.

2) Ketergantungan atau kecanduan

Ketika orangtua terlalu bergantung pada teknologi, mereka akan semakin jauh dari anak. Untuk mengisi kekosongan ikatan dengan orangtua, anak juga mulai mencari penghiburan dari *gadget*, yang pada akhirnya membuat mereka kecanduan teknologi, dan tidak bisa lepas darinya.

3) Gangguan pada mata

Akibat terlalu sering mata menatap layar *gadget*, berpotensi untuk meningkatkan kerusakan mata, seperti katarak. Sinar *blue light* pada gadget dapat melukai retina terus menerus sehingga menyebabkan minus plus lebih dini..

4) Obesitas

Anak yang menggunakan gadget cenderung jarang bergerak dan hanya bermain dengan gadgetnya sehingga menyebabkan obesitas pada anak. kejadian obesitas anak prasekolah lebih banyak terjadi pada anak yang menggunakan *gadget* dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi, dibandingkan anak dengan intensitas penggunaan yang rendah.

5) Sikap agresif

Konten di media yang bisa diakses anak, dapat menimbulkan sifat agresif pada anak. Kekerasan fisik dan seksual banyak tersebar di internet, dan jika tidak dilakukan pengawasan, anak bisa terpapar itu semua. Sehingga memicu timbulnya perilaku agresif dan cenderung menyerang orang lain pada anak.

2.2.3 Faktor-Faktor Paparan *Gadget*

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* pada anak, yaitu (Mulyanti et al., 2024):

1. Hubungan pertemanan dengan lingkungan sekitar

Interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitarnya berpengaruh besar terhadap kecenderungan mereka terhadap perangkat elektronik. Anak-anak yang tinggal di pedesaan umumnya berbeda dengan yang tinggal di kota. Anak-anak di desa biasanya lebih memilih bergaul dan bermain dengan teman-teman sebaya mereka. Sementara itu, anak-anak di lingkungan perkotaan telah akrab dengan *gadget* mungkin

mengalami kecanduan yang lebih serius dalam penggunaan dan hal itu bisa memengaruhi emosi mereka.

2. Kendali diri

Kecanduan anak terhadap *gadget* juga dipengaruhi oleh tingkat kendali diri mereka. Anak-anak biasanya lebih fokus pada hal-hal yang mereka sukai tanpa memperhatikan konsekuensi positif atau negatif yang mungkin muncul, terutama karena perkembangan otak yang belum sepenuhnya berkembang dapat memengaruhi kemampuan anak dalam menilai mana yang baik atau buruk. Ini membuat anak-anak menjadi sasaran yang mudah bagi strategi pemasaran dari produsen permainan dan aplikasi yang hanya mengejar keuntungan.

3. Desain teknologi yang menarik

Desain teknologi yang menarik membuat anak-anak tertarik terhadap *gadget*. Kemampuan media yang menawarkan beragam aplikasi permainan dan video yang menarik serta berwarna sangat menggoda bagi anak-anak yang masih lugu. Media ini sering kali dapat mengalahkan permainan tradisional atau alat bermain modern lainnya karena perangkat elektronik dianggap memberikan segala sesuatu yang mereka inginkan dalam satu tempat.

4. Kesibukan orang tua

Ketika orang tua terlibat dalam banyak aktivitas di luar rumah dan tidak membagi waktu dengan efisien, anak dapat merasakan kesepian dan kehilangan perhatian.

Anak-anak sering kali lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain *gadget*, hingga lupa waktu. Situasi ini bisa menjadi salah satu penyebab kecanduan bila dilakukan setiap hari. Mereka akan merasakan sesuatu yang aneh dan hampa saat *gadget* tidak lagi dalam genggamannya. Bahkan beberapa anak melita *gadget* sebagai teman terdekat mereka.

2.2.4 Aturan Paparan *Gadget*

Saat anak-anak menggunakan *gadget* atau perangkat elektronik, perlu ada pengaturan waktu. Batasan waktu seharusnya 1 hingga 2 jam setiap hari dan dihindari untuk anak yang berusia dibawah dua tahun. Di sisi lain, Asosiasi Dokter Anak Amerika dan Kanada menyarankan bahwa anak-anak berusia 0-2 tahun sebaiknya tidak terpapar *gadget*, sementara untuk anak-anak berumur 3-5 tahun, dibutuhkan pembatasan bermain *gadget* sekitar 1 jam setiap hari, dan 2 jam perhari untuk anak-anak yang berusia 6-18 tahun. Namun, kenyataannya di Indonesia masih banyak anak yang menggunakan *gadget* dengan frekuensi lebih 4-5 kali lebih tinggi dibandingkan jumlah yang disarankan (Irwan V & Rahayuningrum D, 2020).

Pedoman pemakaian *gadget* yaitu sebagai berikut (Yumarni, 2022):

1. Anak-anak yang berumur di bawah lima tahun sebaiknya tidak diberi izin untuk memanfaatkan alat elektronik, termasuk ponsel, tablet dan televisi.
2. Anak-anak yang berusia antara tiga sampai empat tahun disarankan untuk membatasi penggunaan alat elektronik mereka menjadi ≤ 1 jam per hari.
3. Anak-anak yang berusia lima tahun ke atas disarankan untuk tidak menggunakan perangkat elektronik untuk tujuan hiburan ≥ 2 jam.

2.2.5 Alat Ukur Paparan *Gadget*

Kuesioner paparan *gadget* merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat paparan anak terhadap penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan televisi. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator durasi dan frekuensi penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari anak usia dini. Kuesioner ini mengacu pada panduan pengukuran yang dikembangkan oleh Nurmasari (2016), dengan total skor yang dihitung dari jumlah dua aspek utama, yaitu durasi dan frekuensi penggunaan *gadget*. Masing-masing aspek memiliki tiga kategori skor, yaitu durasi rendah, sedang dan tinggi. Semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi pula tingkat paparan *gadget* pada anak (Nurmasari, 2016).

2.3 Konsep Anak Prasekolah

2.3.1 Definisi Anak Prasekolah

Anak-anak dalam tahap prasekolah, yang sering disebut sebagai masa kecil, adalah individu yang berusia antara 3 hingga 5 tahun. Mainan merupakan komponen esensial dari kegiatan bermain, sehingga istilah bermain menjadi representasi kegiatan tersebut bagi anak-anak karena hampir setiap saat mereka terlibat dalam aktivitas tersebut. Pada rentang usia ini, anak-anak berada dalam fase paling sensitif, menjadikannya waktu yang ideal untuk membentuk kualitas mereka di masa mendatang. Anak pra-sekolah mencakup mereka yang berusia 3 hingga 5 tahun. Dalam fase ini, biasanya mereka terlibat dalam program kelompok bermain pada usia 3 tahun dan dalam program anak untuk usia 3 hingga 5 tahun, sedangkan anak-anak berusia 4 hingga 6 tahun sering kali mengikuti program Taman Kanak-kanak (Mega et al., 2022).

Anak-anak yang tergolong dalam usia prasekolah adalah mereka yang berumur antara 0 hingga 6 tahun. Pada tahap ini, mereka diberikan stimulasi yang diperlukan untuk mempersiapkan diri menghadapi pendidikan yang lebih tinggi. Definisi tersebut berdasar pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pasal 1 (Melati & Anesty Mashudi, 2021).

Masa prasekolah dikategorikan sebagai periode emas, yang merupakan momen pertumbuhan penting yang hanya terjadi sekali dalam seumur hidup. Anak-anak pra-sekolah berusia antara 3 hingga 6 tahun,

pada fase ini, mereka mengalami pertumbuhan yang signifikan dalam aspek emosional, mental, intelektual, serta fisik. Perkembangan otak anak berlangsung dengan sangat cepat, di mana hampir semua jaringan dalam sel otak berfungsi mengatur setiap aktivitas yang dilakukan anak. Mereka dapat mempelajari hal-hal baru melalui penjelajahan lingkungan di sekitar mereka. Tahap ini sangat mendukung dan krusial dalam membentuk perilaku anak untuk masa depan, termasuk sikap dan kepribadian. Dengan demikian, perkembangan anak yang optimal dapat tercapai berkat pola asuh yang baik dan tepat (Jafri & Defega, 2020).

2.3.2 Pola Makan Anak Prasekolah (3-5 Tahun)

Perilaku makan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak cenderung menetap hingga usia lanjut, dengan implikasi seperti kecenderungan menjadi pemilih makanan, kurangnya variasi makanan yang dikonsumsi, atau respons berlebihan terhadap isyarat makanan di lingkungan, yang semuanya dapat meningkatkan risiko obesitas. Meskipun perilaku makan dan berat badan anak bukan hal yang mudah untuk diubah secara langsung, pola pengasuhan dalam pemberian makan oleh orang tua merupakan salah satu sasaran intervensi yang potensial. Intervensi pada praktik pemberian makan ini dapat membantu mencegah berkembangnya kebiasaan makan yang tidak sehat serta menurunkan risiko kelebihan berat badan pada anak. Jika perilaku makan anak tidak terbentuk dengan baik atau bersifat negatif, maka hal ini dapat berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan anak secara keseluruhan (Ferdian et al., 2024).

Pada tahap perkembangan ini, anak mulai menunjukkan keinginan untuk menjadi mandiri, termasuk dalam hal mengatur pola makannya sendiri. Mereka cenderung menolak apabila merasa dipaksa melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Anak juga mulai memahami konsep "mencari keuntungan" sebagai bentuk usaha untuk mengendalikan situasi di sekitarnya. Dalam banyak kasus, orang tua atau pengasuh secara tidak sadar merespons kondisi ini dengan menuruti keinginan anak agar mereka tetap mau makan, yang justru dapat memperkuat kebiasaan tersebut. Perilaku makan anak sendiri dipengaruhi oleh berbagai aspek, yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi tiga sumber utama, yaitu faktor dari anak, dari ibu, dan dari pengasuh lainnya (Nurmalasari et al., 2020):

1. Faktor dari Anak

Seiring bertambahnya usia, anak akan mengalami perkembangan emosional yang cukup fluktuatif. Dalam upaya membangun rasa kemandirian atau *sense of autonomy*, anak kerap menunjukkan perilaku menolak atau menentang, yang bagi orang tua mungkin terlihat sebagai bentuk pembangkangan. Sikap tersebut dapat memengaruhi pola makan, karena anak berusaha menegaskan kendali atas dirinya sendiri, termasuk dalam memilih makanan yang ingin atau tidak ingin dikonsumsi.

2. Faktor dari Ibu atau Pengasuh

- 1) Kondisi emosional ibu memiliki pengaruh besar terhadap perilaku anak. Ibu yang sedang mengalami tekanan emosional cenderung menunjukkan reaksi atau sikap yang dapat berdampak pada anak, karena anak sering kali menjadi sasaran luapan emosi tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung.
- 2) Kepribadian ibu juga memengaruhi interaksi dalam hubungan ibu dan anak. Ibu yang memiliki sifat perfeksionis, terlalu disiplin, atau bersikap sangat protektif berpotensi menumbuhkan kecenderungan perilaku makan selektif pada anak, karena interaksi yang kaku atau penuh tekanan dapat mengganggu kenyamanan anak dalam proses makan.
- 3) Tingkat pemahaman ibu tentang tumbuh kembang anak memainkan peran penting dalam menghadapi masalah perilaku anak, termasuk perilaku makan. Ibu dengan pengetahuan yang baik akan lebih mampu merespons situasi secara tepat dan mendukung anak dalam membangun kebiasaan makan yang sehat.
- 4) Wawasan ibu mengenai gizi dan jenis makanan turut membentuk pola makan anak. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya variasi makanan dan nilai gizi dapat menyebabkan ibu hanya menyajikan pilihan makanan yang terbatas.

Sebaliknya, pengetahuan yang memadai akan membantu ibu menyusun menu yang bervariasi dan menarik, sehingga dapat meningkatkan nafsu makan serta pemenuhan kebutuhan gizi anak.

3. *Conditioning* (Kebiasaan yang Terbentuk)

Pada masa prasekolah, perkembangan kognitif anak, termasuk kemampuan mengingat, mengalami kemajuan yang cukup pesat. Anak mulai mampu mengenali dan mengingat pola interaksi yang terjadi di sekelilingnya. Ketika anak menyadari bahwa perilaku tertentu seperti menolak makan dapat menarik perhatian dari ibu atau pengasuh, maka perilaku tersebut berpotensi untuk diulang. Situasi ini menunjukkan bahwa pola interaksi yang berulang dan konsisten antara anak dan pengasuh dapat membentuk kebiasaan makan tertentu melalui mekanisme penguatan (*reinforcement*) yang berasal dari lingkungan sekitar.

2.4 Hubungan Paparan *Gadget* dengan Perilaku Makan

Kemajuan teknologi digital yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan anak-anak, khususnya dalam hal paparan *gadget*. Perangkat seperti smartphone, tablet, dan televisi kini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga telah menjadi bagian dari rutinitas harian anak-anak, termasuk mereka yang berada pada usia balita dan prasekolah. Meskipun *gadget* memiliki potensi sebagai sarana edukatif dan hiburan, penggunaan yang berlebihan dan tidak

terkontrol justru sering dikaitkan dengan berbagai masalah perkembangan dan perilaku anak. Salah satu dampak yang semakin mendapat perhatian adalah gangguan pada perilaku makan anak, seperti kecenderungan memilih-milih makanan dan menolak berbagai jenis makanan tertentu. Kondisi ini dapat mengganggu kecukupan asupan gizi dan berpotensi menghambat tumbuh kembang anak secara optimal. (PA & Alvina, 2022).

Paparan *gadget* dalam konteks ini merujuk pada frekuensi, durasi, dan jenis konten yang dikonsumsi anak melalui perangkat elektronik. Beberapa studi dan observasi menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan *gadget* pada anak, semakin besar kemungkinan anak menunjukkan perilaku makan yang tidak sehat atau negatif. Ada beberapa mekanisme yang menjelaskan bagaimana *gadget* dapat memengaruhi pola makan anak secara negatif (PA & Alvina, 2022).

2.4.1 Gangguan Pola Makan dan Perhatian

Anak yang terbiasa makan sambil menonton televisi atau bermain *gadget* cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Konsentrasi anak teralihkan oleh layar, sehingga ia tidak merespon sinyal rasa lapar dan kenyang dengan tepat. Hal ini dapat menyebabkan dua kemungkinan ekstrem: anak makan terlalu sedikit karena tidak fokus pada makanan, atau makan berlebihan karena tidak sadar jumlah makanan yang dikonsumsi. Gangguan perhatian ini menyebabkan anak tidak membangun hubungan yang baik dengan makanan, sehingga sulit untuk mengeksplorasi rasa dan tekstur makanan baru (Yumarni, 2022).

2.4.2 Ketergantungan Pada Stimulus Sosial

Gadget menyajikan tampilan visual yang sangat menarik, penuh warna, animasi, dan suara yang merangsang otak anak. Akibatnya, makanan yang tidak semenarik tampilan di layar sering kali tidak menarik minat anak. Anak menjadi terbiasa dengan rangsangan visual tinggi dan menganggap makanan sebagai hal yang membosankan. Hal ini bisa menjelaskan mengapa anak yang terlalu sering menonton video saat makan cenderung menolak makanan sehat seperti sayuran, karena tidak sesuai dengan harapan visual mereka (Irwan V, Rahayuningrum D, 2020).

2.4.3 Paparan Konten Makan Tidak Sehat

Paparan *gadget* memungkinkan anak terpapar berbagai iklan makanan, khususnya yang mempromosikan makanan cepat saji, produk instan, serta camilan yang tinggi kandungan gula dan garam. Konten-konten semacam ini membentuk preferensi anak terhadap makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, anak bisa menolak makanan sehat yang bergizi karena merasa tidak se-“lezat” atau se-“menarik” makanan yang dilihat di layar. Anak menjadi hanya ingin makan makanan tertentu yang sudah terbentuk dalam persepsinya akibat paparan konten digital (Marpaung, 2018).

2.4.4 Penurunan Interaksi Sosial Saat Makan

Salah satu cara penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat adalah melalui interaksi sosial saat makan bersama keluarga. Namun, ketika waktu makan anak diisi dengan aktivitas menonton atau bermain

gadget, kesempatan untuk berkomunikasi dan memberi teladan secara langsung dari orang tua menjadi berkurang. Anak yang tidak terbiasa melihat orang tuanya menikmati makanan sehat akan sulit mengembangkan minat terhadap makanan baru. Hal ini dapat memperkuat perilaku pilih-pilih makanan, karena tidak ada contoh nyata yang bisa mereka tiru (Marpaung, 2018).

2.4.5 Keterlambatan Sensorik dan Motorik Oral

Penggunaan *gadget* yang berlebihan sejak dini juga dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik dan eksplorasi lingkungan, termasuk eksplorasi sensorik terhadap makanan. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu secara pasif di depan layar cenderung memiliki kesempatan yang terbatas untuk mengembangkan keterampilan motorik halus yang esensial dalam proses makan, seperti mengunyah dengan benar, mengatur suapan secara mandiri, serta membedakan berbagai tekstur makanan. Akibatnya, anak bisa menjadi sensitif terhadap makanan tertentu dan menolak makanan dengan tekstur atau bentuk yang tidak dikenalnya (Irwan V, Rahayuningrum D, 2020).

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat mengganggu perhatian anak saat makan, membentuk preferensi yang tidak sehat, menurunkan interaksi sosial dalam keluarga, serta memperlambat perkembangan sensorik yang penting dalam proses makan. Oleh karena itu, orang tua perlu mengatur waktu penggunaan *gadget* dengan bijak, khususnya saat waktu makan, serta memastikan anak tetap mendapat

pengalaman makan yang sehat, interaktif, dan penuh eksplorasi terhadap berbagai jenis makanan.

2.5 Research Gap

Tabel 2.1 *Research Gap*

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	F. N. Sari & Ping (2023)	Hubungan IMT dan Perilaku <i>Screen time</i> pada Anak Usia Sekolah di Kota Samarinda	D (Desain): <i>Cross sectional design</i> S (Subjek): Siswa SD dan SMP di Kota Samarinda , khususnya di wilayah Kelurahan Jawa. V (Variabel): IMT (Indeks Massa Tubuh) dan perilaku <i>screen time</i>. I (Instrumen): Menggunakan <i>google form</i>, kuesioner mengenai karakteristik responden dan durasi penggunaan gadget. A (Analisis): Analisis deskriptif univariat dan analisis bivariat (<i>Sperman rank</i>).	Siswa yang memiliki status gizi normal berjumlah mayoritas, yaitu 43 siswa (61,4%)¹. Sementara siswa dengan status gizi berlebih mencakup 24 siswa (34,3%), dan status gizi obesitas hanya 3 siswa (4,3%)². Meskipun ada variasi status gizi, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan perilaku <i>screen time</i> pada anak usia sekolah, dibuktikan dengan nilai <i>p value</i> sebesar 0,809.

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
2.	Putri & Humayrah (2024)	Tingginya Durasi <i>Screen time</i> Berhubungan dengan Pola Konsumsi dan Perilaku Makan Balita Usia 3-5 Tahun di Jabodetabek	D (Desain): <i>Cross sectional design</i> S (Subjek): Balita usia 3-5 tahun di Jabodetabek. V (Variabel): Durasi <i>Screen time</i>, Pola konsumsi dan Perilaku Makan. I (Instrumen): CEBQ (<i>Children Eating Behavior Questionnaire</i>), PFSQ (<i>Parental Feeding Style Questionnaire</i>) dan SQ-FFQ (<i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>). A (Analisis): Analisis univariat dan analisis bivariat (<i>Sperman rank</i>).	Tidak ada perbedaan signifikan durasi makan dengan <i>screen time</i> pada balita dari ibu bekerja maupun ibu rumah tangga, tetapi durasi makan tanpa <i>screen time</i> berbeda signifikan ($p=0,001$), dengan balita dari ibu bekerja makan sekitar 8 menit lebih lama. Secara umum, makan tanpa <i>screen time</i> lebih cepat. durasi makan dan <i>screen time</i> juga berhubungan dengan perilaku makan, terutama <i>slowness in eating</i> ($p=0,047$; $r=0,256$), <i>emotional undereating</i> ($p=0,001$; $r=0,512$), serta konsumsi protein hewani ($p=0,003$; $r=0,448$).
3	Yuanda <i>et al.</i> , (2022)	Hubungan antara Durasi Penggunaan Gawai Terhadap	D (Desain): <i>Cross sectional</i> .	Sebagian besar anak adalah <i>heavy user</i> gawai, dan

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		Status Gizi Anak Usia Prasekolah Taman Kanak-Kanak di Kota Pontiana	S (Subjek): Anak usia prasekolah 3–5 tahun di Taman Kota Pontianak. V (Variabel): Durasi penggunaan gawai dan Status gizi anak. I (Instrumen): Kuesioner karakteristik dan penggunaan gawai, pengukuran antropometri dan penilaian gizi. A (Analisis): Univariat dan Bivariat (Mann-Whitney)	terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan gawai dan status gizi ($p=0,038$), di mana anak yang menggunakan gawai ≥ 3 jam/hari lebih cenderung mengalami obesitas.
4.	Simamora & Siallagan (2020)	Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Perilaku <i>Picky Eating</i> Pada Kelurahan Mangga Dua Kecamatan Medan Tuntungan	D (Desain): <i>Cross sectional</i>. S (Subjek): Anak prasekolah (usia 3–5 tahun) beserta ibu mereka di Lingkungan VII Simalingkar, Kelurahan Mangga Dua, Kecamatan Medan Tuntungan. V (Variabel): Pola asuh ibu dan Perilaku <i>picky eating</i>. I (Instrumen): Kuesioner pola asuh dan perilaku <i>picky eating</i>. A (Analisis): Univariat dan bivariat (Chi-Square)	Sebagian besar ibu memiliki pola asuh baik/demokratis, dan lebih dari separuh anak prasekolah mengalami <i>picky eating</i> . Tidak ada hubungan signifikan antara pola asuh ibu dan perilaku <i>picky eating</i> pada anak prasekolah ($p = 0,615$).

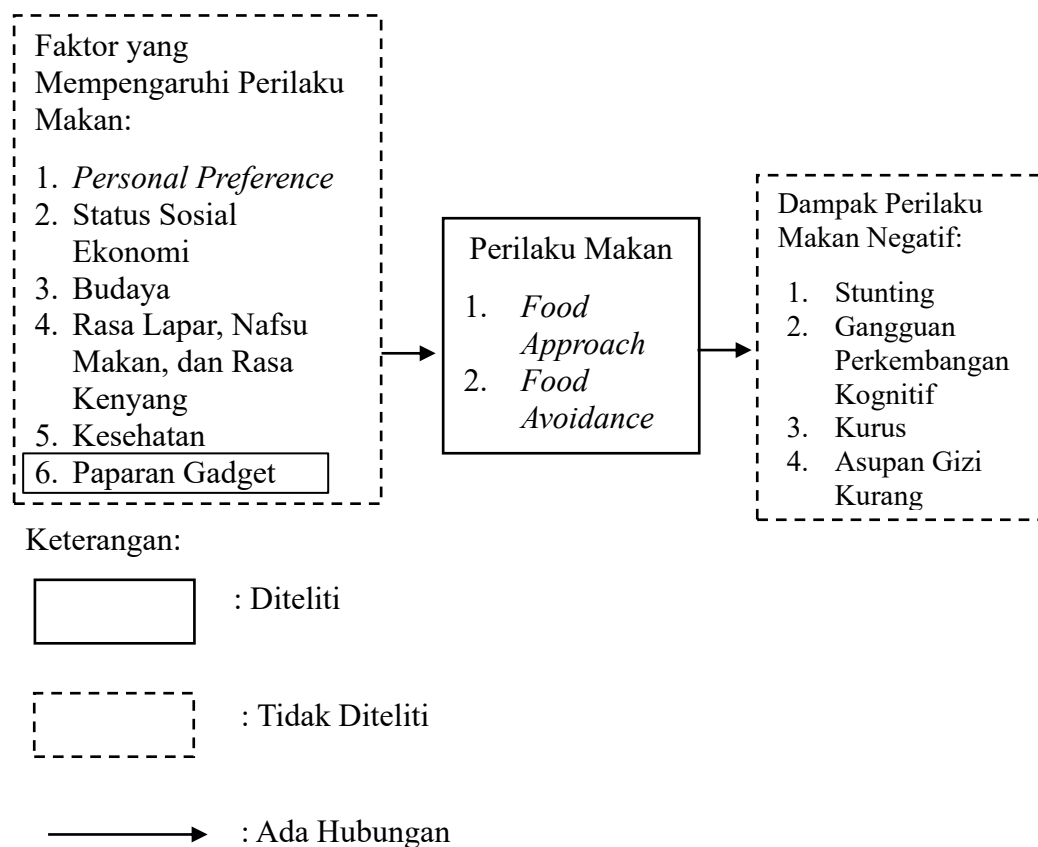
No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
5.		Hubungan Pola Asuh Orang tua Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun)	D (Desain): Deskriptif kuantitatif. S (Subjek): Ibu yang memiliki anak usia prasekolah (3-5 tahun). V (Variabel): Pola asuh dan perilaku sulit makan. I (Instrumen): Kuesioner pola asuh orangtua dan perilaku sulit makan. A (Analisis): Univariat.	Menunjukkan ada hubungan signifikan antara Pola Asuh Orang Tua (terutama otoriter) dengan perilaku sulit makan ($p < 0,05$).
6.	Nugraheny & Sudrajat (2022)	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan <i>Feeding Problems</i> pada Anak Prasekolah	D (Desain): Kuantitatif Deskriptif Korelasional. S (Subjek): Anak prasekolah di TK Aisyiyah Banyudono Ponorogo V (Variabel): Pola Asuh Orang Tua dan <i>Feeding Problems</i>. I (Instrumen): Kuesioner pola asuh dan kuesioner <i>feeding problems</i>. A (Analisis): Univariat dan Bivariat (<i>Contingency Coefficient</i>).	Anak prasekolah tidak mengalami <i>feeding problems</i> (75%), dan pola asuh yang paling banyak digunakan orang tua adalah pola asuh demokratis (46,42%). Hasil uji koefisien kontingensi menunjukkan nilai $\rho = 0,018$ dan $r = 0,355$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dan <i>feeding problems</i> , dengan kekuatan hubungan lemah dan arah korelasi positif.

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
7.	Vik <i>et al.</i> , (2021)	<i>Parental phone use during mealtimes with toddlers and the associations with feeding practices and shared family meals</i>	D (Desain): <i>Cross-sectional.</i> S (Subjek): Orang tua <i>toddler</i> (anak usia sekitar 1 tahun) yang direkrut melalui media sosial. V (Variabel): Penggunaan ponsel orang tua saat makan, praktik pemberian makan (<i>feeding practices</i>), frekuensi makan bersama keluarga. I (Instrumen): Kuesioner komprehensif (<i>Comprehensive Feeding Practices Questionnaire</i>, CFPQ), pertanyaan frekuensi <i>phone-use</i> selama makan, frekuensi <i>shared family meals</i>. A (Analisis): Univariat dan Bivariat (regresi linier dan regresi logistic).	Penggunaan telepon oleh orang tua saat makan dilaporkan oleh 4 dari 10 orang tua. Hal ini, berhubungan signifikan dengan: Peningkatan praktik negatif (<i>Pressure to Eat, Emotional Regulation</i>). Penurunan praktik positif (<i>Modelling</i>). Penurunan frekuensi makan bersama keluarga (Sarapan & Makan Malam).
8.	Huo <i>et al.</i> , (2022)	<i>Screen time and Its Association with Vegetables, Fruits, Snacks and Sugary Sweetened Beverages Intake among Chinese Preschool Children in</i>	D (Desain): <i>Cross-sectional.</i> S (Subjek): Anak prasekolah di Changsha, Provinsi Hunan, Tiongkok, usia antara 3 hingga 6 tahun. V (Variabel): Durasi <i>screen time</i> anak, konsumsi	Sekitar 54,3% anak prasekolah di Changsha memiliki Waktu Layar (<i>Screen time</i>) tinggi ($\geq$ jam/hari). Hasil analisis regresi logistik biner (multivariat) menunjukkan bahwa terdapat

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		<i>Changsha, Hunan Province</i>	sayur, buah, snack, minuman manis. I (Instrumen): Kuesioner FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>), pertanyaan waktu layar harian A (Analisis): Univariat dan bivariat.	hubungan signifikan antara waktu layar tinggi dengan pola konsumsi makanan.
9.	Rocka et al., (2022)	<i>The Impact of Digital Screen time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents</i>	D (Desain): Cross-sectional. S (Subjek): Anak-anak dan remaja (usia prasekolah & sekolah) di Polandia V (Variabel): <i>Screen time</i> , kebiasaan makan dan aktivitas fisik. I (Instrumen): kuesioner <i>screen time</i> , pertanyaan frekuensi snack, pola makan, IPAQ (<i>International Physical Activity Questionnaire</i>). A (Analisis): Univariat dan Bivariat (<i>Chi Square</i>)	Sekitar 89% anak-anak di Polandia <i>screen time</i> saat makan. Terdapat hubungan signifikan ($p < 0,001$) antara waktu layar rekreasi yang lebih panjang dengan frekuensi <i>screen time</i> saat makan yang lebih tinggi dan tingkat aktivitas fisik harian yang lebih rendah.
10.	Pearson et al., (2018)	<i>Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young children</i>	D (Desain): Cross-sectional. S (Subjek): Anak usia 5–6 tahun di UK V (Variabel): <i>Screen-time</i> , perilaku makan anak.	34% anak usia 5–6 tahun di UK termasuk dalam klaster <i>Inactive-unhealthy</i> snack (Camilan Tidak Sehat-Tidak Aktif). Terdapat hubungan signifikan,

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			I (Instrumen): Kuesioner <i>screen time</i> , konsumsi FV (<i>Fruit and Vegetable</i>), konsumsi ED (<i>Energy Dense</i>). A (Analisis): Univariat dan Bivariat (Chi-square)	ditandai oleh tingkat <i>screen time</i> yang tinggi, konsumsi camilan padat energi yang tinggi, dan konsumsi buah serta sayur yang rendah.

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Paparan *Gadget* dengan Perilaku Makan Pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang

- **Uraian Kerangka Konsep**

Perilaku makan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, mencakup preferensi pribadi terhadap makanan, status sosial ekonomi, budaya, regulasi fisiologis berupa rasa lapar, nafsu makan dan rasa kenyang, kondisi kesehatan, serta paparan gadget. Di antara faktor tersebut, paparan *gadget* menjadi perhatian karena dapat mengalihkan fokus anak dari proses makan, sehingga menurunkan sensitivitas terhadap rasa lapar dan kenyang serta berpotensi memicu perilaku makan negatif.

Faktor-faktor tersebut berkontribusi pada pembentukan perilaku makan, yang dalam kerangka ini dikategorikan menjadi *food approach* (perilaku makan positif) dan *food avoidance* (perilaku makan negatif). *Food approach* (perilaku makan positif) menggambarkan kecenderungan anak untuk menerima dan mencoba makanan sehingga mendukung pola makan yang lebih seimbang. Sebaliknya, *food avoidance* (perilaku makan negatif) mencerminkan kecenderungan menolak atau menghindari makanan tertentu, yang dapat disebabkan oleh faktor sensori, pengalaman makan, maupun gangguan perhatian akibat penggunaan gadget.

Food avoidance (perilaku makan negatif), dapat menimbulkan konsekuensi terhadap status gizi dan perkembangan anak. Dampak tersebut meliputi risiko stunting akibat kekurangan gizi kronis, gangguan perkembangan kognitif karena tidak terpenuhinya kebutuhan mikronutrien penting, berat badan yang berada di bawah standar, serta kecenderungan rendahnya asupan gizi secara keseluruhan.

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan tentang ciri-ciri suatu populasi yang memberikan jawaban sementara terhadap pertanyaan yang dirumuskan dalam suatu penelitian. Hipotesis penelitian ini yaitu:

H0 : Tidak terdapat hubungan paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah (3-5 tahun) di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang.

H1 : Terdapat hubungan paparan *gadget* dengan perilaku makan pada anak usia prasekolah (3-5 tahun) di Posyandu Kampung Sanan Kota Malang.