

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya anak sekolah dasar. Namun, kebiasaan makan anak-anak sekolah dasar seringkali tidak mencerminkan pola makan yang sehat dan seimbang. Fenomena konsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi gula, serta rendahnya asupan sayuran dan buah-buahan, menjadi masalah yang semakin berkembang di kalangan anak-anak sekolah dasar (Tobelo et al., 2021). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan keluarga, lingkungan sekolah, iklan makanan yang tidak sehat, serta kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh waktu dan keterbatasan sumber daya (Putri Raden, 2023).

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

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan anak-anak, terutama dalam penggunaan perangkat elektronik seperti televisi, ponsel pintar, tablet, dan komputer.

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

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

Berdasarkan data yang dirilis oleh Indonesia *Survey Center* pada tahun 2020, total populasi penduduk Indonesia mencapai 266,91 juta jiwa, dengan 196,71 juta jiwa di antaranya merupakan pengguna internet. Hal ini

menunjukkan bahwa sekitar 73,3% dari total populasi Indonesia aktif menggunakan internet, yang didukung oleh penggunaan perangkat digital. Rincian lebih lanjut mengenai distribusi usia pengguna perangkat menunjukkan bahwa 8,23% pengguna berasal dari kelompok usia 0-4 tahun, 8,24% berasal dari usia 5-9 tahun, dan 8,31% dari usia 10-14 tahun (Setyarini et al., 2023).

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

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

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Penggunaan *screen time* yang meningkat di kalangan anak-anak dapat berpotensi memengaruhi pola makan anak secara signifikan. Oleh karena itu, pernyataan masalah ini mencoba untuk menyelidiki sejauh mana hubungan antara kebiasaan menggunakan perangkat digital dengan pola makan anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi frekuensi, durasi, dan kebiasaan penggunaan *screen time* serta menganalisis dampaknya terhadap kesehatan gizi anak-anak. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi pencegahan yang lebih efektif dan memberikan informasi yang berguna bagi orang tua dan tenaga kesehatan dalam mendukung pola makan yang sehat bagi anak-anak

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana *screen time* pada anak usia sekolah?
- b. Bagaimana pola makan pada anak usia sekolah?
- c. Apakah ada hubungan *screen time* dengan pola makan pada anak usia sekolah?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan *screen time* dengan pola makan pada anak usia sekolah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi screen time pada anak usia sekolah.
- b. Mengidentifikasi pola makan pada anak usia sekolah.
- c. Menganalisis hubungan screen time dengan pola makan pada anak usia sekolah.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang berarti bagi

1. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian dapat memberikan pemahaman lebih baik kepada orang tentang dampak screen time yang berlebihan terhadap pola makan anak.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian memberikan wawasan yang dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan yang sehat dan mengurangi dampak negatif dari screen time pada anak-anak

3. Bagi Praktisi Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk meningkatkan pelayanan medis atau keperawatan dalam mengedukasi keluarga dalam mengenai dampak screen time terhadap pola makan anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah data dan informasi dasar bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian terkait pengaruh screen time terhadap pola makan anak usia sekolah