

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah (3–6 tahun) di era digital saat ini menjadi fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan televisi interaktif. Meskipun gadget dapat memberikan manfaat sebagai sarana hiburan dan pembelajaran, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perilaku, konsentrasi, interaksi sosial, serta kebiasaan hidup sehari-hari yang berpengaruh terhadap pembentukan gaya hidup anak, khususnya pola makan (Gaol et al., 2025).

Paparan gadget pada anak usia dini menunjukkan peningkatan yang signifikan secara global maupun nasional. *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 3,9 miliar anak usia dini di dunia telah terpapar penggunaan gadget secara rutin. Indonesia menempati peringkat keempat dunia sebagai negara dengan jumlah pengguna gadget terbesar, dan survei Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa 47,7% anak pra sekolah di Indonesia telah terbiasa menggunakan gadget. Di regional, data Dinas Kesehatan Jawa Timur (2022) mengungkapkan bahwa sekitar 70% anak usia pra sekolah di wilayah pedesaan, termasuk Kabupaten Jember, menggunakan gadget

secara berlebihan, yang menunjukkan bahwa paparan teknologi digital telah meluas hingga ke wilayah pedesaan (Syarifuddin & Ro'isah, 2024).

Meningkatnya penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah tidak terlepas dari perubahan pola pengasuhan dalam keluarga. Banyak orang tua memberikan gadget sebagai sarana praktis untuk menenangkan atau menghibur anak ketika orang tua sibuk dengan aktivitas rumah tangga. Kebiasaan ini secara tidak langsung mengurangi interaksi langsung antara orang tua dan anak, yang berperan penting dalam pembentukan perilaku, kontrol diri, dan disiplin anak. Anak yang terbiasa menggunakan gadget cenderung lebih mudah terdistraksi dan mengalami penurunan kemampuan mengontrol perilaku, yang selanjutnya berdampak pada kebiasaan sehari-hari, termasuk kebiasaan makan anak (Han et al., 2023)

Anak usia pra sekolah berada pada fase penting dalam pembentukan kebiasaan makan jangka panjang. Pola makan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya asupan makanan tinggi gula dan lemak dapat memengaruhi pertumbuhan, status gizi, imunitas, dan kemampuan belajar anak. Perubahan gaya hidup keluarga modern menyebabkan aktivitas makan bersama keluarga semakin jarang dilakukan, sehingga anak sering makan sambil melakukan aktivitas lain seperti menggunakan gadget. Kondisi ini menyebabkan anak kurang fokus pada makanan, tidak mampu mengenali rasa lapar dan kenyang secara optimal, serta berisiko mengalami gangguan pola makan yang berdampak pada kesehatan jangka panjang (Yue et al., 2023).

Dalam konteks perkembangan anak, keterkaitan antara kebiasaan penggunaan gadget dan pola makan mulai menjadi perhatian penting. Anak-anak yang terbiasa menggunakan gadget saat makan cenderung tidak fokus pada makanan yang dikonsumsi, makan lebih cepat, dan sulit mengenali rasa lapar serta kenyang. Konten digital yang menampilkan iklan makanan cepat saji dan camilan manis juga dapat memengaruhi preferensi makan anak. Waktu yang lama di depan layar menggantikan kesempatan anak untuk bergerak aktif, sehingga keseimbangan energi menjadi terganggu. Jika kebiasaan ini berlanjut, dapat timbul masalah gizi seperti obesitas maupun kekurangan zat gizi mikro yang berdampak pada kesehatan jangka panjang (Han et al., 2023).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, seperti edukasi pembatasan waktu layar, penguatan peran keluarga dalam mendampingi anak, dan kampanye “makan tanpa gadget” oleh lembaga kesehatan. WHO (2023) merekomendasikan agar anak usia 2–5 tahun hanya menggunakan gadget maksimal 1 jam per hari dan tidak menggunakannya selama waktu makan (screen-free meals). Penerapan kebiasaan ini terbukti dapat meningkatkan kualitas interaksi makan dan mendorong perilaku makan sehat (Fitzpatrick et al., 2024). Namun, efektivitas kebijakan dan edukasi tersebut belum banyak diteliti pada konteks sosial dan budaya pedesaan, di mana penggunaan gadget sering kali dianggap sebagai bentuk kemajuan teknologi dan kenyamanan bagi keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Pancakarya Kabupaten Jember melalui wawancara singkat dengan beberapa orang tua dan pengamatan langsung, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar anak usia pra sekolah telah terbiasa menggunakan gadget setiap hari, bahkan saat waktu makan. Orang tua mengungkapkan bahwa pemberian gadget sering digunakan untuk membuat anak lebih tenang dan mau makan, namun anak cenderung makan lebih lama, tidak menghabiskan porsi makanan, dan sulit diarahkan untuk makan tanpa gadget. Selain itu, sebagian orang tua belum menyadari dampak penggunaan gadget terhadap pola makan anak. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan pola makan yang berkaitan dengan penggunaan gadget, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan pola makan anak usia pra sekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan berbasis keluarga.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Makan Anak Usia Pra Sekolah Di Desa Pancakarya Kabupaten Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses dan penggunaan teknologi oleh orang

tua untuk menenangkan atau menghibur anak. Penggunaan gadget secara berlebihan diketahui dapat memengaruhi pola makan anak, seperti menurunnya nafsu makan, kebiasaan makan sambil menonton, atau bahkan menolak makan tanpa keberadaan gadget. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terhadap tumbuh kembang anak yang optimal. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara penggunaan gadget dengan pola makan pada anak usia pra sekolah.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah gambaran penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember?
- b. Bagaimanakah gambaran pola makan anak usia pra sekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember?
- c. Bagaimanakah hubungan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia pra sekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia pra sekolah di desa pancakarya kabupaten jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi pola makan pada anak usia pra sekolah di Desa

Pancakarya Kabupaten Jember.

- c. Menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan pola makan anak usia pra sekolah di Desa Pancakarya Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai kontribusi ilmiah dalam bidang ilmu kesehatan anak atau pendidikan anak usia dini, khususnya mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kebiasaan makan dan pola konsumsi anak pra sekolah.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan informasi dan pertimbangan bagi orang tua dan guru dalam mengatur durasi serta penggunaan gadget oleh anak, guna mencegah gangguan pola makan dan menjaga tumbuh kembang anak secara optimal.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak Taman Kanak-kanak dalam memperkuat kegiatan pendidikan kesehatan anak, khususnya terkait pengaturan penggunaan gadget dan pembiasaan pola makan sehat selama kegiatan belajar dan waktu istirahat di sekolah.

2. Bagi Tenaga Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan menambah pengetahuan bagi tenaga pendidik serta tenaga

kesehatan sekolah sebagai acuan dalam memberikan edukasi kepada orang tua dan anak mengenai penggunaan gadget yang tepat serta pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia pra sekolah.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai dampak penggunaan gadget terhadap pola makan anak usia pra sekolah, sehingga masyarakat dapat menerapkan pola pengasuhan yang lebih sehat dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

4. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman keluarga, khususnya orang tua, mengenai pentingnya pengaturan penggunaan gadget dan pendampingan saat makan guna membentuk pola makan sehat pada anak usia pra sekolah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya serta menambah data ilmiah dalam pengembangan penelitian terkait penggunaan gadget dan pola makan anak usia pra sekolah, dengan melakukan pembaruan sesuai dengan perkembangan teknologi dan kondisi sosial di masa mendatang.