HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA MAKAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI CENDANA RAYA KELURAHAN BATUNADUA JAE KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

OLEH:

Zurlasni Ritonga
NPM. 22010153

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2025

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA MAKAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI CENDANA RAYA KELURAHAN BATUNADUA JAE KOTA PADANGSIDIMPUAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

Zurlasni Ritonga
NPM. 22010153

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2025

HALAMAN PENGESAHAN

(SKRIPSI)

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA MAKAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI CENDANA RAYA KELURAHAN BATUNADUA JAE KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

Skripsi penelitian ini telah disetujui untuk diseminarkan di hadapan tim penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, Januari 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Ns.Nikmah Kemalasari Pane, M.Kep	Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
NUPTK. 42497756766230173	NUPTK. 7444766667237082

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana	Dekan Fakultas Kesehatan
Ns. Qatar Fitri Napitupulu,M.Kep	Arinil Hidayah, SKM,M.Kes
NUPTK. 8743762663230272	Nuptk. 8350765666230243

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zurlasni Ritonga

NPM : 22010153

Program studi : Keperawatan

Dengan menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan" benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nantu terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.



IDENTITAS PENULIS

Nama	: Zurlasni Ritonga
NPM	: 22010153
Tempat Tgl Lahir	: Parmeraan, 12 Juni 2004
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Desa parmeraan kecamatan Dolok kabupaten Padang lawas Utara
Email	: lasniritonga462@gmail.com
Pendidikan	: 1. SD Negeri 100290 Parmeraan 2. MTs pondok pesantren Darussalam parmeraan 3. MA pondok pesantren Darussalam parmeraan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatnya peneliti dapat menyusun skripsi penelitian dengan judul **"Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan"** Sebagai salah satu untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan program sarjana Universitas Aufa Royhan di kota padangsidimpuan. Dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dai berbagai pihak. oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.
2. Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep selaku ketua program studi keperawatan program sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
3. Ns.Nikmah Kemalasari Pane, M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Ns. Ulfah Hidayah Almadany,M.Kep selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji peneliti dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

6. Ns. Ganti Tua,M. PH, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji peneliti dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Kepala Lurah yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
8. Dan yang paling utama, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada ayah saya Solihuddin Ritonga dan ibu saya tercinta Deliana Harahap atas segala perjuangan, dukungan, doa, semangat, serta kasih sayang yang tiada henti diberikan kepada penulis. Tanpa doa dan pengorbanan beliau, penulis tidak akan sampai pada tahap seminar proposal ini.
9. Kepada teman-teman saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih sudah setia menemani penulis selama di bangku perkuliahan dan menjadi tempat berbagi ilmu.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini bersifat membangun. Yang saya harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan proses bimbingan penyusunan skripsi penelitian di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Padangsidimpuan, Januari 2026

Penulis

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, Januari 2026
Zurlasni Ritonga

Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Abstrak

Di era globalisasi, gadget memainkan peran penting dalam penyebaran informasi dan interaksi sosial. Anak-anak yang sering menggunakan gadget seringkali menjadi kurang sadar akan lingkungan sekitar mereka dan cenderung lebih suka bermain dengan gadget daripada terlibat dalam aktivitas dengan teman sebaya di lingkungan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan pola makan pada anak usia prasekolah di Kecamatan Cendana Raya Batunadua Jae, Podangsidimpuan 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional deskriptif menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari 50 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi peringkat Spearman. Hasil menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan pola makan pada anak usia prasekolah. Temuan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang lebih tinggi dikaitkan dengan pola makan yang kurang sehat. Diharapkan para ibu mengambil peran yang lebih aktif dalam mengatur dan mendisiplinkan intensitas penggunaan gadget anak-anak mereka, karena penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada pola makan anak-anak akibat kecanduan gadget.

Kata kunci: Penggunaan Gadget, Pola Makan, Anak Prasekolah
Referensi: 2016-2025

NURSE PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN

Research Report, January 2026
Zurlasni Ritonga

THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE INTENSITY AND EATING PATTERNS AMONG PRESCHOOL AGED CHILDREN IN CENDANA RAYA BATUNADUA JAE SUBDISTRICT PADANGSIDIMPUAN 2025

ABSTRACT

In the era of globalization, gadgets play a significant role in information dissemination and social interaction. Children who frequently use gadgets often become less aware of their surrounding environment and tend to prefer playing with gadgets rather than engaging in activities with peers in their neighborhood. This study aimed to determine the relationship between the intensity of gadget use and eating patterns among preschool-aged children in Cendana Raya Batunadua Jae Subdistrict Padangsidimpuan 2025. This study employed a quantitative method with a descriptive correlational design using a cross-sectional approach. The study population consisted of 50 respondents selected using a total sampling technique.The Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant correlation between the intensity of gadget use and eating patterns among preschool-aged children. The findings suggest that higher gadget use intensity is associated with less healthy eating patterns. It is expected that mothers take a more active role in regulating and disciplining their children's gadget use intensity, as excessive gadget use may negatively affect children's eating patterns due to gadget addiction.

***Keywords**: Gadget Use, Eating Patterns, Preschool Children*
***References**: 2016–2025*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT ..... **iii**
IDENTITAS PENULIS ..... **iv**
ABSTRAK ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR SKEMA` ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat Teoritis 7
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **9**
2.1 Konsep Gadget 9
2.1.1 Definisi *Gadget* 9
2.1.2 Intensitas Penggunaan *Gadget* 10
2.1.3 Dampak Penggunaan *Gadget* 11
2.2 Konsep Pola Makan 12
2.2.1 Definisi Pola Makan 12
2.2.2 Faktor – Faktor Memengaruhi Pola Makan Pada Anak 13
2.2.3 Komponen Pola Makan 18
2.2.4 Dampak Pola Makan Tidak Teratur 20
2.2.5 Pola Makan Seimbang 21
2.2.6 Pola Pemberian Makanan Anak 22
2.2.7 Pengaruh Penggunaan *Gadget* terhadap Pola Makan 26
2.3 Konsep Usia Pra Sekolah 28
2.3.1 Definisi Usia Prasekolah 28
2.3.2 Ciri-ciri anak prasekolah 29
2.3.3 Tahapan Tumbuh Kembang Anak usia Prasekolah 30
2.3.4 Pertumbuhan Fisik Anak Prasekolah 32
2.4 Hubungan Intensitas Pengguanaan Gadget Dengan Pola Makan 33
2.5 Kerangka Konsep 34
2.6 Hipotesis Penelitian 34
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN **36**
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 36
3.2.1 Lokasi Penelitian 36
3.2.2 Waktu Penelitian 36
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 37
3.3.1 Populasi Penelitian 37
3.3.2 Sampel Penelitian 37
3.4 Instrumen Penelitian 38

3.5 Prosedur Pengumpulan Data 39
3.6 Definisi Operasional 41
3.7 Pengolahan dan Analisa Data 41
3.7.1 Pegolahan Data 41
3.7.2 Analisa Data 42
3.8 Etika Penelitian 43
BAB IV HASIL PENELITIAN 44
4.1 Analisa Univariat 44
4.1.1 Karakteristik Responden 44
4.1.2 Intensitas Penggunaan *Gadget* Pada Anak Prasekolah 45
4.1.3 Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah 46
4.2 Analisa Bivariat 47
4.2.1 Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan 47
BAB V PEMBAHASAN 48
5.1 Karakteristik Responden di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan 48
5.1.1 Umur 48
5.1.2 Pendidikan 49
5.1.3 Pekerjaan 51
5.2 Frekuensi Penggunaan Gadget dan Pola Makan Anak Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan 53
5.2.1 Frekuensi Penggunaan *Gadget* 53
5.2.2 Frekuensi Pola Makan 55
5.3 Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Pola Makan Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan ..57
BAB VI PENUTUP 60
6.1 Kesimpulan 60
6.2 Saran 61
6.2.1 Bagi Responden 61
6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan 61
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 62
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal dan Waktu Penelitian
Tabel 3.2 Defenisi Operasional
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Di Cendana Raya
Tabel 4.2 Intensitas Penggunaan *Gadget* Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya
Tabel 4.3 Pola Makan Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya
Tabel 4.4 Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Pola Makan Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya

DAFTAR SKEMA`

Skema 2.1 Kerangka Konsep 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin survey pendahuluan dan izin penelitian dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 2. Surat balasan Izin survey pendahuluan dan izin penelitian dari tempat penelitian
Lampiran 3. Lembar Permohonan menjadi responden
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5. Lembar kuesioner
Lampiran 6. Lembar konsultasi
Lampiran 7. Dokumentasi
Lampiran 8. Master Data
Lampiran 9. Hasil Uji Statistik SPSS

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi pada zaman sekarang sudah semakin pesat (Tatminingsih,2017). Pada era globalisasi seperti saat ini, *Gadget* mengambil peran yang cukup besar dalam penyampaian informasi dan juga interaksi sosial. Anak-anak yang sering menggunakan gadget, seringkali lupa dengan lingkungan sekitarnya. Anak-anak lebih tertarik bermain menggunakan *Gadget* dari pada bermain bersama dengan teman-teman dilingkungan sekitarnya. Sehingga yang terjadi adalah interaksi sosial antara anak dengan lingkungan sekitar berkurang (Farkhana et al., 2024).

Penggunaan *Gadget* merupakan wujud dari terjadinya pergeseran nilai dalam masyarakat dari nilai-nilai tradisional dan manual menjadi nilai-nilai modern berteknologi canggih dan salah satu wujud dari teknologi tersebut adalah berupa *Gadget* yang digunakan untuk memudahkan pemenuhan kebutuhan sehari-hari (Herdiana & Santoso, 2024). *Gadget* merupakan salah satu dari sekian banyak alat komunikasi yang berkembang sangat pesat di Indonesia.Industri *Gadget* terus menerus membuat suatu inovasi baru dengan menintegrasikan teknologi-teknologi pendukung pada *gadget.* Melalui *Gadget* manusia dapat berinteraksi antara satu dengan lainnya, sehingga *Gadget* menjadi fenomena unik yang berkembang dalam masyarakat. Berbagai fitur fitur canggih pada *Gadget* memudahkan manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan sangat pesat dan mudah (Ramadhan, 2017).

Gadget yang banyak digunakan antara lain *smartphone, tablet, laptop*, jam tangan pintar (*smartwatch*), dan perangkat *wearable* lainnya. Perkembangan *Gadget* yang pesat seiring dengan kemajuan teknologi digital telah membawa dampak besar terhadap pola hidup, cara berinteraksi, serta cara memperoleh informasi di masyarakat. Semakin berkembangnya waktu, teknologi komunukasi ini dapat membantu kegiatan dan melengkapi kebutuhan manusia karena sudah menjadi kebutuhan primer bagi manusia teknologi ini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa saja melainkan juga digunakan anak-anak (Muthamainnah, 2018).

Menurut *World Health Organitation* (WHO) di kawasan Asia Tenggara, survei ini melibatkan setidaknya 2.417 orang tua dengan perangkat dan anak-anak berusia 3 hingga 8 tahun dari lima negara yaitu Singapura, Thailand, Filipina, Malaysia, dan Indonesia. Sebanyak 3.917 anak usia 3 sampai 8 tahun di ikut sertakan dari sampel orang tua tersebut. Dari 98 persen anak berusia 3 hingga 8 tahun yang menggunakan *gadget*, 67 persen menggunakan *Gadget* milik orang tua, 18 persen menggunakan *Gadget* milik kerabat atau keluarga, dan 14 persen menggunakan *Gadget* milik sendiri (Chairiyah & Hikma, 2023).

Laporan Badan Statistik (BPS) mengatakan bahwa pada tahun 2022, 33,44% anak-anak di Indonesia berusia 0-6 tahun sudah dapat menggunakan ponsel. Meskipun deemikian, kemampuan untuk mengakses internet juga tersedia bagi 24,96% anak usia dini di negara ini. di Sumatra Utara, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 proporsi individu (usia 5 tahun ke atas) yang menguasai atau memiliki telepon genggam adalah sebanyak 65,05% dan tahun 2022 meningkat menjadi 67,71% (BPS).

Menurut Darwis, (2017) Anak prasekolah adalah istilah umum untuk anak usia 3-6 tahun dan anak masih tergantung penuh pada orang tua untuk melakukan kegiatan penting seperti mandi, buang air kecil dan makan. Istilah *pre-primary education* yang mencakup program sebelum sekolah dasar, biasanya dengan rentang 3–6 tahun sebagai standar umum di banyak negara (UNESCO, 2025)

Adapun dampak dari *Gadget* tidak lagi hanya dipergunakan sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi pusat kontrol bagi berbagai aspek kehidupan kita. Akses *Gadget* ke internet yang hampir tanpa batas memungkinkan kita untuk terhubung dengan orang lain, mengakses berita terbaru, menjalankan bisnis, mengatur keuangan, menghibur diri, dan bahkan memantau kesehatan, semua dalam genggaman tangan (Gunawan, 2017). Namun dampak bermain *Gadget* ini terhadap kesehatan anak menjadi perhatian utama, terutama berkaitan dengan pola makan dan nafsu makan mereka (Damayanti, 2017).

Penggunaan *gadget* (*screen time*) yang berlebihan pada anak usia prasekolah (sekitar 3–6 tahun) dapat mempengaruhi pola makan mereka secara negatif, misalnya dengan meningkatkan kebiasaan makan di depan layar dan konsumsi makanan ultra-proses yang kurang sehat sehingga berisiko menimbulkan perilaku makan yang tidak optimal dan potensi gizi kurang. Studi review dari Riset Informasi Kesehatan (2025) menunjukkan bahwa waktu layar yang tinggi berkaitan dengan konsumsi makanan tidak sehat dan picky eating yang dapat menurunkan status nutrisi anak. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa paparan layar yang lama sangat berkaitan dengan frekuensi makan di depan layar dan konsumsi makanan ultra-proses pada anak usia 4 tahun, yang bisa memengaruhi kualitas asupan gizi mereka secara keseluruhan. Paparan layar saat

makan juga cenderung mengalihkan fokus dari makanan itu sendiri, membuat anak kurang memperhatikan rasa dan sensasi kenyang yang dapat berdampak buruk pada pola makan sehat anak prasekolah (Riama, et, al, 2025)

Menurut penelitian oleh (Pearson et al., 2018) anak-anak yang makan sambil menonton *Gadget* menunjukkan konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah dan konsumsi makanan tidak sehat seperti biskuit, coklat, dan snack yang tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa orang tua memberikan contoh yang tidak baik bagi anak-anak mereka untuk mengadopsi kebiasaan makan mereka. Anak akan terus merasa tidak kenyang karena mereka tidak menyadari makanan yang mereka makan saat menonton *Gadget*. Kebiasaan ini akan menyebabkan anak menjadi obesitas secara tidak langsung. Selain itu, anak akan mengikuti kebiasaan makan orang tuanya jika mereka sering melihat orang tuanya makan sambil memegang *Gadget.*

Anak usia pra-sekolah merupakan masa dimana pertumbuhan fisik dan psikologis bertumbuh dengan pesat. Pola makan pada anak usia pra-sekolah berperan penting dalam proses pertumbuahn dan perkembangan. Karena itu diperlukan makanan yang banyak mengandung zat gizi. Jika pola makan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat. Tahapan perkembangan anak usia pra-sekolah merupakan consumer pasif anak akan menerima asupan makan dari apa yang disediakan oleh ibunya atau pengasuhnya. Anak pra-sekolah membutuhkan peranan orang tua dalam mengatur kebiasaan makan mereka. Secara langsung memodifikasi perilaku makan dan berat badan anak merupakan hal yang sulit praktik pemberian makan orang tua memiliki potensi menjadi target yang baik untuk intervensi untuk mencegah

kebiasaan makan yang tidak sehat dan mengembangkan kelebihan maupun kekurangan berat badan pada anak-anak (Syahroni MHA, dkk. 2021). Dan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Trinika (2015) diketahui bahwa pada saat anak menggunakan *Gadget* waktu yang dihabiskan untuk bermain game lebih banyak dibandingkan waktu untuk belajar terlebih saat anak tidak didampingi oleh orang tua.

Penggunaan *Gadget* oleh anak-anak bisa memperoleh manfaat seperti mempermudah komunikasi, menambah sumber ilmu pengetahuan, pengembangan keterampilan, dan hiburan. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat membuat anak-anak kecanduan dengan *Gadget* dan dapat menghambat pola makan dan status gizi mereka. Kekurangan asupan makanan disebabkan oleh perilaku atau pola asuh orang tua pada anak yang kurang baik. Banyak orang tua yang memiliki balita sudah diperlihatkan *Gadget* dan itulah yang menyebabkan anak susah makan dan tidak teratur makannya akibat *Gadget* (Harjatmo dkk., 2017).

Hasil dari survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan di Bulan Agustus dilakukan dengan mewawancarai 5 orang tua yang memiliki anak usia pra sekolah yang menggunakan *gadget*, dari hasil wawancara didapati 3 anak sulit makan apabila tidak menggunakan *gadget*, 2 anak makan disuapin oleh orang tuanya tanpa menggunakan *gadget.*

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan Tahun 2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang

tua, pendidik, dan pengembang kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan yang lebih baik bagi anak-anak usia prasekolah, sekaligus memanfaatkan teknologi dengan baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menyimpulkan pertanyaan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana intensitas penggunaan *Gadget* pada anak usia prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae ?
2. Bagaimana pola makan anak usia prasekolah yang menggunakan *Gadget* di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae ?
3. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *Gadget* dengan pola makan anak usia prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota PadangsidimpuanTahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur intensitas penggunaan *Gadget* pada anak usia prasekolah di Cendana Raya Keluraha Batunadua Jae.
2. Mengidentifikasi pola makan anak usia prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae.

3. Menganalisa hubungan antara intensitas penggunaan *Gadget* dengan pola makan anak usia prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menghasilkan pandangan baru tentang bagaimana penggunaan *Gadget* yang berlebihan dapat membentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, sehingga memperdalam pemahaman akademis mengenai hubungan antara teknologi dan pola makan anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden

1. Memberikan pengetahuan khususnya kepada orang tua anak tersebut tentang Hubungan Intensits Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Tahun 2025.
2. Para orang tua yang membaca penelitian ini dapat menengetahui gambaran yang jelas mengenai Hubungan Insensitas Pengunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Anak Usia Prasekolah

1.4.2.2 Bagi Tempat Peneliti

Dapat dijadikan masukan atau informasi kepada guru atau sekolah untuk dapat memberikan edukasi kepada siswa-siswi mereka mengenai hubungan intensitas penggunaan *Gadget* dengan pola makan. Dan dapat menjadi panduan untuk mempromosikan pengetahuan tentang kesehatan anak prasekolah, khususnya dalam kaitannya dengan pola makan dan insensitas pengguanan *gadget.*

1.4.2.3 Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan bisa di kembangkan menjadi peneliti yang lebih sempurna, serta memberikan pengetahuan di bidang kesehatan yang lebih tentang pola makan dan insensitas penggunaan *gadget*.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Gadget*

2.1.1 Definisi *Gadget*

Gadget adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada perangkat elektronik berukuran kecil hingga menengah, yang dirancang dengan teknologi canggih dan inovatif, serta memiliki fungsi khusus yang memudahkan berbagai aktivitas manusia. Kata "*Gadget*" berasal dari bahasa Inggris dan mulai populer digunakan untuk menggambarkan perangkat-perangkat modern yang dilengkapi dengan fitur teknologi terbaru. Secara umum, *Gadget* dapat didefinisikan sebagai perangkat yang dibuat untuk mempermudah pekerjaan manusia, memberikan akses ke informasi, menyediakan hiburan, serta memungkinkan komunikasi yang cepat dan efisien (Yumarni, 2022).

Gadget merupakan perangkat elektronik yang memiliki kegunaan untuk mempermudah pekerjaan manusia. Hampir setiap orang memiliki *Gadget* mulai dari anak-anak , remaja, sampai kalangan orang dewasa, dan bahkan hampir setiap orang-orang menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *Gadget*. Salah satu contoh *Gadget* yang popular dikalangan masyarakat adalah *handphone* (Rahmawati, 2020). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pengunaan *Gadget* diseluruh dunia diperkirakan sebanyak 5,47 milyar orang menggunakan *Gadget* pada tahun 2019, kemudian meningkat menjadi 7,9 milyar pada tahun 2022, pengguna *Gadget* Asia menduduki peringkat pertama sebanyak 8,0% dan Asia Tenggara sebanyak 7,1% pada

tahun 2022 (WHO, 2022). Contoh *Gadget* yang sering dijumpai di Indonesia antara lain handphone, tablet, komputer, laptop, video game dan sebagainya.

2.1.2 Intensitas Penggunaan *Gadget*

Menurut *International Journal Of Advanced Multidisciplinary Research Reports* mengemukakan juga anak usia 2 hingga 5 tahun waktu ideal menggunakan *Gadget* yaitu 30 menit hingga 1 jam dalam sehari (Charles, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian, anak-anak berusia 0-2 tahun tidak boleh terpapar *Gadget*, anak-anak berusia 3-6 tahun dibatasi hanya 1 jam per hari, dan anak-anak berusia 7-18 tahun hanya 2 jam per hari. Akan tetapi, pada kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak yang menggunakan *Gadget* 4-5 kali lebih dari jumlah yang disarankan (Dini, 2022).

Sementara menurut Kemenkes RI (2018) Bayi 0-6 bulan sebaiknya tidak diperkenalkan *Gadget/smarphone*. Bayi usia antara 1-2 tahun boleh diperkenalkan namun tidak boleh lebih dari 1 jam per hari. Anak sampai dengan usia 6 tahun boleh menggunakan *Gadget* namun harus selalu diawasi orang tua dengan durasi maksimal 1 jam per hari, sementara anak usia >6 tahun boleh menggunakan hanya untuk program-program yang aman untuk usianya, serta penggunaan *Gadget* tidak lebih dari 3 jam per hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hudi (2022) menjelaskan jika anak usia 2 hingga 4 tahun menggunakan *Gadget* selama waktu 1 jam 58 menit perhari dan untuk anak usia 5 hingga 8 tahun dapat menghabiskan waktu selama 2 jam 21 menit perhari untuk menggunakan *Gadget*. Intensitas penggunaan *Gadget* pada anak prasekolah tidak boleh lebih dari 3kali perharinya. Pemakaian *Gadget* dikategorikan dengan intensitas tinggi jika menggunakan *Gadget* dalam sehari

bisa berkali-kali (lebih dari 3 kali pemakaian). Selanjutnya, penggunaan *Gadget* dengan intensitas rendah jika penggunaan *Gadget* maksimal 3kali pemakaian perhari.

2.1.3 Dampak Penggunaan *Gadget*

Dampak positif dari penggunaan *Gadget* diantaranya beradaptasi dengan zaman karena akan membantu perkembangan fungsi adaptif anak. Yang artinya perkembangan zaman. Memudahkan anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak seperti adanya aplikasi mewarnai, membaca dan menulis yang menarik karena dilengkapi dengan gambar atau sebagai media pembelajaran. Anak -anak tidak memerlukan tenaga dan waktu yang lebih untuk belajar membaca dan menulis di buku kertas (Puji, 2019).

Dampak negatif penggunaan *Gadget* yang menimbulkan kurang baik untuk tumbuh kembang anak yaitu dapat mempengaruhi perilaku anak seperti anak menirukan adegan-adegan dari video yang mereka tonton, menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan anak kecanduan dalam bermain game dan tidak ingin mengerjakan hal- hal lainnya, serta radiasi dalam menggunakan *Gadget* dapat merusak jaringan syaraf otak anak jika sering menggunakan *Gadget*. Selain itu akan menimbulkan perilaku agresif, egois dan pembangkangan. Serta dapat mengganggu perkembangan anak karena *Gadget* memiliki fitur-fitur yang canggih seperti, kamera, video, game dan lain-lain. Fitur tersebut dapat mengganggu proses pembelajaran disekolah apabila tidak diawasi orang dewasa (Mukarromah, 2020).

2.2 Konsep Pola Makan

2.2.1 Definisi Pola Makan

Makan adalah kebutuhan pokok manusia. Setiap hari kita harus makan supaya kita mempunyai energi untuk beraktivitas. Idealnya menurut teori, manusia perlu makan 3 kali sehari untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Bila sebelumnya makan berarti harus mengkonsumsi nasi, maka seiring dengan perubahan gaya hidup, manusia tidak hanya mengkonsumsi nasi selama makan. Nasi sebagai sumber karbohidrat yang lain, seperti kentang, roti, gandum dan cereal (Carpedia, 2022)

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan menurut Handajani adalah tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makannya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih. Sedangkan menurut Suhardjo, pola makan adalah suatu cara individu dalam memilih ataupun mengonsumsi makanan terhadap dampak psikologis, fisiologis, budaya dan sosial. Pola makan juga dapat didefinisikan sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilakukan secara berulang kali dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya (Suryana, et al, 2022).

Pengertian pola makan dalam Riskesdas 2018 adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan tujuan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Menurut Teori Adaptasi Roy pola makan termasuk fungsi fisiologis yang artinya melibatkan kebutuhan dasar tubuh dan cara beradaptasi.

Fungsi fisiologi dikatakan adaptif pada area nutrisi jika pencernaan stabil, pola nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuh, kebutuhan metabolisme dan nutrisi terpenuhi. Sedangkan infektif jika penurunan berat badan dan pola makan tidak adekuat (Suryana, et al, 2022).

2.2.2 Faktor – Faktor Memengaruhi Pola Makan Pada Anak

Menurut Suryana, et al, (2022) faktor-faktor yang memengaruhi pola pemberian makanan pada anak:

1. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi

Orang tua memiliki peranan penting dalam pemenuhan asupan gizi anak, sehingga harus paham kebutuhan nutrisi anak makanan yang baik dan makanan yang tidak baik tidak terpengaruh gaya hidup. Pengetahuan gizi merupakan suatu proses belajar tentang pangan, bagaimana tubuh menggunakan dan mengapa pangan diperlukan untuk kesehatan. Pengetahuan tentang pangan dan gizi dapat diperoleh melalui berbagai media baik cetak (majalah, tabloid) maupun elektronik (radio, televisi, internet) di samping dari buku-buku. Selain itu juga bisa diperoleh melalui pelayanan kesehatan seperti posyandu, puskesmas.

Sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan ibu di luar pendidikan formal yang sering dipergunakan dan menarik sebagian besar ibu rumah tangga di pedesaan, sehingga memungkinkan informasi termasuk pengetahuan pangan, gizi dan kesehatan adalah media elektronik di antaranya televisi dan radio. Namun, menurut beberapa penelitian untuk ibu-ibu rumah tangga di desa keberadaan posyandu justru lebih banyak dimanfaatkan sebagai sumber informasi pangan, gizi dan kesehatan. Hal ini karena di samping adanya kegiatan-kegiatan penyuluhan (penyampaian pesan-pesan gizi), posyandu juga

merupakan tempat pertemuan ibu-ibu yang memiliki balita sehingga sangat memungkinkan adanya pertukaran informasi dan pengalaman dalam mengasuh balitanya.

2. Pendidikan Ibu

Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi sangat berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan untuk anaknya. Keadaan gizi yang baik akan menentukan tingginya angka persentase status gizi secara nasional. Ketidaktahuan tentang makanan yang mempunyai gizi baik akan menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan akan menyebabkan status gizi anak tersebut menjadi buruk dan kurang (Iqbal, 2020).

Anak-anak ibu dengan tingkat pendidikan tinggi mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran dan lebih mungkin untuk sarapan setiap hari dibandingkan anak dari ibu dengan tingkat pendidikan rendah (Scaglioni et al., 2018).

3. Pendapatan Rumah Tangga (Faktor Ekonomi)

Pendapatan rumah tangga adalah semua penerimaan oleh rumah tangga karena penyerahan faktor produksi antara lain berupa tenaga, tanah yang disewakan, modal. Struktur pendapatan rumah tangga di pedesaan bervariasi tergantung pada keragaman sumber daya pertanian. Variasi itu tidak hanya disebabkan oleh faktor potensi daerah, tetapi juga karakteristik rumah tangga. Akses ke daerah perkotaan yang merupakan pusat kegiatan ekonomi sering kali merupakan faktor dominan terhadap variasi struktur pendapatan rumah tangga pedesaan (Suryana, et al, 2022).

Secara garis besar ada dua sumber pendapatan rumah tangga pedesaan yaitu sektor pertanian dan non- pertanian. Struktur dan besarnya pendapatan dari sektor pertanian berasal dari usaha tani/ternak dan buruh tani. Sedangkan dari sektor non pertanian berasal dari usaha non pertanian, profesional, buruh non pertanian dan pekerjaan lainnya di sektor non pertanian. Pendapatan keluarga merupakan balas karya imbalan atau jasa yang diperoleh karena sumbangan yang diberikan dalam kegiatan produksi, secara konkretnya pendapatan keluarga berasal dari:

1. Usaha sendiri misalnya berdagang, bertani, membuka usaha sebagai wiraswasta.
2. Bekerja pada orang lain, misalnya sebagai pegawai negeri atau karyawan.
3. Hasil kepemilikannya misalnya tanah yang disewakan, rumah yang disewakan dan sebagainya (Jones, 2017).

Pada umumnya jika tingkat pendapatan naik, jumlah dan jenis makanan cenderung untuk membaik juga. Akan tetapi mutu makanan tidak selalu membaik jika diterapkan pada tanaman perdagangan. Tanaman perdagangan menggantikan produksi pangan untuk rumah tangga dan pendapatan yang diperoleh dari tanaman perdagangan itu atau peningkatan pendapatan yang lain mungkin tidak digunakan untuk membeli pangan atau bahan-bahan berkualitas gizi tinggi (Suryana, et al, 2022).

Pendapatan keluarga mempunyai peran yang penting terutama dalam memberikan pengaruh dalam taraf hidup keluarga. Pengaruh di sini lebih diorientasikan pada kesejahteraan dan kesehatan, dimana perbaikan pendapatan

akan meningkatkan tingkat gizi masyarakat. Pendapatan akan menentukan daya beli terhadap pangan dan fasilitas lain (pendidikan, perumahan, kesehatan, dll) yang dapat memengaruhi status gizi anak (Widyantari et al., 2018).

4. Besar Keluarga

Besar keluarga yaitu banyaknya anggota suatu keluarga akan memengaruhi pengeluaran rumah tangga. Termasuk dalam hal ini akan memengaruhi konsumsi pangan. Sehingga jumlah anggota keluarga yang semakin besar akan menyebabkan pendistribusian konsumsi pangan akan semakin tidak merata tanpa diimbangi dengan meningkatnya pendapatan. Jumlah anggota keluarga yang semakin besar tanpa diimbangi dengan meningkatnya pendapatan akan menyebabkan pendistribusian konsumsi pangan akan semakin tidak merata. Pangan yang tersedia untuk suatu keluarga besar mungkin hanya cukup untuk mencegah timbulnya gangguan gizi pada keluarga besar (Iqbal, 2020).

Keluarga miskin dengan jumlah anak yang banyak akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan pangannya jika dibandingkan keluarga dengan jumlah anak yang sedikit. Jika besar keluarga bertambah maka pangan untuk setiap anak berkurang dan banyak orang tua tidak menyadari bahwa anak-anak yang sangat muda memerlukan pangan relatif lebih banyak dari pada anak yang lebih tua.

5. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan diartikan sebagai cara individu atau kelompok individu memilih pangan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologik, psikologik, sosial dan budaya. Kebiasaan makan seseorang terbentuk dari proses belajar (*learning behavior*). Apabila sejak dini orang tua tidak memperkenalkan atau membiasakan makan dengan benar maka hal itu akan

terbawa hingga anak dewasa. Hal ini karena bersamaan dengan pangan yang disajikan dan diterima baik langsung atau tidak langsung, anak-anak menerima pula informasi yang berkembang menjadi perasaan, sikap dan tingkah laku serta kebiasaan yang dapat mereka kaitkan dengan pangan (Harlistyarintica & Fauziah, 2020).

6. Faktor Budaya

Kebudayaan di masyarakat memiliki beraneka cara mengonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti: dimakan, bagaimana pengelolaannya, persiapan dan penyajian. Pada dasarnya perbedaan-perbedaan makanan pada setiap budaya ini menjadikan konsep makanan berbeda dengan gizi. Gizi adalah suatu konsep biokimia, suatu zat yang mampu untuk memelihara dan menjaga kesehatan organisme yang menelannya, sedangkan makanan (*food*) adalah suatu konsep budaya, sesuatu yang dimakan dengan pengesahan budaya. Ini berarti makanan sebagai konsep budaya akan memiliki makna yang lebih luas daripada makanan dalam konsep gizi (Suryana, et al, 2022).

Makanan dengan pengesahan budaya berarti akan berkaitan dengan kepercayaan, pantangan, aturan, teknologi, dan sebagainya yang tumbuh dan berkembang dalam sekelompok masyarakat, sehingga menjadi kebiasaan makan yang menjadi ciri khas sekelompok masyarakat dan yang membedakan dengan kelompok masyarakat lainnya. Walaupun kebudayaan menentukan apa yang bisa dimakan dan tidak, ketersediaan bahan makanan dan makanan dipengaruhi juga oleh komponen ekologis dan fisiologis manusia (Suryana, et al, 2022).

7. Lingkungan Keluarga

Pentingnya lingkungan keluarga bagi perilaku kesehatan anak sudah dibuktikan dalam beberapa penelitian. Pengaruh lingkungan keluarga terhadap pola makan anak adalah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan. Sistem keluarga yang melingkupi kehidupan rumah tangga anak akan berperan aktif dalam membangun dan mempromosikan perilaku yang akan bertahan sepanjang hidupnya. Pengalaman kehidupan awal dengan berbagai rasa dan rasa memiliki peran dalam mempromosikan makan sehat di kehidupan masa depan (Scaglioni et al., 2018).

2.2.3 Komponen Pola Makan

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

1. Jenis Makan

Jenis makan adalah variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna dan diserap sehingga menghasilkan menu sehat dan seimbang, jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi di antaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral (Seda, 2019). Di negara Indonesia, makanan pokok atau makanan utama yang dikonsumsi untuk memenuhi karbohidrat setiap orang atau individu yaitu beras, jagung, umbi-umbian, sagu dan tepung. Tubuh manusia perlu adanya asupan makanan yang mengandung gizi seimbang.

Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) bahan makanan dikelompokkan menjadi 3 fungsi utama zat gizi, sebagai berikut (Ahadiyani, 2019):

a. Zat gizi sumber energi Makanan ini bisa didapatkan pada padi dan sereal diperoleh seperti beras, jagung, dan gandum selain itu bisa diperoleh dari tanaman umbi yaitu singkong, dan talas. Sumber energi lainnya juga dapat diperoleh dari hasil olahan seperti tepung, mie, roti, sereal dan lain sebagainya.
b. Zat gizi sumber protein Makanan sumber protein dapat diperoleh pada sumber protein hewani serta sumber protein nabati. Protein hewani didapatkan pada dagingdagingan, telur, serta keju, sedangkan protein nabati didapatkan dari kacang berupa kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah dan kacang tolo dan segala jenis olahannya
c. Zat gizi sumber zat pengatur Zat gizi ini terdapat pada sayuran dan buah-buahan, terutama pada sayur dengan warna hijau, yang biasa terdapat pada dedaunan seperti daun singkong, bayem. Pada buah biasanya terdapat pada buah dengan warna orange atau jingga, terdapat pada buah mangga, nanas, apel dll.

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan gambaran berapa kali makan dalam sehari yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makanan selingan. Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari dengan makanan selingan pada pagi ataupun siang hari, apabila pola makan dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas yang membuat tubuh menjadi tidak sehat. Frekuensi makan dalam sehari-hari terdiri 3 makan utama yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam, dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak

makan dapat membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama .

Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung, jadwal makan malam juga tidak boleh terlalu dekat dengan waktu tidur seorang yang langsung tidur setelah makan malam maka orang tersebut rentan mengalami refluks asam lambung .kondisi ini menyebabkan asam lambung naik menuju kerongkongan dan memicu rasa tidak nyaman (Seda, 2019).

3. Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu ataupun kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari hari merupakan cara makan seorang individu dalam mengonsumsi makanan yang mengandung asupan gizi. Jumlah makanan merupakan berapa banyak makanan yang masuk dalam tubuh kita di sini bisa porsi penuh atau separuh porsi. Jumlah makanan yang dimakan bisa diukur dengan timbangan atau menggunakan ukuran rumah tangga. Makanan yang ideal harus mengandung energi dan zat gizi esensial (komponen bahan makanan yang tidak dapat disintesis oleh tubuh sendiri tetapi diperlukan dalam kesehatan dan pertumbuhan) dalam jumlah yang cukup (Suryana, et al., 2022).

2.2.4 Dampak Pola Makan Tidak Teratur

Anzarkusuma et al., (2014) mengatakan bahwa “pengaturan asupan makanan atau pola makan berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.” Pola makan terkait dengan pemilihan jajanan dapat memengaruhi kualitas gizi anak. Kebiasaan baik yang dapat orang tua lakukan adalah membudayakan sarapan pagi (N. P. Dewi, 2021).

Dampak positif sarapan dapat memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan anak per harinya. Anak yang tidak sarapan akan berisiko mengalami defisiensi zat gizi (Noviani et al., 2016). Selain hal tersebut diatas, pola makan tidak teratur juga berdampak pada keadaan mental anak. Makanan yang dikonsumsi akan berbanding lurus dengan Kesehatan mental seseorang. Apabila seseorang mengonsumsi makanan sehat ia mampu menguasai tingkat emosional mereka sebanyak 58%. Hal ini dapat terjadi dikarenakan makanan sehat dapat membantu dalam peningkatan efektivitas sel saraf yang berperan aktif dalam mengatur kemarahan, suasana hati bahkan nafsu makan seseorang. Sedangkan jika seseorang tidak memiliki pola makan yang sehat otomatis mereka akan kesulitan dalam menguasai emosi mereka.

2.2.5 Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang terdiri dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. dan keanekaragaman makanan. Konsumsi pola makan seimbang merupakan susunan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung dua zat adalah : zat pembangun dan zat pengatur akan seimbang ialah makanan yang memiliki banyak kandungan gizi dan asupan gizi yang terdapat pada makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur, dan buah (Suryana, et al, 2022).

Jumlah dan jenis Makanan sehari-hari ialah cara makan seseorang individu atau sekelompok orang dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayuran, dan buah frekuensi tiga kali sehari

dengan makan selingan pagi dan siang. Dengan mencapai gizi tubuh yang cukup dan pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas pada tubuh. Menu seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Izwardy, 2020).

Dalam bentuk penyajian makanan dan bentuk hidangan makanan yang disajikan seperti hidangan pagi, hidangan siang, dan hidangan malam dan mengandung zat pembangun dan pengatur. Bahan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan untuk perkembangan kualitas tingkat kecerdasan seseorang. Bahan makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan fungsi organ tubuh (Suryana, et al, 2022).

2.2.6 Pola Pemberian Makanan Anak

Pemberian makanan anak adalah segala upaya dan cara ibu untuk memberikan makanan pada anak balita dengan tujuan supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam jumlah maupun nilai gizinya (Harlistyarintica & Fauziah, 2020). Pola pemberian makanan anak dapat diartikan sebagai upaya dan cara yang biasa dipraktikkan ibu untuk memberikan makanan kepada anak balita mulai dari penyusunan menu, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya kepada balita supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam macam, jumlah maupun nilai gizinya.

Pemberian makanan pada anak bertujuan untuk mencapai tumbuh kembang anak secara optimal. Pemberian makanan yang baik dan benar dapat menghasilkan gizi yang baik sehingga meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan seluruh potensi genetik yang ada secara optimal. Pemberian makanan pada anak mempunyai 3 fungsi, yaitu (Shaluhiyah et al., 2020).

1. Fungsi fisiologis yaitu memberikan nutrisi sesuai kebutuhan agar tercapai tumbuh kembang yang optimal.
2. Fungsi psikologis, penting dalam pengembangan hubungan emosional ibu dan anak sejak awal.
3. Fungsi sosial/edukasi yaitu melatih anak mengenal makanan, keterampilan makan dan bersosialisasi dengan lingkungannya.

Pemberian makanan pada anak secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, pola makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan beragam. Secara dini anak harus dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai bekal di kemudian hari.

Penting diperhatikan dalam pemberian makanan pada anak :

1. **Menyusun Menu**

Pengaturan makan dan perencanaan menu harus selalu dilakukan dengan hati-hati sesuai dengan kebutuhan gizi, usia dan keadaan kesehatannya. Pemberian makan yang teratur berarti memberikan semua zat gizi yang diperlukan baik untuk energi maupun untuk tumbuh kembang yang optimal. Jadi apapun makanan yang diberikan, anak harus memperoleh semua zat yang sesuai dengan

kebutuhannya, agar tubuh bayi dapat tumbuh dan berkembang (Lastariwati et al., 2019).

Penyusunan menu anak harus mengacu pada angka kecukupan gizi (AKG)(Fatmawati, 2021) Mulai memasuki usia 1 tahun, orang tua perlu membuat jadwal harian pola makan anak (*food diary*) agar anak terbiasa dengan pola makan yang teratur. Selain jadwal makan, mencatat jenis makanan, porsi serta jumlah yang dikonsumsi anak dan jenis makanan apa saja yang disukai atau tidak disukai anak, bahkan bila ada makanan yang menyebabkan alergi dapat diketahui dari food diary ini. Porsi makan yang kurang akan menyebabkan anak kekurangan zat gizi. Sebaliknya porsi makan yang berlebih juga akan menyebabkan anak menjadi kelebihan gizi hingga menjadi kegemukan.

2. Mengolah Menu

Proses pengolahan pangan memberikan beberapa keuntungan, misalnya memperbaiki nilai gizi dan daya cerna, memperbaiki cita rasa maupun aroma, serta memperpanjang daya simpan. Bahan makanan yang akan diolah di samping kebersihannya juga dalam penyiapan seperti dalam membuat potongan bahan perlu diperhatikan. Untuk pengolahan dengan dipanggang atau digoreng yang tidak menghasilkan tekstur keras dapat dikenalkan tetapi dalam jumlah yang terbatas. Di samping itu dapat pula dilakukan pengolahan dengan cara kombinasi misal direbus dahulu baru kemudian dipanggang atau direbus/diungkep baru kemudian digoreng (Fatmawati, 2021).

3. Menyajikan Makanan Anak

Penyajian makanan salah satu hal yang dapat menggugah selera makan anak. Penyajian makanan dapat dibuat menarik baik dari variasi bentuk, warna

dan rasa. Variasi bentuk makanan misalnya dapat dibuat bola-bola, kotak, atau bentuk bunga. Penggunaan kombinasi bentuk, warna dan rasa dari makanan yang disajikan tersebut dapat diterapkan baik dari bahan yang berbeda maupun yang sama. Di samping itu juga dapat menggunakan alat saji atau alat makan yang lucu sehingga lain anak tergugah untuk makan, anak tertarik untuk dapat berlatih makan sendiri (Suryana, et al, 2022).

Penyajian makanan pada anak usia dini tidak jauh berbeda dengan orang dewasa. Persamaannya yaitu, anak usia dini dan orang dewasa menyukai makanan yang bervariasi dan terdapat beberapa macam jenis hidangan makanan yang tidak hanya satu. Perbedaannya yaitu, dalam penyajian menu makanan antara anak usia dini dengan orang dewasa porsi yang diberikan sangat jauh berbeda, karena sesuai dengan usianya. Penyajian makanan pada anak usia dini harus sesuai dengan usianya, karena dengan bertambahnya usia bertambah pula asupan nutrisinya.

Orang tua terutama peran seorang ibu pada saat menyajikan makanan untuk anak usia dini harus memperhatikan kualitas dan kuantitas. Dari segi kualitas harus lebih higienis, karena anak usia dini sangat rentan terhadap penyakit. Dari segi kuantitas, porsi yang diberikan lebih sedikit. Jika makanan yang diberikan ibu pada anak telah tepat, maka fungsi tubuh akan berjalan secara optimal. Anak akan sehat, rentan terkena penyakit, serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat (Maulidia et al., 2022).

4. Cara Pemberian Makanan Untuk Anak

Orang tua dapat membuat waktu makan sebagai proses pembelajaran kebiasaan makan yang baik seperti makan teratur pada jam yang sama setiap harinya, makan di ruang makan sambil duduk bukan di gendongan atau sambil

jalan-jalan. Makan bersama keluarga dapat memberikan kesempatan bagi balita untuk mengobservasi anggota keluarga yang lain dalam makan. Anak dapat belajar cara menggunakan peralatan makan dan cara memakan makanan tertentu. Anak usia ini mulai mengetahui cara makan sendiri meskipun masih mengalami kesulitan untuk mengambil atau menyendok makanan dengan demikian anak dilatih untuk dapat mengeksplorasi keterampilan makan tanpa bantuan (Suryana, et al, 2022).

Untuk menumbuhkan keterampilan makan anak secara mandiri anak jangan dibiasakan untuk selalu disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya Acara makan bersama juga dapat mengajarkan balita mengenai makanan. Secara umum anak lebih suka memakan makanan yang dimakan orang tuanya. Seiring bertambahnya usia anak balita mulai tertarik dengan makanan yang dimakan oleh teman-temannya. Dengan demikian, orang tua sangat berperan dalam memberikan model atau contoh bagi anak dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi (Suryana et al., 2019).

2.2.7 Pengaruh Penggunaan *Gadget* terhadap Pola Makan

Pada saat ini, kebanyakan orang menyukai *Gadget* yang merupakan salah satu jenis kemajuan sebuah teknologi. Alat ini memiliki kelemahan bagi penggunanya, jika tidak dikontrol dengan baik, kecanduan *Gadget* dapat berdampak buruk pada penggunanya (Asif & Rahmadi, 2017). Anak yang terlalu banyak bermain *Gadget* cenderung berkurang aktivitas fisiknya, dan ini dapat berdampak pada sikap mereka, termasuk sikap makan mereka (Baharuddin, 2020).

Pandangan anak-anak untuk memanfaatkan *Gadget* dipengaruhi oleh aktivitas mereka. Menurut Sapardi (2018), aktivitas harian anak akan berkurang karena anak lebih senang memainkan *Gadget* daripada melakukan kegiatan lain, termasuk ketertarikan anak pada makan. Karena anak lebih banyak menghabiskan waktu memainkan *Gadget*, anak menjadi kurang aktif. Secara teratur memberi anak *Gadget* dapat menyebabkan mereka menjadi lebih manja dan menjadi pemberontak, seperti menolak untuk meminjamkan apa pun yang anak bawa atau melawan perkataan orang tua, seperti menolak untuk makan atau meminjamkan apa pun (Gunawan, 2017).

Studi yang dilakukan oleh (Lee & Lim, 2017) menemukan bahwa ketergantungan pada *Gadget* memengaruhi pola makan anak. *Gadget* digunakan oleh orang-orang untuk mendapatkan kesenangan dan mempertahankan hubungan interpersonal, membuat mereka menjadi tergantung padanya. Data sebelumnya menunjukkan bahwa bermain *Gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah perilaku, sosial, dan afektif.

Menurut penelitian oleh (Pearson et al., 2018) anak-anak yang makan sambil menonton *Gadget* menunjukkan konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah dan konsumsi makanan tidak sehat seperti biskuit, coklat, dan snack yang tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa orang tua memberikan contoh yang tidak baik bagi anak-anak mereka untuk mengadopsi kebiasaan makan mereka. Anak akan terus merasa tidak kenyang karena mereka tidak menyadari makanan yang mereka makan saat menonton *Gadget*. Kebiasaan ini akan menyebabkan anak menjadi obesitas secara tidak langsung. Selain itu,

anak akan mengikuti kebiasaan makan orang tuanya jika mereka sering melihat orang tuanya makan sambil memegang *Gadget.*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Jusiene et al., 2019), dijelaskan bahwa kebiasaan makan anak-anak kurang dari 8 tahun yang menonton *Gadget* sambil makan memiliki efek yang sangat merugikan. Di antaranya adalah keterlambatan pertumbuhan, kurangnya kemampuan sosialisasi, ketidakmampuan untuk mengontrol atau mengungkapkan emosi, dan kurangnya kemampuan akademis di masa depan. Perkembangan sensoris juga akan terhambat oleh bermain *Gadget*. Oleh karena itu, orang tua seharusnya membiarkan anaknya berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti jalan-jalan, bermain di dalam rumah, dan bermain di luar rumah. Anak akan cepat lapar karena hal ini, dan anak akan makan dengan lahap tanpa bantuan *Gadget*. Ketika anak tidak lapar, mereka akan lebih banyak menonton *Gadget (*Suryana, et al, 2022).

Dalam hal ini, peran orang tua menjadi sangat penting. Orang tua harus dapat mengajak anak bermain dan menyediakan makanan yang sesuai dengan usianya sehingga mudah dimakan dan menarik. Selain itu, anak-anak akan berfungsi sebagai "cermin" dari orang tuanya, sehingga orang tua dapat memberikan contoh kepada anaknya dengan tidak melakukan aktivitas lain seperti memainkan *Gadget* saat makan.

2.3 Konsep Usia Pra Sekolah

2.3.1 Definisi Usia Prasekolah

Soetjiningsih (2022) menyatakan bahwa anak prasekolah anak usia tiga hingga enam tahun memiliki pertumbuhan dan perkembangan berat badan paling cepat dibandingkan kelompok umur lainnya. Karena periode ini tidak terulang

kembali, maka disebut sebagai jendela peluang. Pola pertumbuhan fisik anak prasekolah, seperti berat badan dan tinggi badan, dapat digunakan untuk mengevaluasi perkembangannya. Anak prasekolah merupakan individu yang unik dan berbeda, dengan ciri khas tersendiri tergantung pada tingkat usianya. Prinsip dasarnya, untuk mengembangkan kemampuan di masa depan, perlu dilakukan penyesuaian rangsangan anak dengan karakteristik anak usia dini, berdasarkan ciri-ciri tertentu yang membedakan anak dengan orang dewasa.

Anak prasekolah adalah istilah umum untuk anak usia 3-6 tahun dan anak masih tergantung penuh pada orang tua untuk melakukan kegiatan penting seperti mandi, buang air kecil dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik namun kemampuan lain masih terbatas. Masa anak prasekolah disebut juga *golden periode, window of oppurtunity* dan *critical period*. Perkembangan dan pertumbuhan dimasa ini menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya (Darwis, 2017).

2.3.2 Ciri-ciri anak prasekolah

Anak prasekolah adalah anak yang biasanya memiliki ciri-ciri fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Ciri-ciri fisik tampak pada penampilan dan geraknya, antara lain sangat aktif dan menguasai (mengendalikan) tubuhnya. Mereka juga berpura-pura memiliki sifat sosial, artinya mereka biasanya bersosialisasi dengan orang lain. Pada masa ini, tempat dan ingin bermain bersama temannya. (Patnomodewo, 2022).

1. Ciri fisik anak prasekolah dalam penampilan maupun gerak gerik yaitu umumnya anak sangat aktif, mereka telah memiliki penguasaan control terhadap tubuhnya.

2. Ciri sosial anak prasekolah biasanya bersosialisasi dengan orang sekitarnya.
3. Ciri kognitif anak prasekolah ialah terampil dalam bahasa. Sebagian besar mereka senang berbicara, khususnya dalam kelompoknya. Sebaiknya anak diberi kesempatan untuk bicara. Sebagian mereka perlu dilatih untuk menjadi pendengar yang baik.

2.3.3 Tahapan Tumbuh Kembang Anak usia Prasekolah

1. Pertumbuhan

Anak usia prasekolah akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang stabil. Di mana pertambahan berat badan 2-3 kg pertahun dengan rata- rata berat badan 14,5 kg pada usia 3 tahun, 16,5 kg pada usia 4 tahun dan 18,5 kg pada usia 5 tahun. Tinggi badan akan tetap bertambah dengan perpanjangan tungkai dibandingkan dengan batang tubuh. Ratarata pertambahan tingginya 6,5- 9 cm pertahun. Pada anak usia 3 tahun, tinggi badan rata-rata adalah 95 cm, 103 cm pada usia 4 tahun, dan 110 cm pada usia 5 tahun (Suryana, et al, 2022).

2. Perkembangan

Dalam mempelajari perkembangan manusia, perlu dibedakan dua hal yaitu pematangan dan proses belajar. Selain itu masih ada hal ketiga dan keempat yang ikut menentukan perkembangan, yaitu kekhasan atau bakat, dan lingkungan (Suryana, et al, 2022). Adapun tahapan perkembangan anak usia prasekolah sebagai berikut :

a. Motorik kasar

Pada umur 2–3 tahun, anak dapat menaiki naik tangga sendiri, bermain dan menendang bola kecil. Pada umur 3 tahun anak dapat meloncat dengan kedua kaki

dengan lengan mengayunkedepan. Anak juga dapat berdiri dengan satu kaki, menjinjit, dan berjalan garis lurus. Pada 3,5 tahun, kebanyakan anak melompat dengan satu kaki 3 sampai 6 lompatan. Pada umur 4 tahun, anak dapat berjalan mengikuti lingkaran dan menjaga keseimbangan dengan satu kaki berada didepan kaki yang lain dalam waktu 8-10 detik. Pada umur ini anak juga gerakan menangkap dengan lengan terbuka dengan sedikit fleksi pada siku dan kaki bersama-sama. Pada umur 5 sampai 6 tahun, anak-anak dapat bermain lompat tali yang merupakan variasi kompleks dari lompat-lompat. Pada umur 6 tahun, anak dapat menjaga keseimbangan pada satu tungkai dan satu kaki pada ujung jari (Suryana, et al, 2022).

b. Motorik halus

Pada usia 3 tahun, anak dapat menumpuk 8 buah kubus. Anak mampu membuat jembatan dengan 3 kubus. Pada usia ini, anak dapat menggambar lingkaran dan mulai menggambar manusia. Pada umur 4 tahun, anak dapat membuat gambar persegi empat dan membuat gerbang dengan 5 kubus. Pada usia 5 tahun, anak dapat membuat gambar segitiga dan tangga dengan 6 kubus. Pada umur 7 tahun dapat menggambar belah ketupat (Suryana, et al, 2022).

c. Bahasa

Pada usia 3-6 tahun anak dapat melompat dan menari, menggambar orang terdiri dari kepala, badan dan lengan, menggambar segi empat dan segitiga, pandai berbicara, menghitung jari-jarinya, menyebut hari-hari dalam seminggu, mendengar dan mengulang hal-hal penting dalam cerita, menaruh minat pada kata baru dan artinya, memprotes bila dilarang melakukan apa yang diinginkan, mengenal 4 warna, memperkirakan bentuk dan besarnya benda, membedakan

besar dan kecil, menaruh minat kepada akivitas orang dewasa (Suryana, et al, 2022).

d. Psikososial

Disaat usia 3 tahun anak berinteraksi dengan berbicara, Bermain atau menangis, dan usia 4-6 tahun anak mempunyai pergaulan sosial dan mulai berkelompok dengan jenis kelamin yang sama. Kedekatan dengan benda mati, dimana seperti mainan yang enak dipeluk adalah suatu tahapan perkembangan yang penting yang mencerminkan transisi antara realisasi internal dan eksternal. Pada umur tiga tahun anak memiliki kedekatan terhadap objek tertentu (Suryana, et al, 2022).

2.3.4 Pertumbuhan Fisik Anak Prasekolah

1. Ciri-ciri Umum Anak Pra-Sekolah

1. Anak prasekolah yang sehat adalah yang langsing, ceria dan gesit dengan postur tubuh yang baik.
2. Perkembangan utama terjadi pada koordinasi motorik halus, seperti diperlihatkan dengan membaiknya kemampuan menggambar.
3. Keterampilan mototrik kasar juga meningkat, seperti anak dapat melompat meloncat dan berlari lebih baik. Kemampuan-kemampuan atletik seperti berseluncur dan berenang dapat dikembangkan.

2. Tinggi Badan

1. Secara fisik anak pada tahun ketiga terjadi penambahan TB berkisar antara 7,5 cm dan TB rata-rata 95 cm.

2. Kecepatan pertumbuhan pada tahun keempat hampir sama dengan tahun sebelumnya. TB mencapai 103 cm sehingga TB sudah mencapai 2 kali lipat dari TB saat lahir.
3. Pertumbuhan pada tahun kelima sampai akhir masa pra sekolah TB rata-rata mencapai 110cm.

3. Berat Badan

1. Secara fisik anak pada tahun ketiga terjadi penambahan BB 1,8-2,7 kg dan rata-rata BB 14,6 kg.
2. Kecepatan pertumbuhan pada tahun keempat hampir sama dengan tahun sebelumnya. BB mencapai 16,7kg
3. Pertumbuhan pada tahun kelima sampai akhir masa pra-sekolah BB ratarata mencapai 18,7kg.

2.4 Hubungan Intensitas Pengguanaan *Gadget* Dengan Pola Makan

Menonton *Gadget* saat memberi makan anak adalah kebiasaan baru bagi banyak orang tua saat ini. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa *Gadget* dapat membuat anak diam dan membuatnya merasa makanannya dinikmati. Namun, ternyata kemudahan itu akan membahayakan orang tua. Menonton perangkat *Gadget* di usia 5-8 tahun dikaitkan dengan pola makan buruk. Menurut Sapardi (2018), aktivitas harian anak akan berkurang karena anak lebih senang memainkan *Gadget* daripada melakukan kegiatan lain, termasuk ketertarikan anak pada makan. Karena anak lebih banyak menghabiskan waktu memainkan *Gadget*, anak menjadi kurang aktif.

Penelitian ini adalah dasar dari temuan (Lee & Lim, 2017) menemukan bahwa kecanduan main *Gadget* memiliki hubungan dengan pola makan. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa makan merupakan kebutuhan utama setiap orang untuk bertahan hidup dan memperoleh energi untuk menjalani aktivitas seharihari, sehingga orang sering melakukan pola makan yang buruk, seperti menunda atau melewatkan jadwal makan atau makan terlalu cepat untuk menggunakan *Gadget* saat sedang makan.

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah di identifikasi sebagai variabel – variabel penting dalam masalah yang diteliti (Sugiyono, 2019).



Skema 2.1 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian,yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris (Sugiyono, 2019).

1. Hipotesis Nol (H_0)

   Tidak ada hubungan intensitas penggunaan *Gadget* dengan pola makan anak usia prasekolah.

2. Hipotesis Alternatif (H1)

Ada hubungan intensitas penggunaan *Gadget* dengan pola makan anak usia prasekolah.

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan metodologi yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, perilaku, dan variabel tertentu lainnya, menghasilkan data numerik untuk menggeneralisasi hasil dari populasi sampel yang lebih besar. Desain penelitian korelasional pada dasarnya mencari hubungan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dengan pendekatan *cross sectional study*. *Cross sectional study* yaitu pengumpulan data baik variabel dependent maupun independent dilakukan dalam waktu yang sama (Fitri et al., 2022).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena berdasarkan pengamatan peneliti selama 3 tahun kos di gang cendana raya, peneliti menemukan cukup banyak anak prasekolah di gang cendana raya yang sudah memiliki akses terhadap *Gadget,* baik melalui orang tua maupun anggota keluarga lainnya.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah rentang masa atau periode tertentu yang ditetapkan untuk melakukan keseluruhan tahapan penelitian.Waktu penelitian ini

direncanakan pada bulan juli-desember 2025. Adapun rincian waktu kegiatan penelitian dapat digambarkan dalam tabel berikut :

Tabel 3.1 Jadwal dan Waktu Penelitian

Kegiatan	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
Pengajuan judul	■							
Penyusunan proposal		■	■	■				
Seminar proposal					■			
Pelaksanaan penelitian						■	■	
Pengolahan data								■
Seminar akhir								■

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan kelompok yang menjadi subjek penelitian yang ditentukan dengan berbagai pertimbangan, serta memiliki kriteria dan krakteristik tertentu sebagaimana yang telah ditentukan dan sesuai dengan kebutuhan di dalam penelitian, dengan tujuan akhir untuk dipelajari dan mendapatkan suatu kesimpulan (Widodo, 2022). Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu yang memiliki anak usia pra sekolah dan memiliki *Gadget* berjumlah 50 orang ibu yang memiliki anak usia prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah subjek populasi yang telah dipilih dengan hati-hati untuk dianggap sebagai perwakilan dari seluruh populasi (Polit & Beck, 2018). Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada . Teknik pengembilan sempel pada penelitian ini adalah teknik *total sampling* yaitu 50 ibu yang memiliki anak usia prasekolah, dan menggunakan *Gadget*. metode pengambilan sempel ini dengan teknik

pengambilan sampel secara kebetulan, di mana peneliti memilih siapa saja yang secara insidental bertemu dan mudah diakses, tanpa perencanaan mendalam atau kriteria khusus, sehingga sampel yang didapat bersifat tidak representatif dan kurang tepat untuk generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Kriteria sampel yang peneliti butuhkan yaitu Seluruh ibu yang memiliki anak usia prasekolah, memiliki *gadget*, dan diberi menggunakan *Gadget* oleh orang tua.

3.4 Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab oleh responden (Sugiyono, 2017).

3.4.1 Kuesioner Hubungan Penggunaan Intensitas *Gadget*

Dalam mengukur pengaruh penggunaan *Gadget* peneliti menggunakan modifikasi kuesioner yang diadopsi dari penelitian Ayu Diah Sari (2023) dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Terhadap Minay Membaca Al-Quran Siswa Mts Al-Azhar Apitaik". dari hasil penelitian ditemukan bahwa kuesioner dukungan suami telah valid karena nilai valid yang didapatkan yaitu 0,8 > 0,7. Jika dilakukan uji rebilitas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* > 0,7 maka instrumen dinyatakan relevan. Dalam kuesioner yang memuat pertanyaan menggunakan 14 pertanyaan. Penilaian pertanyan untuk masing-masing Penggunaan *Gadget* dengan *skala likert* yaitu :

(R) Rendah = 1

(S) Sedang = 2

(T) Tinggi = 3

Hasil penilaian disimpulkan dengan nilai:

Baik : Skor 22-42

Buruk : Skor 0-21

3.4.2 Kuesioner Pola Makan

Dalam mengukur pengaruh penggunaan *Gadget* peneliti menggunakan modifikasi kuesioner yang diadopsi dari penelitian Anindya (2017) dengan judul ”Hubungan pola asuh orang tua dengan pola makan pada anak usia pra sekolah usia (3-5) tahun di TK Rejosari Kec. Sawahan Kab. Madiun”. dari hasil penelitian ditemukan bahwa kuesioner Pola Makan telah valid. Dalam kuesioner yang memuat pertanyaan menggunakan 11 pertanyaan. Penilaian pertanyan untuk masing-masing dukungan suami dengan *skala likert* yaitu :

1. Tidak : 1
2. Ya : 2

Hasil penilaian disimpulkan dengan nilai:

(BU) Buruk = Skor 1 (0-11)

(BA) Baik = Skor 2 (12-22)

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data merupakan metode atau langkah yang dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi atau data yang relevan dalam melakukan suatu penelitian. Dalam metode pengumpulan data, peneliti menggunakan kuesioner sebagai rancangan dalam mengukur Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah. Pengumpulan data oleh peneliti dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Peneliti melakukan tahap persiapan yaitu dengan menetapkan judul penelitian, dan konsultasi dengan dosen pembimbing, melakukan studi pendahuluan dan revisi.
2. Peneliti mengajukan surat izin survey pendahuluan dari unversitas aufa royhan di kota padangsidimpuan.
3. Kemudian mengirim surat izin survey awal ke Kantor kelurahan batunadua jae Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 .
4. Setelah mendapatkan persetujuan survey pendahuluan, peneliti meminta data ke kepala lurah untuk mengetahui jumlah calon responden, serta melakukan wawancara awal dengan 5 responden untuk mengetahui gambaran tentang Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Pra Sekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.
5. Peneliti meminta calon responden agar bersedia menjadi responden setelah mengadakan pendekatan dan memberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
6. Memberikan kesempatan untuk bertanya kepada responden bila ada yang belum jelas
7. Setelah itu, barulah peneliti membagikan kuesioner, dan membantu responden menguisi kuesioner dengan benar
8. Setelah kuesioner dijawab maka peneliti mengumpulkan kuesioner setelah itu mengucapkan terimakasih kepada responden.
9. Seluruh kuesioner dikumpul kemudian data yang didapat diolah dan dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS.

3.6 Definisi Operasional

Perumusan defenisi operasional dalam penelitian ini diuraikan pada tabel berikut :

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Insensitas Penggunaan *Gadget*	*Gadget* merupakan perangkat yang dibuat untuk mempermudah pekerjaan manusia, memberikan akses ke informasi, menyediakan hiburan, serta memungkinkan komunikasi yang cepat dan efisien, seperti *Handphone Laptop , Tablet*	Kuesioner	Ordinal	(BU) Buruk = 0-21 (BA) Baik = 22-42
Pola Makan	Tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makannya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih	Kuesioner	Ordinal	(BU) Buruk = 0-11 (BA) Baik = 12-22

3.7 Pengolahan dan Analisa Data

3.7.1 Pegolahan Data

1. *Editing*

Merupakan proses untuk memastikan keakuratan informasi yang dikumpulkan dari survei. Proses pengumpulan data harus diulang jika ditemukan jawaban yang tidak lengkap selama tahap penyuntingan.

2. *Coding*

Untuk memudahkan entri data ke dalam tabel, pengkodean dilakukan dengan memberikan kode pada setiap data yang terkumpul.

3. *Skoring*

Setiap jawaban responden diberi skor. Jawaban yang mengatakan ada hubungan diberi skor 12-22, sedangkan yang tidak ada hubungan diberi skor 0-11. Skor setiap pertanyaan kemudian ditentukan.

4. *Data entry*

Entri data dilakukan dengan memasukkan kode yang sesuai dengan jawaban setiap pertanyaan ke dalam kolom.

5. *Tabulating*

Proses tabulasi dilakukan dengan menyusun data untuk memudahkan komputasi, kompilasi, dan analisis. Perangkat lunak SPSS digunakan pada komputer pribadi (PC) untuk melakukan tabulasi dalam penelitian ini (Sugiyono, 2017).

3.7.2 Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisia ini digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun terikat. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu Intensitas Penggunaan *Gadget* dan variabel terikat yaitu Pola Makan.

3. Analisa Bivariat

Analisa ini digunakan untuk dua variabel yang diduga berhubungan dan berkorelasi. Dalam penelitian ini digunakan uji statistik *Spearman Rank*, Uji *Spearman Rank* merupakan uji non-parametrik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan dengan menghitung koefisien korelasi berdasarkan peringkat data (ranking) dari kedua variabel, Uji ini juga merupakan menguji

hubungan antara dua variabel yang datanya berbentuk ordinal (dapat dirutkan) yang tidak memerlukan asumsi normalitas data, (Sugiono, 2019).

3.8 Etika Penelitian

1. *Ethical Clearance*

Sebuah alat untuk menilai apakah serangkaian prosedur penelitian dapat diterima secara etis. Dalam melakukan penelitian, peneliti dapat mematuhi prinsip-prinsip kejujuran, keadilan, dan integritas dengan menggunakan persetujuan etik penelitian sebagai panduan.

2. *Informed Concen* (Pesetujuan Responden)

Dengan memberikan formulir persetujuan, peneliti dan partisipan penelitian dapat mencapai kesepahaman yang dikenal sebagai persetujuan berdasarkan informasi.

3. *Anominity* (Tanpa Nama)

Dengan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan diberikan, dan dengan tidak mencantumkan nama responden pada alat ukur, isu-isu etika dalam kebidanan memastikan penggunaan subjek penelitian.

4. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan temuan penelitian, informasi, dan hal-hal lainnya dijamin oleh isu etika ini.

5. *Juctice* (Keadilan)

Terlepas dari apakah itu tentang orang atau benda, keadilan adalah keadaan kebenaran yang ideal secara moral (Hidayat, 2017).

BAB IV
HASIL PENELITIAN

4.1 Analisa Univariat

4.1.1 Karakteristik Responden

Menurut Notoatmodjo (2018) karakteristik responden adalah aspek internal individu yang dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang di sektor Kesehatan. Karakteristik responden juga merupakan fakta deskriptif yang menggambarkan status responden berdasarkan faktor-faktor mendasar yang ada pada responden (Suwarjeni, 2019).

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
Usia 21-30	34	68.0
Usia 31-40	16	32.0
Pendidikan		
SMP	7	14.0
SMA	17	34.0
Sarjana	26	52.0
Pekerjaan		
PNS	23	46.0
Pedagang	14	28.0
IRT	13	26.0
Total	50	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 Dari hasil olah data yang dilakukan pada 50 orang responden disimpulkan bahwa mayoritas responden berumur 21-30 Tahun dengan jumlah responden sebanyak 34 orang (68,0%) dan minoritas responden berumur umur 31-40 Tahun berjumlah 16 Orang (32,0%). Berdasarkan Pendidikan mayoritas responden dengan pendidikan Sarjana berjumlah 26 orang (52,0%),

Dan minoritas berpendidikan SMP berjumlah 7 orang (14,0%). Sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas responden dengan pekerjaan PNS berjumlah 23 orang (46,0%), Dn minoritas responden dengan pekerjaan Pedagang berjumlah 14 Orang (28,0%).

Dari karakteristik yang dihasilkan di cendana raya kelurahan batunadua jae kota padangsidimpuan maka diperoleh usia ibu yang masih produktif 30-40 tahun dan lebih familiar dengan *gadget* dan media social, cenderung lebih terbuka dengan pengasuhan yang baru, stabil secara emosional dan finansial. Pendidikan yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan mendidik anak yang lebih baik. Serta pekerjaan yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga.

4.1.2 Intensitas Penggunaan *Gadget* Pada Anak Prasekolah

Frekuensi dan durasi penggunaan perangkat elektronik oleh seseorang, seperti komputer, tablet, atau ponsel pintar, selama periode waktu tertentu, baik untuk komunikasi, hiburan, pendidikan, atau tujuan lain, disebut sebagai intensitas penggunaan *gadget*. Jumlah waktu yang dihabiskan setiap hari, frekuensi penggunaan, dan alasan penggunaan perangkat biasanya digunakan untuk mengukur intensitas ini. Hal ini sering dikaitkan dengan bagaimana hal itu memengaruhi perilaku, kesehatan, dan perkembangan seseorang, terutama pada kaum muda (Chusna, 2017).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan *Gadget* di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

Intensitas *Gadget*	**N**	**%**
Baik	17	33.3
Buruk	33	64.7
Total	50	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 Hasil olah data yang dilakukan pada 50 orang responden disimpulkan bahwa mayoritas anak responden yang menggunakan *gadget* dengan frekuensi tinggi berjumlah 33 orang (66,0%), Dan minoritas anak responden yang menggunakan *gadget* dengan frekuensi sedang berjumlah 15 orang (30,0%).

4.1.3 Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah

Menurut Mardiana *et al*., (2019), kebiasaan makan anak-anak meliputi waktu makan yang konsisten, beragam jenis makanan, dan ukuran porsi yang sesuai dengan usia mereka. Komposisi dan kebiasaan konsumsi makanan, termasuk jenis, jumlah, frekuensi, dan waktu makan dalam periode waktu tertentu, membentuk pola makan anak. Hal ini penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mendorong pertumbuhan serta perkembangan yang sehat. Banyak faktor, termasuk kesadaran orang tua, perilaku keluarga, lingkungan, tingkat sosial ekonomi, dan budaya, yang memengaruhi pola makan anak (Khomsan, 2018).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Anak di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

Pola Makan	N	%
Baik	23	45.1
Buruk	27	52.9
Total	51	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui pola makan pada anak di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae mayoritas Buruk dengan jumlah 32 anak (64,0%), Sedangkan minoritas dengan status Baik dengan jumlah 18 anak (36,0%).

4.2 Analisa Bivariat

4.2.1 Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

Tabel 4.4 Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

		Makan			
		Buruk	Baik	Total	P-Value
Intensitas	Buruk	24	9	33	
Penggunaan *Gadget*	Baik	3	14	17	0,000
Total		27	23	50	

Berdasarkan Tabel 4.4 disimpulkan bahwa Responden dengan intensitas penggunaan gadget buruk sebanyak 33 orang dan baik sebanyak 17 orang . Sedangkan responden dengan intensitas *gadget* buruk dan pola makan buruk sebanyak 24 orang, dan Intensitas *gadget* buruk dan pola makan baik sebanyak 9 orang. karena nilai signifikan (p = 0,000) tepat berada pada batas signifikan 0,05, Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan Intensitas Penggunanan *Gadget* dengan Pola Makan signifikan secara statistic.

Berdasarkan Analisa uji *Spearman Rank* diperoleh hasil Ada korelasi antara Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan. Yang Dimana angka koefisien korelasi sebesar 0.542. Artinya, Tingkat kekuatan hubungan (koreasi) antara Intensitas Penggunaaan *Gadget* dengan Pola Makan sebesar 0.542 sangat kuat karena bernilai positif, yang dapat diartikan apabila Intensitas penggunaan *gadget* meningkat maka pola makan meningkat.

BAB V
PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

5.1.1 Umur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan diperoleh usia mayoritas ibu 21-30 tahun sebanyak 34 orang (68,0%). Dan minoritas berumur 31-40 tahun sebanyak 16 orang (32,0%). Ibu dengan usia produktif memiliki pengetahuan pengasuhan yang rendah dibanding ibu dewasa karena masih memiliki pengalaman yang kurang dalam mengasuh anak terutama dalam penggunaan *gadget*, biasanya ibu dengan usia produktif masih kesulitan dalam konsisten menegakkan disiplin pada anak. Semakin tua orang tua maka semakin mungkin gaya pengasuhan otoritatif digunakan karena sudah memili pengalaman, stabilitas psikologis, dan pengetahuan yang tinggi terhadap pola asuh anak (Nida *et al*., 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa peran orang tua dalam mengawasi penggunaan *gadget* pada anak adalah harus bersikap tegas dan tidak boleh memanjakan anaknya yang masih usia dini untuk menggunakan *gadget* secara terus menerus karena lebih banyak dampak negatif yang timbul apabila seorang anak dibawah umur telah diberikan *gadget* (Putriana *et al*., 2019).

Penelitian yang sama juga menunjukkan hasil bahwa kegiatan pendampingan dan bimbingan orang tua terhadap anak saat menggunakan

gawai harus selalu diterapkan agar anak sudah terlanjur pengguna berat gawai berangsur–angsur dapat mengurangi aktivitasnya dalam penggunaan *gadget* (Karwati *et al*., 2020).

Sejalan dengan salah satu penelitian dengan hasil Kematangan dan kedewasaan individu dapat digambarkan dari usia yaitu semakin berusia maka dianggap semakin mampu untuk menentukan pilihan Usia yang dianggap aman untuk bereproduksi adalah 20 sampai 35 tahun dengan anggapan usia diluar rentang tersbut beresiko kesehatan, tidak dapat mengontrol emosi yang akan berdampak pada perkembangan anak (Susilawati, 2020).

Menurut asumsi peneliti, ibu di atas 35 tahun umumnya masih berada pada fase aktif membangun karier, menyesuaikan peran sebagai istri dan ibu, serta menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi. Kondisi ini dapat membuat perhatian dan waktu untuk pengasuhan anak terbagi, sehingga keterampilan merawat anak masih dalam proses belajar dan penyesuaian disbanding ibu usia 40 tahun ke atas.

5.1.2 Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan Pendidikan Sarjana berjumlah 26 orang (52,0%), dan minoritas responden dengan Pendidikan SMP berjumlah 7 orang (14,0%). Proses peningkatan norma budaya, termasuk kepribadian, sikap, dan interaksi interpersonal lainnya, kadang-kadang disebut sebagai pendidikan. Inti dari pendidikan juga mencakup interaksi sosial, di mana individu dipaksa untuk menghadapi isu dan situasi tertentu guna mendukung perkembangan terbaik mereka. Dibandingkan dengan ibu yang

berpendidikan rendah, ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menyerap informasi (Sari *et al*., 2019).

Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari tingkat pendidikan orang tua terhadap pola asuh anak, ditunjukkan dari hasil uji t hitung sebesar 2,328 dengan signifikansi 0,000. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pada setiap kenaikan nilai pada tingkat pendidikan orang tua maka akan diikuti dengan kenaikan nilai pada pola asuh anak, sehingga dapat digunakan untukn menjelaskan bahwa tingkat pendidikan orang tua menjadi salah satu faktor dari kemunculan pola asuh orang tua (Dian, 2021).

Orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki pola pikir yang lebih terbuka dan inklusif. Mereka mungkin lebih terbuka terhadap ide-ide baru, lebih sadar akan perkembangan anak, dan memiliki kecenderungan untuk menerapkan pendekatan pengasuhan yang lebih demokratis. Mereka mungkin lebih cenderung untuk mendukung keinginan anak dalam mengembangkan minat dan bakat mereka (Rika, 2024).

Kurangnya pengawasan dari orang tua dapat disebabkan orang tua yang minim pengetahuan serta terlalu sibuk terhadap pekerjaannya sehingga anak menjadi bebas dalam menggunakan *gadget*. Pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan terakhir orang tua. Dalam penelitian ini, hampir separuh orang tua responden (36,04%) memiliki Tingkat pendidikan terakhir di jenjang SMA/SMK.

Menurut Irmayanti (2018), ibu dengan latar pendidikan tinggi cenderung akan terlibat secara langsung dan memanfaatkan gadget sebagai media

pembelajaran yang menyenangkan sehingga anak cenderung lebih mudah dan senang dalam belajar membaca, menulis, berhitung, dan lain sebagainya yang dapat meningkatkan perkembangan anak.

Dari hasil uraian diatas, peneliti beranggapan bahwa mengingat mayoritas responden memiliki ijazah Sarjana dan SMA, pendidikan yang lebih tinggi seringkali mengarah pada kehadiran yang lebih baik dalam merawat anak. Sebagain Ibu berpendidikan tinggi lebih banyak yang bekerja atau memiliki tanggung jawab profesional, sehingga waktu interaksi langsung dengan anak menjadi lebih terbatas. Akibatnya, perawatan anak sering dialihkan kepada pengasuh, kakek-nenek, atau daycare, yang dapat membuat keterlibatan ibu dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari menjadi berkurang.

5.1.3 Pekerjaan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan disimpulkan bahwa responden dengan pekerjaan PNS berjumlah 23 orang (48,0%), Responden dengan pekerjaan Pedagang berjumlah 14 Orang (28,0%), Dan responden IRT berjumlah 13 Orang (38,0%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti berasumsi bahwa orang tua yang berpendidikan lebih tinggi memiliki pekerjaan yang lebih baik dan pemikiran yang lebih maju dan tidak mau ketinggalan zaman. Waktu lebih banyak bekerja dibanding mengasuh anak serta kebiasaan ibu yang tidak bisa meninggalkan pekerjaan dan mencari jalan instan agar anak mau makan dengan memberikan *gadget* .

Menurut Anggraeni (2019) mengatakan bahwa pengawasan orang tua memiliki peranan yang sangat besar dalam membantu anak untuk memiliki dan mengembangkan kedisiplinan diri dan upaya untuk menghindarkan anak dari pola perilaku menyimpang seperti kecanduan *gadget* seperti enggan untuk berinteraksi sosial. Pengawasan orang tua serta interaksi antar anggota keluarga sangat penting dalam perkembangan bicara dan bahasa anak karena keluarga merupakan lingkup pertama yang dikenal anak sehingga dapat membentuk kepribadian anak di masa depan.

Orang tua yang memiliki waktu luang untuk mengasuh anak dapat memberikan edukasi seputar gadget sebagai pengenalan teknologi kepada anak, namun sebaiknya orang tua juga perlu melakukan pengawasan terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada anak. Intensitas yang dimaksud adalah memiliki durasi dan frekuensi penggunaan *gadget* yang tidak berlebihan. Dalam melakukan pengawasan, sebaiknya orang tua juga perlu melakukan interaksi dengan anak seperti menjelaskan konten yang terdapat dalam *gadget* sehingga edukasi yang diberikan menjadi lebih efektif dan anak terlatih untuk berkomunikasi (Reta *et al*., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Niska *et al*., (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan dan pekerjaan ibu dengan status gizi anak prasekolah, di mana status pekerjaan ibu berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Ibu yang bekerja sering kali memiliki keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan dan memantau pola makan anak secara langsung, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas asupan gizi yang diterima anak. Sementara itu, ibu yang tidak bekerja atau memiliki waktu lebih luang cenderung lebih terlibat

dalam pengasuhan dan pengaturan pola makan anak, yang berdampak positif terhadap status gizi anak prasekolah.

Peneliti berasumsi bahwa ibu yang bekerja bukan berarti tidak memperhatikan anaknya, melainkan karena karakteristik tuntutan pekerjaan yang relatif tetap dan mengikat. Jam kerja PNS umumnya terstruktur (pagi-sore), ditambah kewajiban administratif, rapat, dan tanggung jawab layanan publik, sehingga waktu bersama anak pada hari kerja menjadi terbatas. Sehingga membuat sebagian ibu PNS harus membagi perhatian antara pekerjaan dan pengasuhan. ibu PNS sering mengandalkan pengasuhan pengganti seperti pengasuh, daycare, atau keluarga (kakek-nenek) untuk memastikan kebutuhan anak tetap terpenuhi saat bekerja. Sehingga dapat mengurangi intensitas interaksi langsung ibu–anak, meskipun kualitas pengasuhan belum tentu menurun.

5.2 Frekuensi Penggunaan *Gadget* dan Pola Makan Anak Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

5.2.1 Frekuensi Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan diperoleh Hasil mayoritas anak responden yang menggunakan *gadget* dengan frekuensi tinggi berjumlah 33 orang (66,0%). Dan minoritas anak responden yang menggunakan *gadget* dengan frekuensi sedang berjumlah 15 orang (30,0%). Pada era globalisasi seperti saat ini, *Gadget* mengambil peran yang cukup besar dalam penyampaian informasi dan juga interaksi sosial. Anak-anak yang sering menggunakan *gadget,* seringkali lupa dengan lingkungan sekitarnya. Anak-anak lebih tertarik bermain menggunakan *Gadget* dari pada bermain bersama dengan teman-teman dilingkungan sekitarnya.

Sehingga yang terjadi adalah interaksi sosial antara anak dengan lingkungan sekitar berkurang (Farkhana *et al*., 2024).

Adapun dampak dari *Gadget* tidak lagi hanya dipergunakan sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi pusat kontrol bagi berbagai aspek kehidupan kita. Akses *Gadget* ke internet yang hampir tanpa batas memungkinkan kita untuk terhubung dengan orang lain, mengakses berita terbaru, menjalankan bisnis, mengatur keuangan, menghibur diri, dan bahkan memantau kesehatan, semua dalam genggaman tangan (Gunawan, 2017). Namun dampak bermain *Gadget* ini terhadap kesehatan anak menjadi perhatian utama, terutama berkaitan dengan pola makan dan nafsu makan mereka (Damayanti, 2017).

Menurut Sari *et al.,* (2016) anak-anak yang menggunakan perangkat elektronik secara intensif dikaitkan dengan orang tua yang bekerja dan menggunakannya sebagai pengganti sementara pengasuhan anak. Faktor lain yang mempengaruhi intensitas penggunaan *gadget* dihubungkan dengan kesibukan orang tua dan kurangnya pengawasan menyebabkan gadget sering digunakan sebagai alat untuk menenangkan anak, sehingga meningkatkan durasi dan frekuensi penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dan sosial yang menggunakan *gadget* lebih cenderung mengembangkan perilaku menggunakan *gadget* setiap hari (Chusna, 2017).

Sejalan dengan penelitian dengan judul Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (*gadget*), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi anak remaja diperoleh hasil menggunakan uji *chi square* 0,000.disimpulkan

bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan pola makan (Anandita *et al*., 2019).

5.2.2 Frekuensi Pola Makan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan disimpulkan bahwa pola makan pada anak di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae mayoritas Buruk dengan jumlah 32 anak (64,0%), Sedangkan minoritas dengan status Baik dengan jumlah 18 anak (36,0%). Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari dengan makanan selingan pada pagi ataupun siang hari, apabila pola makan dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas yang membuat tubuh menjadi tidak sehat. Frekuensi makan dalam sehari-hari terdiri 3 makan utama yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam, dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan dapat membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama.

Kebiasaan makan anak selama kehamilan sangat dipengaruhi oleh keahlian nutrisi ibu. Kebutuhan diet yang sesuai dengan usia anak seringkali diabaikan oleh ibu dengan kesadaran nutrisi yang terbatas, yang menyebabkan pola makan yang kurang beragam dan tidak seimbang. Anak-anak akhirnya memperumit pola makan mereka dan berisiko mengalami masalah nutrisi akibat terbiasa mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan prinsip nutrisi seimbang. Hal ini mendukung pernyataan bahwa pengetahuan orang tua tentang

nutrisi memiliki dampak signifikan pada kebiasaan makan anak-anak mereka (Khomsan, 2018).

Kebiasaan makan anak prasekolah juga dipengaruhi oleh kesibukan kehidupan orang tua dan ibu yang bekerja. Orang tua yang sibuk seringkali tidak memiliki cukup waktu untuk menyiapkan makanan bergizi dan menghabiskan waktu bersama anak-anak mereka saat makan. Akibatnya, anak-anak dibiarkan makan sendiri atau diberi makanan cepat saji yang kurang kaya nutrisi. Hal ini menyebabkan perilaku makan yang tidak teratur dan menantang. Pekerjaan ibu dikaitkan dengan penurunan kualitas dukungan saat makan untuk anak prasekolah (Sari *et al*., 2018).

Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung, jadwal makan malam juga tidak boleh terlalu dekat dengan waktu tidur seorang yang langsung tidur setelah makan malam maka orang tersebut rentan mengalami refluks asam lambung .kondisi ini menyebabkan asam lambung naik menuju kerongkongan dan memicu rasa tidak nyaman (Seda, 2019).

Dipercaya bahwa kebiasaan makan anak yang buruk yang ditandai dengan perilaku pilih-pilih makanan, rendahnya konsumsi buah dan sayuran, serta tingginya asupan makanan cepat saji dan makanan tinggi gula tetap menjadi masalah gizi yang umum. Kurangnya pengajaran gizi sejak dini, praktik pengasuhan orang tua, dan faktor lingkungan keluarga merupakan penyebab utama gangguan ini. Anak-anak rentan terhadap asupan nutrisi yang buruk jika keluarga tidak menerapkan pola makan seimbang karena anak-anak sering meniru kebiasaan makan orang tua mereka (Taylor *et al*., 2018).

Kebiasaan makan tidak sehat sejak dini dapat berdampak buruk pada perkembangan fisik dan mental anak. Kekurangan protein, zat besi, dan vitamin dapat menyebabkan masalah pertumbuhan, melemahnya kekebalan tubuh, serta gangguan fokus dan pembelajaran. Selain itu, jika kebiasaan makan yang buruk tidak segera diatasi dengan perawatan nutrisi dan keterlibatan aktif orang tua, hal itu dapat meningkatkan risiko masalah gizi jangka panjang termasuk obesitas atau stunting (Wolstenholme *et al*., 2020).

5.3 Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan

Bedasarkan penelitian yang dilakukan di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan disimpulkan bahwa Responden dengan intensitas penggunaan *gadget* buruk sebanyak 33 orang dan baik sebanyak 17 orang . Sedangkan responden dengan intensitas *gadget* buruk dan pola makan buruk sebanyak 24 orang, dan Intensitas *gadget* buruk dan pola makan baik sebanyak 9 orang. karena nilai signifikan (p = 0,000) tepat berada pada batas signifikan 0,05, Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan Intensitas Penggunanan *Gadget* dengan Pola Makan Penggunaan *gadget* (*screen time*) yang berlebihan pada anak usia prasekolah (sekitar 3–6 tahun) dapat mempengaruhi pola makan mereka secara negatif, misalnya dengan meningkatkan kebiasaan makan di depan layar dan konsumsi makanan ultra-proses yang kurang sehat sehingga berisiko menimbulkan perilaku makan yang tidak optimal dan potensi gizi kurang.

Menurut Pearson *et al*., (2018) anak-anak yang makan sambil menonton *Gadget* menunjukkan konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah dan

konsumsi makanan tidak sehat seperti biskuit, coklat, dan *snack* yang tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa orang tua memberikan contoh yang tidak baik bagi anak-anak mereka untuk mengadopsi kebiasaan makan mereka. Anak akan terus merasa tidak kenyang karena mereka tidak menyadari makanan yang mereka makan saat menonton *Gadget*. Kebiasaan ini akan menyebabkan anak menjadi obesitas secara tidak langsung. Selain itu, anak akan mengikuti kebiasaan makan orang tuanya jika mereka sering melihat orang tuanya makan sambil memegang *Gadget*.

Orang tua seharusnya membiarkan anaknya berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti jalan-jalan, bermain di dalam rumah, dan bermain di luar rumah. Anak akan cepat lapar karena hal ini, dan anak akan makan dengan lahap tanpa bantuan *gadget*. Ketika anak tidak lapar, mereka akan lebih banyak menonton *gadget* (Suryana *et al.,* 2022). Dalam hal ini, peran orang tua menjadi sangat penting. Orang tua harus dapat mengajak anak bermain dan menyediakan makanan yang sesuai dengan usianya sehingga mudah dimakan dan menarik. Selain itu, anak-anak akan berfungsi sebagai "cermin" dari orang tuanya, sehingga orang tua dapat memberikan contoh kepada anaknya dengan tidak melakukan aktivitas lain seperti memainkan *gadget* saat makan.

Studi yang meneliti hubungan antara waktu penggunaan layar anak-anak dan konsumsi makanan/minuman tertentu menggunakan model regresi logistik biner. Setelah mengontrol variabel sosiodemografis dan praktik pemberian makan orang tua, hasilnya menunjukkan bahwa waktu penggunaan layar yang lebih lama secara signifikan berhubungan dengan konsumsi sayuran yang lebih rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kemungkinan sekitar 1,26

kali lebih besar untuk mengalami peristiwa yang diteliti setelah mengontrol variabel lain, dan hubungan ini signifikan secara statistik. Selain itu, responden yang mengonsumsi lebih banyak minuman manis memiliki tingkat signifikansi statistik yang lebih besar dan hampir 1,41 kali lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kejadian tersebut (Huo *et al*., 2022).

Penelitian yang berjudul Tingginya Durasi *Screen Time* Berhubungan dengan Pola Konsumsi dan Perilaku Makan Balita Usia 3–5 Tahun di Jabodetabek menggunakan pendekatan *cross-sectional* . Dimana waktu menatap layar yang tinggi secara signifikan terkait dengan pola konsumsi yang tidak sehat dan perilaku makan yang buruk pada balita usia 3-5 tahun, menurut analisis statistik uji *chi-square* $p < 0,05$ untuk banyak indikator perilaku makan (Putri *et al*., 2024).

BAB VI
PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan mayoritas berumur 21-30 tahun dengan jumlah 34 orang (68,0%), minoritas berumur 31-40 sebanyak 16 orang (32.0%). Karakteristik pendidikan responden mayoritas lulusan Sarjana dengan jumlah 26 orang (52,0%), dan minoritas lulusan SMP sebanyak 7 orang (14.0%). Sedangkan karakteristik pekerjaaan responden mayoritas pekerjaan PNS dengan jumlah 23 orang (46,0%), dan minoritas IRT sebanyak 13 orang (26.0%).

2. Responden dengan Intensitas Penggunaan *Gadget* buruk sebanyak 33 orang (64.7%) dan intensitas penggunaan *gadget* baik sebanyak 17 orang (33.3%).

3. Responden dengan Pola makan buruksebanyak 27 orang (52.9%), dan Pola Makan baik sebanyak 23 (45.1%).

4. Hubungan Intensitas *Gadget* buruk dan Pola Makan buruk sebanyak 24 orang, dan Intensitas gadget buruk dan pola makan baik sebanyak 9 orang. Nilai signifikan (p = 0,000) tepat berada pada batas signifikan 0,05, Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan Intensitas Penggunanan *Gadget* dengan Pola Makan signifikan secara statistic.

5. Ada Hubungan Intensitas Penggunanan *Gadget* dengan Pola Makan signifikan berdasarkan analisa uji *Spearman Rank* yang dilakukan peneliti pada 50 responden Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae.

6.2 Saran

Dari hasil penelitian yang berjudulHubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan Tahun 2025, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Responden

Peran ibu dalam mengawasi dan mengatur intensitas penggunaan *gadget* pada anak menjadi penting karena penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak pada pola makan anak, terutama melalui berkurangnya perhatian anak terhadap waktu dan kebiasaan makan.

6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, seperti dokter, bidan, dan perawat, dalam memberikan edukasi dan penyuluhan kepada orang tua mengenai pentingnya pembatasan penggunaan *gadget* pada anak. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan mampu mendorong orang tua untuk menerapkan pola pengasuhan yang lebih terstruktur dalam mengatur waktu penggunaan *gadget,* sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar peneliti melakukan pemilihan kasus yang lebih menarik untuk lebih lanjut distribusi frekuensi kasus Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi memengaruhi pola makan anak sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Ahadiyani, R. (2019). *Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Anandita, A., Putri, R. D., & Lestari, S. (2019). *Hubungan durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan pola makan dengan status gizi anak remaja*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 11(2), 95–103.

Anindya, G. U. (2017). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Pola Makan Anak Usia Pra Sekolah (3-5 Tahun) Di TK Rejosari Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun*. (Skripsi, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).

Anggraeni, A. (2019). *Tingkat pekerjaan orang tua dan hubungannya dengan pola asuh anak*. Jurnal Pendidikan Keluarga, *5*(2), 78–85.

Anzarkusuma, A., Sari, D. P., & Rahmawati, L. (2014). *Pengaruh Pola Makan terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Asif, A. R., & Rahmadi, F. A. (2017). Hubungan tingkat kecanduan *Gadget* dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 148-157.

Carpedia. (2022). *Pentingnya Sarapan Pagi untuk Kesehatan Tubuh*. Diakses dari https://www.carpedia.id

Chairiyah, N., & Hikma, N. (2023). *Pengaruh penggunaan Gadget terhadap perkembangan anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(2), 123–134.

Cindy, M. (2023). *Faktor-faktor yang memengaruhi pola makan anak usia dini*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 12(1), 56–63.

Chusna, P. A. (2017). Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan, 17(2), 315–330.

Damayanti, R. (2017). *Dampak penggunaan Gadget terhadap pola makan anak usia dini*. Jurnal Kesehatan Anak, 5(1), 45–52.

Darwis, D. M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *Jurnal kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, *3*(3), 350-362.

Dewi, N. P. (2021). *Peran Pola Makan dan Sarapan Pagi dalam Meningkatkan Kualitas Gizi Anak*. Jakarta: Rajawali Pers.

Dian, D. (2021). *Tingkat pendidikan orang tua dan pengaruhnya terhadap pola asuh anak*. Jurnal Pendidikan Keluarga, *6*(1), 33–40.

Dini, R. (2022). *Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak Usia Dini*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Farkhana, A., Rahmawati, D., & Prasetyo, R. (2024). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak di Era Digital*. Jakarta: Media Eduka Press.

Fitri, A., Budi, C., & Dewi, E. (2022). Penelitian Korelasional dalam Praktik. Penerbit Deepublish.

Gunawan, M. A. A. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah Di Tk Pgri 33 Sumurboto, Banyumanik. *Jurnal Keperawatan Anak,* 1(4). Universitas Diponegoro Semarang.

Harjatmo, T., dkk. (2017). *Pengaruh penggunaan Gadget terhadap pola makan anak usia dini*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 5(2), 88–95.

Harlistyarintica, R., & Fauziah, R. (2020). *Peran Pendidikan Gizi dalam Membentuk Perilaku Konsumsi Pangan Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Herdiana, R., & Santoso, B. (2024). *Perkembangan Teknologi dan Pergeseran Nilai Sosial Masyarakat di Era Digital*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.

Hidayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hudi, R. (2022). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Deepublish.

Huo, J., *et al*. (2022). *Association between screen time and consumption of foods and sugar-sweetened beverages among children*. Journal of Nutrition and Health, *15*(3), 210–219.

Iqbal, M. (2020). *Pendidikan Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Sehat pada Anak*. Jakarta: Kencana.

Irmayanti, I. (2018). *Peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gawai pada anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, *3*(2), 60–67.

Izwardy, D. (2020). *Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dan Implementasinya dalam Menu Harian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Jones, C. (2017). *Pengantar Ekonomi Mikro*. Jakarta: Salemba Empat.

Jusienė, A., Urbonas, V., Laurinaitytė, I., Rakickienė, L., Kuzminskaitė, M., & Praninskienė, R. (2019). Screen Use During Meals Among Young Children: Exploration of Associated Variables. *Medicina (Kaunas)*, *55*(10), 688

Karyawati, K., Sari, N., & Putri, A. (2020). *Bimbingan orang tua terhadap anak dalam menggunakan gawai*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, *4*(2), 85–92

Khomsan, A. (2018). Pola makan dan perannya terhadap status gizi anak. Jurnal Gizi dan Pangan, 13(2), 71–80.

Kim, Y., Lee, N., & Lim, Y. (2017). Gender differences in the association of smartphone addiction with food group consumption among Korean adolescents. *Public Health*, 145, 132–135.

Lastariwati, A., Hastuti, E., & Rahayu, S. (2019). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) pada bayi usia 6–24 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(2), 79-88.

Maulidia, P., Simatupang, N. D., Widayati, S., & Adhe, K. R. (2022). Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan Terhadap Nafsu Makan Pada Anak Usia 2-4 Tahun di Desa Badang. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, *8*(2), 159-171.

Mardiana, & Fitriani. (2019). Hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14(1), 45–52.

Mukarromah, S. (2020). Pengaruh penggunaan gawai terhadap proses pembelajaran siswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(2), 123–130

Muthmainnah, N. (2018). *Pengaruh Penggunaan Teknologi Komunikasi terhadap Perilaku Sosial Anak di Era Globalisasi*. Yogyakarta: Deepublish.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.

Nida, N., Rahmawati, D., & Sari, M. (2024). Usia ibu produktif dan hubungannya dengan kesehatan ibu dan anak. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 15(1), 45–52.

iska, N., & Devriany, A. (2018). *Hubungan pendidikan dan pekerjaan ibu dengan status gizi anak prasekolah.* Jurnal Kesehatan Masyarakat, *10*(2), 123–130.

Patmonodewo, S. (2018). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T. (2018). Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours in young children: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 18*(1), 1-13.

Puji, L. (2019). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Minat Belajar Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: Mitra Media Pustaka.

Putriana, P., Sari, D., & Lestari, R. (2019). *Peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gawai pada anak*. Jurnal Kesehatan Anak, *8*(2), 101–108.

Rahmawati, D. (2020). *Dampak penggunaan handphone terhadap perilaku anak usia dini*. Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi, 8(2), 112–119.

Ramadhan, A. (2017). *Perkembangan Gadget dan Pengaruhnya terhadap Pola Komunikasi*

Reta, R., Sari, N., & Putri, A. (2021). *Peran orang tua dalam pengasuhan anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(1), 40–47.

Rika, R. (2024). *Peran orang tua dalam mendampingi anak pada era digital*. Jurnal Pendidikan Anak, *12*(1), 25–33.

Sapardi, V. S. (2018). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah di PAUD/TK Islam Budi Mulia. *Menara Ilmu*, *12*(80), 137-145

Sapardi, V. S. (2018). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah di PAUD/TK Islam Budi Mulia. *Menara Ilmu*, *12*(80), 137-145.

Sari, Ayu Diah. (2023). *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Minat Membaca Al-Quran Siswa Mts Al-Azhar Apitaik*. (Skripsi S1, UIN Mataram).

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). *Factors Influencing Children's Eating Behaviours*. Nutrients, 10(6), 706. https://doi.org/10.3390/nu10060706

Seda, R. (2019). *Gangguan Asam Lambung: Penyebab, Gejala, dan Penanganannya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Shaluhiyah Z, Kusumawati A, Indraswari R, Widjanarko B, Husodo BT. Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. 2020;8(2):92-101.

Soetjiningsih, C. H. (1995/2015/2018/2020/2022?). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sujarweni, V. W. (2019). Metodologi penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Baru Press.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suryana, E., et al. (2022). *Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang dalam Kehidupan Sehari-hari*. Bandung: Alfabeta

Susilawati, S. (2020). *Peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gawai pada anak*. Jurnal Pendidikan Anak, *9*(1), 45–52.

Syahroni, M. H. A., dkk. (2021). *Peran orang tua dalam pembentukan kebiasaan makan anak usia dini*. Jurnal Gizi dan Perkembangan Anak, 9(2), 78–86.

Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. Appetite, 95, 349–359. https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.026

Trinika, A. (2015). *Pengaruh penggunaan Gadget terhadap prestasi belajar anak usia sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak, 3(2), 101–109.

UNESCO. (2025). *Early childhood care and education*. UNESCO. https://www.unesco.org/en/early-childhood-education

Widodo, W. (2022). Populasi dan Kriteria Subjek Penelitian. *Jurnal Metodologi Sains, 10*(2), 125–137.

Widyantari, N. M., Suryani, L., & Adi, N. P. (2018). *Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Puskesmas Denpasar Barat*. Denpasar: Universitas Udayana Press.

Wolstenholme, H., et al. (2020). Dietary patterns in early childhood and their association with socio-demographic factors. Public Health Nutrition, 23(9), 1589–1599. https://doi.org/10.1017/S1368980019003726

Yumarni, S. (2022). *Pengaruh penggunaan Gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar*. Jurnal Teknologi dan Pendidikan, 14(1), 25–33.

PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN
KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN BATUNADUA
KELURAHAN BATUNADUA JAE

Padangsidimpuan, 09 Januari 2026

Nomor : 470/ 21 / 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Perihal : **Persetujuan Izin Penelitian**

Kepada Yth :
Universitas Aufa Royhan
Padangsidimpuan
di -
Tempat

Menindaklanjuti Surat Dari Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan dengan Nomor : 039/FKES/UNAR/E/PM/I/2026 tanggal 06 Januari 2026 tentang Permohonan Izin Survey Pendahuluan, maka dengan ini kami dari Kelurahan Batunadua Jae Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua pada prinsipnya memberikan izin yang dimaksud kepada

Nama : Zurlasni Ritonga
NIM : 22010153
Semester : VII (Tujuh)
Judul : Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan pola makan pada anak usia prasekolah di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan tahun 2025

Demikian surat izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

LURAH BATUNADUA JAE

IKHSAN FERDIANSYAH, SH
NIP. 19830325 201001 1 020

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan untuk turut berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Keperawatan Universitas Aufa Royhan yang berjudul **“ Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Cendana Raya Kelurahan Batunadua Jae Kota Padangsidimpuan “**.Saya telah diberikan informasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun.

Padangsidimpuan, 2025

(Responden)

KUESIONER

Petunjuk Umum Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan hati-hati sehingga dapat dimengerti
2. Harap mengisi seruluh pernyataan yang ada dalam kuesioner dan pastikan tidak ada yang terlewat

A. Data Demografi

Petunjuk Pengisian Isilah pertanyaan berikut secara langsung dan dengan memberikan tanda (√) pada kotak yang telah disediakan.

1. Karakteristik Responden (orangtua) Inisial
   Nama :
   Usia :
   Pendidikan terakhir :
   Pekerjaan :
   Suku Bangsa :

2. Karateristik Anak
   Nama :
   Umur :

I . Kuesioner Intensitas Penggunaan *Gadget*

No.	Penyataan	Tinggi	Sedang	Rendah
1	Pagi, bagun tidur sebelum mandi saya bermain *gadget (smartphone)*			
2	Pagi sebelum berangkat sekolah saya bermain *gadget (smartphone)*			
3	Siang, pulang sekolah saya bermain *gadget (smartphone)*			
4	Siang setelah makan saya bermain *gadget (smartphone)*			
5	Sore sebelum asar saya bermain *gadget (smartphone)*			
6	Sore setelah shalat asar saya bermain *gadget (smartphone)*			
7	Malam stelah shalat magrib saya bermain *gadget (smartphone)*			
8	Malam sambil makan bermain *gadget (smartphone)*			
9	Saya tidak senang menggunakan *gadget* jika kurang dari 3 jam dalam sehari			

10	Saya menggunakan *gadget* ketika bersama teman kurang 3 jam dalam sehari			
11	Saya merasa kurang puas menggunakan *gadget* 3 jam dalam sehari			
12	Saya menggunakan *gadget* sambil melakukan kegiatan lainnya 3 jam dalam Sehari			
13	Saya menggunakan *gadget* lebih dari 3 jam hampir setiap hari			
14	Saya merasa senang ketika menggunakan *gadget* lebih dari 3 jam dalam sehari			

II. Kuesioner Pola Makan

NO	**PERTANYAAN**	**Tidak**	**Ya**
1.	Anak saya makan dalam porsi normal (5-8 sendok makan dewasa) sekali makan		
2.	Anak saya selalu menghabiskan makanannya setiap kali makan		
3.	Anak saya selalu mengkonsumsi nasi setiap kali makan		
4.	Anak saya suka sayur setiap makan		
5.	Setiap makan anak saya selalu ada sumber protein hewani (ayam, daging, ikan dll)		
6.	Setiap makan anak saya selalu ada sumber protein nabati (tahu, tempe dll)		
7.	Saya rutin memberikan buah minimal 1x dalam sehari		
8.	Di sela waktu makan pagi dan siang saya selalu memberikan makanan ringan kepada anak (kue dll)		
9.	Anak saya makan secara teratur pada pagi, siang, sore		
10.	Anak saya selalu minum susu setiap hari		
11.	Anak saya minum air mineral minimal 1 liter dalam sehari		

NO	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	Total	Kategori	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Total	Kategori
1	23	SMA	Pedagang	3	3	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	54	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
2	24	SMA	Pedagang	1	2	2	3	1	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	47	Buruk	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	Baik
3	23	SMA	Pedagang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	16	Baik
4	23	Sarjana	PNS	2	2	3	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	2	3	3	43	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
5	27	Sarjana	PNS	2	3	2	3	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	2	3	3	43	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
6	28	Sarjana	PNS	2	2	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	2	3	3	47	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
7	29	Sarjana	Pedagang	3	1	2	3	1	1	2	2	3	2	3	1	2	3	1	1	2	2	3	2	3	43	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
8	29	SMA	IRT	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	21	Baik
9	34	Sarjana	PNS	3	3	1	2	1	1	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	2	2	3	2	3	43	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	Baik
10	34	Sarjana	PNS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
11	35	Sarjana	Pedagang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
12	36	Sarjana	PNS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	19	Baik
13	37	Sarjana	PNS	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	46	Buruk	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	18	Baik
14	34	Sarjana	PNS	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	44	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
15	28	Sarjana	PNS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	17	Baik
16	28	Sarjana	Pedagang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
17	28	Sarjana	PNS	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	45	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
18	28	Sarjana	PNS	3	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	51	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
19	28	Sarjana	PNS	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	51	Buruk	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	21	Baik
20	26	SMA	IRT	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	45	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
21	28	SMA	Pedagang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	16	Baik
22	29	SMA	IRT	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	47	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
23	29	SMA	Pedagang	2	2	3	1	2	2	3	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	1	3	3	47	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
24	30	SMA	IRT	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	15	Baik
25	30	Sarjana	PNS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	14	Baik
26	28	Sarjana	PNS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Baik	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	16	Baik
27	27	SMA	IRT	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	48	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
28	35	Sarjana	PNS	3	1	2	2	1	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	3	3	3	2	2	3	47	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk
29	26	SMA	Pedagang	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	2	48	Buruk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Buruk

| | | |

Usia

1. 20-30 Tahun
2. 31-40 Tahun
3. 41-50 Tahun

Intensitas *Gadget* dan Pola Makan

1. Buruk
2. Baik

Pendidikan

1. Tidak Sekolah
2. SD
3. SMP
4. SMA
5. Sarjana

Pekerjaan

1. PNS
2. Pedagang
3. Petani
4. IRT

UJI OUTPUT SPSS

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30-40	34	66.7	68.0	68.0
	41-50	16	31.4	32.0	100.0
	Total	50	98.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	7	13.7	14.0	14.0
	SMA	17	33.3	34.0	48.0
	Sarjana	26	51.0	52.0	100.0
	Total	50	98.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	23	45.1	46.0	46.0
	Pedagang	14	27.5	28.0	74.0
	IRT	13	25.5	26.0	100.0
	Total	50	98.0	100.0	

Gadget

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	33.3	34.0	34.0
	Buruk	33	64.7	66.0	100.0
	Total	50	98.0	100.0	

Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	23	45.1	46.0	46.0
	Buruk	27	52.9	54.0	100.0
	Total	50	98.0	100.0	

Statistics

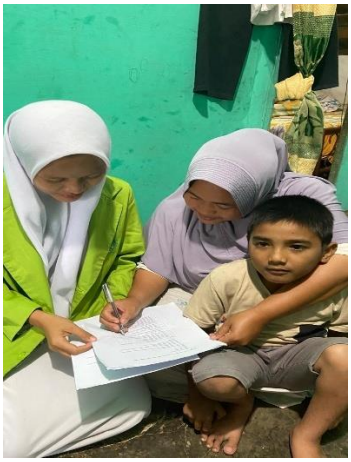
		Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Gadget	Makan
N	Valid	50	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.32	4.38	2.06	1.66	1.54
Median		1.00	5.00	2.00	2.00	2.00
Mode		1	5	1	2	2
Std. Deviation		.471	.725	1.236	.479	.503
Variance		.222	.526	1.527	.229	.253
Range		1	2	3	1	1
Minimum		1	3	1	1	1
Maximum		2	5	4	2	2

Correlations

			Gadget	Makan
Spearman's rho	Gadget	Correlation Coefficient	1.000	.524**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	50	50
	Makan	Correlation Coefficient	.524**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	50	50

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DOKUMENTASI





















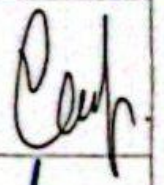
KONSULTASI HASIL PENELITIAN (SEBELUM SEMINAR HASIL SKRIPSI)

Nama : Zurtasni Pitonga

NIM : 2201053

Judul Penelitian : Hubungan intensitas penggunaan Gadget dengan Pola makan Pada anak usia pra sekolah di cendana Tata kelurahan batu nadua kec kota Padang Sidimpuan Tahun 2025.

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Sabtu 17 Januari 2026	Ns. Nanda M. Dalimunthe	- Perbaiki master data - Perbaiki Bab 4	
2	Selasa 20 Januari 2026	Ns. Nikmah Kemala Sari, M.Kep	- Penjelasan tabel ditambah - Pertanya literatur - Analisis lebih dalam.	
3	Kamis 22 Januari 2026	Ns. Nikmah Kemala Sari	- Penambahan analisis di BAB V - Lampiran dipenuhi	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	Selasa 27/Jan 2026	Ns. Nilmah Lawatsari, M.Kep	Acc Semhas	
5	Rabu 28/Jan 2026	Ns. Nanda M. Paulay	Acc Semhe	
6				
7				
8				