

## Tinjauan Literatur: Hubungan Durasi *Screen Time* dengan Perilaku Makan pada Anak di Indonesia

Cindy Velisa Azizah<sup>1</sup>, Endang Susilowati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>cindykaje4@gmail.com, <sup>2</sup>esusilowati@unissula.ac.id

### Abstrak

Di era digital, anak-anak semakin sering terpapar perangkat elektronik atau screen time. Paparan layar yang berlebihan, khususnya saat waktu makan, berpotensi memengaruhi perilaku makan anak, seperti penurunan nafsu makan, durasi makan yang lebih lama, serta kecenderungan menjadi selective eater. Tujuan kajian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara durasi screen time dengan kesulitan makan pada anak melalui tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah literature review sistematis dengan pendekatan analisis deskriptif. Proses pencarian artikel dilakukan melalui database PubMed, Google Scholar, dan MDPI menggunakan kata kunci “screen time”, “eating difficulties”, “selective eater”, dan “child eating behavior”. Artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi, yaitu artikel open access, full text, berbahasa Indonesia atau Inggris, terbit dalam rentang tahun 2015–2025, serta terindeks Scopus atau SINTA. Teknik review dilakukan melalui tahapan pencarian, penyaringan judul dan abstrak, seleksi teks lengkap, ekstraksi data, dan analisis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa dari sembilan artikel yang dianalisis, sebagian besar penelitian melaporkan adanya hubungan signifikan antara durasi screen time yang tinggi dengan kesulitan makan pada anak. Anak dengan durasi screen time yang lebih lama cenderung memiliki durasi makan yang lebih panjang, perilaku makan negatif, serta preferensi terhadap makanan tidak sehat dan penurunan konsumsi buah serta sayur. Selain itu, faktor pola asuh orang tua, tingkat pendidikan orang tua, dan stres ibu turut memengaruhi tingginya paparan layar pada anak. Kesimpulan dari kajian ini menunjukkan bahwa durasi screen time yang berlebihan berhubungan dengan meningkatnya kesulitan makan pada anak, sehingga diperlukan peran aktif orang tua dalam membatasi dan mendampingi penggunaan screen time sesuai rekomendasi usia.

**Kata kunci:** Kesulitan Makan, Kerewelan Anak, Selective Eater, Screen Time

### Abstract

*In this digital era, children often use various electronic devices. Children who often spend time in front of the screen tend to experience decreased appetite and difficulty in recognizing the taste of food, leading to unhealthy eating habits. To determine the relationship between screen time duration and eating difficulties in children. Using a literature review study from several scientific journals based on appropriate keywords. 9 literatures were obtained regarding the relationship between screen time duration and eating difficulties in children that provide varying information. The selected articles are articles that meet the exclusion and inclusion criteria. Screen time is one of the parenting patterns in feeding children, so that children are not fussy, but the longer the duration of screen time will worsen the child's eating patterns. Children who use this screen time will become more selective eaters. Parents who have higher education will affect the little screen exposure besides also being influenced by the mother's stress factor in raising children. There is a relationship between screen time duration and eating difficulties in children, where the longer it is, the longer the eating duration will be, and it can also make children selective eaters.*

**Keywords:** Child Fussiness; Eating Difficulties; Screen Time; Selective Eater

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan paparan perangkat elektronik pada anak usia dini, yang dikenal sebagai *screen time*. Anak-anak semakin sering menggunakan gawai, tablet, dan televisi dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk hiburan maupun sebagai sarana pendamping ketika orang tua beraktivitas (Raj et al., 2022). Selama pandemi COVID-19, penggunaan media elektronik pada anak

meningkat secara signifikan, dengan durasi paparan layar yang dilaporkan melebihi tiga jam per hari (Susilowati et al., 2021). Kondisi ini menjadi perhatian dalam kajian kesehatan anak karena *screen time* yang berlebihan berpotensi memengaruhi berbagai aspek perkembangan, termasuk perilaku makan (Mauby Rahmah Gumay et al., 2023).

Secara ilmiah, *screen time* yang tinggi dikaitkan dengan terganggunya regulasi rasa lapar dan kenyang serta menurunnya perhatian anak terhadap makanan (Putri and Humayrah 2024). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layar saat makan dapat menurunkan minat anak terhadap makanan, menghambat proses pengenalan sensorik, serta memengaruhi perkembangan kognitif yang berperan dalam pembentukan perilaku makan sehat (Fathima et al., 2024). Praktik pemberian *screen time* sering kali dilakukan orang tua untuk menenangkan anak agar tidak rewel, terutama saat makan atau bermain, sehingga secara tidak langsung meningkatkan durasi paparan layar pada anak (Riswan & Yunitasari, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pembatasan *screen time* pada anak usia dini karena aktivitas sedentari berbasis layar dapat berdampak negatif pada perilaku kesehatan, termasuk pola makan. Sejalan dengan rekomendasi tersebut, laporan (UNICEF, 2020) menunjukkan bahwa lebih dari 70% anak usia 1–5 tahun telah terpapar perangkat elektronik lebih dari satu jam per hari, yang mencerminkan tingginya paparan layar pada masa awal kehidupan anak (UNICEF, 2020). Tingginya prevalensi ini menunjukkan adanya perubahan pola pengasuhan yang berpotensi memengaruhi kebiasaan makan anak.

Di Indonesia, fenomena tingginya *screen time* pada anak usia dini juga terlihat jelas. Data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa 39,71% anak usia dini telah menggunakan smartphone, bahkan sejak usia balita. Prevalensi ini meningkat seiring bertambahnya usia anak, yang menunjukkan bahwa paparan layar telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak Indonesia (BPS, 2024). Studi nasional juga melaporkan bahwa lebih dari setengah balita menggunakan *screen time* lebih dari 60 menit setiap hari, yang umumnya digunakan secara rutin.

Paparan *screen time* yang berlebihan memiliki dampak ganda pada anak. Penggunaan yang terbatas dan terkontrol dapat mendukung perkembangan bahasa dan kognitif, namun penggunaan berlebihan berhubungan dengan gangguan konsentrasi, perkembangan sosial, stabilitas emosi, serta perilaku anak (Nobre et al., 2020). Dalam konteks perilaku makan, anak yang terpapar *screen time* saat makan cenderung kurang fokus pada makanan, memiliki durasi makan lebih lama, serta menunjukkan perilaku makan negatif seperti menolak makanan dan menjadi *selective eater* (Han et al., 2023). Selain itu, kebiasaan makan sambil menonton layar juga dikaitkan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat (Huo et al., 2022).

Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *screen time* dan perilaku makan anak, baik di tingkat internasional maupun nasional (Siregar, 2022). Namun, sebagian besar studi masih berfokus pada aspek konsumsi makanan tertentu atau dilakukan secara terpisah dalam konteks wilayah dan desain penelitian yang beragam (Wulandari Hayani, 2024). Di Indonesia, kajian yang secara khusus mensintesis hasil-hasil penelitian mengenai hubungan durasi *screen time* dengan kesulitan makan pada anak usia dini masih terbatas dan belum banyak ditelaah secara sistematis (Tambajong, et al., 2021).

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, tujuan dari artikel ini adalah untuk meninjau secara sistematis literatur ilmiah yang membahas hubungan antara durasi *screen time* dengan kesulitan makan pada anak usia dini di Indonesia, serta mengidentifikasi pola temuan utama dan implikasinya bagi peran orang tua dan tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan perilaku makan yang bermasalah.

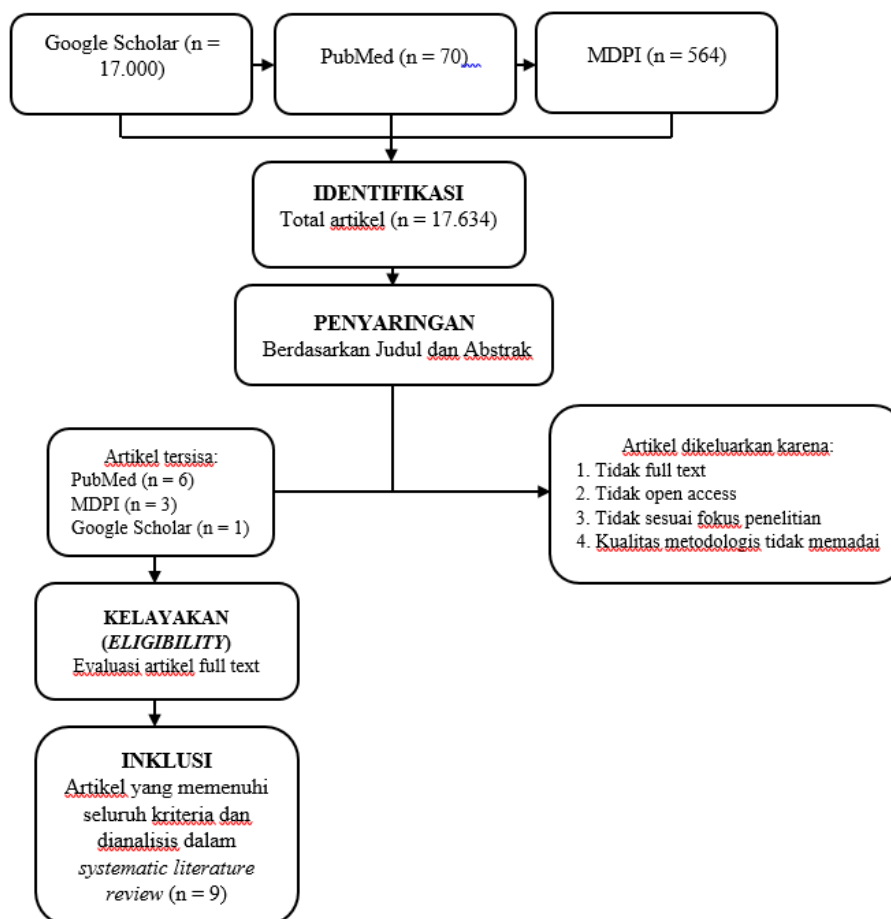
## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode literatur review sistematis dengan pendekatan analisis tabulasi. Sumber-sumber literatur diambil dari berbagai database ilmiah terpercaya, di antaranya PubMed, Google Scholar, dan MDPI, yang secara luas digunakan dalam dunia akademik dan penelitian, khususnya di bidang kesehatan dan nutrisi anak. Dan dilakukan dengan kata kunci yang relevan, yakni: "Screen time", "Difficulty children", "Picky eater", dan "Eating children". Artikel yang digunakan mencakup publikasi yang berbahasa Inggris atau berbahasa Indonesia yang diterbitkan antara tahun 2015-2025. Kriteria inklusi yang digunakan dalam peninjauan ini meliputi: artikel yang tersedia dalam format open access, artikel dengan teks penuh (full text), indeks scopus dan sinta artikel yang membahas

penggunaan durasi screen time dan perilaku makan. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau tidak memenuhi standar metodologis yang memadai akan dikeluarkan.

Tahapan tinjauan mencakup : (1) pencarian artikel dengan kata kunci, dan rentang 10 tahun terakhir (2) penyaringan judul dan abstrak, (3) penyeleksian open access dan full text, (4) penyaringan indeks, (5) ekstraksi dan analisis data. Data dari artikel yang lolos seleksi dianalisis secara manual melalui identifikasi tema utama seperti penggunaan durasi screen time, perilaku makan.

Hasil pencarian awal didapatkan menunjukkan jumlah artikel yang cukup besar dari tahun 2019-2024, yaitu sekitar 17.000 artikel pada Google Scholar, 70 artikel di PubMed, dan 564 artikel dari database MDPI, khususnya pada jurnal-jurnal bertema nutrisi anak. Dari jumlah tersebut, dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Namun, di PubMed dari keseluruhan temuan hanya 6 yang sesuai berdasarkan kata kunci, dapat diakses dan full text. Sementara itu pencarian melalui MDPI hanya 3 yang dapat diakses, serta pencarian dari Google Scholar hanya 1 yang membahas screen time dan perilaku makan. Jurnal yang dipilih sudah termasuk pengindeksan scopus dan sinta, Setelah melalui proses penyaringan yang ketat, diperoleh 9 artikel ilmiah yang memenuhi seluruh kriteria tersebut dan layak untuk dianalisis lebih lanjut dalam literatur review ini. Berikut merupakan proses seleksi artikel:



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data tentang pengaruh durasi screen time terhadap kesulitan makan

No	Peneliti	Judul	Metode	Teknik sampling	Analisis data	Hasil Penelitian
1	Ade Yohana, Sigit Mulyono (Yohana et al., 2021)	“The impact of digital era: Intensity of excessive use of gadget causing eating difficulty on children”	Kuantitatif dan dengan pendekatan cross sectional	Propotional stratified random sampling	Uji chi square	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan pola makan ( $p$ -value = 0,009)
2	Young-Hee Han, Saerom Shin, Eun Yeol Woo, Hye-Kyung Park, Taisun Hyun (Han et al., 2023)	“Screen time, mealtime media use, and dietary behaviors in Korean preschoolers : a cross-sectional study”	Kuantitatif dan dengan pendekatan cross sectional.	Sampling purposive	uji chi-kuadrat, uji-t, atau analisis varians. Sig : P-value kurang dari 0,05	Berdasarkan hasil penelitian pada anak usia 3–5 tahun, hampir seluruh anak (96,9%) terpapar media layar. Anak dengan <i>screen time</i> $\geq 2$ jam menunjukkan hubungan signifikan dengan kesulitan makan, seperti menahan atau meludahkan makanan ( $p = 0,012$ ), indikasi kesulitan menelan berupa muntah ( $p = 0,002$ ), serta kecenderungan menjadi <i>picky eater</i> ( $p < 0,001$ ).
3	Tuğba Yazıcı Çakıroğlu, Özkan Sapsağlam (Yazıcı Çakıroğlu et al., 2024)	“Examination of the Life Habits of Preschool Children Based on Their Screen Use Patterns”	Kuantitatif dan deskriptif dengan desain korelasi dan study case dengan pengambilan sampel acak dan non-acak	Simple random sampling untuk kuantitatif dan homogenous sampling untuk kualitatif	Uji Anova, korelasi pearson,	Berdasarkan hasil studi terdapat Korelasi positif yang signifikan ditemukan antara subdimensi Inventaris Perilaku Makan Anak, khususnya Perilaku Makan Negatif yang Ditunjukkan oleh Anak Selama Makan ( $r = 0,309$ , $p < 0,01$ ) dan Perilaku Makan Negatif yang Ditunjukkan oleh Anak Setelah Waktu

No	Peneliti	Judul	Metode	Teknik sampling	Analisis data	Hasil Penelitian
4	Roma Jusienė, Vaidotas Urbonas, Lauryna Rakickienė, Ilona Laurinaitytė and Rūta Praninskienė (Jusienė et al., 2019)	“Screen Use During Meals Among Young Children: Exploration of Associated Variables“	Kuatitatif dengan pendekatan cross sectional	Sampling purposive	korelasi Spearman, uji Mann-Whitney (2 kelompok independen) atau uji Kruskal Wallis (lebih dari 2 kelompok independen), dan uji Chi square, Regresi logistik multinomial	Makan ( $r = 0,442, p < 0,01$ ). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bertambahnya durasi screen time, maka semakin meningkat pula penggunaan media yang bermasalah dan perilaku makan yang negatif pada anak prasekolah. Berdasarkan hasil studi ditemukan bahwa prevalensi menggunakan paparan layar selama makan namun kadang-kadang sebanyak 33,7% dan 22% anak-anak diberi makan menggunakan layar setiap hari, serta terdapat hubungan antara penggunaan screen time saat makan dengan waktu menonton layar setiap hari, menonton TV, konsumsi junk food, usia anak, dan masalah emosional dan perilaku berhubungan dengan penggunaan layar pada waktu makan (semua hubungan signifikan pada $p < 0,01$ ).
5	Jian Wang, Ruxing Wu, Xiaoxue Wei, Yan-Shing Chang, Xianqing Tang, Bingqian Zhu, Yang Cao, Yinghui Wu, and Daqiao Zhu (Wang et al., 2024)	“Bidirectional Associations between Parental Feeding Practices and Child Eating Behaviors in a Chinese Sample”	Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Convenience sampling	Uji- <i>t</i> independen dan analisis varians satu arah, korelasi Pearson	Hasil studi menunjukkan adanya asosiasi dua arah antara orang tua dan anak. Dorongan orang tua untuk makan sehat serta praktik pemodelan dan pemantauan makan secara signifikan memprediksi penurunan kebiasaan makan tidak sehat dan kerewelan makan pada anak. Sebaliknya, dari sisi anak, inisiatif makan anak secara positif memengaruhi dorongan orang tua untuk

No	Peneliti	Judul	Metode	Teknik sampling	Analisis data	Hasil Penelitian
6	Xiaoni Kuang , Yue Xi, Caihong Xiang , Cuiting Yong , Jiajing Liang . Hanshuang Zou and Qian Lin .  (Huo et al., 2022)	“Screen Time and Its Association with Vegetables, Fruits, Snacks and Sugary Sweetened Beverages Intake among Chinese Preschool Children in Changsha, Hunan Province: A Cross-Sectional Study”	Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Cluster Random Sampling	Uji Chi Square, uji ANOVA, Regresi logistik biner	mendorong pola makan sehat. Berdasarkan hasil studi menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan waktu screen time per hari ialah $1,36 \pm 1,26$ jam, disebutkan juga Semakin rendah frekuensi konsumsi sayur, semakin banyak waktu yang mereka habiskan di layar ( $p = 0,002$ ).
7	Cynthia A. Wiltshirea, Sonya V. Troller-Renfree, Melissa A. Giebler, Kimberly G. Noble (Wiltshire et al., 2022)	“Associations among average parental educational attainment, maternal stress, and infant screen exposure at 6 months of age”	kuantitatif	Purposive sampling	Uji korelasi pearson	Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan signifikan antara rata-rata tingkat pendidikan orang tua dan paparan layar pada bayi hingga usia 6 bulan ( $B = -0,288$ ; $p = 0,001$ ), sedangkan stres ibu tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ( $B = 0,008$ ; $p = 0,826$ ).
8	Daria Masztalerz-Kozubek , Monika A.Zielinska-Pukos , Marta Plichta , Jadwiga Hamulka	“The influence of early and current feeding practices, eating behaviors, and screen time on dietary patterns in	Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Convenience sampling	Uji Chi square, uji mann whitmney, uji Shapiro wilk	Berdasarkan hasil studi di Polandia, anak usia 1–3 tahun yang mengalami kerewelan memiliki peluang 30% lebih tinggi untuk menunjukkan pola makan tidak sehat. Selain itu, paparan waktu layar secara signifikan



No	Peneliti	Judul	Metode	Teknik sampling	Analisis data	Hasil Penelitian
	(Masztalerz-Kozubek et al., 2024)	Polish toddlers - A cross-sectional study”				meningkatkan peluang tersebut hingga 3–11 kali lipat, tergantung tingkat paparannya, dibandingkan anak tanpa paparan waktu layar.
9	Mayra Putri , Wardina Humayrah (Putri & Humayrah, 2024)	“Tingginya Durasi Screen Time Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Dan Perilaku Makan Balita Usia 3-5 Tahun Di Jabodetabek ”	Kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross sectional	Purposive sampling	Uji beda T-Test dan Uji korelasi Rank Spearman.	Berdasarkan hasil penelitian, durasi <i>screen time</i> tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku ibu dalam pemberian makan balita ( $p \geq 0,05$ ). Namun, durasi <i>screen time</i> memiliki hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi balita, khususnya pada kelompok protein hewani ( $p \leq 0,05$ ).

Berdasarkan sembilan artikel yang dianalisis, pembahasan hasil dikelompokkan ke dalam tiga subtema utama, yaitu: (1) *screen time dan perilaku makan anak*, (2) *screen time dan preferensi makanan*, serta (3) *peran orang tua dalam praktik pemberian makan*. Pembagian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antara paparan layar dan kesulitan makan pada anak usia dini.

### Screen Time dan Perilaku Makan Anak

Hasil tinjauan menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan hubungan signifikan antara durasi *screen time* yang tinggi dan munculnya perilaku makan negatif pada anak, seperti durasi makan yang lebih lama, distraksi saat makan, menolak makanan, serta kecenderungan menjadi *selective eater*. Temuan ini konsisten pada berbagai konteks negara, termasuk Korea (Han et al., 2023), Lithuania (Jusienė et al., 2019), Polandia (Masztalerz-Kozubek et al., 2024), dan Indonesia (Yohana & Mulyono, 2021). Namun, tidak semua studi menunjukkan hasil yang seragam. Penelitian Putri & Humayrah (2024) di Indonesia menemukan bahwa durasi *screen time* tidak berhubungan signifikan dengan perilaku ibu dalam pemberian makan, meskipun tetap berhubungan dengan pola konsumsi anak. Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa *screen time* tidak bekerja secara langsung, melainkan dimediasi oleh faktor lain seperti pola asuh, kebiasaan makan keluarga, dan konteks sosial budaya. Secara teoretis, paparan layar saat makan dapat mengganggu self-regulation anak terhadap rasa lapar dan kenyang, sehingga anak kurang menyadari sinyal fisiologis tubuhnya. Kondisi ini menyebabkan anak makan lebih lambat, kurang responsif terhadap makanan, dan menunjukkan perilaku makan bermasalah.

### Screen Time dan Preferensi Makanan Anak

Selain memengaruhi perilaku makan, durasi screen time juga berhubungan dengan pergeseran preferensi makanan anak. Tiga penelitian utama melaporkan bahwa anak dengan paparan layar yang tinggi cenderung mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayur, serta lebih sering memilih makanan ringan, makanan cepat saji, dan minuman manis (Huo et al., 2022; Masztalerz-Kozubek et al., 2024; Putri & Humayrah, 2024). Studi di China menunjukkan bahwa semakin rendah frekuensi konsumsi sayur, semakin tinggi durasi screen time anak ( $p = 0,002$ ). Sementara itu, penelitian di Korea menemukan bahwa anak dengan screen time  $\geq 2$  jam per hari lebih sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan daging olahan, serta memiliki kecenderungan menjadi *picky eater* (Han et al., 2023). Perbedaan preferensi makanan ini dapat dijelaskan melalui paparan iklan makanan tidak sehat dan kebiasaan makan pasif saat menonton layar, yang menurunkan keterlibatan sensorik anak dalam proses makan. Hal ini sejalan dengan teori pembentukan preferensi rasa yang menekankan pentingnya pengalaman sensorik langsung pada usia dini.

### Peran Orang Tua dalam Penggunaan Screen Time dan Pemberian Makan

Hasil review juga menegaskan bahwa peran orang tua menjadi faktor kunci dalam hubungan antara screen time dan perilaku makan anak. Studi Wiltshire et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua berhubungan signifikan dengan paparan layar pada bayi, sedangkan stres ibu tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi orang tua mengenai pengasuhan digital lebih berpengaruh dibandingkan faktor psikologis semata. Selain itu, penelitian Wang et al. (2024) menegaskan adanya asosiasi dua arah antara praktik pemberian makan orang tua dan perilaku makan anak. Dorongan orang tua untuk makan sehat, pemodelan perilaku makan, dan pemantauan terbukti menurunkan kebiasaan makan tidak sehat dan kerewelan anak. Sebaliknya, inisiatif makan anak juga dapat memengaruhi sikap orang tua, yang menunjukkan bahwa hubungan ini bersifat dinamis, bukan satu arah. Temuan ini sejalan dengan konsep responsive feeding, di mana orang tua dianjurkan untuk responsif terhadap sinyal lapar dan kenyang anak tanpa menggunakan distraksi seperti layar. Dalam konteks ini, screen time sering digunakan sebagai alat menenangkan anak, tetapi justru berpotensi memperburuk perilaku makan dalam jangka panjang.

Meskipun hasil kajian ini menunjukkan pola temuan yang relatif konsisten, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Sebagian besar studi yang direview menggunakan desain potong lintang sehingga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Selain itu, penggunaan data berbasis laporan orang tua berpotensi menimbulkan bias pelaporan, serta perbedaan konteks sosial dan budaya antar negara dapat memengaruhi variasi hasil penelitian

### Keterbatasan Studi dan Potensi Bias

Meskipun sebagian besar studi menunjukkan hubungan yang konsisten, tinjauan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, mayoritas penelitian menggunakan desain cross-sectional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara pasti. Kedua, sebagian besar data diperoleh melalui laporan orang tua, yang berpotensi menimbulkan *recall bias* dan *social desirability bias*. Ketiga, perbedaan budaya, kebiasaan makan, serta definisi screen time antar negara dapat memengaruhi variasi hasil penelitian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian longitudinal dan intervensi di masa mendatang untuk memahami mekanisme kausal serta efektivitas pembatasan screen time terhadap perbaikan perilaku makan anak.

Dari hasil literatur review yang telah dipaparkan semua artikel menjelaskan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan perilaku makan anak.

### Screen time

WHO mengeluarkan rekomendasi bahwa anak usia 1 tahun tidak disarankan untuk menggunakan screen time, anak usia 2-4 tahun tidak diberikan lebih dari 1 jam, dan anak usia 5-7 tahun tidak diberikan lebih dari 2 jam (Sommer et al., 2021). Namun, hasil keseluruhan tinjauan artikel ini didapatkan bahwa



rata rata penggunaan screen time memiliki presentase cukup tinggi melebihi 2 Jam sehari. Durasi yang dihabiskan untuk paparan layar rata rata dengan intensitas tinggi yaitu 2-8 jam sehari (Yohana & Mulyono, 2021). Hasil studi lain mengatakan bahwa paparan durasi screen time yang terus meningkat ini akan menjadikan dampak yang buruk termasuk perilaku makan, karena mengalami distraksi sehingga cenderung memiliki pola makan yang lambat (Wulandari Hayani, 2024). Sementara itu hasil dari review lainnya menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan paparan layar disebabkan karena pola asuh orang tua yang salah dan factor Pendidikan orang tua yang rendah mengenai paparan layar pada anak (Wiltshire et al., 2022). Berdasarkan studi review yang didapat bahwa Tingkat Pendidikan orang tua yang rendah dan tingkat stress yang tinggi akan mempengaruhi paparan layar yang lebih tinggi pada anak dibawah 1 tahun (Wiltshire et al., 2022).

### **Penggunaan screen time dan perilaku makan**

Para orang tua memberikan paparan layar kepada anak ketika mereka sedang sibuk atau memberikan saat makan serta akan merasa lebih tenang memberikan paparan layar saat makan karena anak akan diam dan tidak rewel. Hal ini sejalan dengan hasil studi di New York bahwa hampir sebagian menggunakan paparan layar dan digunakan untuk menenangkan anak anak mereka termasuk memberikan *screen time* saat makan (Wiltshire et al., 2022). Hasil studi lain menunjukkan bahwa orang tua yang sering mendorong anak untuk makan sehat, dan penggunaan makanan sebagai hadiah atau penghibur terbukti mempengaruhi kebiasaan makan anak (Wang et al., 2024).

Lima artikel menyebutkan bahwa durasi screen time yang berlebihan berhubungan dengan perilaku makan dan pola makan (Han et al., 2023; Jusienė et al., 2019; Masztalerz-Kozubek et al., 2024; Putri & Humayrah, 2024; Yazıcı Çakıroğlu & Sapsağlam, 2024). Pada review ini, hanya 1 artikel yang memaparkan informasi terkait dengan kebiasaan menolak makanan seperti menahan, meludahkan, memuntahkan makanan dan cenderung menjadi pilih pilih makann ketika diberi paparan layar (Han et al., 2023). Hal ini serupa dengan studi penelitian yang melaporkan bahwa durasi screen time yang lama meningkatkan perilaku makan yang tidak sehat dikarenakan paparan layar dapat mengganggu persepsi rasa lapar dan rasa kenyang sehingga cenderung pilih pilih makanan (Tambalis et al., 2020). Pada studi penelitian Polandia juga menyebutkan bahwa screen time yang berlebihan akan berdampak buruk pada pola makan anak sejak usia dini (Masztalerz-Kozubek et al., 2024).

### **Penggunaan screen time dan preferensi makanan**

Pada review ini, tiga artikel penelitian menyebutkan bahwa penggunaan durasi screen time yang berlebih cenderung menolak konsumsi buah dan sayur karena rasa ketidaksukaan (Huo et al., 2022; Masztalerz-Kozubek et al., 2024; Putri & Humayrah, 2024). Hasil studi penelitian lain menyebutkan bahwa paparan layar cenderung mengonsumsi snack ringan dan makanan cepat saji yang meningkatkan resiko berat badan berlebih (Li et al., 2020). Berdasarkan hasil studi lain di Korea menyebutkan bahwa durasi screen time yang tinggi cenderung rendah konsumsi sayur yang dan lebih tinggi mengonsumsi gula, minuman manis, dan daging olahan dalam durasi screen time lebih dari 2 jam (Han et al., 2023).

Anak yang menggunakan *screen time* ini akan cenderung menjadi selective eater, Dimana anak akan lebih memilih mengonsumsi camilan, junkfood karena anak lebih menyukai rasanya ketimbang makanan yang sehat dan bernutrisi (Huo et al., 2022).

## **4. KESIMPULAN**

Temuan dalam kajian ini menegaskan bahwa durasi *screen time* berperan sebagai faktor perilaku yang berkontribusi terhadap munculnya kesulitan makan pada anak usia dini, yang pada gilirannya berpotensi memengaruhi status gizi anak. Kesulitan makan yang berlangsung secara berkelanjutan dapat berdampak pada rendahnya kualitas asupan zat gizi, khususnya konsumsi sayur, buah, dan protein, sehingga meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode emas kehidupannya. Secara ilmiah, hasil tinjauan ini memperkuat pemahaman bahwa perilaku makan anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh pola pengasuhan dan lingkungan makan, termasuk paparan layar saat waktu makan. Penggunaan *screen time* sebagai alat distraksi berpotensi

mengganggu regulasi rasa lapar dan kenyang anak serta menghambat pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini. Dari sisi praktis, diperlukan upaya edukasi yang terarah kepada orang tua dan pengasuh mengenai dampak penggunaan *screen time* terhadap perilaku makan anak. Pengendalian penggunaan layar, khususnya dengan membatasi atau meniadakan *screen time* saat makan, menjadi langkah penting dalam mendukung pembentukan perilaku makan yang responsif dan sehat. Selain itu, intervensi kesehatan anak usia dini perlu mengintegrasikan edukasi pengasuhan digital dan praktik pemberian makan yang tepat sebagai bagian dari program promotif dan preventif untuk menjaga status gizi dan kualitas tumbuh kembang anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2024). *Profil Anak Usia Dini 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Fathima, N., Venkatraman, K., & Hariharan, T. S. (2024). Qualitative study on the influence of mealtime screen exposure on children's feeding practices: perspectives from paediatricians and speech-language pathologists in Chennai, Tamil Nadu. *BMJ Open*, *14*(12), e087904. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-087904>
- Hakim, A. R. (2023). *Optimalkan Golden Age Anak untuk Generasi Bebas Stunting*. Kemenkes RI. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2713/optimalkan-golden-age-anak-untuk-generasi-bebas-stunting](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2713/optimalkan-golden-age-anak-untuk-generasi-bebas-stunting)
- Han, Y. H., Shin, S., Woo, E. Y., Park, H. K., & Hyun, T. (2023). Screen time, mealtime media use, and dietary behaviors in Korean preschoolers: a cross-sectional study. *Korean Journal of Community Nutrition*, *28*(3), 206–219. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2023.28.3.206>
- Huo, J., Kuang, X., Xi, Y., Xiang, C., Yong, C., Liang, J., Zou, H., & Lin, Q. (2022). Screen Time and Its Association with Vegetables, Fruits, Snacks and Sugary Sweetened Beverages Intake among Chinese Preschool Children in Changsha, Hunan Province: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, *14*(19). <https://doi.org/10.3390/nu14194086>
- Jusienė, R., Urbonas, V., Laurinaitytė, I., Rakickienė, L., Breidokienė, R., Kuzminskaitė, M., & Praninskienė, R. (2019). Screen use during meals among young children: Exploration of associated variables. *Medicina (Lithuania)*, *55*(10), 15–19. <https://doi.org/10.3390/medicina55100688>
- Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(19), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>
- Manfaat, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. ... : *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *01*(01), 18–31. <https://jurnal.staidaf.ac.id/index.php/almuhadzab/article/view/273%0Ahttps://jurnal.staidaf.ac.id/index.php/almuhadzab/article/download/273/98>
- Masztalerz-Kozubek, D., Zielinska-Pukos, M. A., Plichta, M., & Hamulka, J. (2024). The influence of early and current feeding practices, eating behaviors, and screen time on dietary patterns in Polish toddlers - A cross-sectional study. *Appetite*, *201*(November 2023), 107580. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107580>
- Mauby Rahmah Gumay, N., Ernawati, & Yuniarenni. (2023). *Hubungan Penerapan Screen Time Terhadap Perkembangan Emosional Anak Di Tk Alif Smart Surakarta*. September.
- Nobre, J. N. P., Vinolas Prat, B., Santos, J. N., Santos, L. R., Pereira, L., Guedes, S. da C., Ribeiro, R. F., & Morais, R. L. de S. (2020). Quality of interactive media use in early childhood and child development: a multicriteria analysis. *Jornal de Pediatria*, *96*(3), 310–317. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.015>
- Putri, M., & Humayrah, W. (2024). Tingginya Durasi Screen Time Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Dan Perilaku Makan Balita Usia 3-5 Tahun Di Jabodetabek. *Journal of Nutrition College*, *13*(2), 139–151. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.41369>
- Raj, D., Zulkefli, N. M., Shariff, Z. M., & Ahmad, N. (2022). Determinants of Excessive Screen Time among Children under Five Years Old in Selangor, Malaysia: A Cross-Sectional Study.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19063560>
- Riswan, R., & Yunitasari, E. (2020). Hubungan antara pengasuhan orangtua dengan masalah makan pada anak usia prasekolah. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(1), 21–24.  
<https://doi.org/10.47679/makein.011.42000005>
- Siregar, I. S. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 140–153.
- Sommer, I., Nußbaumer-Streit, B., & Gartlehner, G. (2021). WHO Guideline: Physical Activity, Sedentary Behavior and Sleep for Children under 5 Years of Age. In *Gesundheitswesen* (Vol. 83, Issue 7). <https://doi.org/10.1055/a-1489-8049>
- Susilowati, I. H., Nugraha, S., Alimoeso, S., & Hasiholan, B. P. (2021). Screen Time for Preschool Children: Learning from Home during the COVID-19 Pandemic. *Global Pediatric Health*, 8.  
<https://doi.org/10.1177/2333794X2111017836>
- Tambajong, Claudya Angel, Malonda, Nancy S.H., Kapantow, N. H. (2021). gambaran pola makan mahasiswa semester ii fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado selamapandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(5), 24–29.
- Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2020). Screen time and its effect on dietary habits and lifestyle among schoolchildren. *Central European Journal of Public Health*, 28(4), 260–266. <https://doi.org/10.21101/cejph.a6097>
- UNICEF. (2020). Gadget Playing and Tv Watching Habit in Children Aged 2-5: Antecedents and Effects/Outcomes Education Policy and Research Association. *Education Policy and Research Association*, 1–56.  
[https://www.unicef.org/georgia/media/5526/file/Gadget\\_Report\\_ENGLISH.pdf](https://www.unicef.org/georgia/media/5526/file/Gadget_Report_ENGLISH.pdf)
- Wang, J., Wu, R., Wei, X., Chang, Y. S., Tang, X., Zhu, B., Cao, Y., Wu, Y., & Zhu, D. (2024). Bidirectional Associations between Parental Feeding Practices and Child Eating Behaviors in a Chinese Sample. *Nutrients*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/nu16010044>
- Wiltshire, C. A., Troller-renfree, S. V., Giebler, M. A., & Noble, K. G. (2022). *Associations among average parental educational attainment, maternal stress, and infant screen exposure at 6 months of age*. 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101644>.Associations
- Wulandari Hayani, K. S. (2024). *Pengaruh Screen Time untuk Anak Usia Dini Bagi Perkembangan Emosi dan Bahasa Hayani Wulandari 1 , Kurnia Sary 2 PG-PAUD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Purwakarta*. 10(12), 304–308.
- Yazıcı Çakıroğlu, T., & Sapsağlam, Ö. (2024). Examination of the Life Habits of Preschool Children Based on Their Screen Use Patterns. *Children*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/children11070856>
- Yohana, A., & Mulyono, S. (2021). The impact of digital era: Intensity of excessive use of gadget causing eating difficulty on children. *Enfermeria Clinica*, 31, S6–S9.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.10.005>

**Halaman ini dikosongkan**