



**HUBUNGAN KEBIASAAN SCREEN TIME DENGAN PERILAKU PICKY  
EATERS PADA ANAK USIA PRA-SEKOLAH**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

**LANTIP WIDIANTOKO**

**NIM: 30902200129**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**2025**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SCREEN TIME DENGAN PERILAKU PICKY  
EATERS PADA ANAK USIA PRA-SEKOLAH**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**LANTIP WIDIANTOKO**

**NIM: 30902200129**

**UNISSULA  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME


Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini. Saya susun tanpa tindakan plagiarime sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan Tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Mengetahui


Wakil Dekan I

Semarang, 19 Desember 2026

Peneliti

  
Dr.Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NUPTK. 9941753654230092

  
Lantip Widiyantoko

NIM : 30902200129

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul

**HUBUNGAN KEBIASAAN SCREEN TIME DENGAN PERILAKU PICKY  
EATERS PADA ANAK USIA PRA-SEKOLAH**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Lantip Widiantoko

NIM : 30902200129

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada

Pembimbing I

Tanggal :



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Indra Tri Astuti'.

Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An.  
NIDN. 0618097805

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN KEBIASAAN SCREEN TIME DENGAN PERILAKU PICKY EATERS PADA ANAK USIA PRA-SEKOLAH**

Disusun oleh:

Nama : Lantip Widiyantoko

NIM : 30902200129

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 12 Desember 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Ns. Herry Susanto, MAN, Ph.D.

NIDN.0613068502

Penguji II

Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An

NIDN. 0618097805

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep

NIDN.0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Desember 2025**

**ABSTRAK**

Lantip Widiantoko

**Hubungan Kebiasaan *Screen Time* Dengan Perilaku *Picky Eaters* Pada Anak Usia Pra-Sekolah**

60 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 9 lampiran

**Latar Belakang :** Perkembangan teknologi digital menyebabkan meningkatnya penggunaan perangkat elektronik pada anak usia pra-sekolah. *Screen time* yang berlebihan dapat berdampak terhadap pola makan anak, salah satunya munculnya perilaku *picky eater*. Perilaku *picky eater* dapat memengaruhi kecukupan gizi serta tumbuh kembang anak secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah di TK PGRI 87 Kota Semarang.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh anak usia pra-sekolah di TK PGRI 87 Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kebiasaan *screen time* dan kuesioner perilaku *picky eater*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Somers' d.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki kebiasaan *screen time* yang tergolong buruk (>60 menit per hari) dan perilaku *picky eater* berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji Somers' d menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia pra-sekolah, namun kekuatan hubungan tergolong lemah dan tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ).

**Simpulan :** Terdapat hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia pra-sekolah di TK PGRI 87 Kota Semarang. Orang tua diharapkan dapat membatasi waktu penggunaan gawai serta menerapkan pola makan yang sehat dan teratur guna mencegah perilaku *picky eater* pada anak.

**Kata kunci :** *screen time*, *picky eaters*, anak usia pra-sekolah

**Daftar Pustaka :** 45 (2020-2025)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING**  
**FACULTY OF NURSING SCIENCE**  
**SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**  
*Thesis, Desember 2025*

**ABSTRACT**

*Lantip Widiyantoko*

***The Relationship Between Screen Time Habits and Picky Eating Behavior in  
Preschool Children***

*60 pages + 5 tables + 2 figures + 9 appendices*

**Background :** *The rapid development of digital technology has led to increased use of electronic devices among preschool children. Excessive screen time may affect children's eating patterns, one of which is the emergence of picky eating behavior. Picky eating can impact nutritional adequacy and optimal child growth and development. This study aimed to determine the relationship between screen time habits and picky eating behavior in preschool children at TK PGRI 87 Semarang.*

**Method :** *This study employed a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The population consisted of all preschool children at TK PGRI 87 Semarang, with a total sample of 30 respondents selected using total sampling. Data were collected using a screen time habits questionnaire and a picky eating behavior questionnaire. Data analysis was conducted using Somers' d test.*

**Results :** *The results showed that most children had poor screen time habits (>60 minutes per day) and moderate to high levels of picky eating behavior. Somers' d test indicated that there was a relationship between screen time habits and picky eating behavior in preschool children; however, the strength of the relationship was weak and not statistically significant ( $p > 0.05$ ).*

**Conclusion :** *There is a relationship between screen time habits and picky eating behavior in preschool children at TK PGRI 87 Semarang. Parents are expected to limit children's gadget use and implement healthy and structured eating patterns to prevent picky eating behavior.*

**Keyword :** *screen time, picky eating, preechool children*

**Bibliography :** *45 (2020-2025)*

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum wr.wb*

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan *Screen Time* Dengan Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia Pra Sekolah”** ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam senantiasa tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.H selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistiyaningsih M.Kep., Sp.Kep.MB. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Indra Tri Astuti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan

arahan, bimbingan, ilmu, dan nasihat yang sangat berharga selama proses penulisan skripsi ini

5. Ns. Herry Susanto, MAN, Ph.D. selaku dosen penguji, Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini. Segala arahan yang diberikan menjadi kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas penelitian penulis.
6. Seluruh Dosen dan Staf Bagian Staff Akademik Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang telah membantu dalam segala urusan perkuliahan dan administrasi.
7. Terimakasih juga kepada tempat penelitian saya TK PGRI 87 Kota Semarang yang telah memberikan izin kepada saya untuk bisa melakukan penelitian di tempat tersebut.
8. Kepada Orang Tua tercinta, Bapak Darip dan Ibu Yulistanti yang hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anak-anaknya dengan sabar dan penuh cinta. Terimakasih untuk doa Ibu dan Bapak yang sangat luar biasa, kasih sayang, nasihat yang sangat berarti dan motivasi yang sangat luar biasa, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Semoga Ibu dan Bapak sehat selalu dan panjang umur. Karena Ibu dan Bapak harus ada di setiap kebahagiaan dan perjalanan hidup penulis. Terimakasih banyak.

9. Kepada kakak perempuan tercinta saya, Sodara Yulinda Silvi Oktaningtias  
Terimakasih telah ada dalam setiap keluh kesah penulis, Terimakasih telah  
memberikan dukungan, semangat, dan doa, serta menjadi donatur bagi  
penulis ini. Semoga kakak selalu dalam lindungan Allah SWT, Bahagia  
selalu. Dengan sepenuh hati , penulis mengucapkan Terimakasih dan  
menyampaikan satu kata yang tak pernah pudar. I Love You...
10. Kepada adik saya, Rafael Krisna Wibowo, Terimakasih telah menjadi adik  
yang baik dan jadi penyemangat dalam pengerjaan skripsi ini. I Love You...
11. Sahabat dan teman-teman penulis yang selalu memberikan motivasi dan  
semangat serta memberikan doa,
12. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu,  
Terimakasih atas segala dukungan dan doa yang kalian berikan untuk penulis.  
Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata  
sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai  
hasil yang lebih baik lagi. Semoga dengan skripsi ini dapat membantu  
memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan dapat menambah wawasan dan  
pengetahuan bagi pembaca.

*Wassalamualaikum wr.wb.*

Semarang, 07 Juni 2025

**Lantip Widiyanto**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Konsep Dasar Anak Usia Pra-Sekolah.....	7
2. Konsep Dasar Screen Time.....	14
3. Konsep Dasar Picky Eaters.....	18
B. Kerangka Teori.....	23
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Variabel Penelitian.....	25
1. Variabel Independen.....	25
2. Variabel dependen.....	26
C. Desain Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
F. Defenisi Operasional.....	29

G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data.....	30
H. Metode Pengumpulan Data.....	32
I. Analisis Data.....	34
1. Teknik Pengolahan Data.....	34
2. Analisa Data.....	37
J. Etika Penelitian.....	39
1. <i>Informed consent</i> .....	39
2. <i>Anonimity</i> .....	39
3. <i>Confidentiality</i> .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A. Analisa Univariat.....	41
1. Data Demografi Responden.....	41
B. Analisa Bivariat.....	42
1. Uji Normalitas.....	42
2. Uji <i>Somers' D</i> .....	43
BAB V44 PEMBAHASAN.....	44
A. Pengantar Bab.....	44
B. Interpretasi Responden.....	45
1. Karakteristik Respon.....	45
2. Kebiasaan screen time.....	48
3. Perilaku <i>Picky Eaters</i> .....	49
4. Hubungan.....	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	50
D. Implikasi untuk Keperawatan.....	51
BAB VI53 PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
1. Kepada Masyarakat.....	53
2. Bagi Ilmu Keperawatan.....	54
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Defenisi Operasional.....	29
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden (n=30).....	41
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Picky Eater pada Anak.....	42
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Waktu Screen Time pada Anak.....	42
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Menggunakan Uji Shapiro-Wilk.....	42
Tabel 4.5. Uji Normalitas Data Menggunakan Uji Somer'D.....	43



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 3.1. Kerangka Konsep.....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat survey pendahuluan
- Lampiran 2. Etik
- Lampiran 3. Informed consent
- Lampiran 4. Penjelasan penelitian
- Lampiran 5. Kuisisioner
- Lampiran 6. Lembar konsultasi
- Lampiran 7. Output spss
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Daftar riwayat hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Screen time* adalah waktu yang dihabiskan dengan perangkat digital yang memiliki layar seperti smartphone, televisi, laptop, tablet, dan media digital lainnya (Pratiwi, 2020). Banyak ahli kesehatan merekomendasikan untuk membatasi waktu layar, terutama bagi anak-anak. Misalnya, menurut pedoman yang dirilis oleh American Academy of Pediatrics, anak-anak sebaiknya tidak menghabiskan lebih dari satu hingga dua jam per hari untuk kegiatan menonton televisi atau menggunakan perangkat digital lainnya (Yudhana & Kusuma, 2021). Penelitian juga menunjukkan pentingnya pengawasan orang tua dalam penggunaan teknologi agar anak bisa mendapatkan manfaat yang lebih positif dari aktivitas digital yang mereka lakukan (Cahyana et al., 2020).

Masalah *screen time* telah mendapat perhatian yang signifikan terkait dampaknya terhadap perilaku *picky eater* pada anak-anak. Meningkatnya penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari anak seiring dengan mudahnya akses ke media digital telah berdampak negatif pada kebiasaan makan mereka Tambalis dkk.(2020). Peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar sering kali dihubungkan dengan pola makan yang lebih buruk. Penelitian oleh Tambalis dkk.(2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton layar cenderung mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk lebih jarang

mengonsumsi buah dan sayur, sekaligus lebih sering mengonsumsi makanan olahan dan camilan.

Prevalensi *picky eating* pada anak-anak prasekolah berkisar antara 14% hingga 50% secara global, tergantung pada budaya, pola makan keluarga, dan pendekatan orang tua terhadap pemberian makan (Fitriani et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi ini diperkirakan mencapai 30% hingga 40% pada anak-anak prasekolah (Fitriani et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan prevalensi *picky eating* sebesar 52,8%, dengan faktor pemberian makan oleh orang tua berperan signifikan dalam kebiasaan makan anak. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat masa prasekolah adalah periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif anak. Sebuah penelitian yang dilakukan di Semarang menunjukkan bahwa anak-anak prasekolah memiliki kecenderungan untuk menjadi *picky eater* dengan prevalensi mencapai 40% hingga 50% dari total populasi anak yang diteliti (Fitriani et al., 2024; .

*Screen time* adalah durasi penggunaan layar (screen) media elektronik (TV dan gawai (smartphone, laptop, dan tablet)) (World Health Organization, 2020). Hal ini ditunjukkan melalui data pada Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020), diperoleh data sebanyak 55% anak dari populasi menghabiskan waktu untuk menonton youtube dan pada survey lainnya diperoleh hasil sebanyak 61% anak menghabiskan waktu untuk menonton Youtube. Pada kategori anak usia dini, anak-anak dalam rentang

usia 5-6 tahun berada pada urutan tertinggi dalam urutan pengguna gawai, dengan jumlah presentase 47,7%. Lalu kemudian disusul oleh anak dalam rentang usia 1-4 tahun (25,9%) dan bayi di bawah usia 1 tahun (3,5%) (Badan Pusat Statistik, 2020).

Perkembangan teknologi yang pesat menjadi salah satu faktor utama. Saat ini, hampir semua aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pendidikan, hiburan, dan komunikasi, bergantung pada teknologi digital. Aprilia dan Thaib menyatakan bahwa kemunculan perangkat elektronik seperti smartphone dan tablet telah menggantikan aktivitas fisik dan interaksi sosial di kalangan anak-anak, yang seharusnya menjadi hal yang penting dalam tahap perkembangan mereka Aprilia & Thaib (2024) . Penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya mempengaruhi pola makan tetapi juga keterampilan sosial dan bahasa anak.

Salah satu alasan mengapa anak terbiasa dengan *screen time* adalah karena tayangan serta aplikasi yang menawarkan konten yang menarik dan interaktif. Penelitian menunjukkan bahwa paparan anak pada media elektronik sering kali diiringi dengan peningkatan ketertarikan anak terhadap makanan tertentu, terutama makanan yang tidak sehat seperti makanan ringan tinggi gula. Li et al. mencatat bahwa anak-anak yang memiliki *screen time* lebih dari satu jam sehari cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan manis dan minuman manis, yang berpotensi mengarah pada kebiasaan makan yang buruk (Yalçın et al., 2022).

Pola asuh orang tua juga sangat berperan dalam kebiasaan *screen time* anak. Banyak orang tua yang lebih memilih untuk mengalihkan perhatian anak dengan gadget demi mendapatkan waktu untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas lainnya, hal ini dapat membuat anak menjadi lebih ketergantungan pada *screen time* (Yunita et al., 2020)

Tambalis dkk. dalam kajian mereka menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *screen time* dan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi yang lebih rendah dari buah dan sayuran serta peningkatan konsumsi makanan ringan yang tinggi kalori (Tambalis et al., 2020). Penelitian ini menegaskan bahwa kebiasaan menonton layar lebih lama dapat mengarahkan pada keputusan makan yang buruk, yang pada pasangannya dapat menyebabkan perilaku *picky eater*.

## **B. Rumusan Masalah**

Perilaku *picky eater* atau memilih-milih makanan pada anak-anak prasekolah menjadi perhatian serius karena dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka secara signifikan. Dengan prevalensi mencapai 52,4% di beberapa wilayah Indonesia, anak-anak yang mengalami *picky eating* berisiko tinggi terhadap kurangnya asupan nutrisi yang seimbang, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang. Fenomena ini semakin diperburuk oleh meningkatnya *screen time*, yang dapat mempengaruhi preferensi makanan anak, terutama terhadap makanan tidak sehat.

Dengan hal ini peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia pra sekolah. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Bagaimana hubungan kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia pra sekolah?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan dari kebiasaan *screen time* terhadap perilaku *picky eaters* pada anak usia pra sekolah.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi kejadian *picky eaters* pada anak usia pra sekolah
- c. Mengetahui kebiasaan *screen time* anak usia prasekolah
- d. Mengidentifikasi keeratan hubungan kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra sekolah

### D. Manfaat penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh kebiasaan *screen time* terhadap perilaku *picky eaters* pada anak usia pra sekolah.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bisa menjadikan bahan evaluasi dan menambah pengetahuan untuk masyarakat dalam mengetahui lebih dalam pengaruh kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra

sekolah

### 3. Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini bisa menjadikan bahan evaluasi dan menambah pengetahuan untuk masyarakat dalam mengetahui lebih dalam pengaruh kebiasaan *screen time* terhadap perilaku *picky eaters* pada anak usia pra sekolah



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Konsep Dasar Anak Usia Pra-Sekolah**

###### **a. Definisi**

Anak usia pra-sekolah Merujuk pada kelompok usia yang mencakup anak-anak yang berada dalam rentang usia 3 hingga 6 tahun. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan yang signifikan baik dari segi fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Menurut Kadir et al., anak pra-sekolah adalah anak berusia 3-5 tahun yang sedang mengalami potensi perkembangan motorik yang pesat, di mana kontrol gerakan tubuh mulai dibangun melalui koordinasi antara saraf pusat dan otot (Kadir et al., 2022) .

Fase pra-sekolah sering kali juga disebut sebagai “Golden Age” mengingat pentingnya dukungan gizi dan pendidikan yang berkualitas untuk memastikan perkembangan anak secara optimal. Pada masa ini, anak-anak membutuhkan nutrisi yang memadai serta lingkungan yang mendukung belajar, bermain, dan bersosialisasi. Irihadi dkk. menjelaskan bahwa anak-anak usia pra-sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan, sehingga perhatian terhadap kebutuhan gizi dan pendidikan kesehatan sangatlah penting (Irihadi et al., 2024)(Irihadi dkk., 2024)

## b. Ciri-ciri anak usia pra-sekolah

Anak usia pra sekolah, yang umumnya berusia antara 3 hingga 6 tahun, memiliki beberapa ciri khas yang mencerminkan tahap perkembangan yang unik dalam siklus kehidupan mereka. Pada fase ini, anak-anak mengalami pertumbuhan yang signifikan dalam berbagai aspek, termasuk perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

### 1. Perkembangan Fisik :

Anak-anak usia pra sekolah menunjukkan kemajuan yang cepat dalam keterampilan motorik halus dan kasar. Mereka semakin mampu melakukan aktivitas yang melibatkan koordinasi dan keseimbangan, seperti berlari, melompat, dan bermain dengan alat permainan. Pada usia ini, pengembangan kemampuan motorik sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan eksplorasi lingkungan sekitar (Sulistiyowati & Kayati (2023) Mansyur et al., 2022).

### 2. Perkembangan Kognitif :

Pada tahap usia ini, anak-anak mulai menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih kompleks. Mereka mulai mengeksplorasi ide, memecahkan masalah sederhana, dan terlibat dalam imajinasi bermain. Rasa ingin tahu yang tinggi dan ketertarikan untuk belajar menjadi ciri khas yang mendefinisikan anak pra sekolah. Mereka juga mulai mengembangkan kemampuan bahasa, yang

memungkinkan mereka berkomunikasi dengan lebih efektif dan memahami instruksi yang lebih kompleks (Anggraini et al., 2020; (Puteri, 2023) .

### 3. Perkembangan Emosional :

Anak-anak usia pra sekolah biasanya mulai belajar mengelola emosi mereka dan mengembangkan kemampuan untuk berempati dengan orang lain. Mereka dapat menunjukkan emosi yang lebih kompleks, seperti rasa puas, cemburu, atau kecewa. Interaksi dengan teman sebaya mulai berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional mereka (Anggraini et al., 2020; Yusnita & Yulianto, 2022) . Pengasuhan yang baik dipercaya dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi dan berinteraksi sosial (Anggraini et al., 2020; (Breider et al., 2021; .

### 4. Perkembangan Sosial :

Pada usia ini, anak-anak mulai membangun hubungan dengan teman sebaya dan belajar berinteraksi dalam konteks kelompok. Mereka belajar untuk berbagi, bekerja sama, dan memahami norma sosial dasar. Keterampilan sosial ini sangat penting dalam mempersiapkan anak untuk lingkungan pendidikan formal (Breider et al., 2021; Asiyani et al., 2023) .

### 5. Kesiapan Sekolah :

Ciri-ciri lain yang penting adalah kesiapan anak untuk memulai pendidikan formal. Anak-anak yang siap sekolah biasanya menunjukkan rasa percaya diri, memiliki keinginan untuk belajar,

dan kemampuan sosial yang baik. Mereka juga belajar melalui permainan dan kegiatan yang melibatkan interaksi dengan orang lain, yang merupakan bagian penting dari proses sosial menyongsong pendidikan di sekolah dasar (Puteri, 2023).

### c. Kebutuhan nutrisi pada anak usia pra sekolah

Kebutuhan nutrisi pada anak usia pra sekolah adalah aspek krusial yang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan secara keseluruhan. Di usia ini, anak-anak memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang agar mereka dapat tumbuh secara optimal, mengingat periode ini adalah fase penting dalam perkembangan mereka (Sharma et al., 2023; Roberts et al., 2022; .

#### Kebutuhan Protein Dasar

##### 1. Energi:

Anak-anak usia pra sekolah memerlukan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas sehari-hari mereka. Asupan kalori yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan aktivitas bermain (Wungrath et al., 2022).

a) Usia 2-3 tahun: Sekitar 1,000 hingga 1,400 kalori per hari.

b) Usia 4-5 tahun: Sekitar 1,200 hingga 1,600 kalori per hari.

##### 2. Protein:

Protein adalah nutrisi penting yang berperan dalam pertumbuhan dan

pembangunan jaringan. Anak-anak di usia ini membutuhkan protein dari sumber seperti daging, ikan, telur, dan produk susu dalam jumlah yang memadai (Kim & Cha, 2021; Kristo et al., 2021). Protein sangat penting untuk pertumbuhan otot dan perkembangan jaringan. Kebutuhan protein untuk anak usia 2-5 tahun adalah sekitar 13 gram per hari.

### 3. Karbohidrat:

Sebagai sumber utama energi, karbohidrat harus menjadi bagian penting dari diet anak. Karbohidrat sederhana dari gula dan yang kompleks dari biji-bijian utuh sangat diperlukan (Fatmah et al., 2022). Anak-anak dini sebaiknya mendapatkan sekitar 45-65% dari total kalori harian mereka dari karbohidrat. Ini setara dengan sekitar 130 gram karbohidrat per hari

### 4. Lemak:

Lemak sehat dari sumber seperti minyak zaitun, avokad, dan kacang-kacangan juga penting untuk integrasi nutrisi dan perkembangan otak. Lemak juga membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K (Bhandari et al., 2020). Sekitar 30-40% dari total kalori harian harus berasal dari lemak, dengan dominasi lemak tak jenuh. Sekitar 25-35 gram lemak total yang direkomendasikan per hari.

### 5. Vitamin dan Mineral:

Nutrisi mikro seperti vitamin A, vitamin C, kalsium, dan zat besi

adalah esensial untuk mendukung imunologi dan perkembangan tulang. Misalnya, vitamin A penting untuk penglihatan, dan kalsium diperlukan untuk perkembangan tulang yang kuat (Hu et al., 2022).

- a) Vitamin A : Penting untuk penglihatan dan sistem imun, dimana kebutuhan anak adalah 300-600 mcg per hari.
- b) Vitamin C : Sekitar 15 mg per hari untuk membantu penyerapan zat besi, ditemukan dalam buah jeruk dan sayuran.
- c) Kalsium : Kalsium penting bagi kesehatan tulang dan gigi. Anak-anak membutuhkan sekitar 700 mg kalsium per hari.
- d) Zat Besi : Zat besi dibutuhkan untuk pengembangan sel darah merah. Untuk anak usia dini, kebutuhan zat besi sekitar 7 mg per hari.

#### **d. Masalah nutrisi pada anak usia pra sekolah**

Masalah kebutuhan nutrisi pada anak usia pra sekolah adalah isu penting yang berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada tahap ini, anak-anak membutuhkan asupan nutrisi yang cukup tidak hanya untuk pertumbuhan fisik tetapi juga untuk perkembangan kognitif dan emosional. Sayangnya, banyak anak usia prasekolah yang mengalami masalah nutrisi, seperti kurang gizi dan pola makan yang tidak seimbang. Edukasi gizi menjadi salah satu solusi efektif untuk menangani masalah nutrisi anak-anak. Program- program yang menekankan pentingnya pola makan yang seimbang

dapat membantu meningkatkan pemahaman orang tua dan cara mereka menyediakan makanan sehat untuk anak-anak (hasriani et al., 2023). Peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta penerapan pola makan seimbang, berpotensi untuk memperbaiki status gizi anak usia pra sekolah secara signifikan (Hartono et al., 2023; Widjayatri et al., 2020).

**e. Penyebab anak usia pra sekolah kekurangan nutrisi**

Berdasarkan penelitian, sekitar 200 juta anak di dunia, termasuk di Indonesia, mengalami kekurangan nutrisi dan kurang mendapatkan stimulasi kognitif yang memadai (Roberts et al., 2022;). Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kesenjangan pendidikan orang tua. Anak-anak dari keluarga dengan orang tua yang berpendidikan rendah cenderung memiliki kebiasaan nutrisi yang buruk, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan di kemudian hari (Sharma, 2022). Nutrisi yang tidak memadai dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan intelektual anak (Roberts et al., 2022; .

**f. Solusi**

Memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya nutrisi seimbang bagi anak-anak mereka sangat penting. Edukasi ini dapat berupa seminar, workshop, atau penyuluhan tentang makanan bergizi, termasuk cara memasak, penyajian makanan, dan pengenalan

variasi makanan sehat (Yuniastuti et al., 2023; . Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur dapat berdampak positif pada pola makan anak-anak mereka (Hartono et al., 2023).

## 2. Konsep Dasar Screen Time

### a. Definisi

*Screen time* merujuk pada waktu yang dihabiskan seseorang untuk melihat layar perangkat digital, termasuk perangkat seperti televisi, komputer, tablet, dan smartphone. Dalam konteks anak usia prasekolah, *screen time* menjadi perhatian penting karena dapat mempengaruhi perkembangan fisik, sosial, dan psikologis anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layar yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan anak, seperti gangguan tidur, obesitas, dan keterlambatan dalam perkembangan bahasa (Nihaya et al., 2024)(Miranti & Putri, 2021)

### b. Dampak screen time pada Kesehatan

#### 1. Gangguan Perkembangan Kognitif:

Penggunaan layar yang berlebihan dapat menghambat perkembangan kognitif anak, termasuk kemampuan bahasa dan keterampilan berpikir kritis. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar daripada berinteraksi dengan lingkungan, bermain fisik, dan berbicara dengan orang dewasa

mungkin mengalami keterlambatan perkembangan bahasa dan berpikir Nasa et al. (2022)

## 2. Masalah Kesehatan Fisik:

Dampak kesehatan fisik yang signifikan juga terlihat pada anak usia prasekolah yang terlalu banyak terpapar layar. Ketidakaktifan fisik yang diakibatkan oleh waktu layar yang berlebihan berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas di kalangan anak-anak (Nusaibah & Shofiyah, 2022). Kegiatan fisik berkurang dan waktu duduk yang lama dapat mengarah pada masalah kesehatan yang lebih serius di masa depan. Gangguan Tidur: Anak-anak yang menghabiskan waktu lama di depan layar, terutama sebelum tidur, cenderung mengalami masalah tidur. Paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur, yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka (Ardi, 2022).

## 3. Dampak Emosional:

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan perilaku agresif dan ketidakmampuan mengelola emosi. Anak-anak mungkin mengalami masalah perilaku, seperti kecemasan dan depresi, akibat dari kurangnya interaksi sosial yang sehat (Mufti et al., 2022).

### c. Penyebab screen time

Salah satu faktor utama yang menyebabkan peningkatan *screen time* adalah ketersediaan perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan televisi di lingkungan rumah. Banyak anak memiliki akses mudah terhadap perangkat ini, dan sering kali orang tua memberikan perangkat tersebut sebagai cara untuk menghibur anak atau menjaga agar mereka tetap tenang. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki akses lebih besar terhadap perangkat digital cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar Afilia et al. (2023).

Banyak orang tua menggunakan gadget sebagai alat untuk mengalihkan perhatian anak atau memberikan hiburan yang cepat. Munculnya aplikasi dan saluran video yang menarik perhatian anak-anak juga meningkatkan ketertarikan mereka terhadap layar. Dengan tujuan untuk mendapatkan momen ketenangan atau untuk menyelesaikan pekerjaan, orang tua kadang-kadang mengabaikan waktu yang dihabiskan anak-anak mereka di depan layar (Wahyuningrum et al., 2020).

### d. Screen time yang aman

Waktu *screen time* yang baik untuk anak usia pra sekolah telah menjadi fokus perhatian global, dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan pedoman terkait hal ini. Berdasarkan pedoman WHO, anak-anak berusia 2 hingga 4 tahun sebaiknya memiliki waktu

layar tidak lebih dari satu jam per hari, dan untuk anak di bawah usia 2 tahun, sebaiknya tidak terpapar layar sama sekali (Madigan et al., 2020) Xie et al., 2020) . WHO menyarankan bahwa anak-anak berusia antara 2 hingga 4 tahun tidak seharusnya menghabiskan lebih dari satu jam untuk aktivitas di depan layar. Untuk anak-anak di bawah usia 2 tahun, tidak ada waktu yang disarankan untuk melihat layar (Madigan et al., 2020) . Penelitian oleh Madigan dkk. Memperhatikan prevalensi anak- anak yang memenuhi atau melampaui batasan *screen time* yang ditetapkan (Madigan et al., 2020) . Waktu layar yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan fisik, sosial, dan kognitif anak.

**e. Solusi**

Meningkatkan kesadaran orang tua mengenai efek negatif dari *screen time* yang berlebihan adalah langkah awal yang penting. Melalui penyuluhan, orang tua dapat belajar bagaimana menetapkan batas waktu penggunaan layar dan memilih konten yang sesuai (Jusiené et al., 2025). Penjelasan tentang risiko yang mungkin dihadapi anak, seperti gangguan tidur dan perilaku *picky eating*, dapat membantu orang tua lebih cermat dalam mengelola kebiasaan *screen time* anak mereka.

Menyerukan anak untuk aktif melakukan kegiatan fisik di luar ruangan dapat membantu mengurangi waktu layar. Aktivitas fisik yang menyenangkan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak, serta mendukung perkembangan sosial yang baik (McArthur et

al., 2021). Contoh kegiatan termasuk bersepeda, bermain bola, atau hiking dengan keluarga

### 3. Konsep Dasar Picky Eaters

#### a. Definisi

*Picky eaters* atau "pemilih makanan" mengacu pada anak-anak yang menunjukkan perilaku makan yang selektif, dengan cenderung menolak makanan tertentu dan hanya bersedia mengonsumsi jenis makanan tertentu yang sudah mereka kenal. Ini merupakan fenomena umum di kalangan anak-anak dan dapat berpengaruh signifikan terhadap pola makan serta status gizi mereka. Misalnya, dalam penelitian oleh Hermawati et al., *picky eating* dijelaskan sebagai perilaku anak yang "kadang-kadang" atau "sering" tidak makan dengan baik dan menolak untuk makan, yang ditandai dengan ketidakmauan mencoba makanan baru Hermawati et al. (2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 89% anak yang mengalami stunting di bawah lima tahun termasuk dalam kategori *picky eater*.

fenomena ini sering kali dibarengi dengan preferensi makanan yang kuat, di mana anak-anak *picky eaters* lebih memilih makanan yang memiliki rasa manis atau familiar, dan cenderung menolak sayuran atau makanan sehat (Lukitasari, 2020). Hal ini bisa mengakibatkan asupan nutrisi yang tidak seimbang dan berdampak

pada kesehatan fisik mereka.

## **b. Jenis-jenis picky eater**

*Picky eaters*, atau anak-anak yang memiliki perilaku memilih makanan, dapat diklasifikasikan berdasarkan karakteristik dan pola kebiasaan makannya. Berikut adalah beberapa jenis *picky eaters* yang umum ditemukan:

### 1. *Sensory-Sensitive Eaters*

Anak-anak dalam kategori ini sangat sensitif terhadap tekstur, aroma, atau rasa makanan. Mereka mungkin menolak makanan yang memiliki tekstur tertentu seperti sayuran yang renyah atau makanan yang berlemak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan sensitivitas sensorik lebih cenderung menjadi *picky eaters*, yang dapat mempengaruhi preferensi mereka terhadap makanan Kemp et al. (2025)Mok et al., 2022).

### 2. *Food Neophobic Eaters*

Anak-anak yang termasuk dalam kelompok ini menunjukkan ketakutan atau keberatan yang ekstrim terhadap makanan baru. Mereka sering menolak untuk mencoba makanan yang belum pernah mereka konsumsi sebelumnya dan lebih memilih makanan yang sudah dikenal. Kecenderungan ini biasanya terjadi pada anak-anak usia dini dan dapat berkurang seiring

bertambahnya usia (Mulyani et al., 2023; Maestro et al., 2021).

### 3. *Preference-Driven Eaters*

Anak-anak ini memiliki preferensi yang sangat kuat terhadap jenis makanan tertentu, seperti hanya ingin makan makanan manis atau makanan yang diolah dengan cara tertentu. Mereka cenderung menolak makanan yang dianggap kurang lezat atau tidak sesuai dengan preferensi mereka, dan ini bisa berdampak pada asupan nutrisi mereka (Sani et al., 2023).

### 4. *Habitual Eaters*

Anak-anak dalam kategori ini memiliki pola makan yang terbatas pada makanan sehari-hari yang sudah menjadi kebiasaan. Mereka mungkin memiliki daftar makanan favorit yang sangat terbatas dan enggan untuk mencoba variasi lain dalam makanan. Ini dapat menyebabkan pola makan yang monoton dan menurunkan kecukupan gizi (Heryanto et al., 2023; Sleiman et al., 2024).

### 5. *Emotional eaters*

Anak-anak ini terpengaruh oleh emosi mereka saat makan. Mereka mungkin menjadi *picky eaters* sebagai respons terhadap pengalaman negatif sebelumnya, seperti ketidaknyamanan saat mencicipi makanan baru. Anak-anak dalam kategori ini sering kali menunjukkan perilaku makan dipengaruhi oleh suasana hati atau perasaan mereka, yang dapat

membuat mereka lebih tertarik untuk makan makanan yang mereka sukai atau merasa nyaman dengan (Hijja et al., 2022).

#### 6. *Socially Influenced Eaters*

Beberapa anak *picky eaters* menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh teman sebaya atau situasi sosial. Mereka mungkin menghindari makanan tertentu untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman atau untuk mendapatkan pengakuan sosial. Ini dapat menjadi tantangan bagi orang tua untuk mengatasi preferensi anak yang berbasis pada tekanan lingkungan sosial (Patel et al., 2020).

#### 7. *Cautious Eaters*

Anak-anak dalam kategori ini mungkin lebih terbuka untuk mencoba makanan baru dibandingkan *food neophobic eaters*, tetapi mereka tetap sangat selektif. Mereka cenderung mencoba, tetapi mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk beradaptasi dengan makanan baru atau menjaga situasi di mana mereka merasa aman saat mencobanya (Dial et al., 2021; Omar et al., 2022).

#### c. **Penyebab Picky Eater**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* dapat diturunkan secara genetik dari orang tua kepada anak.

Anak-anak yang memiliki orang tua dengan kebiasaan memilih makanan lebih mungkin juga menunjukkan perilaku serupa. Ini dapat mencakup sensitivitas terhadap rasa, yang membuat mereka lebih rentan terhadap ketidaknyamanan saat mencoba makanan baru atau dengan tekstur yang berbeda Hermawati et al. (2020)(Mok et al., 2022; .

Anak-anak yang sensitif terhadap tekstur, rasa, dan aroma makanan dapat mengembangkan perilaku *picky eating*. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap makanan tertentu cenderung menolak untuk mencoba berbagai jenis makanan (Wulandari et al., 2023). Misalnya, anak-anak mungkin menolak sayuran yang renyah atau makanan dengan bumbu yang kuat karena ketidaknyamanan yang dirasakan.

**d. Tanda dan Gejala *picky eater***

Salah satu indikator utama *picky eating* adalah penolakan untuk mencoba makanan baru yang dikombinasikan dengan preferensi yang kuat untuk pilihan yang sudah dikenal. Penelitian menunjukkan bahwa sejumlah besar orang tua melaporkan anak-anak usia prasekolah mereka sebagai *picky eaters*, dengan beberapa penelitian memperkirakan bahwa perilaku ini memengaruhi sekitar 14% hingga 50% anak-anak dalam kelompok usia ini (Lawton et al., 2022) Kutbi, 2020) . Lebih jauh lagi, anak-anak sering

menunjukkan preferensi makanan tertentu, condong ke makanan yang sudah dikenal, biasanya berbasis karbohidrat dan menunjukkan keengganan terhadap buah-buahan dan sayuran. Hal ini dibuktikan dengan temuan yang menunjukkan bahwa *picky eaters* memiliki rentang makanan yang terbatas, terutama menghindari tekstur dan rasa baru (Heryanto et al., 2023) .

## B. Kerangka Teori



**Gambar 2.1. Kerangka Teori**

### C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap perumusan masalah penelitian, seperti yang dijelaskan oleh notoatmodjo. Berdasarkan dasar teori tersebut, dapat dihasilkan hipotesis penelitian mengenai hubungan kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia pra sekolah.

Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif (Ha) : terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *screen time* terhadap perilaku *picky eater* pada anak usia pra sekolah.



### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Kerangka Konsep

Menurut (Nursalam, 2018) kerangka konsep penelitian merupakan abstraksi dari suatu realitas sehingga dapat dikomunikasikan dan membentuk teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel yang diteliti. Kerangka konsep yang telah di gambarkan dalam skema, yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

Keterangan:  : Area yang diteliti

 : Ada hubungan

### B. Variabel Penelitian

#### 1. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan *screen time* pada anak usia pra-sekolah. *Screen time* merujuk pada total waktu yang dihabiskan anak dalam menggunakan perangkat digital seperti televisi, tablet, smartphone, dan komputer. Aspek yang dikaji dalam penelitian ini mencakup durasi penggunaan harian, jenis perangkat yang digunakan, serta

waktu penggunaannya seperti saat makan atau menjelang tidur (Putri, 2024).

## 2. Variabel dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku *picky eaters*, yaitu kondisi ketika anak menunjukkan penolakan terhadap makanan tertentu, enggan mencoba makanan baru, dan hanya ingin mengonsumsi makanan tertentu secara berulang (Ariyanti et al., 2023).

## C. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah. Pendekatan korelasional digunakan karena penelitian ini tidak bermaksud memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel, melainkan hanya ingin mengetahui sejauh mana hubungan atau asosiasi yang terjadi secara alami antara kedua variabel tersebut (Stiglic & Viner, 2019). Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menganalisis apakah kebiasaan menggunakan perangkat digital berhubungan dengan kecenderungan anak untuk memilih makanan secara selektif atau menolak makanan baru.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain cross-sectional, yaitu desain yang mengumpulkan data pada satu waktu tertentu. Dengan desain ini, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* tanpa harus melakukan pengamatan dalam jangka waktu yang panjang (Zhang et al., 2022). Pendekatan ini sangat efisien dari segi waktu dan sumber daya, sehingga memungkinkan

pengumpulan data yang cepat dan analisis yang simultan terhadap variabel yang diteliti (Wu et al., 2021).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang diberikan kepada orang tua atau pengasuh anak usia pra-sekolah yang memenuhi kriteria sebagai pengguna aktif perangkat digital. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur durasi *screen time*, jenis perangkat yang digunakan, waktu penggunaan, serta perilaku *picky eaters* berdasarkan observasi orang tua. Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis secara statistik untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kebiasaan *screen time* dan perilaku *picky eaters* pada anak (Zhang et al., 2020). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh penggunaan layar digital terhadap pola makan anak pada masa pra- sekolah.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa TK PGRI 87 Semarang beserta orang tua atau wali mereka sebagai responden utama. Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian. Dalam konteks ini, populasi yang dimaksud adalah anak-anak pra-sekolah yang berusia sekitar 3–6 tahun dan orang tua atau wali yang mengawasi pola penggunaan *screen time* anak serta perilaku makan mereka. Orang tua atau

wali menjadi sumber data utama karena mereka yang dapat memberikan informasi terkait kebiasaan *screen time* dan perilaku *picky eaters* anak secara akurat.

## 2. Sampel

Sampel penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik total sampling, mengingat populasi anak usia pra-sekolah yang memenuhi kriteria di lokasi penelitian berjumlah 30 orang. Penentuan total sampling diambil agar seluruh populasi dapat terwakili dalam penelitian ini (Notoatmodjo, 2018). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang tua atau wali anak usia pra- sekolah. Pengambilan sampel ini mempertimbangkan keterbatasan waktu dan sumber daya serta bertujuan agar data yang diperoleh dapat mewakili populasi secara menyeluruh.

Sampel dalam penelitian ini harus memenuhi syarat sebagai berikut :

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Orang tua atau wali anak usia pra-sekolah di TK PGRI 87 Gebangsari, Semarang
- 2) Orang tua atau wali yang bersedia menjadi responden dan memberikan informasi secara lengkap dan jujur
- 3) Orang Tua yang bersedia menandatangani *informed consent*

### b. Kriteria Eklusi

- 1) Orang tua atau wali yang memiliki keterbatasan komunikasi sehingga tidak memungkinkan untuk mengisi instrumen penelitian dengan benar (sugiyono, 2019)

- 2) Orang tua yang tidak hadir pada saat penelitian  
 Dengan adanya kriteria tersebut, diharapkan sampel yang diperoleh mampu memberikan data yang valid dan relevan untuk menjawab rumusan masalah penelitian ini.

### E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Taman Kanak-kanak PGRI 87 Semarang pada bulan September – Desember 2025. Adapun pengambilan data diambil pada tanggal 15 November 2025.

### F. Defenisi Operasional

**Tabel 3.1. Defenisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
•	Kebiasaan <i>Screen Time</i> (Variabel Independen)	Waktu yang digunakan anak usia prasekolah untuk melihat layar digital (TV, smartphone, tablet, laptop/PC) dalam 1 hari, diukur dengan kuesioner orang tua	Durasi screen time per hari, jenis perangkat yang digunakan, pola penggunaan (saat makan/menjelang tidur)	Kuesioner <i>screen time</i> terdiri dari 20 pernyataan yang disusun berdasarkan adaptasi dan pengembangan oleh Zahra, Widiastuti, & Argarini (2022)	Kuesioner diisi oleh orang tua/wali murid.	Nominal $\leq 60$ menit = Baik $> 60$ menit = Buruk

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat ukur	Cara Ukur	Skala Ukur
•	Perilaku PickyEaters (Variabel Dependen)	Perilaku picky eaters adalah kecenderungan anak pra-sekolah untuk menolak makanan baru, memilih makanan secara selektif, dan memiliki frekuensi serta durasi makan yang tidak konsisten.	Penolakan makanan baru, selektivitas makanan, frekuensi dan durasi makan tidak teratur	Kuesioner perilaku <i>picky eater</i> terdiri dari 24 pernyataan yang disusun berdasarkan penelitian Hasanah (2022), yang telah divalidasi dan digunakan pada anak usia prasekolah di Indonesia.	Diisi oleh orang tua/wali berdasarkan observasi perilaku makan anak.	Ordinal Skor >75% = Tinggi Skor 50–75% = Sedang Skor <50% = Rendah

### G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang dirancang untuk mengukur kebiasaan *screen time* dan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab secara langsung (Azhari, 2022).

Instrumen penelitian ini terdiri dari dua bagian utama:

#### a. Data Demografi

Bagian ini berisi pertanyaan mengenai karakteristik responden yang meliputi usia anak, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, serta jenis perangkat elektronik yang dimiliki anak. Informasi demografi ini penting untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang sampel penelitian.

b. Kuesioner Kebiasaan *Screen Time*

Kuesioner ini terdiri dari 20 pernyataan yang mengukur aspek durasi penggunaan perangkat elektronik, jenis perangkat yang digunakan (seperti televisi, smartphone, tablet), dan waktu penggunaan (misalnya saat makan atau sebelum tidur). Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert 4 poin dengan kategori: 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Sering, dan 4 = Selalu (Zahra, Widiastuti, & Argarini, 2022). Skala ini digunakan untuk mengetahui frekuensi dan pola *screen time* yang dilakukan oleh anak secara lebih rinci. Kuesioner *screen time* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh Zahra et al. (2022). Validitas isi dan konstruk dari kuisisioner ini telah diuji dalam konteks anak usia prasekolah, dengan nilai reliabilitas yang menunjukkan hasil yang baik, yaitu nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,850 untuk aspek durasi dan 0,760 untuk aspek intensitas penggunaan, yang menunjukkan bahwa instrumen ini valid dan reliabel dalam mengukur kebiasaan *screen time* pada anak usia prasekolah.

c. Kuesioner Perilaku *Picky Eaters*

Kuesioner perilaku *picky eaters* berisi 24 pernyataan yang mengukur kecenderungan anak dalam memilih makanan, seperti penolakan terhadap makanan baru, selektivitas dalam memilih makanan, dan pola makan yang tidak konsisten. Jawaban menggunakan skala Likert 4 poin dengan kategori: 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju.

Penggunaan skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat *picky eaters* secara objektif (Hasanah, 2022). Instrumen perilaku *picky eaters* dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari kuisisioner yang telah diterapkan dan divalidasi dalam konteks anak usia prasekolah di Indonesia oleh Hasanah (2022). Kuisisioner ini terdiri dari 24 item yang mencakup berbagai dimensi perilaku makan anak, seperti *picky eating*, *food neophobia*, kepekaan terhadap rasa kenyang, serta pola makan yang lambat. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai korelasi item-total yang memadai, serta nilai reliabilitas (Cronbach's Alpha) sebesar 0,873, yang menunjukkan bahwa kuisisioner ini valid dan reliabel untuk digunakan dalam menilai perilaku *picky eaters* pada anak usia prasekolah..

Seluruh kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan konsistensi pengukuran data. Data kuesioner akan diisi oleh orang tua atau wali murid yang anaknya berusia pra- sekolah. Untuk mendukung validitas data, peneliti juga dapat melakukan wawancara singkat jika diperlukan.

#### **H. Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan proses pendekatan terhadap subjek penelitian dan pengumpulan karakteristik yang relevan guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis (Nursalam, 2020).

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. Peneliti mengajukan permohonan surat izin studi pendahuluan kepada pihak Fakultas Ilmu Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung untuk disampaikan kepada pihak lokasi penelitian.
- b. Peneliti melakukan studi pendahuluan di lokasi yang telah ditentukan, seperti PAUD, TK, atau pusat kesehatan anak di wilayah penelitian guna mendapatkan gambaran awal dan kelayakan lokasi penelitian.
- c. Peneliti mengikuti ujian proposal dan pengajuan ethical clearance kepada Komite Etik di universitas guna mendapatkan persetujuan etik penelitian.
- d. Setelah mendapat persetujuan etik, peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada fakultas Ilmu Keperawatan dan meneruskannya ke lokasi penelitian (PAUD/TK) yang dituju.
- e. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak pengelola di lokasi penelitian guna menyampaikan maksud dan tujuan penelitian, serta menyepakati waktu pelaksanaan.
- f. Peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden (orang tua/wali murid) mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Jika responden bersedia, mereka akan diminta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).
- g. Peneliti membagikan kuesioner penelitian yang terdiri dari:
  1. Kuesioner kebiasaan *screen time* (mengacu pada Zahra dkk., 2022)
  2. Kuesioner perilaku *picky eaters* (mengacu pada Hasanah dkk., 2022)

Kuesioner menggunakan skala Likert dan diisi secara mandiri oleh responden.

- h. Peneliti memantau proses pengisian kuesioner serta memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban.
- i. Data yang telah terkumpul dikumpulkan kembali oleh peneliti, kemudian dilakukan pengecekan ulang sebelum dianalisis secara statistik menggunakan aplikasi SPSS.

## **I. Analisis Data**

Seluruh data yang diperoleh diolah menggunakan aplikasi statistik SPSS. Pengolahan data dilakukan secara komputersasi dan melalui beberapa tahap, yaitu:

### **1. Teknik Pengolahan Data**

#### **a. *Editing* (Memeriksa Data)**

Tahap ini dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan kesesuaian data dari kuesioner yang telah diisi oleh responden. Pemeriksaan meliputi konsistensi jawaban, kelengkapan pengisian, serta ketepatan kode yang diberikan. Data yang tidak lengkap atau tidak konsisten akan dicatat untuk perbaikan atau dieliminasi dari analisis.

#### **b. *Coding* (Memberikan Kode)**

Setelah data selesai diedit, data akan dikodekan agar dapat diolah secara statistik. Kode diberikan berdasarkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

Variabel Kebiasaan *Screen Time*: dikodekan berdasarkan kategori durasi:

1 =  $\leq$  60 menit (baik)

2 =  $>$  60 menit (buruk)

Variabel Perilaku *Picky Eaters*: dikodekan berdasarkan skor kuesioner:

1 = Rendah ( $<$ 50%)

2 = Sedang (50–75%)

3 = Tinggi ( $>$ 75%)

Kode tersebut diberikan secara manual berdasarkan jawaban responden dan dimasukkan ke dalam lembar kode untuk memudahkan proses entry data ke program komputer.

#### d. *Skoring*

Fungsi skoring adalah memberikan nilai kuantitatif pada setiap jawaban responden sehingga data kualitatif dari kuesioner dapat dianalisis secara statistik.

1. *Screen Time*: Berdasarkan pedoman *American Academy of Pediatrics*, anak usia prasekolah dengan *screen time*  $\leq$  60 menit per hari dikategorikan baik, sedangkan  $>$  60 menit dikategorikan buruk.
2. *Picky Eaters*: Skor total dari 24 item kuesioner dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi sesuai hasil perhitungan.

Skor untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini dihitung berdasarkan total atau rata-rata dari skor pada setiap item pertanyaan dalam instrumen yang digunakan.

### **Variabel Kebiasaan *Screen Time***

Skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item yang mengukur intensitas penggunaan layar pada anak. Skor total ini kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu:

1. Rendah = apabila skor berada di bawah atau sama dengan nilai cutoff tertentu,
2. Sedang,
3. Tinggi = apabila skor sama dengan atau melebihi nilai cutoff tertentu.

### **Variabel Perilaku *Picky Eaters***

Skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item yang mengukur kecenderungan perilaku pemilih makanan pada anak. Skor total kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu:

1. Rendah = menunjukkan bahwa anak tidak termasuk *picky eaters*,
2. Sedang,
3. Tinggi = menunjukkan bahwa anak tergolong *picky eaters*.

Klasifikasi ini digunakan untuk memudahkan proses analisis lebih lanjut serta untuk menginterpretasikan karakteristik responden secara lebih sistematis. Dengan demikian, skoring tidak hanya berfungsi sebagai proses

penghitungan nilai, tetapi juga sebagai dasar dalam menarik kesimpulan mengenai hubungan antarvariabel dalam penelitian

e. *Entry atau Processing*

Data yang sudah dikodekan dimasukkan ke dalam program SPSS dan Excel. Selanjutnya, data diolah untuk menghasilkan distribusi frekuensi, persentase, dan tabel kontingensi untuk analisis lebih lanjut.

f. *Cleaning*

Melakukan pemeriksaan ulang terhadap data yang sudah di-entry untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam penginputan, seperti kode yang salah atau data yang tidak konsisten. Jika ditemukan kesalahan, akan dilakukan koreksi sehingga data yang dipakai dalam analisis valid dan reliabel.

**2. Analisa Data**

**a. Analisa Univariat**

Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel utama maupun variabel demografis responden.

Variabel utama yang dianalisis meliputi kebiasaan *screen time* dan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah, sementara variabel demografis mencakup usia anak, jenis kelamin, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua. Untuk data yang berskala kategorik, seperti jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan orang tua, teknik analisis

yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan persentase, sehingga dapat menggambarkan sebaran data secara deskriptif. Sedangkan untuk data numerik, seperti usia anak, dilakukan analisis menggunakan ukuran tendensi sentral, seperti nilai rata-rata (mean), median, serta standar deviasi untuk mengetahui karakteristik umum data tersebut. Selain itu, pada data numerik juga dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro- Wilk, karena sampel yang diambil sebanyak 30. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat menjadi dasar dalam pemilihan uji statistik yang tepat pada tahap analisis bivariat selanjutnya.

#### **b. Analisa Bivariat**

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara kebiasaan screen time dengan perilaku picky eaters pada anak usia prasekolah.

Kedua variabel memiliki skala ordinal, sehingga analisis yang digunakan adalah uji Somers' D, yang lebih tepat karena memperhatikan arah hubungan antara variabel independen (screen time) dan variabel dependen (picky eaters). Uji Somers' D menghasilkan koefisien korelasi (D) dan nilai signifikansi (p-value). Interpretasi dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

1.  $p < 0,05 \rightarrow$  terdapat hubungan signifikan.
2.  $p \geq 0,05 \rightarrow$  tidak terdapat hubungan signifikan.

Kriteria kekuatan hubungan Somers' D adalah:

1.  $0,00 - 0,25 =$  sangat lemah
2.  $0,26 - 0,50 =$  cukup
3.  $0,51 - 0,75 =$  kuat
4.  $0,76 - 0,99 =$  sangat kuat
5.  $1,00 =$  sempurna

Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi XX, sehingga perhitungan manual tidak dicantumkan.

#### **J. Etika Penelitian**

Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian. Dalam melakukan penelitian, peneliti harus berpegang teguh pada etika penelitian meskipun penelitian yang dilakukan tidak membahayakan atau merugikan subyek penelitian. Etika penelitian yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut:

##### **1. *Informed consent***

Peneliti terlebih dahulu perlu menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Responden yang setuju diberikan lembar persetujuan untuk ditanda tangani

##### **2. *Anonymity***

Pada lembar kuesioner peneliti tidak mencantumkan nama responden hanya diberikan kode dan inisial untuk menjaga kerahasiaan responden

### 3. *Confidentiality*

Dalam hal penelitian ini, peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok tertentu yang menerima laporan hasil penelitian dan data responden yang tidak digunakan lagi harus dimusnahkan agar rahasia didalamnya tetap terjaga



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 November – 30 November di TK PGRI 87 Genuk, Kota Semarang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 30 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Rumus yang digunakan adalah rumus Somers'd, dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner. Penjelasan lebih lanjut sebagai berikut.

#### A. Analisa Univariat

##### 1. Data Demografi Responden

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden (n=30)**

Variabel		n	%
Usia Responden	5 Tahun	18	60
	6 Tahun	12	40
Total		<b>30</b>	<b>100</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	46,7
	Perempuan	16	53,3
Total		<b>30</b>	<b>100</b>
Pendidikan Ibu	SMP	9	30
	SMA	15	50
	S1	6	20
Total		<b>30</b>	<b>100</b>
Pendidikan Ayah	SMP	0	0
	SMA	27	90
	S1	3	10
Total		<b>30</b>	<b>100</b>
Pekerjaan Ibu	Ibu Rumah Tangga	30	100
Pekerjaan Ayah	Buruh	18	60
	Pegawai Swasta	9	30
	PNS	3	10
	Total		<b>30</b>
Jenis Perangkat			
Screen Time	Handphone	30	100
Total		<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 4.1 menunjukkan jumlah responden dalam penelitian ini pada terbanyak usia 5 tahun dengan jumlah 18 responden, jenis kelamin terbanyak perempuan dengan jumlah 16 responden, pendidikan ibu dan ayah terbanyak pada SMA jumlah 15 responden pada ibu dan 27 pada ayah, pekerjaan Ibu adalah Ibu Rumah Tangga dengan jumlah 30 responden, pekerjaan Ayah terbanyak adalah Buruh dengan jumlah 18 responden, dan jenis perangkat *screen time* menggunakan HP.

## 2. Perilaku *Picky Eater*

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi *Picky Eater* pada Anak**

<i>Picky eater</i>	n	%
Sedang	27	90
Tinggi	3	10
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa terbanyak pada perilaku *picky eater* sedang pada anak dengan jumlah 27 responden.

## 3. *Screen Time* pada Anak

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Waktu *Screen Time* pada Anak**

Waktu <i>Screen Time</i>	n	%
< 60 Menit	3	10
> 60 Menit	27	90
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa terbanyak pada waktu

*screen time* > 60 menit dengan jumlah 27 responden.

## B. Analisa Bivariat

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Menggunakan Uji *Shapiro-Wilk***

	<i>p value</i>	Keterangan
Perilaku <i>Picky Eater</i>	0,015	Tidak Normal

Tabel 4.4 menyajikan hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk

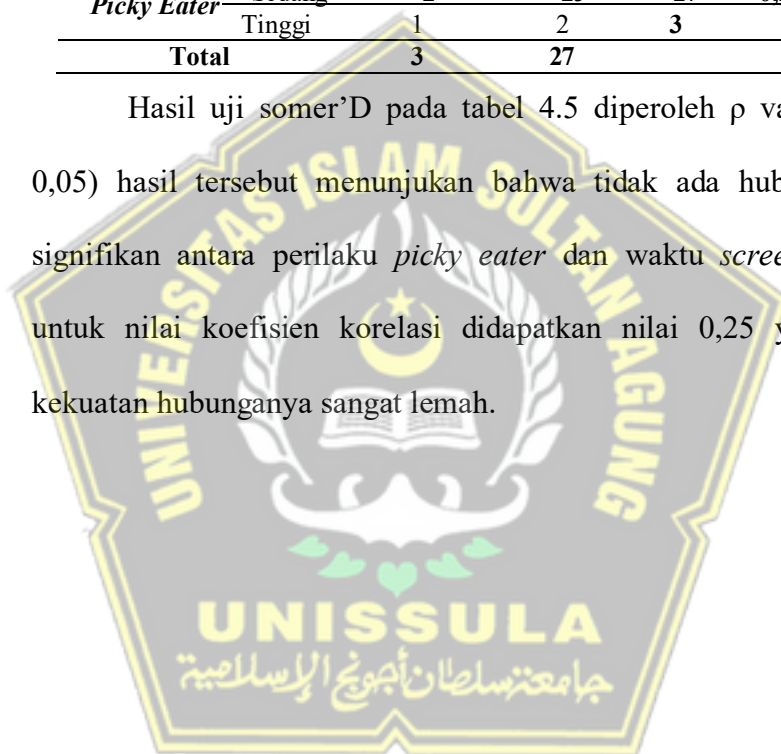
Hasil tersebut menyebutkan semua data diperoleh  $\rho$  value  $< 0,05$  hal ini dapat disimpulkan bahwa semua data tersebut berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji Somers' D

**Tabel 4.5. Hasil Uji Korelasi Variabel Uji Somer'D**

Perilaku	Waktu <i>Screen Time</i>		Total	r	$\rho$
	> 60 Menit	< 60 Menit			
<i>Picky Eater</i>	Sedang	2	25	0,25	0,39
	Tinggi	1	2		
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>27</b>			

Hasil uji somer'D pada tabel 4.5 diperoleh  $\rho$  value 0,39 ( $> 0,05$ ) hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dan waktu *screen time*, dan untuk nilai koefisien korelasi didapatkan nilai 0,25 yang artinya kekuatan hubungannya sangat lemah.



## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pengantar Bab

Bab ini membahas hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah di TK PGRI 87 Genuk, Kota Semarang. Pembahasan dilakukan dengan menginterpretasikan hasil penelitian yang telah disajikan pada Bab IV, baik dari analisis univariat maupun bivariat, kemudian mengaitkannya dengan teori-teori yang relevan serta hasil penelitian terdahulu.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal bulan Septembr sampai Desember dengan jumlah responden sebanyak 30 anak usia pra-sekolah. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Somers'd untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters*.

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh nilai  $p = 0,39$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah. Meskipun demikian, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki kebiasaan *screen time* yang buruk dan perilaku *picky eaters* dalam kategori sedang.

## **B. Interpretasi Responden**

### **1. Karakteristik Respon**

#### **a. Usia Responden dan Usia Anak**

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas anak berada pada usia 5 tahun, yaitu sebanyak 18 anak (60%), sedangkan anak usia 6 tahun berjumlah 12 anak (40%). Usia 5–6 tahun merupakan periode prasekolah, yaitu tahap ketika anak berada pada perkembangan emosional yang pesat dan sering mengalami kesulitan mengontrol emosi.

Menurut Hurlock (2021), anak pada usia prasekolah memiliki kemampuan bahasa dan kontrol diri yang masih terbatas sehingga mudah merasa frustrasi. Kondisi ini membuat usia ini sangat rentan mengalami temper tantrum, terutama ketika keinginan tidak terpenuhi atau saat menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional. Pada tahap ini pola asuh memiliki pengaruh besar dalam membantu anak belajar mengekspresikan emosi secara sehat..

#### **b. Jenis Kelamin Responden dan Anak**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 anak (53,3%), dan laki-laki 14 anak (46,7%). Perbedaan jumlah tersebut tidak terlalu jauh sehingga representasi jenis kelamin dalam penelitian ini cukup seimbang.

Menurut Santrock (2021), meskipun terdapat perbedaan karakteristik emosional antara anak laki-laki dan perempuan, jenis

kelamin tidak menjadi faktor dominan dalam munculnya temper tantrum. Tantrum lebih dipengaruhi oleh regulasi emosi, pengasuhan, serta pola komunikasi orang tua. Oleh karena itu, pada konteks penelitian ini, jenis kelamin tidak memiliki pengaruh utama terhadap variasi perilaku tantrum yang ditunjukkan anak.

**c. Pendidikan Orang Tua (Ayah dan Ibu)**

Tingkat pendidikan orang tua didominasi oleh pendidikan SMA, yaitu 15 ibu (50%) dan 27 ayah (90%). Selain itu, terdapat 9 ibu (30%) yang berpendidikan SMP dan 6 ibu (20%) yang berpendidikan S1, serta 3 ayah (10%) berpendidikan S1.

Pendidikan orang tua, terutama ibu sebagai pengasuh utama, berpengaruh pada pemahaman mereka dalam mengelola emosi anak dan menerapkan pola asuh yang tepat. Menurut Papalia (2020), orang tua dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik, lebih responsif terhadap kebutuhan anak, serta lebih konsisten dalam memberikan aturan. Sementara itu, pendidikan yang lebih rendah dapat berkaitan dengan pola asuh yang lebih otoriter atau permisif karena keterbatasan pengetahuan mengenai perkembangan emosional anak.

Secara keseluruhan, variasi pendidikan ini dapat memengaruhi bagaimana orang tua memberikan respons terhadap perilaku tantrum dan bagaimana mereka mengajarkan regulasi emosi kepada anak.

#### **d. Pekerjaan Orang Tua (Ayah dan Ibu)**

Seluruh ibu dalam penelitian ini merupakan Ibu Rumah Tangga (100%), sedangkan ayah bekerja sebagai buruh (60%), pegawai swasta (30%), dan PNS (10%). Pekerjaan orang tua, khususnya ayah sebagai pencari nafkah utama, dapat memengaruhi kondisi emosional dan pola interaksi dalam keluarga. Menurut Berk (2020), pekerjaan dengan beban fisik dan tekanan tinggi, seperti buruh, dapat meningkatkan kelelahan dan stres, yang kemudian dapat berpengaruh pada pola disiplin yang lebih keras atau kurang sabar ketika menghadapi perilaku anak. Di sisi lain, ibu rumah tangga yang menghabiskan banyak waktu bersama anak berpotensi lebih terlibat dalam pengasuhan, namun juga dapat mengalami kelelahan emosional jika tidak mendapat dukungan dari pasangan.

Kombinasi peran ayah dan ibu dalam pekerjaan mereka dapat membentuk pola interaksi tertentu dalam keluarga, yang berdampak langsung pada cara anak belajar mengelola emosi dan merespons konflik, termasuk munculnya temper tantrum.

#### **e. Jenis Perangkat Screen Time**

Seluruh anak dalam penelitian ini menggunakan handphone (100%) sebagai perangkat *screen time*. Hal ini menunjukkan bahwa handphone menjadi perangkat yang paling mudah diakses dan paling sering diberikan kepada anak. Menurut WHO (2020), penggunaan handphone yang berlebihan dapat memengaruhi kemampuan anak

dalam mengatur emosi dan meningkatkan kemungkinan terjadinya tantrum, terutama jika perangkat digunakan untuk menenangkan anak secara instan.

## 2. Kebiasaan *screen time*

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kebiasaan *screen time* dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 29 anak (96,7%), sedangkan hanya 1 anak (3,3%) yang memiliki kebiasaan *screen time* dalam kategori baik.

Tingginya angka kebiasaan *screen time* yang buruk ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia pra-sekolah di TK PGRI 87 Genuk telah terbiasa menggunakan layar seperti televisi, handphone, atau tablet dalam waktu yang relatif lama setiap harinya. Menurut rekomendasi American Academy of Pediatrics (AAP), anak usia pra-sekolah sebaiknya tidak terpapar layar lebih dari 1 jam per hari, dengan konten yang bersifat edukatif. Paparan *screen time* yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan kognitif, emosi, perilaku, hingga kebiasaan makan anak.

Anak yang terbiasa menggunakan gawai cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik, gangguan pola tidur, serta berkurangnya interaksi sosial langsung. Selain itu, *screen time* yang tinggi juga dapat menyebabkan anak makan sambil menonton, sehingga anak tidak menyadari rasa lapar dan kenyang secara optimal.

### 3. Perilaku *Picky Eaters*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *picky eaters* sedang sebanyak 27 anak (90%), dan *picky eaters* buruk sebanyak 3 anak (10%), sedangkan tidak ada anak yang berada pada kategori rendah.

*Picky eaters* merupakan perilaku anak yang cenderung memilih-milih makanan, menolak jenis makanan tertentu, sulit mencoba makanan baru, serta memiliki asupan makan yang terbatas.

Menurut Wardlaw (2020), perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah merupakan fenomena yang umum terjadi, seiring dengan perkembangan kemandirian anak dan meningkatnya keinginan untuk mengontrol dirinya sendiri.

Tingginya persentase *picky eaters* kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami kesulitan dalam menerima variasi makanan. Hal ini dapat berdampak pada kecukupan gizi anak apabila tidak ditangani dengan baik oleh orang tua.

### 4. Hubungan

Hasil uji Somers'd menunjukkan nilai  $p = 0,39$  ( $p > 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,25, yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas anak memiliki kebiasaan *screen time* yang buruk dan

sebagian besar anak mengalami *picky eaters* dalam kategori sedang, namun secara statistik kedua variabel tersebut tidak saling berhubungan secara signifikan.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah ketidakseimbangan distribusi data, dimana hampir seluruh responden berada pada kategori *screen time* buruk. Hal ini menyebabkan variasi data menjadi sangat kecil, sehingga secara statistik sulit untuk menunjukkan adanya hubungan.

Selain itu, perilaku *picky eaters* tidak hanya dipengaruhi oleh *screen time*, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti: Pola asuh orang tua, Kebiasaan makan dalam keluarga, Cara penyajian makanan, Pengalaman makan sebelumnya, Faktor psikologis anak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2021) yang menyatakan bahwa faktor psikososial dan pola asuh lebih dominan memengaruhi perilaku *picky eaters* dibandingkan dengan paparan *screen time* semata. Dengan demikian, kebiasaan *screen time* bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan terjadinya *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan lebih banyak variabel.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Jumlah responden yang terbatas, yaitu hanya 30 anak, sehingga hasil

penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk populasi anak pra-sekolah secara luas.

2. Distribusi kategori *screen time* yang tidak seimbang, dimana hampir seluruh responden berada pada kategori buruk, sehingga mempengaruhi hasil analisis statistik.
3. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman orang tua dalam mengisi jawaban.
4. Tidak dianalisisnya faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku *picky eaters* seperti pola asuh, status gizi anak, variasi menu makanan, serta kondisi psikologis anak.
5. Penelitian dilakukan hanya di satu lokasi, yaitu TK PGRI 87 Genuk, sehingga karakteristik responden belum tentu mewakili kondisi di wilayah lain.

### C. Implikasi untuk Keperawatan

Dari hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah di TK PGRI 87 Genuk, Kota Semarang, diperoleh data bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah.

#### 1. Profesi

Penelitian ini memberikan wawasan dan pengetahuan bagi perawat anak dan perawat komunitas mengenai gambaran kebiasaan *screen time* dan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah. Perawat diharapkan

mampu memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pengaturan waktu *screen time* serta pembentukan kebiasaan makan yang sehat sejak dini.

## 2. Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi institusi pendidikan kesehatan, khususnya program studi keperawatan, dalam mengembangkan pembelajaran tentang tumbuh kembang anak, perilaku makan, dan penggunaan media digital. Institusi juga dapat memanfaatkannya sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya dengan variabel yang lebih luas.

## 3. Masyarakat

Penelitian ini memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya orang tua, tentang tingginya kebiasaan *screen time* dan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra-sekolah. Diharapkan masyarakat lebih bijak dalam membatasi penggunaan gawai pada anak serta membentuk pola makan yang sehat dan teratur dalam lingkungan keluarga

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan terkait dengan hubungan kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra sekolah, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil karakteristik responden dalam penelitian didapatkan mayoritas lebih banyak di usia 5 tahun (60%).
2. Hasil karakteristik responden dalam penelitian didapatkan mayoritas lebih banyak dengan jenis kelamin perempuan 16 anak (53,3%).
3. Perilaku *picky eaters*, sebagian besar responden menunjukkan perilaku *picky eaters* dalam kategori sedang yaitu sebanyak 27 anak (90%), dan sebagian kecil dalam kategori buruk yaitu sebanyak 3 anak (10%).
4. Kebiasaan *screen time*, hampir seluruh responden anak memiliki kebiasaan *screen time* dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 29 anak (96,7%).
5. Secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *screen time* dengan perilaku *picky eaters* pada anak usia pra sekolah. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji somers'd dengan nilai  $p = 0,39$  ( $p > 0,05$ ).

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat diberikan saran kepada :

1. Kepada Masyarakat

Orang tua diharapkan dapat lebih bijak dalam membatasi penggunaan gawai dan perangkat elektronik lainnya pada anak.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk dasar memberikan edukasi yang lebih intensif kepada orang tua.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melengkapi keterbatasan penelitian.
- b. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya jika akan meneliti dengan judul yang sama respondennya harus lebih banyak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, P., Heryanto, M. L., & Mulyati, L. (2023). Perilaku picky eater dengan status gizi pada anak prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(1), 46–55. <https://doi.org/10.34305/jmc.v4i1.969>
- Ariyanti, F. W., Fatmawati, A., & Sari, I. P. (2023). Factors associated with picky eating in preschool children. *Amerta Nutrition*, 7(1SP), 8–11. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1SP.2023.8-11>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atika, Z., Setianingsih, Y. A., Larasati, L. A., Indriyani, E., & Kunaryanti, K. (2024). Snacking habits and difficulty eating (picky eater) incidence in preschool children in East Java. *Public Health and Safety International Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.55642/phasij.v4i01.658>
- Fitriani, N., Maulidia, R., & Febriani, R. T. (2024). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan perilaku picky eaters pada anak usia prasekolah (usia 4–6 tahun). *Professional Health Journal*, 5(2), 701–710. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.764>
- Gironella-Eustaquio, C. S. (2025). Excessive screen time can make children unaware of hunger, skip meals. *GMA News Online*. <https://www.gmanetwork.com/news/lifestyle/healthandwellness/939030/screen-time-children-s-eating-habits/story/>
- Hartono, H., Siregar, S. D., & Maulana, P. R. T. (2023). Peningkatan pengetahuan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah melalui ceramah. *Haga Journal of Public Health (HJPH)*, 1(1), 19–23. <https://doi.org/10.62290/hjph.v1i1.14>
- Hasanah, N. L. (2022). *Faktor yang mempengaruhi perilaku picky eater pada anak toddler di Kelurahan Keputih, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya* (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surabaya). Universitas Muhammadiyah Surabaya Repository. <https://repository.um-surabaya.ac.id/6131/>
- Hasriani, S. H. S., Pratiwi, W. R., & Utami, I. (2023). Hubungan kecukupan gizi terhadap tumbuh kembang anak usia pra sekolah di Desa Bonea Timur wilayah kerja Puskesmas Barugaia Kecamatan Bontomanai Kabupaten

- Kepulauan Selayar. SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 6(1), 17–22. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.1.17-22>
- Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiana, A., Munayarokh, M., & Mundarti, M. (2022). Pola asuh orang tua mempengaruhi perilaku picky eater pada anak prasekolah. *Midwifery Care Journal*, 3(4), 103–114. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i4.9159>
- Irihadi, T., Anggraeni, F., & Ambarwati, D. (2024). Implementasi pendidikan kesehatan hand hygiene dalam upaya pencegahan diare pada anak usia pra sekolah di PAUD Kuntum Mekar. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 125–131. <https://doi.org/10.35968/1vg3nq45>
- Kadir, H. R. A., Sunarti, S., & Alam, R. I. (2022). Dukungan keluarga pada self care anak usia pra sekolah. *Window of Nursing Journal*, 3(1), 101–107. <https://doi.org/10.33096/won.v3i1.482>
- Madigan, S., Racine, N., & Tough, S. (2020). Prevalence of preschoolers meeting vs exceeding screen time guidelines. *JAMA Pediatrics*, 174(1), 93. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.4495>
- Mansyur, T. N., Marisda, D. H., & Windasari, D. P. (2022). Upaya peningkatan kesehatan gigi pada anak usia dini dalam mendukung program Indonesia bebas karies 2030. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.9991>
- Puteri, I. A. W. (2023). Seminar parenting “Mempersiapkan anak masuk sekolah dasar”. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, 4(1), 57–62. <https://doi.org/10.52060/jppm.v4i1.1081>
- Putri, R. A. (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). <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.41369>
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screen time on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Sugiyono (2017). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- 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>

- Wu, L., Zhang, G., Zhou, L., Lu, W., Mao, C., & Chen, R. (2021). Screen time and picky eating in preschool children: The mediating role of appetite. *Appetite*, 150, 104639. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104639>
- Yalçın, S., Oflu, A., Akturfan, M., & Yalçın, S. S. (2022). Characteristics of picky eater children in Turkey: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03458-0>
- Yunita, I. R., Afiana, F. N., & Arsi, P. (2020). Pelatihan teknis aplikasi parenting control sebagai media pengawas penggunaan gadget pada anak untuk ibu-ibu PKK di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i1.6692>
- Yusnita, Y., & Yulianto, A. (2022). Hubungan stimulasi motorik dengan emosi anak usia pra sekolah pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), 21. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i1.405>
- Zahra, A. F., Widiastuti, A., & Argarini, R. (2022). *Hubungan durasi screen time dengan perkembangan sosial emosional anak usia prasekolah di RW 14 Tambun Selatan*. *Jurnal MAHESA: Media Aspirasi Kesehatan*, 12(2), 111–119. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/6003>
- Zhang, G., Wu, L., Zhou, L., Lu, W., Mao, C., & Chen, R. (2020). The relationship between screen time and picky eating behavior in preschool children: A cross-sectional study. *Appetite*, 150, 104639. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104639>
- Zhang, Y., Liu, J., Liu, Z., & Wang, Y. (2022). Associations of screen time with behavioral problems and picky eating in preschool children. *Child: Care, Health and Development*, 48(4), 529–536. <https://doi.org/10.1111/cch.12958>
- Yudhana, A. S. L. and Kusuma, W. A. (2021). Kelebihan dan kekurangan pembelajaran jarak jauh atau e-learning dan learning management system (lms) menggunakan pendekatan literature review, dan user persona. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(9), 1617-1628. <https://doi.org/10.46799/jsa.v2i9.303>
- Cahyana, C., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran siswa sekolah menengah pertama yang mengalami kecanduan game online. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(2), 40. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4222>