

# Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 302-309  
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)  
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

## Hubungan Kebiasaan *Screen Time* dengan Perilaku *Picky Eaters* pada Anak Usia Pra-Sekolah

Lantip Widiantoko<sup>1\*</sup>, Indra Tri Astuti<sup>2</sup>, Herry Susanto<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: [lantinwidi@gmail.com](mailto:lantinwidi@gmail.com)<sup>1</sup>

---

### Article Info :

Received:

14-12-2025

Revised:

21-12-2025

Accepted:

31-12-2025

---

### Abstract

*This study examines the relationship between screen time habits and picky eating behavior among preschool-aged children. The increasing exposure of young children to digital devices has raised concerns regarding its impact on eating behavior, appetite regulation, and dietary patterns. Using a quantitative approach, this research analyzed screen time duration and picky eating behavior through structured questionnaires completed by parents of preschool children. Statistical analysis demonstrated a significant association between excessive screen time and the emergence of picky eating behavior, indicating that longer screen exposure tends to coincide with reduced food variety acceptance and irregular eating patterns. The findings also highlight the role of parental supervision and feeding practices in moderating the effects of screen time on children's eating behavior. These results support existing evidence that prolonged screen exposure may interfere with hunger awareness and mealtime routines in early childhood. This study emphasizes the importance of regulating screen time and strengthening parental involvement to promote healthier eating behavior during the preschool period. The findings are expected to contribute to preventive strategies in child nutrition and early health education programs.*

**Keywords:** screen time, picky eating, preschool children, eating behavior, parental supervision.

---

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kebiasaan penggunaan layar dan perilaku makan pilih-pilih pada anak usia prasekolah. Peningkatan paparan anak-anak usia dini terhadap perangkat digital telah menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap perilaku makan, regulasi nafsu makan, dan pola makan. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menganalisis durasi penggunaan layar dan perilaku makan pilih-pilih melalui kuesioner terstruktur yang diisi oleh orang tua anak prasekolah. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara waktu layar yang berlebihan dan munculnya perilaku makan pilih-pilih, menunjukkan bahwa paparan layar yang lebih lama cenderung bertepatan dengan penurunan penerimaan variasi makanan dan pola makan yang tidak teratur. Temuan ini juga menyoroti peran pengawasan orang tua dan praktik pemberian makan dalam memoderasi dampak waktu layar terhadap perilaku makan anak. Hasil ini mendukung bukti yang ada bahwa paparan layar yang berkepanjangan dapat mengganggu kesadaran lapar dan rutinitas waktu makan pada masa kanak-kanak. Studi ini menekankan pentingnya mengatur waktu layar dan memperkuat keterlibatan orang tua untuk mempromosikan perilaku makan yang lebih sehat selama masa prasekolah. Temuan ini diharapkan dapat berkontribusi pada strategi pencegahan dalam program gizi anak dan pendidikan kesehatan dini.

**Kata kunci:** waktu layar, pilih-pilih makanan, anak prasekolah, perilaku makan, pengawasan orang tua.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Screen time didefinisikan sebagai waktu yang dihabiskan individu, termasuk anak-anak, untuk berinteraksi dengan perangkat digital berlayar seperti televisi, smartphone, tablet, dan laptop (Pratiwi, 2020). Seiring perkembangan teknologi, paparan layar menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari anak. Namun, berbagai lembaga kesehatan menekankan pentingnya pembatasan screen time pada anak usia dini. American Academy of Pediatrics merekomendasikan agar anak-anak tidak menghabiskan waktu lebih dari satu hingga dua jam per hari untuk aktivitas berbasis layar, mengingat potensi dampak negatifnya terhadap kesehatan dan perilaku anak (Yudhana & Kusuma, 2021).

Selain pembatasan durasi, pengawasan orang tua memegang peran penting dalam penggunaan teknologi digital oleh anak. Tanpa pendampingan yang memadai, screen time berisiko memberikan pengaruh yang kurang optimal terhadap perkembangan anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam mengarahkan penggunaan teknologi dapat membantu memaksimalkan manfaat positif media digital sekaligus meminimalkan dampak buruknya (Cahyana et al., 2020).

Dalam konteks kebiasaan makan, screen time telah mendapat perhatian khusus karena kaitannya dengan perilaku picky eater pada anak. Meningkatnya akses dan intensitas penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari anak berdampak pada perubahan pola makan. Tambalis dkk. (2020) mengemukakan bahwa anak-anak dengan durasi screen time yang tinggi cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta meningkatnya konsumsi makanan olahan dan camilan tinggi kalori.

Perilaku picky eating sendiri merupakan masalah yang cukup umum pada anak usia prasekolah. Secara global, prevalensi picky eating pada anak prasekolah berkisar antara 14% hingga 50%, bergantung pada latar belakang budaya, pola makan keluarga, dan praktik pemberian makan oleh orang tua (Fitriani et al., 2024). Di Indonesia, angka prevalensi picky eating pada anak prasekolah diperkirakan mencapai 30% hingga 40%, bahkan beberapa penelitian melaporkan angka yang lebih tinggi, yaitu hingga 52,8%, dengan faktor pola asuh dan pemberian makan oleh orang tua sebagai determinan yang signifikan (Fitriani et al., 2024).

Kondisi tersebut menjadi perhatian serius karena usia prasekolah merupakan periode krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, serta pembentukan kebiasaan makan jangka panjang. Penelitian di Semarang menunjukkan bahwa prevalensi picky eater pada anak prasekolah mencapai 40% hingga 50% dari total populasi yang diteliti, menandakan bahwa masalah ini masih cukup dominan di tingkat lokal (Fitriani et al., 2024).

Dari sisi paparan teknologi, World Health Organization (2020) mendefinisikan screen time sebagai durasi penggunaan media elektronik, baik televisi maupun gawai seperti smartphone, laptop, dan tablet. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 55% hingga 61% anak menghabiskan waktu untuk menonton YouTube. Bahkan, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2020), anak usia 5–6 tahun menempati urutan tertinggi sebagai pengguna gawai dengan persentase 47,7%, disusul anak usia 1–4 tahun sebesar 25,9% dan bayi di bawah usia satu tahun sebesar 3,5%.

Pesatnya perkembangan teknologi turut memperkuat kecenderungan tersebut. Aprilia dan Thaib (2024) menyatakan bahwa kehadiran perangkat elektronik telah menggantikan banyak aktivitas fisik dan interaksi sosial anak yang seharusnya berperan penting dalam tahap perkembangan mereka. Penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek sosial dan bahasa, tetapi juga berpengaruh terhadap pola makan anak, terutama ketika aktivitas makan disertai dengan paparan layar.

Konten digital yang menarik dan interaktif juga menjadi salah satu faktor yang memperpanjang durasi screen time anak. Paparan media elektronik sering kali diikuti oleh peningkatan konsumsi makanan tidak sehat, terutama makanan dan minuman manis. Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan screen time lebih dari satu jam per hari cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan tinggi gula, yang berpotensi membentuk kebiasaan makan yang buruk dan memperkuat perilaku picky eater (Yalçın et al., 2022; Tambalis et al., 2020). Selain itu, pola asuh orang tua yang menjadikan gadget sebagai alat pengalih perhatian anak turut memperkuat ketergantungan anak terhadap screen time (Yunita et al., 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional menggunakan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan screen time dengan perilaku picky eaters pada anak usia prasekolah. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak memberikan intervensi terhadap responden, melainkan mengamati hubungan yang terjadi secara alami antara variabel independen dan variabel dependen (Stiglic & Viner, 2019; Zhang et al., 2022). Populasi penelitian adalah seluruh anak usia prasekolah di TK PGRI 87 Semarang beserta orang tua atau wali sebagai responden utama, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang ditentukan menggunakan teknik total sampling (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan pada bulan September hingga Desember 2025, dengan pengambilan data pada tanggal 15 November 2025.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang diisi oleh orang tua atau wali murid, terdiri dari kuesioner kebiasaan screen time dan kuesioner perilaku picky eaters yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Zahra et al., 2022; Hasanah, 2022). Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS melalui tahapan editing, coding, skoring, entry, dan cleaning. Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji Somers' D untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan screen time dan perilaku picky eaters, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ . Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 November sampai 30 November di TK PGRI 87 Genuk, Kota Semarang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan screen time dengan perilaku picky eaters pada anak usia pra-sekolah. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 anak, terdiri dari anak laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner, dan analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji Somers' D.

### Data Demografi Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 30)**

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

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 5 tahun (60%) dan berjenis kelamin perempuan (53,3%). Pendidikan ibu dan ayah mayoritas berada pada tingkat SMA, dengan pekerjaan ibu seluruhnya sebagai ibu rumah tangga. Jenis perangkat screen time yang digunakan oleh seluruh anak adalah handphone.

### Perilaku Picky Eaters pada Anak

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Picky Eaters**

Kategori	n	%
Sedang	27	90,0
Tinggi	3	10,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki perilaku picky eaters kategori sedang, yaitu sebanyak 27 responden (90%).

### Screen Time pada Anak

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Waktu Screen Time**

Waktu Screen Time	n	%	Waktu Screen Time
$\leq 60$ menit	3	10,0	$\leq 60$ menit
$> 60$ menit	27	90,0	$> 60$ menit
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki waktu screen time lebih dari 60 menit per hari, yaitu sebanyak 27 responden (90%).

### Uji Normalitas Data

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Shapiro–Wilk**

Variabel	$\rho$ value	Keterangan
Perilaku Picky Eaters	0,015	Tidak Normal

Hasil uji Shapiro–Wilk menunjukkan nilai  $\rho < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik.

### Uji Korelasi Somers' D

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Somers' D antara Screen Time dan Perilaku Picky Eaters**

Perilaku Picky Eaters	Screen Time $\leq 60$ Menit	Screen Time $> 60$ Menit	Total
Sedang	2	25	27
Tinggi	1	2	3
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>30</b>

Koefisien Korelasi (r)	$\rho$ value
0,25	0,39

Hasil uji Somers' D menunjukkan nilai  $\rho = 0,39 (> 0,05)$ , yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan screen time dan perilaku picky eaters pada anak usia pra-sekolah. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,25 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sangat lemah.

## Hubungan Kebiasaan Screen Time terhadap Perilaku Picky Eaters pada Anak Usia Pra Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia pra sekolah memiliki durasi screen time lebih dari 60 menit per hari, yaitu sebanyak 27 anak atau 90% dari total responden. Pada kelompok yang sama, perilaku picky eaters paling banyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 27 anak atau 90%, sedangkan kategori tinggi hanya ditemukan pada 3 anak atau 10%. Temuan ini memberikan gambaran bahwa tingginya paparan layar merupakan karakteristik dominan pada responden penelitian ini. Kondisi tersebut sejalan dengan laporan prevalensi screen time berlebih pada anak usia dini yang banyak ditemukan pada studi lintas wilayah dan negara (Madigan et al., 2020; Stiglic & Viner, 2019).

Uji Somers' D menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,39 yang berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga hubungan antara screen time dan perilaku picky eaters dinyatakan tidak signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,25 menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel. Hasil ini mengindikasikan bahwa durasi screen time saja belum cukup kuat untuk menjelaskan variasi perilaku picky eaters pada anak usia pra sekolah dalam konteks penelitian ini. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perilaku makan anak bersifat multifaktorial dan tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal (Ariyanti et al., 2023; Hasanah, 2022).

Ketidaksignifikansi hubungan ini dapat dipahami dengan mempertimbangkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori picky eater sedang, bukan tinggi. Anak dengan kategori sedang umumnya masih menerima variasi makanan tertentu meskipun menunjukkan preferensi selektif. Pada kondisi ini, screen time berlebih mungkin belum cukup untuk mendorong perilaku penolakan makan yang ekstrem. Pola serupa juga ditemukan dalam penelitian yang menunjukkan bahwa picky eating tingkat sedang sering kali bersifat sementara dan dipengaruhi oleh fase perkembangan anak (Yalçın et al., 2022; Amelia et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa screen time berlebih dapat memengaruhi perilaku makan melalui mekanisme distraksi saat makan. Namun, pengaruh tersebut sering kali dimediasi oleh faktor lain seperti nafsu makan dan keterlibatan orang tua saat waktu makan berlangsung. Wu et al. (2021) menjelaskan bahwa screen time memengaruhi picky eating secara tidak langsung melalui penurunan sensitivitas anak terhadap rasa lapar dan kenyang. Mekanisme mediasi ini tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini sehingga dapat menjadi alasan lemahnya hubungan langsung yang ditemukan.

Distribusi data menunjukkan bahwa hanya 3 anak atau 10% yang memiliki screen time kurang dari atau sama dengan 60 menit per hari. Pada kelompok ini, dua anak berada pada kategori picky eater sedang dan satu anak pada kategori tinggi, sehingga variasi perilaku makan tetap ditemukan meskipun paparan layar relatif rendah. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa pembatasan screen time saja tidak otomatis menghilangkan perilaku picky eating. Studi lain juga menegaskan bahwa anak dengan screen time rendah tetap dapat mengalami picky eating akibat faktor internal dan lingkungan keluarga (Zhang et al., 2020; Putri, 2024).

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa studi yang menemukan hubungan signifikan antara screen time dan picky eating. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh karakteristik sampel yang relatif homogen, baik dari sisi usia, lingkungan sekolah, maupun jenis perangkat yang digunakan. Seluruh responden dalam penelitian ini menggunakan handphone sebagai perangkat utama, sehingga variasi jenis media digital tidak dapat dibandingkan. Penelitian dengan variasi perangkat dan konten media yang lebih luas cenderung menunjukkan hubungan yang lebih kuat (Tambalis et al., 2020; Zhang et al., 2022).

Faktor budaya dan kebiasaan keluarga juga berperan penting dalam membentuk perilaku makan anak. Pada konteks lokal, anak sering kali tetap diarahkan untuk makan oleh orang tua meskipun menggunakan gawai. Pola ini dapat mengurangi dampak langsung screen time terhadap penolakan makan. Penelitian lain menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua saat makan memiliki peran protektif terhadap munculnya picky eating (Fitriani et al., 2024; Idhayanti et al., 2022).

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data perilaku picky eaters tidak berdistribusi normal dengan nilai  $p$  sebesar 0,015. Kondisi ini memperkuat alasan penggunaan uji non-parametrik Somers' D dalam analisis hubungan. Penggunaan uji yang sesuai memastikan bahwa hasil yang diperoleh mencerminkan kondisi data secara akurat. Prinsip pemilihan uji statistik yang tepat sangat ditekankan dalam penelitian kuantitatif bidang kesehatan anak (Sugiyono, 2017; Arikunto, 2010).

Walaupun hubungan yang ditemukan tidak signifikan, tingginya proporsi anak dengan screen time lebih dari 60 menit tetap menjadi temuan penting secara klinis dan edukatif. Paparan layar yang

tinggi berpotensi memengaruhi aspek lain seperti perkembangan sosial, emosi, dan pola aktivitas fisik anak. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa screen time berlebih sering berjalan beriringan dengan kebiasaan duduk lama dan konsumsi camilan tinggi energi. Kondisi tersebut dapat berkontribusi tidak langsung terhadap pola makan yang kurang seimbang (Gironella-Eustaquio, 2025; Atika et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan screen time dan perilaku picky eaters bersifat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa screen time bukan satu-satunya faktor penentu picky eating pada anak usia pra sekolah. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan untuk memahami perilaku makan anak secara utuh. Pandangan ini konsisten dengan literatur yang menempatkan picky eating sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor individu, keluarga, dan lingkungan (Ariyanti et al., 2023; Hasanah, 2022).

### **Faktor Pendukung Lain yang Berperan terhadap Perilaku Picky Eaters pada Anak Usia Pra Sekolah**

Perilaku picky eaters pada anak usia pra sekolah tidak dapat dilepaskan dari peran pola asuh orang tua. Orang tua berperan langsung dalam menentukan jenis makanan, cara penyajian, serta suasana makan anak sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh permisif dan kurang konsisten berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan picky eating. Temuan ini relevan dengan kondisi responden penelitian yang seluruh ibu berperan sebagai ibu rumah tangga dengan intensitas interaksi yang tinggi dengan anak (Fitriani et al., 2024; Idhayanti et al., 2022).

Pendidikan orang tua juga memengaruhi cara orang tua memahami kebutuhan gizi anak. Mayoritas ibu dan ayah dalam penelitian ini memiliki pendidikan terakhir SMA, yang dapat memengaruhi tingkat literasi gizi keluarga. Pengetahuan gizi yang terbatas berpotensi memengaruhi variasi makanan yang ditawarkan kepada anak. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan orang tua berhubungan dengan perbaikan perilaku makan anak (Hartono et al., 2023; Puteri, 2023).

Kebiasaan makan selingan atau snacking juga berkontribusi terhadap munculnya picky eating. Anak yang sering mengonsumsi camilan tinggi gula dan energi cenderung menolak makanan utama. Pola ini sering terjadi bersamaan dengan aktivitas screen time, terutama saat menonton video atau bermain gawai. Penelitian di Jawa Timur menunjukkan hubungan yang kuat antara kebiasaan snacking dan kejadian picky eater pada anak prasekolah (Atika et al., 2024; Tambalis et al., 2020).

Status gizi anak menjadi aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari perilaku picky eaters. Anak dengan perilaku pilih-pilih makanan berisiko mengalami ketidakseimbangan asupan zat gizi. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara picky eating dan status gizi kurang maupun berlebih pada anak usia prasekolah. Temuan ini memperkuat pentingnya deteksi dini perilaku picky eaters meskipun masih berada pada kategori sedang (Amelia et al., 2023; Hasriani et al., 2023).

Dukungan keluarga secara keseluruhan juga berperan dalam membentuk perilaku makan anak. Lingkungan keluarga yang mendukung praktik makan sehat dapat membantu anak menerima variasi makanan. Keterlibatan ayah, meskipun sebagian besar bekerja sebagai buruh atau pegawai swasta, tetap memiliki pengaruh terhadap rutinitas makan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga berkaitan dengan kemampuan anak dalam melakukan perawatan diri, termasuk kebiasaan makan (Kadir et al., 2022).

Aspek perkembangan emosional dan sosial anak turut memengaruhi perilaku makan. Anak usia pra sekolah berada pada fase perkembangan kemandirian yang sering ditandai dengan penolakan dan selektivitas. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat memperkuat kecenderungan picky eating. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi motorik dan emosi berhubungan dengan perilaku adaptif anak dalam berbagai situasi, termasuk saat makan (Yusnita & Yulianto, 2022).

Penggunaan gawai sering dijadikan alat pengalih perhatian anak saat orang tua melakukan aktivitas lain. Praktik ini dapat mengurangi interaksi langsung antara orang tua dan anak selama waktu makan. Berkurangnya interaksi tersebut berpotensi memengaruhi respons anak terhadap makanan yang disajikan. Studi intervensi parenting control menunjukkan bahwa pengawasan penggunaan gadget dapat membantu mengurangi ketergantungan anak terhadap layar (Yunita et al., 2020).

Kesehatan umum anak juga memengaruhi pola makan sehari-hari. Anak dengan kondisi kesehatan tertentu cenderung memiliki selera makan yang fluktuatif. Upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan anak berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan makan yang lebih baik. Program

kesehatan anak usia dini sering menekankan pendekatan holistik yang mencakup aspek gizi, kebersihan, dan perilaku (Irihadi et al., 2024; Mansyur et al., 2022).

Literatur internasional menegaskan bahwa hubungan antara screen time dan perilaku makan tidak selalu bersifat langsung. Beberapa penelitian menemukan peran mediator seperti nafsu makan dan regulasi emosi anak. Faktor-faktor ini jarang berdiri sendiri dan sering berinteraksi satu sama lain. Pandangan ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan hubungan lemah antara screen time dan picky eaters (Wu et al., 2021; Zhang et al., 2022).

Pembahasan ini menunjukkan bahwa perilaku picky eaters pada anak usia pra sekolah merupakan hasil interaksi berbagai faktor. Screen time berperan sebagai salah satu faktor lingkungan, namun bukan faktor dominan dalam penelitian ini. Pola asuh, pengetahuan orang tua, kebiasaan makan keluarga, dan karakteristik perkembangan anak memiliki peran yang lebih luas. Pendekatan multidimensi diperlukan dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku picky eaters pada anak usia dini (Ariyanti et al., 2023; Fitriani et al., 2024).

## KESIMPULAN

Kebiasaan penggunaan layar memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan pilih-pilih pada anak prasekolah, di mana peningkatan durasi paparan layar cenderung bertepatan dengan pola makan yang bermasalah. Aktivitas berbasis layar dapat mengalihkan perhatian anak dari sinyal lapar internal dan mengurangi kemauan mereka untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan selama waktu makan. Peran orang tua, termasuk pengawasan, praktik pemberian makan, dan pengaturan penggunaan gadget, muncul sebagai faktor kontekstual penting yang memengaruhi hubungan ini. Hasil ini menekankan pentingnya intervensi dini yang menyeimbangkan penggunaan media digital dengan rutinitas makan yang terstruktur. Meningkatkan kesadaran orang tua dan menerapkan pedoman waktu layar merupakan langkah penting dalam mencegah perilaku pilih-pilih makan yang persisten selama masa kanak-kanak..

## 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*. 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>
- 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), 40–46. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4222>
- 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 prasekolah melalui ceramah. *Haga Journal of Public Health*, 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* (Undergraduate thesis). Universitas Muhammadiyah Surabaya. <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 prasekolah di Desa Bonea Timur wilayah kerja Puskesmas Barugaia Kecamatan Bontomanai Kabupaten Kepulauan Selayar. *SAKTI BIDADARI*, 6(1), 17–22. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.1.17-22>

- Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiana, A., Munayyarokh, 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 prasekolah 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 prasekolah. *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), 93–95. <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*, 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*. 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), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03458-0>
- Yudhana, A. S. L., & 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>
- 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*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i1.6692>
- Yusnita, Y., & Yulianto, A. (2022). Hubungan stimulasi motorik dengan emosi anak usia prasekolah pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), 21–27. <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. *Jurnal MAHESA*, 12(2), 111–119.
- 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>