



Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Perilaku *Picky Eater* Berbasis Teori *Problematic Smartphone Use* pada Anak Prasekolah di Kabupaten Bondowoso

Icha Nur Safitri^{1*}, Nikmatur Rohmah¹, Siti Kholifah¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember 68121, Indonesia

*Alamat Korespondensi: Jl. Karimata No. 49 Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa timur 68121, Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Faks. 337967

Email: ichanursafitri98@gmail.com

Diterima: 21 Juli 2025 | Disetujui: 13 Maret 2026 | Dipublikasikan: 29 April 2026

Abstrak

Masa prasekolah yaitu fase penting perkembangan anak yang rawan mengalami gangguan makan seperti *picky eater*, yang salah satunya dipicu oleh penggunaan *gadget* berlebihan tanpa pengawasan, sesuai teori *Problematic Smartphone Use*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan perilaku *picky eater* berbasis teori *Problematic Smartphone Use* pada anak prasekolah di Kabupaten Bondowoso. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini melibatkan seluruh orang tua dengan anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Bondowoso sebanyak 146 orang. Sampel berjumlah 107 responden, dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner lama penggunaan *gadget* dan kuesioner *child eating behavior questionnaire (CEBQ)*. Analisis Data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rho*. Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa sebagian besar anak prasekolah menggunakan *gadget* secara abnormal (>120 menit/hari) sebesar 73,8%. Sebanyak 91,6% anak menunjukkan perilaku *picky eater*. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara lama penggunaan *gadget* dengan perilaku *picky eater* dengan tingkat kekuatan korelasi sedang ($p = < 0.001$; $r = 0,509$). Semakin lama anak menggunakan *gadget*, semakin besar kecenderungan anak mengalami perilaku *picky eater*. Oleh karena itu, keterlibatan sangat penting dalam mengawasi penggunaan *gadget* serta membiasakan anak dengan pola makan yang sehat.

Kata Kunci: Anak Prasekolah, *Gadget*, *Picky Eater*, *Smartphone Use*

Abstract

The preschool period is a crucial phase of child development that is prone to eating disorders such as picky eating, one of which is triggered by excessive unsupervised gadget use, according to the theory of Problematic Smartphone Use. This study aims to analyze the relationship between the duration of gadget use



and picky eating behavior based on the theory of Problematic Smartphone Use in preschool children in Bondowoso Regency. The research design used in this study was correlational with a cross-sectional approach. The study population involved all parents with preschool-aged children at Pembina Bondowoso State Kindergarten, totaling 146 people. The sample consisted of 107 respondents, selected using a simple random sampling technique. The research instruments included a questionnaire on the duration of gadget use and a child eating behavior questionnaire (CEBQ). Data analysis was performed using the Spearman Rho test. Based on the results of this study, it is proven that most preschool children use gadgets abnormally (>120 minutes/day) by 73.8%. A total of 91.6% of children exhibit picky eating behavior. There is a significant positive relationship between the duration of gadget use and picky eating behavior with a moderate level of correlation strength ($p = <0.001$; $r = 0.509$). The longer a child uses gadgets, the more likely they are to develop picky eating behavior. Therefore, involvement is crucial in monitoring gadget use and instilling healthy eating habits in childre

Keywords: *Preschool Children, Gadget, Picky Eater, Smartphone Use*

PENDAHULUAN

Masa anak prasekolah, umumnya dari usia 4 hingga 6 tahun, dikenal sebagai masa keemasan (golden age) dalam tahapan tumbuh kembang anak. Pada periode ini, anak mengalami percepatan perkembangan baik secara fisik seperti pertumbuhan tubuh, maupun psikologis seperti kemampuan sosial, emosi, dan kognitif. Maka, pemberian gizi yang cukup, seimbang, dan berkualitas dapat membantu proses perkembangan tersebut secara optimal (Nurmalasari, Utami, & Perkasa, 2020). Anak di tahap usia prasekolah mulai menunjukkan perilaku sebagai konsumen aktif, yakni sudah memiliki preferensi terhadap jenis makanan yang ingin dikonsumsi. Anak cenderung memilih makanan yang praktis dan memiliki rasa yang kuat, seperti makanan olahan tinggi *Ultra Processed Food* (Piscok, *Nugget*, *Hot dog*), makanan manis (permen, coklat, dan sereal) dan makanan yang berbumbu gurih (makanan ringan/*snacks*, *biscuit*) sehingga bisa mengganggu kebiasaan makan sehat, sehingga anak cenderung menolak makanan bergizi yang penting bagi tumbuh kembangnya (Astuti, Magdalena, & Aisyaroh, 2023). Perilaku memilih makanan (*picky eater*) pada anak prasekolah dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak kurang optimal yang akan mengakibatkan stunting, obesitas, kekurangan mikronutrien dan peningkatan berat badan yang tidak sesuai dengan standar pertumbuhan usia anak (Afrinis, Indrawati, & Raudah, 2021).

Prevalensi *picky eater* pada anak-anak bervariasi antar negara. Di negara Belanda, prevalensi *picky eater* sekitar 26,5% pada anak usia 1,5 tahun, sedikit meningkat pada usia 2–3 tahun, kemudian menurun pada usia 6 tahun, menunjukkan bahwa kondisi ini sering kali merupakan fase sementara (Sleiman, Abdelkader, & AlTannir, 2024). Di negara lain, prevalensi *picky eater* lebih tinggi. Di China, angka *picky eater* mencapai 59,3% pada anak usia 7-12 tahun, sementara di Thailand sekitar 26,9% pada anak usia 1-4 tahun di Amerika Serikat, prevalensi

pada anak usia 4-24 bulan adalah 34,4%. *Picky eater* ditemukan pada anak-anak di Indonesia, terutama pada usia 3 hingga 5 tahun, dan dapat memengaruhi kesehatan serta perkembangan anak. Penelitian menunjukkan dengan prevalensi mencapai 70,5 % anak di usia 3 – 5 tahun cenderung pilih-pilih makanan (Pramesty, Yunitasari, & Puspitasari, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan di Malang, Jawa Timur, menemukan bahwa 73,2% anak usia sekolah menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan (Cerdasari, Helmyati, & Julia, 2020).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *picky eater* masih menjadi permasalahan gizi yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak terhadap kualitas asupan nutrisi dan proses tumbuh kembang anak. Berbagai penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup keluarga, meningkatnya konsumsi makanan siap saji, serta paparan media digital menjadi faktor yang semakin berkontribusi terhadap munculnya perilaku *picky eater* pada anak usia dini (Rifqotul Salsabil Zahra, 2026).

Tingginya prevalensi *picky eater* pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik intrinsik maupun ekstrinsik termasuk penggunaan *gadget*. Anak yang terlalu sering menggunakan *gadget* cenderung lebih teralihkan selama waktu makan, yang dapat menyebabkan gangguan dalam pengenalan dan penerimaan makanan baru (Ali, Anuar, Mustafa, Halim, & Sivabalan, 2020). *Gadget*, seperti *smartphone* dan *tablet*, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Barotun Mabaro & Sugianti, (2021), pada tahun 2021 jumlah pengguna *gadget* di Indonesia mencapai sekitar 191,6 juta per orang, menjadikan Indonesia sebagai pasar *gadget* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat. Penggunaan *gadget* secara berlebihan pada anak prasekolah dapat mengganggu pola perilaku anak, seperti mengurangi interaksi dengan lingkungan. Penggunaan *gadget* lebih dari 3 jam sehari, cenderung membuat anak menjadi malas makan atau enggan mencoba makanan baru. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, penggunaan *gadget* pada anak usia dini terus mengalami peningkatan. Laporan terbaru menunjukkan bahwa akses terhadap *smartphone* dan internet semakin mudah diperoleh oleh keluarga sehingga anak mulai terpapar *gadget* sejak usia yang lebih dini. Kondisi ini menyebabkan durasi penggunaan *gadget* pada anak meningkat, tidak hanya untuk hiburan tetapi juga sebagai media pembelajaran maupun sarana menenangkan anak. Apabila penggunaan *gadget* tidak disertai dengan pengawasan orang tua dan pembatasan waktu sesuai rekomendasi, maka dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah perilaku, termasuk gangguan pola makan dan perilaku *picky eater* (Widiantoko, Astuti, & Susanto, 2025).

Berdasarkan Teori *Problematic Smartphone Use*, penggunaan *smartphone* secara berlebihan tanpa kontrol diri dapat menimbulkan perilaku kecanduan atau ketergantungan terhadap perangkat tersebut. Dampaknya meliputi gangguan kesehatan seperti pola tidur terganggu, gangguan penglihatan, depresi, kecemasan, stress dan pola makan tidak teratur. Untuk menghindari hal ini, diperlukan peningkatan kesadaran akan risiko penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta upaya pengendalian waktu penggunaan *gadget* (Mulyati & NRH, 2020). Perkembangan penelitian terbaru menunjukkan bahwa teori *Problematic*

Smartphone Use tidak hanya menjelaskan munculnya perilaku adiksi terhadap *smartphone*, tetapi juga mampu menjelaskan perubahan perilaku sehari-hari akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, termasuk berkurangnya perhatian saat makan (*mealtime distraction*), menurunnya interaksi antara orang tua dan anak ketika waktu makan, serta meningkatnya kecenderungan anak menolak makanan baru. Dengan demikian, teori ini menjadi landasan yang relevan untuk menjelaskan hubungan antara penggunaan *gadget* yang berlebihan dengan munculnya perilaku *picky eater* pada anak prasekolah.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan penggunaan *gadget* dengan perilaku makan anak, sebagian besar masih berfokus pada durasi penggunaan *gadget* tanpa mengaitkannya dengan pendekatan teoritis *Problematic Smartphone Use*. Selain itu, penelitian mengenai hubungan lama penggunaan *gadget* dengan perilaku *picky eater* berbasis teori *Problematic Smartphone Use* pada anak prasekolah di Kabupaten Bondowoso masih sangat terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris yang lebih komprehensif mengenai hubungan lama penggunaan *gadget* dengan perilaku *picky eater* berbasis teori *Problematic Smartphone Use* pada anak prasekolah di Kabupaten Bondowoso. Penelitian ini dilaksanakan di TK Negeri Pembina Bondowoso karena berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan adanya permasalahan terkait perilaku *picky eater* pada anak prasekolah, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkuat penerapan teori *Problematic Smartphone Use* dalam menjelaskan perilaku makan anak usia prasekolah serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku *picky eater*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan perilaku *picky eater* berbasis teori *Problematic Smartphone Use* pada anak prasekolah.

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi penelitian adalah seluruh anak prasekolah di TK Negeri Pembina Bondowoso yang berjumlah 146 anak. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (α) 5%, sehingga diperoleh sebanyak 107 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden.

Instrumen

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner lama penggunaan *gadget* dan kuesioner perilaku *picky eater* yang diisi oleh orang tua responden. Karakteristik berbasis Teori *Problematic Smartphone Use* diterapkan pada pengukuran variabel penggunaan *gadget*, yaitu melalui indikator yang menggambarkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan (*excessive use*) berdasarkan durasi penggunaan *gadget* setiap hari. Berdasarkan teori *Problematic Smartphone Use*, penggunaan

gadget yang melebihi rekomendasi usia mencerminkan kecenderungan penggunaan yang tidak terkontrol dan berpotensi menimbulkan dampak terhadap perilaku anak, termasuk perilaku makan. Lama penggunaan *gadget* kemudian dikategorikan menjadi penggunaan normal (30–120 menit/hari) dan penggunaan berlebihan (>120 menit/hari).

Instrumen perilaku *picky eater* menggunakan *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) yang terdiri atas 20 pernyataan. Hasil Uji validitas terhadap kuesioner perilaku *picky eater* menunjukkan bahwa nilai *r* hitung berada dalam rentang 0,364 hingga 0,842, lebih besar dari *r* tabel sebesar 0,361. Hal ini menandakan bahwa semua pernyataan dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menghasilkan skor sebesar 0,878, yang menunjukkan bahwa kuesioner memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis analisa data, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi, frekuensi, dan persentase pada masing-masing variabel penelitian. Sementara itu, analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen yaitu lama penggunaan *gadget* dengan variabel dependen yaitu perilaku *picky eater*. Metode statistik yang diterapkan adalah uji korelasi *Spearman Rho* yang sesuai digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Penelitian ini menetapkan tingkat signifikan sebesar ($\alpha = 0.05$).

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Jember, yang disahkan pada tanggal 16 Mei 2025 melalui surat keputusan nomor 0055/KEPK/FIKES/V/2025.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Data Umum Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Bondowoso Tahun 2025

Data Umum	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Orang Tua	Usia < 25 tahun	6	5,6
	Usia 26 – 45 tahun	97	90,7
	Usia > 46 tahun	4	3,7
Total		107	100 %
Jenis Kelamin Orang Tua	Laki – laki	18	16,8
	Perempuan	89	83,2
Total		107	100 %
Pendidikan Terakhir	SD	7	6,5

Data Umum	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	SMP	8	7,5
	SMA	58	54,2
	Perguruan Tinggi	34	31,7
Total		107	100 %
Pekerjaan	Bekerja	48	44,9
	Tidak Bekerja	59	55,1
Total		107	100 %
Suku	Suku Madura	60	56,1
	Suku Jawa	47	43,9
Total		107	100 %
Usia Anak	Usia 4 - 5 tahun	24	22,4
	Usia 6 – 7 tahun	83	77,6
Total		107	100 %
Jenis Kelamin Anak	Laki – laki	44	41,1
	Perempuan	63	58,9
Total		107	100 %

Berdasarkan tabel 1. Mayoritas orang tua responden berusia 26–45 tahun (90,7%), berjenis kelamin perempuan (83,2%), dan memiliki pendidikan terakhir SMA (54,2%). Sebagian besar orang tua responden tidak bekerja (55,1%) dan berasal dari suku Madura (56,1%). Sebagian besar anak prasekolah berusia 6–7 tahun (77,6%) dan berjenis kelamin perempuan (58,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan *Gadget* pada Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Bondowoso Tahun 2025

Lama Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	28	26,2
Abnormal	79	73,8
Total	107	100

Berdasarkan tabel 2. Diketahui bahwa sebanyak 28 anak (26,2 %), memiliki lama penggunaan gadget yang tergolong normal, sedangkan 79 anak ((73,8 %) menunjukkan lama penggunaan *gadget* yang melebihi batas normal (abnormal).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku *Picky Eater* Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Bondowoso Tahun 2025

Perilaku <i>Picky Eater</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Non – <i>Picky Eater</i>	9	8,4
<i>Picky Eater</i>	98	91,6
Total	107	100 %

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa yang mengalami *picky eater* sebanyak 98 anak dengan persentase (8,4 %) dan anak non-*picky eater* terdapat 9 anak dengan persentase (8,4 %).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Perilaku *Picky Eater* pada Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Bondowoso

		Picky Eater			<i>p</i>	<i>r</i>
		Non – <i>Picky Eater</i>	<i>Picky Eater</i>	Total		
Lama Penggunaan <i>Gadget</i>	Normal	9 (8,4%)	19 (17,8%)	28 (26,2%)	0,000	0,509
	Abnormal	0 (0,0%)	79 (73,8%)	79 (73,8%)		
	Total	9 (8,4%)	98 (91,6%)	107 (100,0%)		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4. dengan uji *Spearman Rho* diperoleh nilai *p value* = 0,000 oleh karena itu H1 diterima dan dapat diinterpretasikan adanya hubungan lama penggunaan *gadget* dengan perilaku *picky eater* berbasis teori *problematic smarthphone use* pada anak prasekolah di Kabupaten Bondowoso. Nilai *r* = 0,509 menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan perilaku *picky eater* berada pada kategori sedang. Arah hubungan yang positif yang artinya bahwa semakin lama anak menggunakan *gadget*, semakin tinggi kecenderungan anak mengalami perilaku *picky eater*.

PEMBAHASAN

Lama Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* pada anak prasekolah di TK Negeri Pembina Bondowoso menunjukkan kecenderungan penggunaan yang melebihi rekomendasi waktu yang dianjurkan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *gadget* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak, baik sebagai media hiburan maupun sarana belajar (Widiantoko et al., 2025). Pada usia prasekolah, anak belum memiliki kemampuan regulasi diri yang optimal sehingga pengawasan dan pembatasan penggunaan *gadget* sangat bergantung pada orang tua. Apabila penggunaan *gadget* tidak dikontrol, anak berisiko mengalami ketergantungan terhadap perangkat digital yang dapat mengganggu berbagai aspek perkembangan, seperti kemampuan kognitif, interaksi sosial, regulasi emosi, serta kebiasaan makan (Hidayat & Maesyaroh, 2020). Hal ini sesuai dengan kriteria dari *American Academy of Pediatrics* dan *American Optometric Association*, yang menyarankan penggunaan *gadget* maksimal 1–2 jam per hari untuk anak di atas 2 tahun (Damayanti, 2024).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan juga sesuai dengan Teori *Problematic Smartphone Use* (PSU) yang dikemukakan oleh (Joël Billieux, Pierre Maurage, Olatz Lopez-Fernandez, 2020), yaitu bahwa penggunaan *smartphone* yang

berlangsung secara berlebihan, sulit dikendalikan, dan dilakukan secara terus-menerus dapat menimbulkan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Pada anak prasekolah, perubahan tersebut dapat berupa berkurangnya interaksi dengan lingkungan, meningkatnya ketergantungan terhadap *gadget*, serta munculnya distraksi saat melakukan aktivitas penting, termasuk saat makan.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh yang permisif, kesibukan orang tua sehingga *gadget* digunakan sebagai media untuk menenangkan anak, serta kemudahan akses terhadap perangkat digital dan internet di lingkungan keluarga (Beno, Silen, & Yanti, 2022). Oleh karena itu, peran orang tua dalam menetapkan aturan penggunaan *gadget* dan mendampingi anak selama menggunakan perangkat digital menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya penggunaan *gadget* yang berlebihan (Beno, Silen, & Yanti, 2022).

Perilaku *Picky Eater*

Perilaku *picky eater* yang ditemukan pada anak prasekolah menunjukkan bahwa memilih makanan masih menjadi masalah yang sering dijumpai pada usia ini. Karakteristik anak usia prasekolah yang sedang berada pada tahap perkembangan kemandirian menyebabkan anak mulai memiliki preferensi terhadap jenis makanan tertentu. Akibatnya, anak lebih mudah menolak makanan yang dianggap memiliki rasa, tekstur, aroma, atau tampilan yang tidak sesuai dengan keinginannya. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama, pemenuhan kebutuhan zat gizi menjadi kurang optimal sehingga berpotensi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Lia, Euis Mila Nur, Yowanda Luthfi, 2026).

Menurut Zohar, Pick, Lev-Ari, & Bachner-Melman, (2020), yang menyatakan bahwa perilaku *picky eater* berkaitan dengan sensitivitas sensorik, ketakutan mencoba makanan baru (*food neophobia*), serta pengalaman makan yang kurang menyenangkan. Selain faktor internal anak, perilaku *picky eater* juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terutama pola makan keluarga dan pola pengasuhan orang tua. Orang tua yang kurang memberikan contoh makan sehat atau membiasakan anak makan sambil menggunakan *gadget* dapat menyebabkan perhatian anak teralihkan dari makanan sehingga anak kurang mengenali rasa lapar dan kenyang. Kondisi ini sejalan dengan penelitian (Hijja, Agrina, & Didi Kurniawan, 2022) yang menjelaskan bahwa kebiasaan makan sambil menonton *gadget* serta kurangnya pendampingan orang tua dapat memperburuk perilaku *picky eater*. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan makan yang baik memerlukan keterlibatan aktif orang tua melalui pemberian contoh, pendampingan selama waktu makan, dan pembatasan penggunaan *gadget* agar anak lebih fokus terhadap makanan yang dikonsumsi.

Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Perilaku *Picky Eater* pada Anak Prasekolah

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rho* ditemukan adanya hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif dan kekuatan sedang ($r = 0,509$; $p < 0,001$). Semakin lama anak menggunakan *gadget*, semakin

tinggi kemungkinan ia menjadi *picky eater*. Hubungan ini dijelaskan dalam teori *problematic smartphone use* (PSU), di mana penggunaan *gadget* yang tidak sehat bisa menyebabkan anak kehilangan fokus saat makan karena distraksi layar, tidak mengenali sinyal lapar dan kenyang dan menjadi tergantung pada konten visual seperti kartun atau iklan makanan, sehingga menolak makanan nyata.

Penelitian oleh Setiawan, Sugiharto, & Purwanto, (2022) juga mendukung hal ini, anak yang makan sambil main *gadget* cenderung makan lebih sedikit dan lambat karena perhatian terpecah. *Gadget* juga menyebabkan anak melewatkan waktu makan atau lebih memilih makanan cepat saji karena paparan iklan makanan digital, dan itu berkaitan erat dengan kebiasaan makan tidak sehat (Nurhayati, Farida, & Shofiyanti, 2025).

SIMPULAN

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol berpotensi menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko munculnya perilaku *picky eater* pada anak prasekolah. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pembatasan penggunaan *gadget* secara bijak untuk mencegah perilaku *picky eater* pada anak. Orang tua disarankan untuk membatasi penggunaan *gadget* anak maksimal dua jam per hari dengan pendampingan, serta membiasakan pola makan sehat tanpa distraksi layar. Tenaga kesehatan diharapkan rutin memberikan edukasi tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kebiasaan makan anak. Sementara itu, Lembaga pendidikan perlu mengintegrasikan edukasi gizi dan literasi digital serta bekerja sama dengan orang tua dalam memantau pola makan dan penggunaan *gadget* anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Ali, Z., Anuar, A. M. B. M., Mustafa, N. A. B., Halim, K. N. B. A., & Sivabalan, K. (2020). A preliminary study on the uses of gadgets among children for learning purposes. *Journal of Physics: Conference Series*, 1529(5), 1–10. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1529/5/052055>
- Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). Narrative Review: Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah. *Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207–214.
- Barotun Mabarroh, & Sugianti, L. (2021). Gadget Addiction and the Students' Achievement. *International Journal of Social Learning (IJSL)*, 1(3), 321–332. <https://doi.org/10.47134/ijsl.v1i3.59>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Orang Tua Memberikan Gadget Pada Anak Wardatus. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, M. (2020). Tekanan untuk makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia 2-3 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), 170.



<https://doi.org/10.22146/ijcn.24169>

- Damayanti. (2024). Edukasi Kelainan Refraksi Akibat Penggunaan Gadget Berlebihan Pada Anak Usia Dini. *Community ...*, 5(1), 1029–1032. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/24726>
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2020). Penggunaan Gadget pada Anak Usia. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(5), 356–368.
- Hijja, N., Agrina, & Didi Kurniawan. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 85–92. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24177>
- Joël Billieux, Pierre Maurage, Olatz Lopez-Fernandez, D. J. K. D. G. (2020). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research, (2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Lia, Euis Mila Nur, Yowanda Luthfi, M. S. (2026). Variasi Pola Pengasuhan dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak, 5(2), 1405–1415.
- Mulyati & NRH. (2020). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri dengan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang, 7(Nomor 4), 152–161.
- Nurhayati, C., Farida, I., & Shofiyanti, A. P. (2025). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Picky Eater Anak Kelas 3 dan 4 di SD Islam Mufidah Surabaya, 0231, 214–217.
- Nurmalasari, Y., Utami, D., & Perkasa, B. (2020). Picky Eating and Stunting in Children Aged 2 to 5 Years in Central Lampung, Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 03(1), 29–34.
- Pramesty, R. A., Yunitasari, E., & Puspitasari, D. (2021). Relationship Between Picky Eating and Nutritional Status in Preschool Children. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 201–209. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.201-209>
- Rifqotul Salsabil Zahra, E. P. (2026). Strategi Mengatasi Picky Eater Pada Anak Usia Dini, 2(2), 2718–2731.
- Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2022). Efektivitas Konseling Self Management dalam Mereduksi Problematic Smartphone Use. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 117–122. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.171>
- Sleiman, R., Abdelkader, W., & AlTannir, D. (2024). Assessing the Body Composition of “Picky Eaters” Using Body Impedance Analysis: An Experience From a Tertiary Care Center. *Cureus*, 16(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.60538>
- Widiantoko, L., Astuti, I. T., & Susanto, H. (2025). Hubungan Kebiasaan Screen Time dengan Perilaku Picky Eaters pada Anak, 1(2).



Zohar, A. H., Pick, S., Lev-Ari, L., & Bachner-Melman, R. (2020). A longitudinal study of maternal feeding and children's picky eating. *Appetite*, 154(July), 104804. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104804>