

## Waktu Paparan Layar (*Screen Time*): Hubungannya dengan Pola Makan dan Status Gizi Balita

Eka Putri Rahmadhani

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### Abstrak

Perkembangan perangkat elektronik, ketersediaan konten digital, dan kemudahan akses internet telah mengubah pola interaksi dan aktivitas harian balita, paparan layar (*screen time*) baik dari televisi, tablet, maupun *smartphone* semakin banyak digunakan bahkan sejak usia dini. Berbagai studi menunjukkan bahwa *screen time* berlebihan, terutama dengan durasi yang melebihi 1 jam per hari, berkorelasi kuat dengan penurunan asupan buah dan sayur serta peningkatan konsumsi makanan ultra proses yang tinggi kalori, camilan manis, dan minuman berpemanis buatan. Paparan layar (*screen time*) saat waktu makan menimbulkan fenomena *distracted eating*, yang menyebabkan balita menjadi kurang responsif terhadap sinyal lapar dan kenyang, sehingga balita berpotensi mengonsumsi lebih banyak kalori tanpa disadari. Selain itu, paparan tersebut dikaitkan dengan perilaku *picky eating* dan kesulitan makan mandiri yang dapat mempengaruhi asupan gizi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan balita terutama perkembangan kognitif, sosial dan emosional. Peran orang tua terbukti sangat penting dalam mengatur durasi dan kualitas konten yang ditonton oleh anak sehingga orang tua harus menjadi contoh bagi anak dalam menetapkan batasan waktu yang konsisten saat *screen time*. Intervensi yang melibatkan keluarga, pembuat kebijakan setempat, dan pemerintah menjadi kunci untuk menegakkan batasan optimal terkait *screen time* bagi balita selama kurang dari 1 jam/hari, serta membatasi *screen time* saat waktu makan. Upaya ini diharapkan dapat menumbuhkan pola makan seimbang, mendukung terbentuknya status gizi optimal, dan menjamin tumbuh kembang balita yang sehat.

**Kata Kunci:** screen time, pola makan, status gizi

## Screen Time : It's Relationship with Diet and Nutritional Status of Toddlers

Eka Putri Rahmadhani

### Abstract

The proliferation of electronic devices, the availability of digital content, and the ease of internet access have changed toddlers' daily interaction and activity patterns, with screen time from television, tablets, and smartphones increasingly being used even from an early age. Studies have shown that excessive screen time, especially with durations exceeding 1 hour per day, is strongly correlated with decreased fruit and vegetable intake and increased consumption of ultra-processed foods that are high in calories, sugary snacks, and artificially sweetened beverages. Exposure to screen time during mealtimes leads to distracted eating, which causes toddlers to become less responsive to hunger and satiety signals, potentially consuming more calories without realizing it. In addition, such exposure is associated with picky eating behavior and difficulties with independent eating, which can affect nutrient intake that is important for toddler growth and development, especially cognitive, social and emotional development. The role of parents has been shown to be crucial in regulating the duration and quality of content watched by children, so parents should be role models for children in setting consistent time limits during screen time. Interventions involving families, local policy makers and government are key to enforcing optimal screen time limits for toddlers of less than 1 hour/day, as well as limiting screen time during meal times. These efforts are expected to foster a balanced diet, support optimal nutritional status, and ensure the healthy growth and development of toddlers.

**Keywords:** screen time, diet, nutritional status

Korespondensi : Eka Putri Rahmadhani, S. Gz., M. Gz, Alamat Jl. Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung, HP : 081295667626, email : [ekaputrirh@fkunila.ac.id](mailto:ekaputrirh@fkunila.ac.id)

Diterima : 14 Juni 2025

Direview : 20 Juni 2025

Publish : 29 Juni 2025

### Pendahuluan

Beberapa tahun belakangan terjadi perkembangan teknologi yang sangat pesat dan luas. Hal ini memungkinkan semua kelompok usia bisa mengalami paparan layar (*screen time*) dari berbagai macam gawai (*gadget*) dan media elektronik yang semakin mudah dijangkau. Paparan layar (*screen time*)

dari televisi, *smartphone*, tablet dan perangkat elektronik lainnya semakin intens sejak usia dini baik dengan tujuan hiburan maupun pendidikan.<sup>1</sup> *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan anak-anak dibawah usia 2 hingga 5 tahun untuk membatasi paparan layar (*screen time*) maksimal selama 1 jam per hari.

Sebanyak 70-90% balita tidak mematuhi rekomendasi WHO tersebut.<sup>2</sup>

Data Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial tahun 2020 menyebutkan sebanyak 29,03% anak balita telah menggunakan *smartphone* dan 12,04% sudah mengakses internet. Sedangkan, data dari Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat tahun 2023 menyebutkan bahwa 32,17% balita sudah mulai mengakses internet dan 38,9% balita menggunakan *smartphone*. Hal ini menggambarkan adanya peningkatan persentase anak balita yang menggunakan *smartphone* dan mengakses internet.<sup>3</sup>

Masih banyak orangtua yang memberikan *gadget* pada anak dibawah umur di waktu-waktu penting bagi anak, salah satunya saat jam makan anak. Hal ini tentu akan sangat berpengaruh terhadap perilaku makan anak yang akan mempengaruhi kuantitas, kualitas serta pola makan anak.<sup>1</sup> Selain mempengaruhi perilaku makan, waktu paparan layar (*screen time*) berlebihan pada anak balita juga akan mempengaruhi perkembangan otak yang menjadi landasan bagi perkembangan selanjutnya dalam tahap kehidupan anak, anak juga akan mengalami beberapa permasalahan dalam komunikasi, berbahasa, dan bersosialisasi.<sup>1,3</sup>

### **Pengaruh *Screen Time* terhadap Pola Makan**

Waktu paparan layar (*screen time*) yang diterima saat sedang makan dapat memicu terbentuknya pola makan yang kurang sehat terutama pada anak usia balita. Studi menyebutkan bahwa balita pra sekolah yang menghabiskan waktu lebih dari satu jam di depan layar akan menjadi enggan mengonsumsi sayur dan buah serta mengalami peningkatan konsumsi cemilan tinggi kalori juga minuman berpemanis buatan.<sup>4</sup>

Proses makan yang dibarengi dengan *screen time* juga berpotensi menimbulkan kesulitan makan pada balita. Penelitian di Korea tahun 2023 menyebutkan bahwa sebanyak 55,6% anak prasekolah terpapar *smartphone* lebih dari 2 jam setiap hari serta 30,7% terpapar layar saat makan. Anak-anak cenderung lebih sering makan permen, kue, dan minuman manis. Hal ini akan menimbulkan perubahan pola makan yang bisa berakhir pada perilaku memilih-milih makanan (*picky eating*), menolak makan juga kesulitan makan sendiri

dibandingkan dengan anak yang tidak terpapar layar saat makan.<sup>5</sup>

Paparan iklan berbagai jenis makanan dan minuman yang dilihat oleh anak-anak dari *screen time* yang dilakukan setiap hari akan mempengaruhi perilaku mereka dalam memilih makanan. Konten iklan yang memuat makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak mendorong anak memiliki kesukaan makanan tertentu seperti misalnya anak lebih menyukai konsumsi makanan manis saja dan tidak mau konsumsi makanan lain.<sup>5</sup>

### **Hubungan *Screen Time* dengan Asupan Gizi**

Penelitian tahun 2024 pada anak usia 4 tahun yang menerima paparan layar (*screen time*) selama lebih dari 60 menit per hari menunjukkan peningkatan konsumsi makanan ultra proses yang tinggi kalori dan penurunan asupan buah dan sayur.<sup>6</sup> Penelitian lain menyebutkan terjadi juga peningkatan konsumsi makanan dan minuman bebas gula pada anak-anak dengan *screen time* sebagai hiburan disaat makan.<sup>7</sup> Anak-anak cenderung membentuk pola makan yang tidak sehat dengan *screen time* aktif yang dilakukan selama waktu makan.

Waktu paparan layar (*screen time*) berlebihan pada anak menyebabkan timbulnya perilaku makan kompulsif yang berdampak buruk bagi kesehatan dan tumbuh kembang. Anak-anak akan menjadi lebih sedikit melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang berakibat pada peningkatan berat badan.<sup>8</sup> Anak akan menjadi kehilangan sinyal kenyang yang diakibatkan dari fokus anak hanya pada layar *gadget* yang menjadi distraksi pada waktu makan.<sup>9</sup> Beberapa masalah tersebut menyebabkan peningkatan kejadian gizi lebih hingga obesitas dan juga stunting pada anak.

### **Peran Orang Tua**

Orang tua memegang peranan penting terhadap waktu paparan layar (*screen time*) pada anak-anak. Orang tua harus bisa meregulasi dan memberi batasan kepada anak terhadap waktu *screen time* anak baik yang diperoleh dari televisi, komputer, laptop, *smartphone*, tablet, maupun *gadget* lainnya. Anak balita cenderung meniru perilaku orang tuanya, orang tua yang sering *screen time* akan menjadikan anak memiliki perilaku *screen time* yang sama.<sup>10</sup> Orang tua yang menerapkan

aturan ketat dan tegas terkait waktu *screen time* pada anak akan membentuk karakter anak yang patuh terhadap aturan tersebut. Penelitian menemukan bahwa anak usia 3,5-4,5 tahun yang sudah diberi aturan dan batasan yang jelas dari orang tua terkait *screen time* akan 4,07 kali lebih mematuhi aturan tersebut.<sup>11</sup> Orang tua harus menciptakan lingkungan rumah yang hangat penuh dengan interaksi aktif bersama anak sehingga anak tidak hanya berfokus pada *screen time*. Anak bisa lebih berkembang secara kognitif dan emosional melalui interaksi aktif yang dibangun bersama orang tuanya.<sup>12</sup>

### Faktor Sosial-Budaya

Pola pengasuhan balita di Indonesia masih banyak sekali dipengaruhi oleh pengasuhan kakek, nenek dan kerabat selain orang tua. Berawal dari tradisi kekeluargaan ini biasanya akan menjadi awal dari timbulnya kebiasaan *screen time* pada anak karena anak yang dititipkan kepada kerabat biasanya akan diberi *gadget* untuk hiburan sehingga anak tidak rewel.<sup>13</sup>

Banyak orang tua yang menganggap *gadget* sebagai salah satu media pembelajaran bagi anak sehingga anak dibiarkan selama berjam-jam berada di depan layar *gadget*. Padahal sebaliknya hal ini justru berdampak buruk pada perilaku dan perkembangan anak karena orang tua yang kurang bijak mengatur waktu *screen time* anak. Hiburan bagi anak dari *screen time* yang membuat anak merasa gembira cenderung menjadikan orang tua lebih longgar memberikan izin pada anak untuk *screen time*.<sup>14,15</sup>

### Kebijakan Pemerintah

Pemerintah sebagai pemangku kebijakan sangat berpengaruh dalam merumuskan peraturan-peraturan terkait *screen time* pada balita. *American Academy of Child and Adolescent Psychology* (AAP) merekomendasikan anak-anak berusia antara 2 sampai 5 tahun sebaiknya tidak terpapar layar terlalu lama setiap harinya, maksimal selama 1 jam per hari dan harus membatasi penggunaan layar maksimal 1 jam sebelum tidur. Rekomendasi ini didasarkan pada kebutuhan perkembangan kognitif anak yang akan terpengaruh dari *screen time* yang terlalu lama tiap harinya.<sup>16</sup>

### Simpulan

Waktu paparan layar (*screen time*) selama lebih dari 1 jam/hari pada balita terbukti menurunkan konsumsi buah dan sayur sekaligus meningkatkan asupan makanan ultra proses dan minuman berpemanis buatan melalui mekanisme *distracted eating* yang memicu *picky eating*, kesulitan makan mandiri, serta berkontribusi pada risiko *overweight*, obesitas, bahkan stunting. Praktik pengasuhan seperti contoh penggunaan *gadget* dari orang tua, penerapan batasan waktu yang konsisten, terbukti efektif menurunkan durasi *screen time*. Norma sosial, budaya dan kebijakan pemerintah sangat penting untuk mendukung pola makan seimbang serta status gizi optimal balita secara berkelanjutan.

### Daftar Pustaka

1. Putri M, Humayrah W, Studi Gizi P, Teknologi Pangan dan Kesehatan F. Tingginya Durasi Screen Time Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Dan Perilaku Makan Balita Usia 3-5 Tahun Di Jabodetabek. 2024.
2. Staiano A, Duncan MJ, Raj D, Mohd Zulkefli N, Mohd Shariff Z, Ahmad N. Determinants of Excessive Screen Time among Children under Five Years Old in Selangor, Malaysia: A Cross-Sectional Study. 2022.
3. Manfaatin E, Aulia M. Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. Vol. 01. 2024.
4. Huo J, Kuang X, Xi Y, Xiang C, Yong C, Liang J, et al. Screen Time and Its Association with Vegetables, Fruits, Snacks and Sugary Sweetened Beverages Intake among Chinese Preschool Children in Changsha, Hunan Province: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2022.
5. Han YH, Shin S, Woo EY, Park HK, Hyun T. Screen time, mealtime media use, and dietary behaviors in Korean preschoolers: a cross-sectional study. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2023.

6. Gomes GMD, Souza RCV, Santos TN, Santos LC. Screen Exposure in 4-Year-Old Children: Association with Development, Daily Habits, and Ultra-Processed Food Consumption. *Int J Environ Res Public Health*. 2024.
7. Mumena WA, Alahmadi AI, Alenazi AE, Alfaruqi FI, Alqarafi GM, Ahmed HA, et al. Leisure screen time predicts free sugar consumption in children. *Nutrition*. 2023.
8. A S. Effect of Screen Time on Compulsive Eating Behavior and Nutritional Status of Children. *Food Science & Nutrition Technology*. 2023.
9. Ramírez-Coronel AA, Abdu WJ, Alshahrani SH, Treve M, Jalil AT, Alkhayat AS, et al. Childhood obesity risk increases with increased screen time: a systematic review and dose-response meta-analysis. Vol. 42, *Journal of Health, Population and Nutrition*. BioMed Central Ltd; 2023.
10. Thompson DA, Tschann JM. Update on Screen-Related Parenting Practices in Early Childhood. Vol. 20, *Academic Pediatrics*. Elsevier Inc.; 2020.
11. Fitzpatrick C, Cristini E, Bernard JY, Garon-Carrier G. Meeting preschool screen time recommendations: which parental strategies matter? *Front Psychol*. 2023.
12. Mohammed B. Parental Supervision and Its Impact on Children's Screen Time, Behavior, and Health Outcomes in Duhok City, Iraq: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. 2025.
13. Mauby Rahmah Gumay N. Hubungan Penerapan Screen Time Terhadap Perkembangan Emosional Anak Di TK Alif Smart Surakarta. 2023.
14. UI Munafiah N', Latif MA. Proceedings of The 6 th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education Peran Orang tua pada Kegiatan Screen time Anak Usia Dini. 2022.
15. Arum Pandan Sari T, Anak Usia Dini P. Pengaruh Interaksi Orang Tua: Screen Time terhadap Kemampuan Sosial Emosional dan Berbicara Anak Taman Kanak-Kanak. Vol. 5, *Journal of Education Research*. 2024.
16. Muppalla SK, Vuppalapati S, Reddy Pulliahgaru A, Sreenivasulu H. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*. 2023.