

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) kata yang dipakai dalam menjelaskan durasi waktu yang dipakai untuk menonton layar elektronik, seperti televisi, komputer, perangkat seluler, *gadget*, dan game ialah *screen time*. Rekomendasi menatap layar elektronik menurut WHO dan *American Academy of Pediatric* (AAP) (2019) untuk usia >13 tahun dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu cukup bila ≤ 2 jam per hari dan lebih bila > 2 jam per hari. Begitu juga rekomendasi IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) anak usia 12-18 tahun durasi menatap layar elektronik tidak lebih dari 2 jam/hari.

Di era digital ini, perangkat elektronik pintar yang sering dikenal sebagai "*gadget*", telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat di seluruh dunia. Fenomena ini telah membawa perubahan yang mendalam dalam cara kita berkomunikasi, bekerja, belajar, dan mengakses informasi. Terutama pada anak-anak yang saat ini semakin terpapar pada bermain *gadget* seperti *smartphone*, tablet, dan komputer. Bermain *gadget* ini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak-anak, baik untuk tujuan pendidikan, hiburan, maupun interaksi sosial. Namun, dampak bermain *gadget* ini terhadap kesehatan anak menjadi perhatian utama, terutama berkaitan dengan pola makan dan nafsu makan mereka (Damayanti, 2017).

Gadget, seperti *smartphone*, tablet, dan laptop, tidak lagi hanya dipergunakan sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi pusat kontrol bagi berbagai aspek kehidupan kita. Dengan akses ke internet yang hampir tanpa batas, *gadget* memungkinkan kita untuk terhubung dengan orang lain, mengakses berita terbaru, menjalankan bisnis, mengatur keuangan, menghibur diri, dan bahkan memantau kesehatan, semua dalam genggaman tangan (Gunawan, 2017).

Penelitian tentang *gadget* menjadi semakin penting untuk memahami dampaknya dalam kehidupan sehari-hari, tantangan yang dihadapi, serta solusi untuk mengatasi masalah yang muncul. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan cara untuk mengoptimalkan manfaat *gadget* sambil meminimalkan resikonya, sehingga masyarakat dapat memanfaatkannya secara bijaksana untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan bersama (Kusumawati, 2020).

Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) mengatakan bahwa pada tahun 2022, 33,44% anak-anak di Indonesia berusia 0-6 tahun sudah dapat menggunakan ponsel. Meskipun demikian, kemampuan untuk mengakses internet juga tersedia bagi 24,96% anak usia dini di negara ini. Di Sumatera Utara, Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 proporsi individu (usia 5 tahun ke atas) yang menguasai atau memiliki telepon genggam adalah sebanyak 65,05% dan tahun 2022 meningkat menjadi 67,71% (BPS, 2022).

Menurut survei yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 berjudul Penetrasi Internet dan Perilaku Pengguna Internet di Indonesia, Sumatera Utara adalah provinsi dengan pengguna internet terbanyak di Pulau Sumatra, dengan 6,3%. Provinsi dengan kontribusi bermain internet terbesar berikutnya adalah Lampung (3%), Sumatera Barat (2,6%), Kepulauan Riau (2%), dan Aceh (1,5%). Selanjutnya adalah Riau (1,3%), Bangka Belitung dan Sumatera Selatan (0,9%), serta Bengkulu dan Jambi (0,6%) (APJII, 2018).

Pemahaman tentang hubungan bermain *gadget* dengan nafsu makan pada anak-anak tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik mereka, tetapi juga kesehatan mental dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Gangguan nafsu makan pada masa anak-anak dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka, serta meningkatkan risiko penyakit obesitas, diabetes, dan gangguan makan lainnya di kemudian hari.

Media massa adalah faktor kesehatan mental dan perkembangan (psikososial). Media massa adalah cara untuk mendapatkan informasi. Saat ini, perangkat adalah media yang banyak digunakan. Banyak aplikasi di *gadget* saat ini yang dapat membantu orang menerapkan kebiasaan makan sehat, menurut penelitian Ippian dan Johnston (2016). Saat ini, perangkat sudah menjadi sesuatu yang sulit untuk dilepaskan dari masyarakat.

Studi yang dilakukan oleh Kim, Lee, dan Lim (2017) menemukan bahwa ketergantungan pada *smartphone* memengaruhi perilaku makan seseorang. Bahwa seseorang sering menggunakan *smartphone* mereka saat mereka makan dan seringkali melewatkan waktu makan mereka untuk bermain *smartphone*. Makan adalah kebutuhan vital setiap orang untuk bertahan hidup dan memperoleh energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari, jadi seringkali seseorang memiliki perilaku makan yang buruk, seperti makan terlalu cepat atau melewatkan jadwal makan untuk menggunakan perangkat elektronik.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kartika pada (2019) menunjukkan bahwa perilaku makan seseorang berkorelasi positif dengan intensitas bermain *gadget*

seseorang. Hal ini didukung oleh data yang menunjukkan bahwa perilaku makan yang tinggi ditunjukkan oleh 61,3% subjek yang tergolong tinggi pada intensitas bermain *gadget*nya. Perilaku makan yang merupakan perilaku mendasar yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dipengaruhi oleh emosi, mood, dan pemicu dari luar (Vögele dan Gibson dalam Meule dan Vögele, 2013). Dengan kata lain, tingkat bermain *gadget* seseorang dapat berdampak pada perilaku makan mereka, yang dipengaruhi oleh emosi, mood, dan pemicu dari luar. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim, Lee, dan Lim (2017), yang menemukan bahwa ketergantungan pada *smartphone* dapat berdampak pada kebiasaan makan seseorang.

Nafsu makan termasuk salah satu fungsi fisiologis yang mendasar dalam kehidupan manusia. Hal ini tidak hanya memengaruhi aspek kesehatan fisik individu, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Dalam masyarakat modern yang dihadapkan pada berbagai faktor yang memengaruhi pola makan, penelitian tentang nafsu makan menjadi semakin penting untuk memahami perilaku makan manusia dan dampaknya pada kesehatan. (Cahyaningrum, 2015). Menurut Hanindita (2023) nafsu makan dipengaruhi oleh perilaku makan. Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku makan antara lain adalah faktor orang tua, faktor anak, dan faktor lingkungan.

Belum ada penelitian yang mempelajari hubungan antara waktu bermain *gadget* dan nafsu makan. Beberapa penelitian hanya menghasilkan hubungan bermain *gadget* dengan status gizi, pola makan, dan perkembangan anak. Penelitian lain juga menghasilkan hubungan bermain *gadget* dengan variabel lain, seperti aktivitas fisik dengan kegemukan. Maka dari itu, penulis ingin menyelidiki hubungan antara nafsu makan anak-anak di Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Azizi Kota Medan dengan lamanya bermain *gadget*.

Alasan penulis melakukan penelitian di Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Azizi adalah karena berdasarkan survei awal penulis menemukan permasalahan yang ingin penulis teliti yaitu terdapat intensitas durasi bermain *gadget* yang lebih dari batas waktu yang baik bagi kesehatan yang di rekomendasikan oleh IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) dan juga WHO.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara durasi bermain *gadget* dengan nafsu makan pada anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Azizi Kota Medan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi bermain *gadget* dengan nafsu makan pada anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Azizi Kota Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui apa saja hubungan yang ada pada durasi bermain *gadget* dengan nafsu makan pada anak.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan khususnya kepada orang tua anak tersebut tentang hubungan durasi bermain *gadget* dengan nafsu makan pada anak.

2. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan masukan atau informasi kepada guru atau sekolah untuk dapat memberikan edukasi kepada siswa-siswi mereka agar lebih memperhatikan durasi dalam bermain *gadget*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi penelitian yang lebih sempurna.