

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Gadget*

2.1.1 *Pengertian Gadget*

Gadget merupakan sebuah perangkat elektronik yang memiliki fungsi praktis (Merriam Webster dalam R. Agusli 2008). Selain itu, *gadget* sekarang lebih sering dianggap sebagai media atau alat yang digunakan untuk berkomunikasi di era modern saat ini. Dengan munculnya *gadget*, kegiatan komunikasi manusia semakin mudah. *Smartphone* adalah salah satu contoh perangkat elektronik. Menurut Klemens, *smartphone* adalah salah satu perangkat berkemampuan tinggi yang banyak digunakan oleh berbagai negara di seluruh dunia. *Smartphone* tidak hanya dapat melakukan dan menerima panggilan, tetapi juga dapat mengirim dan menerima pesan singkat.

Gadget adalah sebuah perangkat yang dirancang khusus untuk era kontemporer dengan tujuan membuat segala sesuatunya lebih mudah dan bermanfaat. Berbagai jenis dari *gadget* contohnya seperti iPad, laptop, dan tablet yang memiliki banyak data dan aplikasi untuk segala sesuatu di dunia (Rideout, 2013).

Saifullah (2017) menyatakan bahwa *gadget* adalah perangkat elektronik kecil yang melakukan fungsi tertentu. Istilah tambahan yang mengacu pada perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet, laptop, atau *notebook* dengan fitur dan desain khusus. Alat-alat ini sudah terbiasa di kehidupan manusia. Perangkat ini digunakan oleh semua kalangan. Perangkat telekomunikasi yang kompleks ini menarik banyak orang di berbagai tempat, seperti rumah, sekolah, kantor, dan tempat lainnya (Frahasini, Astuti, and Atmaja, 2018). Menurut Putri (2019), eksistensi perangkat telekomunikasi menunjukkan kemajuan teknologi yang memiliki banyak manfaat. Perangkat ini terus diperbarui dengan keunggulan yang lebih canggih dan bermanfaat setiap tahunnya (Rosiyanti and Muthmainnah, 2018).

2.1.2 *Dampak Positif Gadget Bagi Anak*

Gadget biasanya bermanfaat sebagai alat komunikasi, belajar, dan bersosial. Banyak orang menyukai fitur di dalam *gadget*, termasuk fitur-fitur yang menarik bagi anak-anak, seperti game, *YouTube*, dan aplikasi lainnya. Aplikasi ini menawarkan berbagai gambar, video, dan konten lainnya yang menarik perhatian

anak-anak. Dengan adanya banyak fitur di dalam *gadget* bisa memengaruhi sikap seseorang (Baharuddin, 2020).

Menurut Sundus (2017), bermain *gadget* untuk anak-anak tidak hanya membantu perkembangan kognitif dan motorik mereka, tetapi juga dapat memberikan hiburan dan menumbuhkan jiwa kompetisi. Apabila konten yang ditonton termasuk konten yang bersifat positif, misalnya berisi informasi yang dapat mengajarkan anak-anak keterampilan baru, seperti berhitung, membaca, dan bercerita. Jika *gadget* digunakan dalam kontrol dan tidak berlebihan, manfaatnya dapat dirasakan.

1) Efek Positif Pada Kemampuan Motorik Anak

Gerakan otot-otot kecil seperti bibir, jari, dan pergelangan tangan adalah bagian dari keterampilan motorik. Anak-anak mengembangkan jari-jari mereka saat bermain *gadget*.

2) Mengembangkan Kemampuan Kognitif Anak

Menurut Mardalena et al. (2020), keterampilan kognitif mencakup penalaran, mengingat, berpikir atau memproses informasi, dan keterampilan lainnya yang melibatkan syaraf otak. Ada banyak aplikasi dan video yang menantang yang dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan kognitif mereka. *gadget* lebih menarik bagi anak-anak, sehingga membuat mereka lebih tertarik untuk melatih kemampuan kognitif mereka.

3) Sebagai Alat Hiburan Untuk Anak-Anak

Alat ini mempunyai banyak fitur yang menarik, seperti variasi warna, efek suara, dan gambar yang menarik, yang sangat disukai anak-anak dalam aplikasi permainan atau video *youtube*. Aplikasi permainan ini dapat diunduh dengan mudah melalui aplikasi store, dan termasuk permainan puzzle, balapan, atau petualangan.

4) Melatih Anak Untuk Berkompetisi

Permainan yang tertanam dalam *gadget* dapat melatih kemampuan berkompetisi pada anak. Anak akan belajar tentang berkompetisi dan terbiasa dengan lingkungan kompetisi terutama saat bermain game yang melibatkan lebih dari satu orang.

2.1.3 Dampak Negatif *Gadget* Bagi Anak

Meskipun *gadget* memiliki banyak manfaat bagi manusia, seperti menghibur dan memberi kabar pada orang lain, mereka juga memiliki efek negatif bagi mereka yang menggunakannya, apalagi bagi anak usia dini karena mereka masih dalam tahap tumbuh dan kembang. *Gadget* dapat berdampak pada kemampuan motorik, kognitif, dan sosial emosional anak-anak. Warisya (Syifa dkk., 2019) menyatakan bahwa *gadget* mempunyai dampak negatif seperti radiasi yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan dan banyaknya penipuan media massa yang menyebabkan kecanduan pada banyak anak. Selain itu, *gadget* dapat memengaruhi karakter, kemampuan berbicara, kualitas belajar, gangguan pemusatan, dan bahkan depresi (Sundus 2017).

1) Menghalangi Perkembangan Bahasa dan Bicara Pada Anak

Bahasa mencakup seluruh sistem komunikasi, baik ditulis maupun diucapkan. Berbicara adalah cara orang berkomunikasi secara verbal. Anak-anak dengan keterlambatan berbicara mungkin hanya dapat menghubungkan satu atau dua kata saja; anak-anak dengan keterlambatan berbicara dapat menggunakan kata-kata atau frasa tetapi sulit untuk dipahami; dan anak-anak akan belajar berbicara dan berbahasa saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka kehilangan kemampuan berbicara dan berbahasa karena lebih banyak menghabiskan waktu di depan *gadget*.

2) Masalah Dengan Belajar Anak

Anak-anak usia dini biasanya lebih mudah menerima dan mengambil hal-hal baru. Anak-anak tidak akan memiliki banyak waktu untuk berinteraksi dan belajar dengan orang tuanya jika mereka terlalu lama menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik. *Gadget* juga dapat mencegah anak belajar.

3) Gangguan Pemusatan atau ADHD (*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*)

Menurut Setianingsih dkk., 2018), bermain *gadget* tanpa kontrol orang tua dapat mengakibatkan gangguan pada anak, seperti kesulitan untuk fokus, gangguan perilaku, dan gelisah, perubahan sikap ini dapat menyebabkan anak sulit belajar. Anak-anak yang telah ketagihan untuk bermain *gadget* mungkin merasa gelisah atau marah jika mereka merasa terganggu atau tidak diizinkan untuk menggunakannya.

Paparan terhadap radiasi atau sinar ultraviolet dari *gadget* dapat membahayakan tubuh anak-anak karena sistem kekebalan mereka masih

berkembang. Orang tua wajib memastikan bahwa anak tidak memainkan *gadget* sebelum usia mereka 12 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh *Imperial College London* menemukan bahwa bermain *gadget* oleh anak-anak yang diberikan oleh orang tua mereka memiliki risiko yang lebih besar terhadap efek radiasi (Damayanti, 2017).

4) Efek Buruk Pada Karakter Anak

Berlebihan bermain *gadget* dapat memberikan efek buruk terhadap karakter anak, seperti kurang sopan terhadap orang tua, berkata kasar, dan merusak karakter anak. Misalnya, jika anak menonton *YouTube* orang yang menggunakan bahasa yang kurang baik dan kotor, mereka kemudian meniru bahasa tersebut, yang menunjukkan bahwa orang tua tidak bisa mengontrol anak-anak.

5) Depresi

Bermain *gadget* secara berlebihan atau kecanduan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan psikologis anak yang kemudian dapat menyebabkan depresi. Bermain *gadget* secara berlebihan juga dapat menyebabkan penggunanya sering merasa cemas apabila *gadget* tidak ada dan menyebabkan depresi pada anak.

Orang tua harus menyadari dampak negatif bermain *gadget* tanpa kontrol orang tua. Orang tua juga harus menyadari pentingnya peran mereka untuk mencegah efek buruk dari penggunaan *gadget* oleh anak-anak. Alat ini memiliki banyak manfaat, tetapi bagi anak-anak usia dini mungkin tidak terlalu dibutuhkan. Akan lebih baik jika mereka bisa bermain dan belajar di lingkungan sekitar daripada duduk di depan *gadget*.

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Anak Bermain Gadget

Faktor yang mempengaruhi anak bermain *gadget*, diantaranya:

1) Jawaban Orang Tua

Orang tua percaya bahwa bermain *gadget* dapat membantu anak untuk belajar teknologi baru dan meningkatkan kemampuan motorik, kognitif, dan visual mereka (Genc, 2014). Beberapa orang tua menyatakan bahwa niat mereka untuk mengajarkan teknologi kepada anak mereka agar lebih terbiasa dengan alat-alat ini. Salah satu cara anak-anak memperkenalkan teknologi baru adalah dengan memaksa mereka menggunakan *smartphone* (Hawadi, 2011).

2) Perspektif Orang Tua

Perspektif orang tua mempengaruhi perspektif anak karena anak senang mencontoh sikap orang tuanya. Jika orang tua seorang anak tidak berperilaku baik, anak-anak akan mengembangkan sikap negatif sepanjang hidup mereka. Anak-anak dapat terkena dampak *gadget* yang digunakan orang tua mereka tanpa disadari. Sebagian anak bahkan menjadi ketagihan dengan perangkat ini. Orang tua sering kali mengesampingkan hal ini karena berpikir pada saat ini kita berada di era menggunakan teknologi (Bintoro, 2019).

3) Pendidikan Orang Tua

Seorang ibu dari anak yang berpendidikan tinggi biasanya memanfaatkan teknologi untuk membantu anak-anak mereka belajar membaca, menulis, menghitung, menghafal Al-Qur'an, dan lagu. Namun, ibu yang tidak cukup pendidikan akan memberi anak-anak mereka akses pada konten berbahaya dan tidak memiliki batasan waktu, membiarkan mereka tanpa pengawasan dalam menggunakan *gadget* (Irmayati, 2018).

4) Penghasilan Orang Tua

Anak mungkin memiliki perangkat yang lebih murah karena orang tua mereka tidak memiliki banyak uang. Dengan demikian, banyak orang tua dari keluarga berpendapatan rendah yang sudah memiliki *gadget* karena persentase orang yang menggunakannya hampir 90 persen. Sumber daya manusia kurang, sehingga orang tua membiarkan anak-anak mereka menggunakan perangkat elektronik (Park & Park, 2014).

5) Pekerjaan Orang Tua

Orang tua yang memiliki waktu terbatas karena sibuk bekerja, tidak dapat mengawasi anak mereka bermain *gadget*. Ada banyak orang tua yang berkonsentrasi pada pekerjaannya di rumah. Mereka percaya menjadi orang tua sangat membutuhkan banyak waktu dan tenaga. Jadi, orang tua melepaskan tanggung jawab mereka untuk menjaga anak-anak mereka dengan membiarkan mereka berteman dan menghibur diri sendiri dengan *gadget* (Novianti, 2020).

6) Metode Asuh Orang Tua

Anak mungkin lebih mudah menggunakan *gadget* jika orangnya memberikan kebebasan. Metode asuh orang tua permisif adalah metode asuh yang memberikan kebebasan kepada anak. Orang tua menjadikan anak mereka sebagai teman, dan memberikan metode asuh permisif kepada anak untuk

mengekspresikan keinginan anaknya. Anak-anak yang memiliki orang tua yang terlalu mencintai mereka akan menjadi egois, keras kepala, dan tidak mandiri. (Park & Park, 2014).

2.1.5 Fokus Anak Dalam Bermain *Gadget* dan Kepemilikannya

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sri Rahayu et al. (2021), seorang anak memainkan *gadget* sejak usia 5 tahun dan terus menggunakannya sampai usia 6 tahun. Anak-anak menggunakan gadget berjenis *smartphone*. Anak biasanya bermain *gadget* setidaknya 1 jam/hari, kadang-kadang kurang dari 1 jam, kadang-kadang lebih. Ini menunjukkan bahwa bagaimana orang tua berperilaku dalam keluarga dilihat dan dicontoh oleh anak. Suwaid (2010) menyatakan bahwa anak-anak yang sedang bertumbuh sangat memperhatikan sikap dan pernyataan orang tuanya. Dengan melihat bagaimana orang tuanya selalu asyik dengan perangkat elektronik, orang tua menjadi contoh yang baik bagi anak-anak. Orang tua anak mengatakan bahwa anak sering terlihat terlalu fokus saat menggunakan perangkat tersebut dan mengabaikan panggilan orang tuanya. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa anak mengalami kesulitan berbicara karena banyak kata yang dia ucapkan tidak dipahami. Selain itu, anak-anak sering menangis saat dilarang bermain *gadget* tersebut.

Untuk mencegah anak-anak menjadi kecanduan *gadget*, orang tua harus lebih tegas dalam mengatur dan mengontrol permainan anak-anak mereka. Orang tua tidak disarankan untuk langsung memberikan *gadget* kepada anak jika anak menangis saat tidak diizinkan bermain. Sebaliknya, orang tua dapat membiarkannya bermain permainan lain yang lebih nyata dan bermanfaat bagi perkembangan anak, seperti mengalihkan perhatian anak dari perangkat ke permainan lain. Selain itu, ragam permainan yang dapat dipilih sangat beragam. Tidak hanya dapat membantu anak-anak tumbuh lebih baik, tetapi juga dapat memperkenalkan permainan tradisional yang telah lama ditinggalkan oleh masyarakat modern.

Berdasarkan hasil penelitian Rahman Hadi (2023), banyak anak berusia tiga sampai empat tahun diberikan *gadget* oleh orang tuanya untuk membuat mereka tenang dan tidak rewel. Anak-anak pada usia tiga sampai empat tahun rata-rata menggunakan *gadget* 4 (empat) sampai 5 (lima) jam per hari, anak-anak pada usia lima sampai enam tahun rata-rata bermain *gadget* 5-6 jam per hari, dan anak-anak pada usia 7-8 tahun rata-rata menggunakan *gadget* hingga 7-8 jam per hari. Anak-

anak berusia tiga sampai empat tahun lebih banyak menggunakan *gadget* untuk menonton video di *youtube*. Anak-anak 5-6 tahun lebih banyak menggunakan perangkat untuk bermain *game*, menonton video di *youtube*, dan berbagai jenis media sosial seperti *Instagram*, *Facebook* dan lainnya. Sementara anak-anak usia tujuh sampai delapan tahun lebih banyak menggunakan perangkat untuk bermain *game online* seperti *Mobile Legends*, *Free Fire*, dan lainnya.

Anak-anak berusia tiga sampai empat tahun biasanya diberi *gadget* untuk mencegah anak menangis dan mengganggu orang tuanya saat mereka bekerja. Meskipun demikian, anak-anak di bawah umur tidak diawasi saat menggunakan *gadget* tersebut. Orang tua anak percaya bahwa anak-anak pada usia segitu tidak dapat membuka aplikasi lain, jadi ketika anak diberi *gadget*, anak hanya melihat dan membuka aplikasi yang disediakan oleh orang tuanya.

Anak-anak berusia lima sampai enam tahun tidak menggunakan *gadget* secara eksklusif untuk bermain *game*, meskipun mereka tetap diawasi. Orang tuanya tidak tegas melarang anaknya bermain *gadget* hanya karena mereka ingin anaknya bersenang-senang. Selain itu, sebagian besar anak berusia 5-6 tahun sudah memiliki *smartphone* secara pribadi.

Namun, sebagian besar anak-anak berusia 7-8 tahun juga sudah memiliki *gadget* sendiri. Kadang-kadang, mereka menggunakan *gadget* selama seharian. lebih khusus lagi di saat mereka menghabiskan hari libur untuk bermain *gadget*. *Smartphone* adalah sebuah kecanduan bagi anak-anak yang berusia 7-8 tahun. Ini disebabkan oleh tingkat penasaran mereka ketika melihat orang dewasa bermain *game* di ponsel mereka. Mereka kemudian tertarik untuk bermain *game* tersebut, seperti *Free Fire* dan *Mobile Legends*, yang merupakan *game* yang paling banyak dimainkan oleh anak-anak.

2.1.6 Panduan Bermain Gadget Pada Anak

Untuk menurunkan resiko penyebab pada *gadget*, orang tua dan anak harus bekerja sama saat menggunakannya. Aturan untuk bermain *gadget* dengan anak-anak disebutkan oleh Alamiyah (2017) sebagai berikut:

- 1) Membuat batasan waktu dalam bermain *gadget*.
- 2) *Gadget* meningkatkan kebiasaan social anak-anak, seperti berbagi dan empati.
- 3) *Gadget* dipakai sebagai media belajar untuk membantu anak mengenal angka, memperluas kosa kata berbagai bahasa, dan masih banyak lagi.

- 4) *Gadget* digunakan sebagai saluran ilmu pengetahuan untuk mengajarkan anak-anak tentang perbedaan.
- 5) Hindari konten seksual dan kekerasan, serta konten seram seperti acara hantu atau video berunsur pornografi.

2.1.7 Klasifikasi Bermain *Gadget*

1) Intensitas Bermain *Gadget*

Batas waktu anak-anak untuk bermain *gadget* adalah 1 jam setiap hari (Laszczyk, 2013). Bermain *gadget* berlebihan diartikan sebagai bermain *gadget* selama lebih dari 1 jam setiap harinya pada anak-anak berusia 3 hingga 5 tahun (Lubis, 2018). Menurut Trinika (2015), anak-anak berusia 3 hingga 6 tahun diklasifikasikan memainkan *gadget* setidaknya 1-3 hari seminggu, 4-6 hari seminggu bermain sedang, dan setiap hari bermain tinggi (Lubis, 2018). Selain itu rekomendasi menatap layar elektronik menurut WHO dan *American Academy of Pediatric (AAP)* (2019) untuk usia >13 tahun dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu singkat bila < 2 jam per hari dan lama 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 per hari.

Anak yang berlebihan memainkan *gadget* rata-rata antara 1-3 hari/minggu, dengan total waktu minimal 20 sampai 30 menit per hari. Anak yang berlebihan memainkan *gadget* cenderung untuk lupa akan waktu, sulit berhenti memainkannya, dan biasanya membawa *gadget* tersebut saat mengerjakan aktivitas sehari-hari, contohnya pada saat makan (Gunawan, 2017).

2) Sikap Bermain *Gadget* Anak

Pandangan anak untuk memanfaatkan *gadget* dipengaruhi oleh aktivitas mereka. Menurut Sapardi (2018), kegiatan harian anak berkurang karena anak cenderung lebih senang memainkan *gadget* di rumah daripada bermain dengan teman-temannya di luar rumah. Karena mereka menghabiskan waktu lebih banyak dengan memainkan *gadget* dan kurang berinteraksi dengan teman-temannya. Seorang anak yang sering melihat *gadget* menjadi lebih manja dan menjadi pemberontak, seperti menolak untuk meminjamkan sebuah barang dan melawan perintah orang tua (Gunawan, 2017).

2.1.8 Metode Pengukuran Durasi Bermain *Gadget*

Dua indikator yang harus dipelajari untuk mengukur intensitas bermain *gadget* adalah frekuensi dan durasi bermain setiap memainkan *gadget* tersebut (Linggarsih, 2020). Pada penelitian ini, pengukuran memainkan *gadget* dilakukan menggunakan kuesioner yang menghasilkan data ordinal yang dikutip dari modifikasi kuesioner Nurmasari (2016). Kuesioner ini kemudian diuji validitas dan realibilitas oleh penulis.

2.2 Nafsu Makan

2.2.1 Pengertian Nafsu Makan

Menurut Guyton dan Hall (2007), proses tubuh yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak hanya lapar tetapi juga ingin makan didefinisikan sebagai nafsu makan. Lubis (2005) kemudian menjelaskan definisi nafsu makan sebagai rasa senang atau keinginan yang disebabkan oleh rangsangan makan (rasa, penampilan) dan keputusan untuk makan jenis makanan tertentu. Namun, menurut Oenzi (2012), nafsu makan didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang terhadap jenis makanan tertentu atau kondisi yang menghalangi mereka untuk makan. Arali (2011) menyatakan nafsu makan sebagai keinginan untuk mencoba makanan yang disukai karena memiliki warna, aroma, dan bentuk yang menarik.

Nafsu makan adalah kemauan untuk mendapatkan jenis makanan tertentu yang bergizi untuk dikonsumsi. Faktor lingkungan, budaya, dan pengaturan fisiologis otak, terutama hipotalamus, memengaruhi rasa lapar dan keinginan makan. *Nucleus lateral hypothalamus* (pusat nafsu makan), *nucleus ventromedial hypothalamus* (pusat kenyang), *nucleus paraventricular*, *dorsomedial* (pusat proses dan perilaku makan), dan *arkuata* (mengatur pengeluaran dan pelepasan hormon serta pengeluaran energi) adalah peran beberapa pusat syaraf di *hypotalamus*. *Korteks prefrontal* dan *amigdala*, yang merupakan bagian utama dari sistem *nervus olfaktorius*, adalah pusat saraf yang lebih tinggi dari *hypotalamus*. Kedua pusat saraf ini juga memainkan peran penting dalam mengatur perilaku makan, khususnya mengatur nafsu makan (Guyton dan Hall, 2007).

Hypothalamus memiliki banyak reseptor *neurotransmitter* dan hormon yang mempengaruhi perilaku makan dan pusat kenyang. Pada beberapa percobaan, sebagian besar zat yang ditunjukkan memiliki kemampuan untuk mengubah rasa

lapar dan nafsu makan diklasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu zat oreksigenik yang meningkatkan rasa lapar dan zat anoreksigenik yang mengurangi nafsu makan.

Dalam tinjauan gizi seimbang, nafsu makan dapat dikatakan baik atau tidak baik. Dikatakan baik jika proses makan dapat berjalan dengan lancar untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh, terutama keseimbangan kebutuhan energi. Namun, dianggap tidak baik jika ada dua kemungkinan, yaitu selera makan berkurang atau hilang, atau selera makan yang berlebihan. Nafsu makan yang berlebihan, juga dikenal sebagai "rakus", berarti mengonsumsi makanan lebih dari yang diperlukan tubuh, yang menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak diinginkan dan beberapa akibat penyakit lainnya. Di sisi lain, mengurangi nafsu makan akan menyebabkan penurunan berat badan yang tidak diinginkan (Arali, 2011).

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Nafsu Makan Anak

Sherwood (2001) mengatakan bahwa hormon dan faktor metabolik dapat memengaruhi nafsu makan. Sudjatmoko (2011) mengatakan bahwa obat-obatan dan faktor farmakologi dapat memengaruhi nafsu makan. Menurut Graha (2008), nafsu makan dapat dipengaruhi oleh variasi dalam makanan yang dikonsumsi, dan Irianto (2007) menyatakan bahwa konsumsi jajanan dapat mempengaruhi nafsu makan. Menurut Yu et al. (1997), konsumsi suplemen penambah selera makan juga merupakan salah satu penyebabnya. Namun faktor lain yang mempengaruhi nafsu makan pada anak menurut Judarwanto (2005) adalah:

A. Faktor Internal

- 1) Masalah pencernaan yang mencakup masalah gigi dan rongga mulut (seperti sariawan, gigi berlubang, karies, tonsilitis).
- 2) Masalah Psikologis
 - a. Peraturan makan yang ketat untuk anak-anak.
 - b. Sang ibu senang memaksakan kehendaknya terhadap anaknya.
 - a. Hubungan keluarga tidak harmonis.
 - b. Anak ada mengalami alergi pada makanan.

B. Faktor Eksternal

- 1) Faktor Kesukaan Makan
 - a. Anak mengatakan bahwa ia masih kenyang dan tidak mau makan.
 - b. Anak suka makan jajanan seperti chiki, coklat, *potato chip*, keripik, permen dan lain-lain.

2) Faktor Kebiasaan Makan

- a. Anak jenuh dengan menu yang sudah ada.
- b. Anak suka menu yang berubah-ubah dan berbeda-beda.

3) Faktor Lingkungan

- a. Jika sang ibu malas makan, maka anak juga malas makan.
- b. Jika anak asyik bermain, mereka lupa makan, terutama jika mereka asyik bermain *gadget*.

Jika anak tidak mau makan dalam jumlah atau jenis yang sesuai dengan usianya secara fisiologi (alamiah dan wajar), ini disebut kesulitan makan. Ini terjadi karena mereka menelan makanan hingga masuk ke dalam pencernaan mereka tanpa memberikan nutrisi tertentu (Judarwanto, 2005). Sulit makan adalah ketika tidak memiliki nafsu makan untuk waktu yang lama. Jika menghadapi kesulitan mengunyah di dalam mulut, bahkan jika harus mengeluarkannya lagi, atau jika menolak untuk makan, mungkin makan terlalu sedikit atau sebaliknya (Astuti dan Retno, 2005).

Pada tahun 2004, *Affiliated Program for Children Development* (Klinik Perkembangan Anak) Universitas Georgetown memaparkan beberapa jenis masalah makan yang dihadapi anak-anak diantaranya ada yang hanya ingin makanan cair atau lumat (27,3%), kesulitan menghisap, mengunyah, atau menelan (24,1%), kebiasaan makan yang aneh (23,4%), tidak menyukai variasi banyak makanan (11,1%), dan keterlambatan makan (8,0%).

Jika anak menghadapi masalah makan, masalahnya harus diidentifikasi dan ditangani dengan teknik pemberian makan yang tepat. Beberapa pedoman umum untuk menangani masalah makan adalah memberi anak makan sedikit demi sedikit tetapi sering, dan jangan terlalu bernafsu sekaligus karena dapat menyebabkan masalah pencernaan. Menyuruh anak makan juga harus dilakukan dengan cara yang baik dan dengan suara yang lemah lembut. Saat waktu makan tiba, jangan langsung menghentikan permainan anak dengan cepat. Ingatkan mereka sebelumnya. Sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, mencintai, dan menarik bagi anak untuk berbicara. Di antara jam makan, sebaiknya kurangi atau tidak sama sekali memberi *snack* atau jajanan. Ini karena jika anak makan saat waktunya, mereka pasti akan kenyang. Jangan terlalu memaksa anak untuk makan. Sebaliknya, cobalah untuk membuat anak gembira saat mereka makan, yang akan mendorong mereka untuk lebih banyak makan (Judarwanto, 2005).

Karena dapat mengurangi selera makan, sikap pemberian makan yang salah sering menyebabkan masalah makan pada anak. Menurut Judarwanto (2005), orang tua atau pengasuh anak tidak boleh terlalu memaksa anak mereka untuk makan; mereka tidak boleh memaksa mereka untuk membuka mulut; mereka tidak boleh memaksa porsi makan mereka harus habis; mereka tidak boleh melarang anak mereka memilih makanan apa pun; dan mereka tidak boleh menghukum anak mereka karena tidak mau makan.

Dikarenakan anak-anak senang makan makanan ringan seperti keripik, permen, dan *potato chip* dan ini adalah penyebab paling umum dari faktor eksternal. Usia sekolah adalah usia di mana anak dapat memilih apa yang mereka suka makan. Pengamatan di lokasi penelitian menunjukkan bahwa banyak anak usia sekolah lebih suka makan jajanan daripada nasi, yang menyebabkan anak merasa kenyang saat sebelum tiba waktu nya makan.

Karena anak sering makan jajanan seperti *potato chips*, kripik, permen, dan coklat, anak-anak seringkali beralasan tidak mau makan. Karena tingginya kalori, jenis makanan ini rendah gizi dan penuh kalori. Akibatnya, anak-anak enggan makan karena tetap merasa kenyang (Astuti dan Retno, 2005).

2.2.3 Variasi Makan

Kumpulan bahan makanan yang ada dalam satu hidangan yang berbeda pada tiap kali penyajian dikenal sebagai variasi makan (Graha, 2008). Iriyanto (2007) kemudian mendefinisikan variasi makan sebagai perbedaan dalam menggunakan bahan makanan, resep bahan makanan, dan variasi bahan makanan dalam suatu hidangan. Selera makan akan meningkat karena variasi makanan, sehingga makanan yang disajikan dapat dihabiskan. Makanan yang dihidangkan berkali-kali akan membosankan.

Prinsip pertama dari gizi yang seimbang yang universal adalah kebiasaan makan bervariasi. Karena tidak ada satu makanan pun yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh, kecuali ASI. Menurut Kurniasih et. al., (2010), setiap orang membutuhkan makanan yang bervariasi atau beragam. Kebutuhan akan berbagai zat gizi dapat dipenuhi dengan lebih mudah jika makanan yang dihidangkan lebih variatif. Variasi makanan dalam hidangan sehari-hari untuk dikonsumsi, idealnya terdiri dari empat kelompok makanan yaitu, makanan pokok,

lauk-pauk, sayur-sayuran, dan buah (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2003).

Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) terdiri dari beberapa potongan: satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil, dan potongan terkecil dipuncak. Prinsip-prinsip gizi seimbang ini mencakup membiasakan diri untuk makan makanan yang beragam atau bervariasi, menjaga kebersihan, dan melacak berat badan ideal.

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber: Ditjen Kesmas Kemenkes RI

Bahan makanan pokok yang harus dikonsumsi digambarkan di bagian dasar tumpeng. Tubuh mendapatkan karbohidrat dari makanan pokok. Porsi makanan pokok yang disarankan adalah tiga hingga empat porsi per hari.

Pada lapisan kedua terdapat buah dan sayuran berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat pangan. Metabolisme atau proses bekerjanya fungsi tubuh, sangat berguna karena kandungannya. Rekomendasi untuk porsi sayur adalah tiga sampai empat porsi per hari, sementara porsi buah adalah dua sampai tiga porsi per hari.

Lauk-pauk hewani, susu, serta sumber protein dan lemak lainnya berada di lapisan ketiga. Protein adalah komponen penting bagi kesehatan tubuh, dan dapat

berfungsi sebagai sumber energi dengan menghasilkan sekitar 4 kkal (kilo kalori) dari 1 gram protein. Disarankan untuk mengonsumsi dua sampai empat porsi protein setiap hari.

Kemudian ada garam, gula, dan lemak di lapisan puncak dan area yang sempit di atas menunjukkan bahwa kita harus mengonsumsi ketiga makanan ini dalam jumlah kecil. Kita harus terus memperhatikan jumlah garam, gula, dan lemak yang terkandung dalam berbagai jenis makanan yang kita konsumsi, seperti makanan dan minuman kemasan, makanan cepat saji, dan camilan. Periksa label informasi nilai gizi pada kemasan makanan dan minuman untuk mengetahui jumlah ketiga bahan tersebut. Untuk menjadi lebih mudah diingat, G4-G1-L5 disingkat untuk mengurangi konsumsi gula, garam, dan minyak. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

- Gula: maks. 4 sendok makan (50 gr per hari)
- Garam: maks. 1 sendok teh (5 gr per hari)
- Lemak: 5 sdm (67 gr per hari)

Iringi dengan melakukan aktivitas fisik, memantau berat badan secara teratur, dan minum air putih setidaknya delapan gelas setiap hari.

Selanjutnya, menurut Irianto (2007), susunan menu yang umum di Indonesia terdiri dari:

- a. Hidangan makanan pokok, terdiri dari nasi, roti, dan jagung. Sebagian besar nutrisi yang diperlukan tubuh diperoleh dari makanan ini.
- b. Hidangan lauk pauk, adalah masakan yang terbuat dari bahan makanan hewani, nabati, atau gabungan keduanya. Bahan hewani yang digunakan bisa berupa ayam, ikan, daging sapi, dan berbagai jenis hasil laut. Lauk pauk biasanya terbuat dari kacang-kacangan atau hasil olahannya, misalnya tempe dan tahu. Bahan makanan dimasak dalam berbagai cara, seperti dibakar, digoreng, dipanggang, berkuah atau tanpa kuah, dll.
- c. Hidangan sayur-mayur, berupa masakan yang terdiri dari berbagai jenis masakan yang digabungkan dengan masakan berkuah untuk membuat nasi lebih mudah ditelan.
- d. Hidangan buah-buahan, baik buah-buahan segar maupun buah-buahan yang diolah menjadi sirup atau sari buah. Untuk membuat anak-anak lebih suka makan apa yang mereka suka, sebaiknya ada variasi makanan yang dihidangkan

setiap hari di rumah. Jika orang tua menyiapkan makanan yang berbeda untuk anak-anak, selera makan mereka akan meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Wansink, yang menunjukkan bahwa anak-anak lebih suka variasi dalam pemilihan makanan. Mulai dari segi warna hingga bentuknya (Judarwanto, 2010).

2.2.4 Metode Pengukuran Nafsu Makan

a. *Appetite Dietary Assessment Tool* (ADAT)

Burrowes et al (1996) adalah orang yang mengembangkan metode ini. Hanya pertanyaan pertama dari 44 pertanyaan yang divalidasi oleh instrumen ini. Menurut Bossola et al. (2005), alat ini digunakan dengan memberikan opsi "sangat baik/baik/sedang/buruk/sangat buruk", kita dapat menilai keinginan dengan menyediakan jawaban seperti "sangat baik/baik/sedang/buruk/sangat buruk". Namun, alat ini digunakan untuk menilai nafsu makan pasien atau orang yang sakit. Selain itu, alat ini tidak menunjukkan sensasi yang membentuk nafsu makan, seperti keinginan untuk makan, rasa kenyang, dan rasa lapar.

b. *Visual Analog Scale* (VAS)

Silverstone dan Stunkard (1968) adalah orang yang mengembangkan metode ini. VAS biasanya digunakan dalam studi obesitas untuk mengukur nafsu makan. "Seberapa besar anda merasa lapar?" adalah pertanyaan yang diajukan. Pengukuran ini dilakukan menggunakan pulpen dan kertas dengan skala garis lurus 10 cm (10 mm). Angka 0 menunjukkan "tidak ada rasa lapar" dan 10 menunjukkan "sangat lapar". Responden kemudian membentuk garis di atas skala dengan panjang yang mengindikasikan tingkat lapar yang mereka rasakan saat itu (Sherwood, 2007). Beberapa peneliti mengubah pendekatan ini. Mereka mengubah panjang baris dan bentuk pertanyaan. Dengan instrumen ini, pengukuran yang dilakukan setiap jam dalam atau lebih dari satu hari sangat sulit bagi responden.

c. *Motivation to Eat Questionnaire* (MEQ)

Anderson et. al. (2002) adalah orang yang mengembangkan pengukuran nafsu makan dengan *Motivation to Eat Questionnaire* (MEQ). Meminta responden untuk mengatakan seberapa lapar atau nyaman mereka adalah cara untuk mengetahui skor selera makan mereka. Dengan cara ini, responden

diminta untuk menandai suatu garis rentang skala nafsu makan. Ada tiga kategori pertanyaan dalam survei tersebut, diantaranya yaitu:

- 1) Kemauan makan: Seberapa besar kemauan anda untuk melakukan kegiatan makan pada saat ini?
Sangat kecil ----- sangat besar
- 2) Rasa lapar: Seberapa laparkah anda sekarang?
Sama sekali tidak lapar -----sangat lapar
- 3) Konsumsi prospektif: Seberapa banyak makanan yang boleh anda konsumsi?
Tidak ada sama sekali ----- banyak sekali

Nilai kuesioner berkisar mulai dari 0 (sangat lemah, sama sekali tidak lapar, atau tidak ada sama sekali) hingga 100% (sangat kuat, sangat lapar, atau banyak sekali). Sebagai hasil dari rumus, skor nafsu makan adalah sebagai berikut:

$$\text{Skor nafsu makan} = \frac{\text{keinginan makan} + \text{lapar} + \text{konsumsi prospektif}}{3}$$

Sebelum pengukuran skor nafsu makan dilakukan, *Motivation to Eat Questionnaire* (MEQ) sudah di uji terlebih dulu validitas dan realibilitasnya (Siagian dkk, 2010).

d. *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ)

Wardle J (2001) mengukur perilaku makan pada anak menggunakan parameter *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ), yang terdiri dari 35 pertanyaan yang dibagi menjadi 8 kategori, yaitu ssebagai berikut:

- 1) Reaksi pada makanan.
- 2) Kenikmatan ketika makan.
- 3) Emosional yang mendorong nafsu makan.
- 4) Emosional yang mengurangi keinginan untuk makan.
- 5) Rewel ketika makan.
- 6) Makan dalam waktu yang lama
- 7) Pemilih terhadap makanan.
- 8) Dorongan untuk minum.

Setiap spek penilaian terdiri dari sejumlah item yang memungkinkan penilaian yang lebih mendalam. Wardle J (2001) menyatakan bahwa memungkinkan untuk mengevaluasi nafsu makan pada anak dengan kuesioner *Children's Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ) yang berisi 35 item yang

menilai gaya makan pada anak-anak. Gaya makan dinilai dalam delapan skala: respon terhadap makanan (4 item), kenikmatan makanan (4 item), makan berlebihan secara emosional (4 item), keinginan untuk minum (3 item), respon kenyang (5 item), lambatnya makan (4 item), kurang makan secara emosional (4 item), dan kerewelan (7 item). Informan menilai frekuensi perilaku dan pengalaman anak mereka dalam skala 4 poin: 0 = tidak pernah, 1 = jarang, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = selalu. Instrument ini lebih mudah untuk digunakan sehingga penulis menggunakan instrumen ini untuk mengukur nafsu makan pada anak.

2.3 Resiko Bermain Gadget Terhadap Perilaku Makan Anak

Pada saat ini, kebanyakan orang menyukai *gadget* yang merupakan salah satu jenis kemajuan sebuah teknologi. Alat ini memiliki kelemahan bagi penggunaannya, meskipun alat ini juga memiliki banyak manfaat. Karena jika tidak dikontrol dengan baik, kecanduan *gadget* dapat berdampak buruk pada penggunaannya (Asif and Rahmadi, 2017). Anak yang terlalu banyak bermain *gadget* cenderung berkurang aktivitas fisiknya, dan ini dapat berdampak pada sikap mereka, termasuk sikap makan mereka (Baharuddin, 2020)

Bermain komputer, menggunakan internet, dan menggunakan *gadget* dikaitkan dengan obesitas anak dan remaja. Hal ini dibuktikan oleh fakta bahwa banyak acara yang ada di televisi sudah ada di *smartphone*, yang menjadi mudah menyebabkan anak-anak kecanduan (Sarah, 2013).

Pandangan anak-anak untuk memanfaatkan *gadget* dipengaruhi oleh aktivitas mereka. Menurut Sapardi (2018), aktivitas harian anak akan berkurang karena mereka lebih senang memainkan *gadget* daripada melakukan kegiatan lain, termasuk ketertarikan mereka pada makan. Karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu memainkan *gadget*, mereka menjadi kurang aktif. Secara teratur memberi anak *gadget* dapat menyebabkan mereka menjadi lebih manja dan menjadi pemberontak, seperti menolak untuk meminjamkan apa pun yang mereka bawa atau melawan perkataan orang tua, seperti menolak untuk makan atau meminjamkan apa pun (Gunawan, 2017).

2.4 Hubungan Bermain Gadget Dengan Nafsu Makan

Snooks (2009) menyatakan bahwa ada 2 faktor yang dapat memengaruhi sikap makan yang sehat atau tidak sehat. Faktor biologis adalah usia, dan faktor psikososial adalah media sosial. Media sosial adalah media yang dipakai untuk mendapatkan

informasi. Saat ini, *smartphone* adalah media yang paling banyak digunakan. Banyak aplikasi *smartphone* saat ini dapat membantu orang menerapkan kebiasaan makan sehat, menurut penelitian Ipjian dan Johnston (2016).

Studi yang dilakukan oleh Kim, Lee, dan Lim (2017) menemukan bahwa ketergantungan pada *smartphone* memengaruhi perilaku makan seseorang. *Smartphone* digunakan oleh orang-orang untuk mendapatkan kesenangan dan mempertahankan hubungan interpersonal, membuat mereka menjadi tergantung padanya (Kim, Lee & Lim, 2017). Data sebelumnya menunjukkan bahwa bermain *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah perilaku, sosial, dan afektif. Penelitian ini adalah dasar dari temuan ini. Kim, Lee, dan Lim (2017) menemukan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan dengan konsumsi makanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makan merupakan kebutuhan utama setiap orang untuk bertahan hidup dan memperoleh energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga orang sering melakukan perilaku makan yang buruk, seperti menunda atau melewatkan jadwal makan atau makan terlalu cepat untuk menggunakan *smartphone* saat sedang makan.

Menonton *gadget* saat memberi makan anak adalah kebiasaan baru bagi banyak orang tua saat ini. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa *gadget* dapat membuat anak diam dan membuatnya merasa makanannya dinikmati. Namun, ternyata kemudahan itu akan membahayakan orang tua. Menonton perangkat di usia 5-8 tahun dikaitkan dengan pola makan buruk. Menurut penelitian oleh Pearson et al. tahun 2018, anak-anak yang makan sambil menonton *gadget* menunjukkan konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah dan konsumsi makanan tidak sehat seperti biskuit, coklat, dan *snack* yang tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa orang tua memberikan contoh yang tidak baik bagi anak-anak mereka untuk mengadopsi kebiasaan makan mereka.

Anak akan terus merasa tidak kenyang karena mereka tidak menyadari makanan yang mereka makan saat menonton *gadget*. Kebiasaan ini akan menyebabkan anak menjadi obesitas secara tidak langsung. Selain itu, anak akan mengikuti kebiasaan makan orang tuanya jika mereka sering melihat orang tuanya makan sambil memegang *gadget*.

Ternyata, dalam penelitian yang dilakukan oleh Jusiene et al. (2019), dijelaskan bahwa kebiasaan makan anak-anak kurang dari 8 tahun yang menonton *gadget* sambil makan memiliki efek yang sangat merugikan. Di antaranya adalah keterlambatan pertumbuhan, kurangnya kemampuan sosialisasi, ketidakmampuan untuk mengontrol

atau mengungkapkan emosi, dan kurangnya kemampuan akademis di masa depan. Perkembangan sensoris juga akan terhambat oleh bermain *gadget*. Oleh karena itu, orang tua seharusnya membiarkan anaknya berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti jalan-jalan, bermain di dalam rumah, dan bermain di luar rumah. Anak akan cepat lapar karena hal ini, dan mereka akan makan dengan lahap tanpa bantuan *gadget*. Ketika anak tidak lapar, mereka akan lebih banyak menonton *gadget*. Dalam hal ini, peran orang tua menjadi sangat penting. Orang tua harus dapat mengajak anak bermain dan menyediakan makanan yang sesuai dengan usianya sehingga mudah dimakan dan menarik. Selain itu, anak-anak akan berfungsi sebagai "cermin" dari orang tuanya, sehingga orang tua dapat memberikan contoh kepada anaknya dengan tidak melakukan aktivitas lain seperti memainkan *gadget* saat makan.

2.5 Kajian Integrasi Keislaman

2.5.1 Konsep Nafsu Makan dan *Gadget* Menurut Al-Qur'an dan Hadits

Mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan *thoyyib* adalah tanggung jawab setiap muslim untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Makanan dan minuman yang diizinkan untuk dikonsumsi menurut Islam disebut sebagai halal dan *thoyyib*, tergantung pada jenis makanan dan cara memperolehnya. Menurut fuqaha, halal secara zatnya dan prosesnya. Makanan juga disebut *thoyyib* jika aman dan tidak menimbulkan masalah jika dikonsumsi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dan bermanfaat bagi tubuh. Sesuai dengan apa yang dikatakan Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 168:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
YAYAHUA NASSU KULWA MAMAFI ALARZU HALLA TAYYIBAWWALA TATBIUWA XUWUWUS SAYSIN ANNA LUMU ADUWU MUYIN

Artinya: "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi..."(QS. Al Baqarah (2):168).

Adapun aturan makan dan minum yaitu menyeleksi makanan yang baik dan tidak berlebihan dijelaskan dalam firman Allah SWT. dalam Surah Thaha ayat 81:

KULUMU TAYYIBAT MA RANUNKUMWALA TATUWA FAYH FAYHLL ANKUMU GUSYI WMAN YHLL ANYH GUSYI FQDU HUY

Artinya: “Makanlah sebagian yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami anugerahkan kepadamu. Janganlah melampaui batas yang menyebabkan kemurkaan-Ku akan menimpamu. Siapa yang ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh binasalah dia”. (QS. Thaha (20):81)

Saat anak tidak ingin atau sulit nafsu makan, coba lah membaca Al-Quran tepatnya surat Fussilat ayat ke-31.

نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۗ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ

Artinya: “Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat; di dalamnya (surga) kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh apa yang kamu minta.” (QS. Fussilat:31)

Pada khususnya, pikiran dan budaya orang Indonesia telah diubah oleh teknologi *smartphone* atau *handphone*. Sepertinya mereka berlomba-lomba untuk mengikuti tren merek terbaru dari setiap jenis *smartphone* yang muncul. Selain itu, budaya hidup mereka telah berubah, seolah-olah mereka sangat bergantung pada ponsel mereka sehingga sulit untuk melepaskannya dari tangan mereka sedetik pun. *Smartphone* selalu ada di mana-mana. Meskipun *smartphone* benar-benar membantu dalam kehidupan seseorang, jika digunakan dengan tidak bijak, *smartphone* akan mengontrol hidup mereka, termasuk urusan keluarga, ibadah, dan bacaan Al-Quran sendiri. Dengan demikian, kita harus menjadi individu yang cerdas, yang cerdas dalam membaca Al-Qur'an dan cerdas dalam memahaminya.

Karena sibuk dengan jihadnya, Khalid bin Walid pernah mengeluh karena tidak bisa fokus belajar dan mengajarkan Al-Quran.

شغلنا الجهاد عن تعليم القرآن
Artinya: “Sungguh jihad telah menyibukkan kami dari belajar Al-Quran.” (HR. Ibnu Abi Syaibah)

Bagaimana dengan kita yang saat ini "tersibukan" oleh *smartphone* dan jarang membaca Al-Qur'an, jika hanya Khalid? Oleh karena itu, pernyataan berikut yang Allah swt berikan dalam Al-Qur'an sangat tepat:

وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا

Artinya: “Berkatalah Rasul: “Ya Tuhanku, sesungguhnya kaumku menjadikan Al Quran itu sesuatu yang tidak diacuhkan”. (QS. Al-Furqan : 30)

Sebagai umat Muslim, kita harus berusaha memperbaiki diri dengan membaca dan memahami Al-Quran setiap hari karena kita tidak menyadari berapa banyak dosa yang kita lakukan setiap hari. Jika kita hanya membaca beberapa ayat setiap hari, tidak masalah. Setelah membaca Al-Qur'an, pikirkan apa yang ada di dalamnya. Jika kita memahami isi Al-Qur'an, kita akan menemukan ajaran mulia dari Allah SWT di dalamnya. Jika seseorang hanya dapat menenteng atau membaca kitab suci Tuhan tetapi tidak dapat memahami isi, dia sama dengan keledai dalam Al-Qur'an.

Orang-orang Islam yang hanya dapat membawa-bawa kitab Al-Qur'an tetapi tidak dapat membaca dan memahami apa yang mereka baca sama dengan himar yang hidup dalam kebodohnya dan tidak berusaha untuk memperbaiki diri. Nabi Muhammad mengingatkan mereka yang hanya membaca Al-Qur'an di mulut tetapi tidak memahami bahaya tindakannya:

يَخْرُجُ فِي آخِرِ الزَّمَانِ قَوْمٌ أَحْدَاثُ الْأَسْنَانِ، سَفَهَاءُ الْأَحْلَامِ، يَقُولُونَ مِنْ خَيْرِ قَوْلِ النَّاسِ،
يَفْرَعُونَ الْقُرْآنَ لَا يُجَاوِزُ تَرَاقِيهِمْ، يَمْرُقُونَ مِنَ الْإِسْلَامِ كَمَا يَمْرُقُ السَّهْمُ مِنَ الرَّمِيَّةِ، فَمَنْ
لَفِيهِمْ فَلْيَقْتُلُوهُمْ، فَإِنَّ قَتْلَهُمْ أَجْرٌ عِنْدَ اللَّهِ لِمَنْ قَتَلَهُمْ

Artinya: “Di akhir zaman, akan muncul kaum muda yang lemah akal, berkata dengan kata-kata yang baik, membaca Al-Qur'an hanya sebatas mulut, dan meninggalkan agama dengan cepat seperti anak panah.” (HR Ibnu Majah)

2.5.2 Kaidah Fiqih Tentang Nafsu Makan dan Gadget

عن الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ:
«مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ،
فَتَلَّتْ لَطْعَامَهُ، وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ، وَتَلَّتْ

Artinya: “Dari Al-Miqdām bin Ma'dikarib -radīyallāhu 'anhu- berkata, "Tidak ada makanan yang lebih buruk bagi manusia daripada perutnya." Beberapa suap akan cukup untuk memperkuat tulang punggung anak Adam. Sepertiga dari itu akan digunakan untuk makanannya, minuman dan udaranya, jika memang diperlukan." (HR Ibnu Majah)

Islam sangat mengecam tindakan yang berlebihan dalam segala hal. Sebab tindakan berlebihan sangat dekat dengan kemudharatan, jauh dari kebaikan, dan hampa keberkahan, salah satunya makan. Karena itu, pernyataan

menarik Rasulullah saw. bahwa "sumber segala penyakit adalah memasukkan makanan di atas makanan" mengacu pada perut yang sudah penuh dengan makanan. Karena perut dapat berfungsi sebagai "rumah penyakit". Segala jenis obat membutuhkan pengaturan diet yang ketat dan menghindari konsumsi obat yang berlebihan. Di sini, kata kuncinya adalah "pengendalian diri", Islam memberikan tuntunan menyeluruh dalam proses mengontrol nafsu makan seseorang.

1. Kendalikan Nafsu Makan Dengan Keimanan

Visi atau perspektif yang mendasari cara pandang etika atau adab-adab makan sangatlah menentukan. Akibatnya, ada perbedaan mendasar antara orang beriman dan orang yang tidak beriman tentang cara mereka menjalani kebiasaan makan. Orang-orang yang beriman makan untuk mendapatkan tenaga atau energi untuk beribadah dan melakukan ketaatan kepada Allah Ta'ala. Bagi orang kafir, makan hanya untuk menikmati, memuaskan nafsu, atau mendapatkan energi untuk melakukan kekacauan. Kemudian Rasulullah saw menggambarkan orang-orang beriman sebagai orang yang hanya makan ketika lapar dan berhenti makan sebelum mereka kenyang. Artinya, mereka tidak mengisi perutnya sepenuhnya dengan makanan, meskipun makanan mereka berasal dari sumber dan zat yang halal.

Hal ini membawa banyak manfaat. Dalam hal makan, orang beriman "tidak ribet". Dia akan makan sesuai kebutuhan, tidak mempersulit diri, tidak mencela, dan mensyukuri apa yang mereka makan. Tidak sama dengan orang kafir. Mereka harus makan lebih banyak, mempersulit diri, tidak mensyukuri apa yang mereka miliki, berkeluh kesah, dan mencemooh jika makanannya tidak sesuai dengan keinginan mereka. Rasulullah saw menyifati orang-orang yang makan dengan tujuh perut, sementara orang-orang yang beriman hanya makan dengan satu perut.

الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعِّ وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ

Artinya: "orang mukmin makan dengan satu usus manakala orang kafir makan dengan tujuh usus." (HR. Bukhari dan Muslim)

Analogi tentang "tujuh perut" yang diungkapkan Rasulullah ini sangat menarik. Konsep tujuh ini tidak hanya dikenal dalam istilah "perut", yang berarti "banyak", tetapi juga dalam istilah lain. Untuk "bersatu" dengan Allah

al-Khaliq, tasawuf juga menganggap konsep tujuh, yaitu tujuh maqam, tingkatan, atau terminal. Kata "tujuh" ini juga disebutkan berkali-kali dalam Al-Quran, terutama dalam bab penciptaan. Salah satunya ditemukan dalam ayat ketiga dari surah Al-Mulk.

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمٰنِ مِن تَفٰوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورٍ

Artinya: "Yang telah menciptakan tujuh lapisan langit. Kamu tidak pernah melihat ketidakseimbangan dalam ciptaan Tuhan Yang Maha Pemurah. Lihatlah lagi, adakah kamu melihat ketidakseimbangan?" (QS. Al-Mulk:3)

2. Kendalikan Nafsu Makan Dengan *Shaum*

Setiap orang yang menganut agama Islam diwajibkan untuk berpuasa pada waktu-waktu tertentu. Salah satu contohnya adalah bulan Ramadan, di mana setiap orang harus berpuasa selama sebulan penuh. Setelah itu, kami diminta untuk menyempurnakannya dengan berpuasa enam hari di bulan Syawal. *Shaum* enam hari ini mencakup *shaum* yang dianjurkan atau sunnah. Selain itu, sangat disarankan untuk membiasakan diri dengan *shaum* sunnah lainnya. Ini termasuk *shaum* Senin Kamis, *shaum* Arafah, *shaum* Dawud, *shaum* tiga hari pada pertengahan bulan, dan sebagainya.

Ada banyak keutamaan dari ibadah *shaum*, salah satunya adalah mengontrol konsumsi makanan yang berlebihan. Karena ibadah ini dilakukan sepanjang hari, dari Subuh hingga Maghrib, kita diharuskan untuk mengurangi jumlah makanan yang kita konsumsi. Pada akhirnya, hal ini memaksa seseorang untuk selalu mengendalikan nafsu makannya.

3. Kendalikan Nafsu Makan Dengan Membatasi Asupan Makan

Rasulullah saw memberikan panduan yang sangat jelas dalam hal ini. Dia mengajarkan aturan pertigaan, yaitu sepertiga untuk makanan padat, sepertiga untuk air, dan sepertiga untuk udara, untuk mengajarkan bahwa seorang muslim tidak boleh makan terlalu banyak. Namun, boleh makan dengan cara yang proporsional, tidak kekurangan, dan tidak berlebihan.

Contoh lain adalah bahwa Rasulullah SAW mengajarkan kita untuk makan dengan tiga jari. Sebuah hadis dari Ka'ab bin Malik mengatakan,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ

Artinya: “*Rasulullah saw makan dengan menggunakan tiga jari.*” (HR Muslim).

Hadis ini kembali menunjukkan pentingnya kita memperhatikan jumlah asupan makanan agar berada dalam kondisi proporsional.

Kita dapat merujuk pada pendapat Ibnul Qayyim al-Jauziyah dalam *Thibbun Nabawi*, salah satu karya terhebatnya, tentang cara membatasi nafsu makan. Dia membagi kebutuhan makanan manusia ke dalam tiga kondisi. Pertama, *adh-dharurat*, yang merupakan asupan nutrisi minimal yang sangat diperlukan oleh manusia untuk mempertahankan kondisi tubuhnya. Kedua, *al-hajât*, yang merupakan asupan nutrisi yang melebihi kebutuhan darurat, yang berfungsi sebagai pemuasan akan kebutuhan untuk mengobati rasa lapar. Ketiga, *al-fadhl*, yang merupakan asupan nutrisi yang melebihi kebutuhan, atau kelebihan dari yang diperlukan.

Perkembangan dan bermain *gadget* termasuk ke dalam masalah muamalah yang mubah (boleh) atau tidak diharamkan dalam agama Islam. Dalam Islam, kemajuan teknologi sangat diperhatikan karena dianggap dapat membangun peradaban yang lebih baik.

Dengan fenomena bermain *gadget* oleh anak-anak, yang biasanya hanya untuk bermain *game* dan sangat jarang menggunakannya untuk pembelajaran dan hal-hal lain yang berdampak positif, muncul dua hukum tentang apakah anak-anak boleh atau tidak menggunakan *gadget* tersebut dalam hukum Islam. Dalam perspektif Islam tentang bermain perangkat teknologi, Allah telah berfirman:

يَمْعَسِرَ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَنٍ

Artinya: “*Hai kelompok jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, maka lintasilah, tetapi kamu tidak dapat menembusnya kecuali dengan kekuatan (ilmu dan teknologi).*” (QS. Ar-Rahman: 33)

Dengan kata lain, kemajuan teknologi tidak memiliki cacat. Problem muncul hanya ketika orang, khususnya anak-anak, memanfaatkan teknologi dengan cara yang dibenarkan oleh agama.

Adanya *gadget* membuat pembelajaran untuk anak-anak lebih mudah. Jika dibandingkan dengan buku, sekarang ada banyak bahan pendidikan yang murah dan mudah diakses. Rasulullah saw. selalu mengajak kita untuk melihat ke depan. Dalam sebuah hadits yang diceritakan oleh Ali bin Abi Thalib ra, dikatakan bahwa:

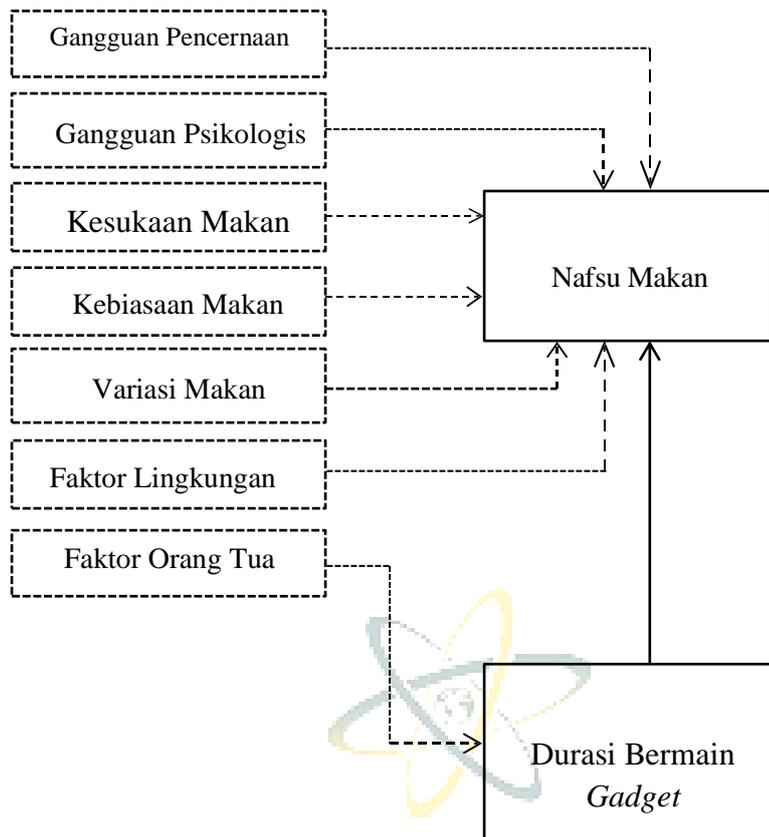
عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ فَإِنَّهُمْ سَيَعِيشُونَ فِي زَمَانِهِمْ غَيْرَ زَمَانِكُمْ فَإِنَّهُمْ خُلِقُوا لِزَمَانِهِمْ وَنَحْنُ خُلِقْنَا لِزَمَانِنَا

Artinya: “Ajarilah anak-anakmu sesuai dengan zamannya, karena mereka hidup di zaman mereka bukan pada zamanmu. Sesungguhnya mereka diciptakan untuk zamannya, sedangkan kalian diciptakan untuk zaman kalian”. (HR. Ali bin Abi Thalib)

2.6 Kerangka Teori

Banyak faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi nafsu makan. Faktor internal termasuk masalah pencernaan dan kesehatan mental. Faktor eksternal termasuk kebiasaan makan, kesukaan makanan, dan lingkungan. Menurut Graha (2008), variasi makan dapat memengaruhi nafsu makan anak. Anak-anak yang bermain dengan *gadget* mungkin kurang makan. Kerangka teori digambarkan sebagai berikut berdasarkan penjelasan di atas:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN



Keterangan:



: Variabel yang diteliti

—> : Diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

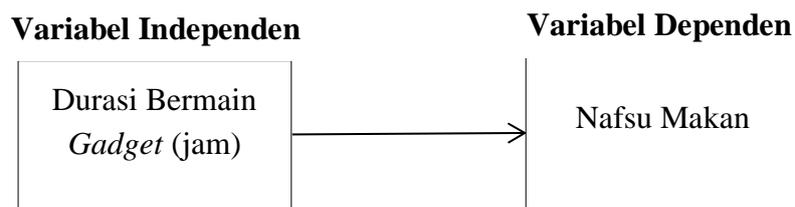
- - -> : Tidak diteliti

Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: Hawadi (2011), Bintoro (2019), Irmayanti (2018), Park & Park (2014), Novianti (2020), Graha (2008)

2.7 Kerangka Konsep

Menurut Sugiyono (2013), penyusunan kerangka konsep dilakukan dengan menemukan dan menentukan konsep yang diusulkan serta hubungannya satu sama lain. Persepsi orang tua, sikap orang tua, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, pekerjaan orang tua, dan pola asuh orang tua adalah beberapa faktor yang berhubungan dengan faktor bermain *gadget* pada anak, menurut kerangka teori. Walau bagaimanapun, tidak semua komponen tersebut diteliti. Durasi bermain *gadget* adalah variabel bebas yang diteliti. Namun, nafsu makan anak merupakan variabel terikat. Di bawah ini adalah struktur konsep penelitian:



Keterangan:

□ : Variabel yang diteliti

→ : Hubungan antar dua variabel

Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah solusi temporer untuk masalah yang diteliti. Dibuat dan diuji untuk melihat apakah hasil hipotesis benar atau salah berdasarkan nilai dan pendapat peneliti (Sugiyono, 2013). Hipotesis penelitian adalah:

1. H_0

Tidak terdapat hubungan antara durasi bermain *gadget* dengan nafsu makan pada anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Azizi Kota Medan.

2. H_1

Terdapat hubungan antara durasi bermain *gadget* dengan nafsu makan pada anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Azizi Kota M