

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa toddler merupakan fase anak berusia 1-3 tahun dengan periode emas (*golden age*) dalam siklus kehidupan, di mana pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi secara pesat, baik dalam aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional (Kemenkes RI, 2021). Pada fase ini, anak mulai menunjukkan kemandirian, termasuk dalam hal makan. Oleh karena itu, pembentukan pola makan sehat pada usia toddler sangat penting, tidak hanya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan makan jangka panjang yang positif. Menurut Kemenkes RI (2021), anak usia toddler (1-3 tahun) membutuhkan pola makan seimbang dengan frekuensi dan porsi yang sesuai, tanpa paksaan, dan dalam suasana makan yang menyenangkan. Orang tua berperan penting dalam membimbing serta menciptakan kebiasaan makan yang sehat melalui keterlibatan langsung dan interaksi selama waktu makan (A'yun et al., 2024).

Asupan nutrisi pada anak usia toddler memiliki peran krusial dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan sistem imunitas (Istiqomah et al., 2024). Pada tahap ini, anak mengalami fase pertumbuhan yang cepat sehingga memerlukan asupan nutrisi yang adekuat, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Hidayah, 2022). Gangguan pada asupan gizi di masa ini tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga dapat menimbulkan konsekuensi serius di masa mendatang (Mardihani & Husain, 2021).

Dalam praktiknya, tidak sedikit anak usia toddler yang mengalami gangguan pola makan, salah satunya adalah Gerakan Tutup Mulut (GTM), yaitu perilaku penolakan makan yang ditunjukkan dengan cara menutup rapat mulut saat anak disodorkan makanan (Idhayanti et al., 2024). GTM termasuk masalah makan yang umum terjadi di Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi masalah makan pada balita di Indonesia mencapai 60,3% (Nadhirah et al., 2021).

Di Jawa Barat sendiri, proporsi balita yang mengalami GTM tercatat sebesar 41,9%

Putri Kartika Dewi, 2025

HUBUNGAN SCREEN TIME DALAM PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KEJADIAN GERAKAN TUTUP MULUT (GTM) PADA ANAK USIA TODDLER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Heryanto et al., 2024). Angka tersebut menunjukkan bahwa GTM merupakan salah satu permasalahan yang signifikan dan dapat berdampak langsung pada kecukupan nutrisi harian anak di masa pertumbuhan.

Meningkatnya paparan teknologi digital di kalangan anak toddler juga menjadi tantangan baru dalam pembentukan kebiasaan makan yang sehat. Perangkat digital seperti televisi, *smartphone*, dan tablet kini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga mulai akrab di kalangan anak toddler (Hernanda & Futriani, 2024). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 35,3% anak usia 0–5 tahun di Indonesia telah terbiasa menggunakan gawai setiap hari, dengan durasi yang bervariasi dan cenderung meningkat (Kemenkes RI, 2018). Data Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa 25,5% anak usia 0–4 tahun dan 52,76% anak usia 5–6 tahun telah menggunakan gawai. Sementara itu, studi UNICEF (2020) juga menunjukkan bahwa anak-anak di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, mengalami peningkatan signifikan dalam penggunaan media digital sejak usia balita. Hal ini menunjukkan bahwa *screen time* telah menjadi bagian dari rutinitas anak sejak usia balita.

Beberapa studi lokal memperkuat temuan tersebut. Di TK Murai Sejahtera, Kabupaten Sumedang, sebanyak 54,8% anak prasekolah menggunakan gawai lebih dari 1 jam per hari (Maula et al., 2024). Temuan serupa juga muncul dalam studi di TK Tunas Mekar Sari, Denpasar, di mana 64,6% anak usia 3–6 tahun menggunakan gawai lebih dari 1 jam setiap harinya (Made et al., 2024). Paparan *screen time* yang berlebihan berdampak luas terhadap anak usia toddler, termasuk gangguan perkembangan fisik seperti keterlambatan motorik, aspek kognitif seperti penurunan kemampuan fokus dan bahasa, serta hambatan sosial emosional seperti berkurangnya interaksi sosial dan kesulitan dalam regulasi emosi (Hasna Afifah & Azizah, 2023; Nurul Fajariyah & Suryawan, 2018; Pratama & Faris Naufal, 2023). Di samping itu, *screen time* yang tidak terkendali juga dapat mengganggu kemampuan anak dalam mengenali rasa lapar dan kenyang, memicu kebiasaan makan pasif, dan berujung pada masalah makan seperti Gerakan Tutup Mulut (GTM) (Rasaningrum & Pudjiati, 2021).

Menanggapi hal ini, *American Academy of Pediatrics* (AAP) merekomendasikan agar anak usia 0 hingga 2 tahun tidak diperkenankan menggunakan gawai sama sekali, kecuali untuk kegiatan *video call* yang bersifat interaktif dengan pendampingan orang tua. Sementara itu, untuk anak usia 2 sampai 5 tahun, AAP menyarankan durasi penggunaan gawai dibatasi kurang dari satu jam per hari dengan konten yang berkualitas dan didampingi oleh orang tua agar anak dapat memahami dan mengaplikasikan informasi yang diterima (American Academy of Pediatrics, 2016). Pedoman ini bertujuan melindungi tumbuh kembang otak anak, membentuk kebiasaan sehat, dan mencegah gangguan makan serta masalah perilaku.

Banyak orang tua yang belum menerapkan pedoman ini. Bahkan, dalam praktik sehari-hari, media digital sering digunakan untuk menenangkan atau mengalihkan perhatian anak saat makan, misalnya dengan menonton video atau animasi saat disuapi yang justru berdampak negatif terhadap kebiasaan makan anak (Hernanda & Futriani, 2024). Anak menjadi kurang fokus terhadap makanan, cenderung menunjukkan perilaku makan lambat, tidak responsif terhadap rasa lapar, serta meningkatkan risiko menjadi *picky eater* atau mengalami GTM (Yohana & Mulyono, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Rasaningrum dan Pudjiati (2021), yang menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang tinggi dapat berdampak langsung pada kemampuan anak dalam mengatur rasa lapar dan kenyang secara alami, atau yang dikenal sebagai *self-regulation*. Di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Humayrah (2024) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai yang lebih tinggi berhubungan dengan perilaku makan anak yang lebih lambat (*slowness in eating*) dan kurang responsif terhadap rasa lapar (*emotional undereating*). Temuan tersebut diperkuat oleh Yohana dan Mulyono (2021) menunjukkan bahwa anak usia dini yang menggunakan gawai lebih dari 2 jam per hari memiliki risiko kesulitan makan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang penggunaan gawainya lebih terbatas. Kesulitan makan yang dialami meliputi menurunnya nafsu makan, penolakan terhadap berbagai jenis makanan, serta munculnya perilaku *picky eater* dan GTM. Penggunaan gawai saat makan

Putri Kartika Dewi, 2025

HUBUNGAN SCREEN TIME DALAM PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KEJADIAN GERAKAN TUTUP MULUT (GTM) PADA ANAK USIA TODDLER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menyebabkan anak kurang fokus terhadap makanan sehingga mengganggu kemampuan mereka dalam mengenali rasa lapar dan kenyang. Selain itu, paparan layar yang berlebihan juga berdampak pada kebiasaan makan yang tidak teratur dan gangguan pola makan secara umum.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang, menunjukkan bahwa fenomena *screen time* pada toddler cukup tinggi. Di Desa Cimalaka, dari 48 toddler yang terpapar gawai, sebanyak 23 anak (47,9%) memiliki durasi *screen time* kurang dari 1 jam per hari, 19 anak (39,6%) dengan durasi *screen time* 1-2 jam per hari, dan 6 anak (12,5%) dengan durasi *screen time* lebih dari 2 jam per hari. Sementara itu, di Desa Cikole, dari 35 anak yang menggunakan gawai, sebanyak 16 anak (45,7%) memiliki durasi *screen time* kurang dari 1 jam per hari, 16 anak (45,7%) dengan durasi *screen time* 1-2 jam per hari, dan 3 anak (8,6%) dengan durasi *screen time* lebih dari 2 jam per hari. Jumlah ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia toddler di kedua wilayah tersebut telah terpapar media digital, bahkan ada yang melampaui batas rekomendasi AAP. Oleh karena itu, Desa Cimalaka dan Desa Cikole dipilih sebagai lokasi penelitian karena menunjukkan karakteristik yang sesuai dengan fokus studi, yaitu tingginya paparan *screen time* pada toddler yang berpotensi berkaitan dengan perilaku Gerakan Tutup Mulut (GTM).

Berbagai penelitian sebelumnya memang telah mengkaji dampak *screen time* terhadap pola makan anak secara umum. Namun, belum banyak yang secara spesifik meneliti kaitannya dengan perilaku makan tertentu seperti gerakan tutup mulut (GTM), terutama pada kelompok usia toddler yang merupakan tahap krusial dalam pembentukan perilaku makan jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan memberikan fokus yang lebih spesifik pada hubungan antara *screen time* dengan kejadian GTM. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti mengangkat judul “Hubungan *Screen Time* dalam Penggunaan Gawai dengan Kejadian Gerakan Tutup Mulut (GTM) pada Anak Usia Toddler”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan di atas, rumusan masalah penelitian adalah bagaimana hubungan *screen time* dalam penggunaan gawai dengan kejadian gerakan tutup mulut (GTM) pada anak usia toddler?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dalam penggunaan gawai dengan kejadian gerakan tutup mulut (GTM) pada anak usia toddler.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi durasi *screen time* dalam penggunaan gawai pada anak usia toddler.
2. Mengidentifikasi kejadian gerakan tutup mulut (GTM) pada anak usia toddler.
3. Menganalisis hubungan antara durasi *screen time* dalam penggunaan gawai dengan kejadian GTM pada anak usia toddler.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang tumbuh kembang anak, khususnya dalam memahami pengaruh *screen time* terhadap perilaku makan anak usia toddler. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah mengenai hubungan penggunaan gawai dengan perilaku gerakan tutup mulut (GTM) pada anak usia toddler.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi atau intervensi kepada keluarga terkait pengelolaan *screen time* dan masalah makan seperti GTM pada anak usia toddler.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga keperawatan,

khususnya perawat anak dalam menyusun strategi edukasi kepada orang tua untuk mengatur penggunaan media digital dan mendukung pola makan sehat anak.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan materi pembelajaran di bidang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), khususnya dalam topik tumbuh kembang anak, pola makan sehat, serta dampak penggunaan media digital. Temuan ini juga dapat menjadi dasar pertimbangan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terutama yang berkaitan dengan perkembangan teknologi informasi (TI) dan kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan pijakan untuk penelitian lanjutan terkait perilaku makan anak dan penggunaan media digital dalam konteks tumbuh kembang anak usia toddler.