

Hubungan IMT dan Perilaku *Screen Time* pada Anak Usia Sekolah di Kota Samarinda

Fransiska Novita Sari¹, Maria Floriana Ping¹

Program Studi Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda¹

Article info:

Received: 6 Juli 2023

Revised: 15 Juli 2023

Accepted: 17 Juli 2023

Corresponding author:

Fransiska Novita Sari

Program Studi Keperawatan, STIKES

Dirgahayu Samarinda

fransiskans.93@gmail.com



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0

International License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms.

E-ISSN: 2962-8946

Abstrak

Latar Belakang: Perilaku *screen time* yang berlebihan dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan status gizi pada anak.

Tujuan: Penelitian ini menganalisis hubungan IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional design*. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SD dan SMP di Kota Samarinda yang berjumlah 70 responden. Penelitian menggunakan *google form*.

Hasil: Responden dengan nilai IMT status gizi obesitas sebanyak 3 siswa (4,3%), status gizi berlebih sebanyak 24 siswa (34,3%) dan 43 siswa (61,4%) status gizi normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah ($p\text{ value} = 0,809$).

Kesimpulan: Perubahan IMT pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor. Perilaku *screen time* berlebihan dapat menyebabkan pola makan anak berubah sehingga dapat berisiko mengalami penurunan atau pun peningkatan berat badan. Pembatasan dalam penggunaan *gadget* perlu diperhatikan oleh orang tua dan bekerja sama dengan pihak sekolah.

Keywords: IMT, *screen time*, anak usia sekolah

PENDAHULUAN

Screen time merupakan salah satu kegiatan harian yang saat ini paling sering dilakukan oleh kelompok anak usia sekolah. Waktu yang digunakan anak bermain di depan layar paling banyak melalui *gadget*. Hal ini didukung pula dengan semakin berkembangnya berbagai jenis permainan online yang bisa diunduh pada *gadget*. Kemudahan dalam memiliki dan mengakses berbagai hiburan menyebabkan anak lebih tertarik untuk bermain secara daring dibandingkan melakukan aktivitas di luar (Twenge & Campbell, 2018). Waktu di depan layar yang direkomendasikan oleh American Academy of Pediatrics (AAP) minimal satu jam dalam sehari (Przybylski, 2019).

Data yang ditampilkan oleh Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan pada tahun 2021 penduduk di Indonesia yang telah memiliki atau menguasai telepon seluler mencapai 65,87%. Kondisi ini meningkat cukup pesat dengan kondisi tahun 2011 yang baru mencapai 39,19%. Provinsi

Kalimantan Timur menjadi provinsi kedua dengan persentase 74,30% pada tahun 2017 dan 81,10% pada tahun 2021. Data ini sejalan dengan peningkatan penggunaan internet di semua kalangan usia salah satunya pada kelompok anak usia sekolah.

Widodo & Sutisna (2021) dalam penelitiannya menemukan beberapa faktor yang memicu terjadinya fenomena gadget addicted pada anak usia sekolah dasar dimulai dari pandemi COVID 19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol, penyalahgunaan gadget sebagai media pembelajaran selama pembelajaran daring dan pengaruh lingkungan sekitar berkontribusi terhadap kondisi ini. Pendapat ini didukung Layli Mumbaasithoh et al., (2021) bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan remaja untuk mengalami kecanduan gadget. Kecanduan gadget berdampak dalam masalah pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya terkait permasalahan status gizi seperti gizi berlebih dan obesitas.

Data United Nations Children's Fund (UNICEF) 2019 menunjukkan di Indonesia pada tahun 2018 mengalami 'double burden' yaitu dua masalah gizi sekaligus yaitu kekurangan dan kelebihan gizi. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan data anak usia sekolah 5- 12 tahun di Indonesia yang termasuk dalam status gizi kurus sebanyak 6,8%, status gizi gemuk 10,8% dan status gizi obesitas 9,2%. Data kelompok usia 13-15 tahun sebanyak 6,8% status gizi kurus, status gizi gemuk 11,2% dan status gizi obesitas 4,8%. Provinsi Kalimantan Timur pada kelompok anak umur 5-12 tahun memiliki prevalensi status gizi IMT berdasarkan usia yaitu status gizi kurus (6,7%), status gizi gemuk (12,6%) dan status gizi obesitas (11,4%). Kelompok usia 13-15 tahun diperoleh data status gizi kurus (5,2%), status gizi gemuk (12%) dan status gizi obesitas (71,1%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa anak usia sekolah dapat berisiko mengalami masalah status gizi kurang atau berlebih.

Upaya yang telah dilakukan berkaitan dengan pembatasan screen time telah dilakukan baik dari pihak sekolah, keluarga dan di masyarakat. Roza et al., (2018) melakukan pelatihan memantau penggunaan gadget pada kelompok ibu PKK yang memiliki anak usia sekolah. Pendekatan kepada orang tua di dalam kelompok masyarakat diharapkan dapat membantu dalam peningkatan pemantauan dan pengawasan perilaku screen time berlebih melalui penggunaan gadget. Hal serupa juga dilakukan Zakaria et al., (2022) melalui Pelatihan penggunaan fitur kesehatan digital untuk mencegah kecanduan gadget pada anak-anak. Hasil akhir kegiatan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta dapat memasang fitur kesehatan digital dan timer aplikasi. Roswita & Mulyono (2023) dalam penelitiannya menemukan ada hubungan yang signifikan antara pembatasan screen time dengan sedentary behavior. Faktor utama yang mempengaruhi sedentary behavior adalah pembatasan screen time. Semakin kurang pembatasan screen time maka akan meningkatkan sedentary behavior.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Kumala et al., (2019) menganalisis hubungan antara durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi remaja usia 13-15 tahun. Kategori anak usia sekolah menurut Permenkes RI No.25 tahun 2014 menyatakan bahwa anak usia sekolah adalah anak umur lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Berdasarkan hal tersebut, keterbaruan penelitian ini pada rentang usia responden yang digunakan adalah 7-18 tahun sehingga dapat memperoleh data yang lebih bervariasi. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kota Samarinda terkait hubungan perilaku screen time dan IMT belum ada. Hadinata & Ernawati (2022) dalam penelitiannya menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan motivasi belajar anak usia sekolah dasar

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti ingin menganalisis hubungan IMT dan perilaku screen time pada anak usia sekolah di Kota Samarinda. Selain itu, peneliti ingin mengetahui adanya karakteristik IMT yang dominan terhadap perilaku screen time.

TUJUAN

Menganalisis hubungan IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah.

METODE

Penelitian ini dilakukan di wilayah Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Populasi sebanyak 172 siswa SD dan SMP di wilayah Kelurahan Jawa, Kota Samarinda. Sampel dalam penelitian ini adalah 70 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*. Kriteria inklusi terdiri dari: (1) anak usia sekolah memiliki status siswa aktif; (2) memiliki kemampuan membaca dan menulis; (3) bersedia menjadi responden dan ; (4) didampingi orang tua dalam pengisian *google form*. Kriteria eksklusi yaitu siswa yang tidak memiliki *gadget* pribadi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *google form*. Kuesioner terdiri dari pertanyaan mengenai karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, IMT) dan durasi penggunaan *gadget* selama satu hari. Pengumpulan data dilakukan selama 1 minggu di awal bulan Juni 2023. Data yang terkumpul dari *google form* terkumpul dengan lengkap karena setiap item pertanyaan diatur untuk wajib dijawab oleh responden. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa deskriptif univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk mengetahui gambaran IMT dan durasi penggunaan *gadget*. Analisa bivariat untuk menganalisis hubungan IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah. Responden adalah anak usia sekolah sehingga didalam pengisian kuesioner didampingi oleh orang tua dan disediakan lembar persetujuan menjadi responden di halaman awal kuesioner.

HASIL

Adapun hasil penelitian ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel		Jumlah	Persentase
		(f)	(%)
Usia	7-12 tahun	37	52,8
	13-15 tahun	33	47,2
Jenis Kelamin	Laki-Laki	39	55,7
	Perempuan	31	44,3
Tingkat pendidikan	SD	36	51,4
	SMP	34	48,6
IMT/usia	Status gizi kurang	0	0
	Status gizi normal	41	58,6
	Status gizi berlebih	26	37,1
	Status gizi obesitas	3	4,3
Durasi harian <i>screen time</i>	<1 jam	2	2,9
	> 1 jam	68	97,1

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian responden dalam rentang usia 7-12 tahun (52,8%); sebagian merupakan siswa laki-laki (55,7%); sebagian adalah siswa SD (51,4%); ditemukan adanya siswa dengan status gizi berlebih (37,1%) dan obesitas (4,3%). Durasi *screen time* harian mayoritas responden >1 jam (97,1%).

Tabel 2. Analisis hubungan IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah

IMT	Durasi harian <i>screen time</i> <1 jam		Durasi harian <i>screen time</i> > 1 jam		Total		P value
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	
Status gizi normal	3	4,2	38	54,2	41	58,6	0,809
Status gizi berlebih	1	1,5	25	35,8	26	37,1	
Status gizi obesitas	0	0	3	4,3	3	4,3	

Total	4	5,7	66	94,3	70	100
-------	---	-----	----	------	----	-----

Tabel 2. menunjukkan bahwa didapatkan mayoritas responden menghabiskan durasi harian *screen time* diatas 1 jam dengan status gizi normal (54,2%). Selanjutnya, responden menghabiskan durasi harian *screen time* diatas 1 jam dengan status gizi berlebih sebanyak 35,8%. Kemudian, dilakukan pengujian hubungan antara IMT dengan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah dimana didapatkan *p value* sebesar 0,809 (*p value* >0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas memiliki durasi harian *screen time* >1 jam setiap hari, sebagian memiliki status gizi berlebih dan obesitas. Angely et al., (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa kelompok anak usia sekolah yang mengalami obesitas difasilitasi ponsel oleh orangtua untuk bermain *game* dan menonton tayangan animasi. Pengawasan untuk pembatasan penggunaan gadget terbatas karena terdapat orang tua yang sibuk bekerja sehingga kurang dalam pemantauan. Kondisi serupa juga ditemukan Kumala et al., (2019) terdapat responden yang memiliki durasi penggunaan *gadget* yang tinggi yaitu lebih dari 2 jam setiap hari, memiliki aktivitas fisik rendah dan status gizi gemuk.

Kusumawati et al., (2020) dalam penelitiannya menemukan adanya hubungan antara kebiasaan makan *fast food*, durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan obesitas terhadap responden anak SD yang mengalami obesitas. *Fast food* umumnya mengandung tinggi kalori dan lemak sehingga mengganggu metabolisme tubuh sehingga memicu peningkatan berat badan. Penggunaan *gadget* secara berlebihan menyebabkan anak malas bergerak sehingga pola makan menjadi tidak teratur. Riwayat keluarga dengan obesitas juga dapat menjadi salah satu faktor risiko karena adanya sifat genetik yang diturunkan orang tua dapat mempengaruhi sistem metabolisme tubuh.

Hasil serupa juga ditemukan M. Kumala et al., (2020) dalam pemeriksaan status gizi 85 siswa. Data menunjukkan sebagian siswa memiliki status gizi berlebih dan obesitas. Durasi penggunaan *gadget* sekitar 5 jam setiap hari. Jenis cemilan yang paling sering dikonsumsi yaitu cemilan dengan tinggi kalori, gula, asin dan lemak. Cemilan lebih dipilih anak karena memiliki rasa dan bentuk yang menarik serta bervariasi tanpa mempertimbangkan kandungan zat gizi. Durasi *screen time* yang lama sembari mengkonsumsi cemilan menyebabkan anak menjadi nyaman dan malas bergerak. Kegiatan olahraga juga lebih berkurang karena dengan duduk bermain *handphone* dan didukung oleh lingkungan yang nyaman. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara hasil penelitian sebelumnya dan penelitian saat ini mengenai karakteristik responden pada anak usia sekolah dengan perilaku *screen time*.

Analisis hubungan IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah. Rasaningrum & Pudjiati (2021) menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku *screen time* dan praktik pemberian makan pada anak. Kebiasaan makan sambil bermain *gadget* dapat membantu anak mau makan tetapi juga dapat menyebabkan anak memiliki masalah dalam perilaku makan. Pendapat berbeda disampaikan. Hal serupa disampaikan Domoff et al., (2021) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku menonton TV dan IMT anak. Karakteristik anak yang dominan memiliki nafsu makan yang tinggi dapat berisiko mengalami kenaikan berat badan di masa depan. Riwayat obesitas dan faktor lingkungan sosial juga dapat menjadi faktor pendukung perubahan IMT anak. Anak yang memiliki nafsu makan tinggi dan memiliki perilaku *screen time* yang berlebihan dapat memicu peningkatan berat badan. Sebaliknya, anak yang dari awal kurang memiliki nafsu makan apabila memiliki perilaku *screen time* berlebihan dapat menyebabkan anak malas atau lupa makan sehingga dapat menurunkan berat badan.

Agung et al., (2023) menemukan bahwa tidak ada hubungan durasi penggunaan gawai dan status gizi anak. Data di lapangan menunjukkan bahwa anak-anak tersebut tetap menggunakan gawai setiap hari dengan durasi kurang lebih 4 jam. Status kepemilikan sebagian besar anak sudah memiliki gawai sendiri, selain itu menggunakan gawai milik anggota keluarga lainnya. Karakteristik tingkat konsumsi energi anak bervariasi sehingga berpengaruh pada variasi status gizi anak. Anak-anak dengan tingkat konsumsi energi yang berlebihan dan diikuti penggunaan durasi screen time yang lama akan memiliki risiko tinggi peningkatan berat badan. Sebaliknya, tingkat konsumsi energi yang sesuai atau pun yang kurang juga dapat memiliki risiko penurunan berat badan.

Pendapat berbeda dikemukakan Lolowang et al., (2023) dalam penelitiannya menemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *screen time*. Kegiatan yang berkaitan dengan perilaku *screen time* semakin meningkat saat pandemi COVID-19 seperti penggunaan aplikasi *meeting* dan *game*. Peningkatan berat badan terjadi karena waktu makan dan tidur tidak teratur. Perubahan pola tersebut mengganggu sistem metabolisme tubuh sehingga dapat menyebabkan masalah gizi pada anak. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perubahan IMT selain dianalisis melalui status gizi, dapat dianalisis adanya perilaku nafsu makan berlebihan atau sebaliknya, pola tidur dan aktivitas harian.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan perilaku *screen time* pada anak usia sekolah. Semakin sering anak bermain di depan layar, dapat menyebabkan anak malas bergerak sehingga dapat berisiko menyebabkan gizi berlebih bahkan obesitas. Peran serta orang tua dalam pembatasan *screen time* berperan penting dalam mengontrol perilaku anak. Kebijakan larangan penggunaan *gadget* di sekolah juga dapat membantu mengurangi penggunaan *gadget* anak. Masyarakat dalam lebih mengoptimalkan kegiatan-kegiatan bermain tanpa *gadget* di wilayah sekitar seperti perlombaan untuk melatih kemampuan kognitif dan motorik melalui permainan tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Kusumajaya, N., Gizi, J., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2023). *Tingkat Konsumsi Energi, Durasi Penggunaan Gawai, dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Energy Consumption Level, Gadget Use Duration, and Nutritional Status of Elementary School Children*. 14(1), 1–7.
- Angely, C., Prasetyo, K., Nugroho, A., & Agustina, V. (2021). Gambaran pola asuh anak obesitas usia 5–12 tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains & Kesehatan*, 3(6), 816–825.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2021*. <https://www.bps.go.id>
- Domoff, S. E., Sutherland, E., Yokum, S., & Gearhardt, A. N. (2021). The association of adolescents' television viewing with Body Mass Index percentile, food addiction, and addictive phone use. *Appetite*, 157(October 2020), 104990. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104990>
- Hadinata, S., & Ernawati, R. (2022). Hubungan penggunaan *gadget* dengan motivasi belajar anak usia sekolah dasar di SD Muhammadiyah 5 Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(2), 1607–1614. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2698/1206>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan nasional riskesdas 2018*.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kumala, M., Kumala, M., Limanan, D., & Santoso, H. (2020). Pemeriksaan status gizi sebagai upaya preventif penyakit degeneratif pada siswa sekolah BM Jakarta Pusat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(No.1,Mei), 10–18.
- Kusumawati, E., Fathurrahman, T., & Tizar, E. S. (2020). Hubungan antara kebiasaan makan Fast Food, durasi penggunaan *gadget* dan riwayat keluarga dengan obesitas pada anak usia sekolah (studi di SDN 84 Kendari). *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 6(2), 87–92.
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arif Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan *Gadget* pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku *Journal of Nursing Innovation (JNI)*, Volume 2, No 2, 61-66, Juli 2023

- Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *E-CliniC*, 11(2), 185–191. <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i2.44903>
- Przybylski, A. K. (2019). Digital screen time and pediatric sleep: evidence from a preregistered cohort study. *Journal of Pediatrics*, 205, 218-223.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.09.054>
- Rasaningrum, D. M., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Pengaruh waktu layar terhadap praktik pemberian makan dengan regulasi diri pada perilaku makan anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 191–199. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14486>
- Roswita, R., & Mulyono, S. (2023). Pembatasan screen time dengan sedentary behavior pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.804>
- Roza, E., Kamayani, M., & Gunawan, P. (2018). Pelatihan memantau penggunaan gadget pada anak. *Jurnal SOLMA*, 7(2), 208. <https://doi.org/10.29405/solma.v7i2.1062>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12(September), 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019 Children, food and nutrition*. <https://www.unicef.org/indonesia/state-worlds-children-2019>
- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021). Fenomena gadget addicted pada anak usia sekolah dasar selama studi from home. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 36–45. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/didika/article/view/3090>
- Zakaria, A., Safitri, A. I., Pertiwi, N. W., Febrianto, M. A. R., Alhusni, H. Z., Mahtari, S., & Yantidewi, M. (2022). Pelatihan penggunaan fitur kesehatan digital untuk mencegah kecanduan gadget pada anak-anak. *Dedikasi Journal of Community Engagement and Empowerment*, 01(01), 22–27.