



Hubungan Keterpaparan *Gadget* dengan Pola Makan, Daya Ingat, dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar

Zakiyatul Fikriyah^{1*}, Anna Noordia², Awang Firmansyah³, Anindya Mar'atus Sholikhah⁴

¹⁻⁴ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jalan Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: zakiyatul.21004@mhs.unesa.ac.id*

Abstract. *The development of information technology that is booming in Indonesia makes a lot of people interested in using gadgets, especially among school-age children. The existence of positive and negative impacts caused by the use of gadgets becomes a warning to always be vigilant in using gadgets. The study was motivated by a desire to find out whether gadget exposure in elementary school students has a relationship with diet, whether gadget exposure in elementary school students has a relationship with memory, and whether gadget exposure in elementary school students has a relationship with their physical activity. By using a quantitative correlation approach that seeks to ascertain the degree of relationship between variables. Random sample selection with the number of samples used as many as 62 fifth graders from SDN Kludan were selected to participate in this study. The data were collected using smartphone addiction index-short version (SAS-SV), semiquantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ), Digit span test, and Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C). The results of the study explain that there is a significant relationship between exposure to gadgets with diet evidenced by the significant value of $0.000 < 0.05$, and there is no significant relationship between exposure to gadgets with memory and physical activity with significant values of $0.124 > 0.05$ and $0.157 > 0.05$.*

Keywords: *Gadget addiction; Memory; Physical Activity*

Abstrak. Perkembangan teknologi informasi yang sedang marak di Indonesia membuat banyak sekali orang tertarik untuk menggunakan *gadget* khususnya pada kalangan anak usia sekolah. Adanya dampak positif dan negatif yang ditimbulkan oleh pemakaian *gadget* menjadi sebuah peringatan agar selalu waspada dalam menggunakan *gadget*. Studi dilatar belakangi oleh keinginan untuk mengetahui apakah keterpaparan *gadget* pada siswa sekolah dasar memiliki hubungan dengan pola makan, apakah keterpaparan *gadget* pada siswa sekolah dasar memiliki hubungan dengan daya ingat, dan apakah keterpaparan *gadget* pada siswa sekolah dasar memiliki hubungan dengan aktivitas fisik mereka. Dengan menggunakan pendekatan korelasi kuantitatif yang berupaya untuk memastikan tingkat hubungan antara variabel. Pemilihan sample secara acak dengan jumlah sample yang digunakan sebanyak 62 siswa kelas lima dari SDN Kludan dipilih untuk berpartisipasi dalam studi ini. Pengumpulan data dalam studi memakai kuesioner *smartphone addiction index-short version (SAS-SV)*, Kuesioner *semiquantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ)*, *Digit span test*, dan Kuesioner *Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C)*. Hasil dari penelitian menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan *gadget* dengan pola makan dibuktikan dengan adanya nilai signifikan sebesar $0.000 < 0,05$, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan *gadget* dengan daya ingat dan aktivitas fisik dengan nilai signifikan sebesar $0,124 > 0,05$ dan $0,157 > 0,05$.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Daya Ingat; Keterpaparan *Gadget*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi dan informasi di dunia mengalami banyak kemajuan yang sangat besar dan cepat, dan Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi. Berkat kemajuan IPTEK yang sedang terjadi di Indonesia memberikan dampak yang sangat menyenangkan karena masyarakat Indonesia dapat mengakses informasi dengan mudah, cepat, dan akurat, tetapi terdapat juga dampak negatif

yang ditimbulkan oleh adanya kemajuan IPTEK yang semakin canggih di bidang telekomunikasi khususnya *gadget* (Watak et al., 2023). Salah satu dampak negatif yang nyata yaitu kecanduan *gadget* atau keterpaparan *gadget*. Keterpaparan *gadget* dapat berpengaruh pada perkembangan anak dan remaja (Kumala, 2019). Kemudahan dalam mengakses *gadget* kapan saja dan di mana saja, memberikan dampak negatif yang dapat mempengaruhi pola makan remaja sehingga banyak remaja yang menunda makan dan lupa makan karena penggunaan *gadget* yang berlebihan (Fadhilah et al., 2023). Anak pada usia 10-19 tahun dapat dikategorikan sebagai remaja. Remaja merupakan sebuah fase transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai oleh beberapa perkembangan dan perubahan (Ramadhan & Agung, 2017). Pada masa sekarang *gadget* sangat berguna dalam menunjang segala aktivitas manusia serta bisa dimanfaatkan dalam berbagai bidang, yaitu bidang pendidikan. Kepemilikan *gadget* saat ini tidak mengenal usia sehingga banyak anak sekolah dasar sudah difasilitasi *gadget* oleh orang tuanya untuk menunjang proses belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Pengawasan orang tua menjadi hal penting dalam menjaga anak agar tetap menggunakan *gadget* secara semestinya dan tidak menggunakan *gadget* secara berlebihan. Pemakaian *gadget* punya pengaruh positif serta negatif pada perkembangan kognitif anak (Rahayu et al., 2023). Salah satu bentuk keterampilan kognitif adalah kemampuan dalam memproses informasi, daya ingat, dan cara berpikir sehingga melibatkan fungsi memori pada otak anak (Mita et al., 2022). Akibat keterpaparan *gadget* menyebabkan anak malas dalam berpikir, tidak berkonsentrasi, kurang dalam hal mengingat dan kesulitan dalam belajar (Damayanti et al., 2020). Penggunaan *gadget* sudah menjadi hal lumrah bagi semua kalangan terutama pada anak usia sekolah dasar, sehingga dapat memberikan pengaruh buruk salah satunya adalah berkurangnya waktu untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Peningkatan penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan fungsi motorik pada anak (Manjani et al., 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SDN Kludan Tanggulangin, ditemukan bila banyaknya murid yang punya *gadget* pribadi terutama pada siswa kelas V. Alasan orangtua banyak memberikan *gadget* pribadi kepada siswa kelas V SDN Kludan yaitu untuk memudahkan komunikasi orangtua dengan anak sekaligus sebagai sarana belajar anak karena pelajaran kelas V akan semakin bervariasi dan akan cenderung lebih sulit sehingga harapan orangtua memberikan *gadget* pada anak yaitu agar anak dapat belajar dengan mudah melalui *gadget* yang dimilikinya, hal tersebut dapat membuat siswa dengan mudah mempergunakan *gadget* secara tidak teratur atau tidak terkontrol. Selain itu, kebanyakan siswa SDN Kludan yang memiliki orangtua yang sibuk dalam bekerja. Adanya pernyataan yang

disampaikan oleh wali kelas siswa kelas V SDN Kludan yang mengatakan bahwa banyak siswa yang tidak berkonsentrasi dalam proses pembelajaran dan sering lupa dalam menangkap informasi yang telah diberikan. Kurang adanya penelitian terkait kecanduan *gadget* atau keterpaparan *gadget* pada wilayah pelosok daerah Sidoarjo membuat penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah informasi terkait tingkat keterpaparan *gadget* pada daerah pelosok Sidoarjo khususnya Tanggulangin dan dapat memberikan solusi dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi pada siswa SDN Kludan Tanggulangin. Penelitian ini penting dilakukan agar orangtua maupun guru dapat memperoleh wawasan terkait keterpaparan *gadget* sehingga dapat mencegah dampak negatif dan dapat mengembangkan dampak positif dari penggunaan *gadget*. Studi ini membahas tentang bagaimana hubungan keterpaparan *gadget* dengan 3 aspek penting yang menjadi komponen utama dalam perkembangan anak sekolah dasar. Studi ini berbeda dengan studi sebelumnya karena pada penelitian ini mengambil 3 variabel terikat yaitu pola makan, daya ingat, dan aktivitas fisik. Penelitian ini juga akan memaparkan sebuah hubungan secara rinci dan spesifik antara variabel keterpaparan *gadget* dengan variabel terikat pola makan, daya ingat, dan aktivitas fisik secara individual.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian *Gadget*

Perangkat listrik multi-fungsi dikenal sebagai *gadget*. Banyak aktivitas sehari-hari masyarakat sekarang mencakup beberapa jenis komponen teknologi. Statistik dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia menunjukkan bahwa tingkat penetrasi ponsel di negara tersebut mencapai 240 juta unit pada tahun 2013 (Akbar et al., 2022). Ungkapan "*gadget*" mengacu pada berbagai macam instrumen yang digunakan dalam kemajuan teknologi, masing-masing dengan tujuan tersendiri. Perangkat yang menggunakan listrik antara lain *video game*, laptop, *iPad*, dan ponsel. (Anggraeni, 2019). *Gadget* adalah perangkat serba guna yang dapat menampilkan beberapa bentuk media, antara lain berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan. Banyak orang, terutama anak-anak usia sekolah dasar, menganggap perangkat saat ini cukup menarik. Adanya sarana hiburan yang disediakan pada komponen *gadget* menjadikan anak-anak lebih tertarik untuk bermain *gadget* (Rini et al., 2021).

Keterpaparan *Gadget*

Kewaspadaan terhadap perilaku keterpaparan *gadget* harus ditingkatkan karena bisa mengurangi kualitas kesehatan dan kehidupan sosial remaja (Chaidirman et al., 2019).

Keterpaparan *gadget* merupakan sebuah aktivitas penggunaan *gadget* secara berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas umum pada seriap harinya, mengakibatkan keasyikan bermain *gadget* dan cenderung apatis dan mudah marah pada lingkungan sekitar (Kusuma & Huriah, 2020). Beberapa orang tua mengizinkan anak-anak mereka bermain di perangkat elektronik dengan sengaja sehingga mereka tidak perlu berurusan dengan amukan mereka, sementara yang lain terlalu sibuk atau malas untuk mengawasi anak-anak mereka saat mereka bermain. (Hidayat & Maesyaroh, 2022). Menurut Hidayat & Maesyaroh (2022) ada beberapa saran bagi orang tua untuk mencegah dampak negatif dari keterpaparan *gadget* pada anak :

- a) Memberi batasan waktu dalam menggunakan *gadget*.
- b) Memperhatikan anak dengan jelas pada saat memakai *gadget*.
- c) Tidak memberikan contoh bermain *gadget* di depan anak.
- d) Memberikan perhatian serta mengajak untuk selalu berkomunikasi atau melakukan aktivitas lain selain *gadget*.

Pengertian Pola Makan

Pola makan seseorang adalah mentalitas atau rutinitasnya dalam menetapkan tujuan spesifik untuk variasi, kuantitas, dan waktu asupan makanannya (Suriyati et al., 2021). Mempertahankan berat badan yang sehat sebagian besar bergantung pada pola makan yang bervariasi dan seimbang. Diet tertentu adalah data yang merinci jenis dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari oleh suatu kelompok atau individu (Leviana & Agustina, 2024). Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi lebih banyak agar dapat memperoleh perkembangan yang baik menuju dewasa. Tingkat pola makan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan (Asmin et al., 2021). Pola makan anak banyak dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga, kebiasaan anak mengkonsumsi makanan siap saji karena orang tua mengenalkan anak bahwa terdapat makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat dan praktis. Tersedianya aplikasi *food delivery* pada *gadget* membuat para orang tua zaman sekarang lebih memilih untuk pesan makanan secara *online* dibandingkan dengan memasak makanan sendiri (Anggun et al., 2023).

Pengetian Daya Ingat

Memory atau daya ingat merupakan sebuah fungsi tubuh yang dapat menangkap sebuah informasi ataupun sebuah pengetahuan yang didapatkan dari sebuah stimulus yang kemudian informasi tersebut akan disimpan didalam otak manusia. Daya ingat merupakan alat sekaligus *system* yang dapat bekerja didalam otak yang memiliki fungsi menyimpan sebuah informasi dan pengetahuan. Definisi lain dari daya ingat adalah lokasi mental untuk penyimpanan materi

yang nyata. Memori adalah gudang pengalaman masa lalu seseorang. Aktivitas apa pun, dari hari terakhir hingga aktivitas yang terjadi lima tahun lalu, dapat diambil dari memori. Dalam proses pembelajaran, setiap siswa memiliki kapasitas memori yang unik. Variasi ini pada gilirannya memengaruhi hasil pembelajaran, yang berarti tidak ada dua siswa yang akan mencapai tingkat penguasaan yang sama. Memberdayakan siswa sekolah dasar dengan metode pembelajaran yang baik dapat meningkatkan memori mereka (Ndasi et al., 2023). Memori adalah cara otak menyimpan informasi fisik untuk digunakan nanti atau, sebagai alternatif, sebagai proses kognitif yang memerlukan latihan untuk memastikan replikasi akurat dari informasi visual atau pendengaran yang dialami sebelumnya. Menghafal, menyimpan, dan memproduksi adalah tiga kegunaan utama memori (Gerardus, 2020). Menghafal melibatkan penerimaan informasi atau kesan dan kemudian menerapkannya dalam kegiatan selanjutnya. Penyimpanan memungkinkan hal-hal yang dipelajari untuk dipahami dengan baik dan disimpan untuk waktu yang lama. Terakhir, memproduksi melibatkan menyebabkan tayangan yang dimiliki sebelumnya. Ingatan seseorang adalah kemampuannya untuk menerima informasi, mengaturnya, dan kemudian mengingat informasi tersebut di lain waktu (Raharjo, 2012).

Pengertian Aktivitas Fisik

Saat Anda menggerakkan otot rangka, yang menggunakan energi untuk mendorong Anda maju, Anda melakukan aktivitas fisik. Latihan fisik yang dilakukan siswa saat berada di sekolah sangat berkontribusi pada perkembangan dan kemajuan mereka secara keseluruhan. Anak-anak di sekolah dasar biasanya cukup aktif, jadi penting untuk memberi mereka energi yang cukup (Suriyati et al., 2021). Menurut Kemenkes (2018) secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi dua yaitu :

a) Aktivitas fisik harian

Sebuah aktivitas yang biasa dilakukan pada kehidupan sehari-hari layaknya manusia normal pada umumnya seperti berjalan, mengurus anak, bermain, bekerja, dan sebagainya. Energi yang dikeluarkan tubuh akan disesuaikan dengan kondisi tubuh pada saat melakukan aktivitas.

b) Latihan fisik atau olahraga

Latihan fisik atau biasa disebut olahraga merupakan sebuah kegiatan yang disusun secara teratur dan terstruktur sehingga membutuhkan jadwal khusus atau tersendiri. Pengeluaran energi pada olahraga jauh lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas fisik pada umumnya dikarenakan tubuh akan lebih dipaksa untuk memproses makanan agar dapat

mengeluarkan sebuah energi yang nantinya akan menjadi sumber tenaga bagi manusia. Contoh kegiatan yang dilakukan secara terstruktur yaitu lari, karate, berenang, dance dan sebagainya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai *cross-sectional*. Tujuan analisis statistik ini adalah untuk mendeskripsikan, menjelaskan, dan menguji hipotesis tentang hubungan antara variabel penelitian. Dengan menggunakan metode korelasional kuantitatif, penelitian semacam ini bertujuan untuk mengetahui derajat keterkaitan antar variabel. Bertempat di SDN Kludan Tanggulangin Sidoarjo, penelitian ini dilakukan pada Februari 2025.

Alat yang dipakai dalam studi berupa angket atau kuesioner *smartphone addiction index-short version* sebagai alat ukur keterpaparan gadget pada anak, kuesioner *semiquantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ)* sebagai alat ukur pola makan sehari-hari, Pengukuran tes daya ingat dengan menggunakan pengukuran *Digit span test* dan pengukuran tingkat aktivitas fisik dengan memakai kuesioner *Questionnaire for older children (PAQ-C)*. Dua pendekatan yang akan dipakai guna memeriksa data yang diperoleh dari pengujian dalam perangkat lunak *statistical product and service solutions SPSS* : analisis univariat dan analisis bivariat

Analisis Univariat

Salah satu cara untuk mengkaji data adalah melalui analisis univariat, yang berupaya mengkarakterisasi ciri-ciri variabel studi tunggal secara independen. Hasil analisis multivariat selanjutnya dari penelitian ini dikarakterisasi dengan distribusi frekuensi dan persentase ukuran masing-masing variabel seperti yang dijelaskan oleh analisis univariat (Senjaya et al., 2022).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada dua variabel yang diduga punya kolerasi antar variabel (Fijianto et al., 2020). Dalam studi ini, analisis bivariat dipakai guna mengetahui ada dan tidaknya kolerasi antar variabel keterpaparan *gadget* dengan pola, makan, hubungan antara variabel keterpaparan *gadget* dengan daya ingat, dan hubungan antara variabel keterpaparan *gadget* dengan aktivitas fisik, peneliti melakukan uji koefisien korelasi *Spearman rho (r)*. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap ada atau tidak kolerasi antar variabel dan besar atau kecilnya koefisien korelasi antar variabel, terdapat ketentuan-ketentuan dasar pengambilan keputusan dan untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi.

Dasar pengambilan keputusan :

- Jika nilai *sig. (2-tailed)* < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan
- Jika nilai *sig. (2-tailed)* > 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan

Tabel 1. Klasifikasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 - 0,199	Sangat Rendah
0,200 - 0,399	Rendah
0,400 - 0,599	Sedang
0,600 - 0,799	Kuat
0,800 - 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2018:93)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini menunjukkan data frekuensi (*f*) dan persentase (%) dari karakteristik 62 siswa kelas V SDN Kludan Tanggulangin, yang terdiri dari jenis kelamin dan usia. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa

Karakteristik Responden	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-Laki	25	40,3
Perempuan	37	59,7
Total	62	100
Usia		
10 Tahun	15	24,2
11 Tahun	43	69,4
12 Tahun	4	6,5
Total	62	100

Tabel 2. memperlihatkan total 59,7 persen siswa, 37 adalah perempuan dan 40,3% adalah laki-laki. Usia peserta dibagi sebagai berikut: Dalam kelompok usia 10-12 tahun, terdapat 15 anak (atau 24,2% dari total), 11-12, dan 12-15, dengan 43 siswa (atau 69,4% dari total.) dan 4 siswa (atau 6,5% dari total). Temuan evaluasi karakter dari survei tersebut memperlihatkan bila siswa kelima di SDN Kludan rata-rata berusia sebelas tahun; lebih banyak anak perempuan daripada anak laki-laki yang menjawab penelitian tersebut.

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan mendeskripsikan semua data penelitian secara individual. Pada analisis studi memakai distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

a) Keterpaparan Gadget

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan keterpaparan gadget

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Keterpaparan Gadget	Rendah	19	30,6 %
	Sedang	30	48,4%
	Tinggi	13	21,0%
Total		62	100,0%

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah dilaksanakan keterpaparan *gadget* dengan kategori sedang adalah yang paling banyak yakni berjumlah 30 responden (48,4%). Sedangkan untuk keterpaparan *gadget* kategori tinggi sebanyak 13 responden (21,0%) dan kategori rendah sebanyak 19 responden dengan presentase sebesar (30,6%).

b) Pola Makan

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pola Makan	Kurang baik	19	30,6%
	Baik	43	69,4%
Total		62	100,0%

Mengenai unsur-unsur yang berhubungan dengan pola makan, hasil penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan adanya sebanyak 43 responden (30,6%) yang tergolong dalam kelompok baik, dan sebanyak 19 responden (69,4%) yang tergolong dalam kategori kurang baik.

c) Daya Ingat

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan daya ingat

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Daya Ingat	Kurang	5	8,1%
	Sedang	57	91,9%
Total		62	100,0%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan variabel daya ingat dengan kategori daya ingat kurang sebanyak 5 responden (8,1%) dan kategori daya ingat sedang sebanyak 57 responden (91,9%). Sedangkan kategori baik memperoleh angka 0 sehingga tidak ada satu pun siswa yang mendapatkan kategori baik pada penelitian ini.

d) Aktivitas Fisik

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik	Kurang	51	82,3 %
	Baik	11	17,7%
Total		62	100,0%

Sebanyak 58 responden, atau 82,3% dari total, ditemukan berada dalam kategori kurang aktivitas fisik, sementara hanya empat responden, atau 17,7% dari total, ditemukan memiliki aktivitas fisik yang hebat. Data yang disajikan di sini berasal dari temuan penelitian yang telah dilakukan terhadap unsur-unsur yang mempengaruhi aktivitas fisik.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini, menggunakan uji koefisien korelasi *Spearman rho* menentukan hubungan dan kekuatan hubungan antara variabel keterpaparan *gadget* dengan pola makan, keterpaparan *gadget* dengan daya ingat, dan keterpaparan *gadget* dengan aktivitas fisik.

a) Hubungan keterpaparan *gadget* dengan pola makan

Tabel 7. Hubungan Keterpaparan Gadget dengan Pola Makan

Variabel	Keterpaparan <i>gadget</i>								P- value	R
Pola makan	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		0,000	-0,623*
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Kurang	0	0,0%	8	12,9%	11	17,7%	19	30,6%		
Baik	19	30,6%	22	35,5%	2	3,2%	43	69,4%		
Total	19	30,6%	30	48,4%	13	21,0%	62	100%		

*Hasil analisis menggunakan *Spearman rho* (pada $\alpha = 0,05$)

Hasil data statistik hubungan keterpaparan *gadget* dengan pola makan menunjukkan bahwa dari 62 responden, 19 responden dengan pola makan kurang sebanyak 0 siswa (0,0%) dengan kategori keterpaparan *gadget* rendah, sebanyak 8 siswa (12,9%) dengan kategori keterpaparan *gadget* sedang dan sebanyak 11 siswa (17,7%) dengan kategori keterpaparan *gadget* tinggi. Sedangkan 43 responden dengan pola makan baik sebanyak 19 siswa (30,6%) dengan kategori keterpaparan *gadget* rendah, sebanyak 22 siswa (35,5%) dengan kategori keterpaparan *gadget* sedang dan sebanyak 2 siswa (3,2%) dengan kategori keterpaparan *gadget* tinggi. Uji *Spearman* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000, lebih rendah dari 0,05. Hal ini memperlihatkan siswa kelas lima di SDN Kludan memiliki hubungan yang signifikan antara Keterpaparan *gadget* dengan pola makan. Hasil nilai koefisien korelasi antara keterpaparan *gadget* dengan pola makan yang didapatkan yaitu sebesar -0,623 berada pada kategori tingkat hubungan kuat dan memiliki arah hubungan yang berlawanan (negatif).

b) Hubungan keterpaparan *gadget* dengan daya ingat

Tabel 8. Hubungan Keterpaparan Gadget dengan Daya Ingat

Variabel	Keterpaparan <i>gadget</i>	P value	R
----------	----------------------------	---------	---

Daya Ingat	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		0,124	-0,198*
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Kurang	1	1,6%	1	1,6%	3	4,8%	5	8,1%		
Sedang	18	29,0%	29	46,8%	10	16,1%	57	91,9%		
Baik	0		0		0		0			
Total	19	30,6%	30	48,4%	13	20,9%	62	100%		

*Hasil analisis menggunakan *Spearman rho* (pada $\alpha = 0,05$)

Hasil data statistik hubungan keterpaparan *gadget* dengan daya ingat menunjukkan bahwa dari 62 responden, 5 responden dengan daya ingat kurang sebanyak 1 siswa (1,6%) dengan kategori keterpaparan *gadget* rendah, sebanyak 1 siswa (1,6%) dengan kategori keterpaparan *gadget* sedang dan sebanyak 3 siswa (4,8%) dengan kategori keterpaparan *gadget* tinggi. Sedangkan 57 responden dengan daya ingat baik sebanyak 18 siswa (29,0%) dengan kategori keterpaparan *gadget* rendah, sebanyak 29 siswa (46,8%) dengan kategori keterpaparan *gadget* sedang dan sebanyak 10 siswa (16,1%) dengan kategori keterpaparan *gadget* tinggi. Hasil uji *spearman* diperoleh nilai *p-value* 0,124 lebih besar dari 0,05. Hal ini memperlihatkan bila tidak ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan *gadget* dengan daya ingat pada siswa kelas V SDN Kludan.

c) Hubungan keterpaparan *gadget* dengan aktivitas fisik

Tabel 9. Hubungan Keterpaparan Gadget dengan Aktivitas Fisik

Variabel	Keterpaparan <i>gadget</i>								<i>P – valve</i>	<i>R</i>
Aktivitas Fisik	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	0,157	- 0,182*
Kurang	13	21,0%	27	43,5%	11	17,7%	51	82,3%		
Baik	6	9,7%	3	4,8%	2	3,2%	11	17,7%		
Total	19	30,6%	30	48,4%	13	21,0%	62	100%		

*Hasil analisis menggunakan *Spearman rho* (pada $\alpha = 0,05$)

Hasil data statistik hubungan keterpaparan *gadget* dengan aktivitas fisik menunjukkan bahwa dari 62 responden, 51 responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 13 siswa (21,0%) dengan kategori keterpaparan *gadget* rendah, sebanyak 28 siswa (43,5%) dengan kategori keterpaparan *gadget* sedang dan sebanyak 11 siswa (17,7%) dengan kategori keterpaparan *gadget* tinggi. Sedangkan 11 responden dengan aktivitas fisik baik sebanyak 6 siswa (9,7%) dengan kategori keterpaparan *gadget* rendah, sebanyak 3 siswa (4,8%) dengan kategori keterpaparan *gadget* sedang dan sebanyak 2 siswa (3,2%) dengan kategori keterpaparan *gadget* tinggi. Hasil uji *spearman* diperoleh nilai *p-value* 0,157 lebih besar dari 0,05. Memperlihatkan tidak adanya kolerasi yang signifikan antara keterpaparan *gadget* dengan aktivitas fisik pada siswa kelas V SDN Kludan.

Pembahasan

Hubungan keterpaparan *gadget* dengan pola makan

Tingkat keterpaparan *gadget* sangat mempengaruhi kebiasaan individu dalam berperilaku sehari-hari. Keterpaparan *gadget* berpeluang besar pada anak dengan tingkat usia sekolah hingga remaja, pola makan yang buruk sering terjadi karena penggunaan *gadget* yang tinggi. Menunda dan sengaja melewatkan waktu makan sering terjadi ketika sedang asyik bermain dengan *gadget*, selain itu pemakaian *gadget* juga memengaruhi jumlah asupan makan seperti sayuran dan buah (Fadhilah et al., 2023). Perkembangan teknologi yang pesat membuat banyak sekali keragaman informasi yang dapat ditemukan dengan mudah salah satunya informasi mengenai buah-buahan dan sayur-sayuran, hal tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi pola makan suatu individu atau kelompok tertentu (Rachman et al., 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan pada siswa kelas lima di SDN Kludan menemukan bahwa di antara anak-anak yang melaporkan penggunaan perangkat tingkat tinggi, satu dari sebelas (17,7%) punya pola makan yang **kurang baik**. Sejalan dengan studi Kumala (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget elektronik dengan insentif yang tinggi akan mempengaruhi pola makan, pengguna yang sudah terpapar oleh *gadget* akan memiliki pola makan yang tidak sesuai dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan ringan lainnya yang akan berpengaruh buruk pada kesehatan (Kumala, 2019).

Hubungan keterpaparan *gadget* dengan daya ingat

Teknologi *gadget* yang memiliki kuesioner tingkat aktivitas fisik dengan memakai kuesioner *Questionnaire for older children (PAQ-C)*. Pengguna mungkin punya konsekuensi baik dan negatif sebagai akibat dari berbagai manfaat dan keuntungan. Satu hal yang baik tentang teknologi untuk anak-anak adalah mereka lebih mampu mengikuti perkembangan zaman daripada orang dewasa. Jika ada dosis pengawasan orang tua yang sehat yang membatasi penggunaan perangkat anak-anak, siswa akan lebih cenderung menggunakan perangkat mereka secara kreatif dan inovatif, meningkatkan kemungkinan bahwa mereka akan mendapat manfaat dari penggunaannya (Rozalia, 2017). Beberapa aspek perlu dikembangkan agar anak dapat memperoleh pengetahuan dan informasi terbaru sehingga anak dapat dengan mudah mengikuti pembelajaran di sekolah, aspek penting yang harus dimiliki yaitu kemampuan kognitif pada anak. Perkembangan kognitif diartikan sebagai kemampuan suatu individu dalam mengembangkan cara berpikir, ingatan, serta persepsi dalam memecahkan sebuah masalah yang ada (Juwita & Ernawati, 2022). Kartomo dalam mustian (2015) Menurut

para ahli, daya ingat seorang anak mencapai puncaknya antara usia 8 dan 12 tahun. Dua kemampuan yang paling ampuh adalah daya hafal dan hafal. Kemampuan untuk mengingat sesuatu sangat penting untuk kesuksesan di banyak bidang kehidupan, termasuk ingatan (Stephanie et al., 2016). Hasil studi peneliti pada tingkat daya ingat pada siswa kelas V SDN Kludan menunjukkan bahwa sebanyak 10 (16,1%) siswa memiliki tingkat daya ingat **sedang** pada siswa keterpaparan *gadget* tinggi dan sebanyak 3 (4,8%) siswa dengan tingkat daya ingat **kurang** pada siswa keterpaparan *gadget* tinggi. Anak yang memakai *gadget* akan telat kecerdasannya dikarenakan akan sudah mulai terbiasa dengan huruf, angka dan gambar yang nantinya akan dapat menunjang perkembangan kognitif anak (Oktaviyati et al., 2023)

Hubungan keterpaparan *gadget* dengan aktivitas fisik

Anak-anak dan remaja merupakan golongan yang paling besar terkena dampak perkembangan teknologi saat ini. Mereka tidak hanya menggunakan *gadget* sebagai alat untuk menunjang kemudahan dalam proses belajar melainkan mereka juga menggunakan *gadget* sebagai alat hiburan untuk bermain *game*, menonton *youtobe* dan membangun jejaring sosial. Dampak buruk *gadget* secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental (Thahir, 2018). Banyak pelajar yang memakai *gadget* untuk menaikkan kemampuan akademik, namun tak jarang juga pelajar menggunakan *gadget* untuk bermain *game* seharian dan menimbulkan kemalasan bergerak (Efendi & Widodo, 2021). Hasil studi peneliti terkait aktivitas fisik pada siswa kelas V SDN Kludan sebanyak 2 (3,2%) siswa memperoleh nilai aktivitas **baik** pada siswa keterpaparan *gadget* tinggi. Menurut Yussron Ilyas & Kristiyandaru, (2019) hasil studi menyatakan bila tidak ada kolerasi antar keterpaparan *gadget* dengan aktivitas olahraga siswa.

(Kenney & Gortmaker, 2017) menyatakan bila tidak ada dampak signifikan antar pemakaian *gadget* dengan aktivitas fisik siswa. Didukung dengan adanya faktor-faktor yang lebih dominan seperti adanya rutinitas aktivitas fisik pada jam luar sekolah. Pernyataan tersebut selaras dengan studi ini bila tidak ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan *gadget* dengan aktivitas fisik pada anak sekolah. Melihat hasil dari keterkaitan hubungan keterpaparan *gadget* dengan pola makan, hubungan keterpaparan *gadget* daya ingat, dan hubungan keterpaparan *gadget* aktivitas fisik pada penelitian ini, selama penulis melakukan penelitian juga menemukan beberapa kendala dan keterbatasan yang bisa mempengaruhi hasil dari penelitian ini, keterbatasan dan kendala penulis yaitu ruang lingkup yang kecil atau hanya dalam satu lingkup sekolah dasar saja. Menyadari kendala dalam hal waktu, uang, kapasitas berpikir, dan tenaga, peneliti juga mengakui kendala dalam mengelola instrumen yang kurang

komprehensif yang memungkinkan adanya faktor-faktor yang lebih signifikan yang tidak disebutkan dalam daftar instrumen. Bagaimanapun, para penulis menyilangkan jari mereka bahwa penelitian ini membantu banyak orang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi dan pembahasan yang telah ada, mengenai keterpaparan gadget dengan pola makan, keterpaparan gadget dengan daya ingat, dan keterpaparan gadget dengan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar terhadap siswa kelas V SDN Kludan. menunjukkan bahwa :

1. Adanya kolerasi yang signifikan antar keterpaparan *gadget* dengan pola makan pada anak sekolah dasar.
2. Tidak ada kolerasi yang signifikan antar keterpaparan *gadget* dengan daya ingat pada anak sekolah dasar.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antar keterpaparan gadget dengan aktivitas fisik pada anak sekoah dasar.

Saran pada penelitian ini, yaitu:

1. Siswa sekolah dasar pada umumnya tidak boleh menggunakan *gadget* secara berlebihan, dikarenakan pada usia 10-12 tahun merupakan sebuah masa transisi menuju dewasa yang artinya banyak sekali hal yang perlu dikontrol dan dipelajari.
2. Para peneliti berikutnya dianjurkan untuk melaksanakan studi dengan sampeyang lebih banyak dan lebih spesifik terkait kriteria sampel yang akan digunakan.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, M. S. F., Fauzi, R., & Tsamanyah, Z. A. A. M. (2022). Pengaruh penggunaan gadget dalam kegiatan belajar dan mengajar terhadap pembentukan karakter anak Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 375–384. <https://bajangjournal.com/index.php/JPDSH/article/view/4418>
- Anggun, C., Anjana, S., & S, A. C. D. (2023). Pengaruh media sosial terhadap pola makan anak kelompok A.
- Asmin, A., Arfah, A. I., Arifin, A. F., Safitri, A., & Laddo, N. (2021). Hubungan pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. *FAKUMI MEDICAL JOURNAL: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 54–59. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena kecanduan penggunaan gawai (gadget) pada kalangan remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41>

- Damayanti, E., Ahmad, A., Bara, A., Islam Negeri Alauddin Makassar, U., & Kab Luwu Timur, F. (2020). *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*. *Martabat*, 4(1), 1–22.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 17–26.
- Fadhilah, N., Wahyuni, F., Yusuf, K., Nurcahyani, I. D., & Rahmaniar MB, A. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan intensitas penggunaan gadget terhadap pola makan siswi. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 129. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4820>
- Fijianto, D., Aktifah, N., & Rejeki, H. (2020). Hubungan tingkat pendidikan dengan spiritual well being warga binaan pemasyarakatan laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 109–114. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i2.259>
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2022). Penggunaan gadget pada anak usia dini. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(5), 356. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159>
- Juwita, S., & Ernawati, R. (2022). Hubungan penggunaan gadget dengan moral anak usia sekolah dasar. 3(2).
- Kenney, E. L., & Gortmaker, S. L. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: Associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *Journal of Pediatrics*, 182, 144–149. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.11.015>
- Kumala, A. M. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan gadget dan aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 78–30.
- Kusuma, R. M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan dampak kecanduan gadget pada remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Lestari, M. J. D., & Novianti, L. E. (2022). Smartphone addiction of early adolescents during COVID-19 pandemic. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 2(5), 618–625. <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku1158>
- Manjani, N., Soraya, C., Manurung, L., Studi, P., Guru, P., Dasar, S., Pendidikan, F. I., & Medan, U. N. (2025). *Cendikia pendidikan*. 13(8). <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.267>
- Mita, F. T. M., Muliati, R., & Rahayu, S. P. (2022). Pengaruh gadget terhadap tumbuh kembang anak pada masa early childhood. *Psyche 165 Journal*, 15(4), 140–145. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i4.201>
- Ndasi, A. A. R., Endu, S., Dhoka, F. A., Mawa, H. A., & Lawe, Y. U. (2023). Peningkatan daya ingat siswa SD melalui metode simulasi. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.38048/jcpa.v2i1.1507>

- Oktaviyati, F., Faridawati, D., Siswanti, I. W., Havana, R. F., & Handayani, R. (2023). Analisis dampak radiasi gadget terhadap perkembangan motorik dan kognitif anak. *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, 7(1), 74–80.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Raharjo, T. (2012). Peningkatan kemampuan daya ingat anak slow learner melalui terapi kognitif pada anak sekolah dasar. *Jurnal UMK*, 5(1), 34–41. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/sosbud/article/download/371/386>
- Rahayu, N. K. S., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2023). Studi literatur dampak penggunaan gadget bagi perkembangan kognitif anak usia sekolah. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1), 344–349. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.822>
- Ramadhan, A. A., & Agung, F. R. (2017). HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU REMAJA USIA 11-12 TAHUN Ahmad. *Jkd*, 6(2), 244–247.
- Ramadhani, N. W., & Fithroni, H. (2020). Identifikasi pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 212.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio*, 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan intensitas pemanfaatan gadget dengan. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD*, 5(2), 722–731.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan, K. (2022). Dukungan keluarga pada Odha yang sudah open status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Simatupang, A. M., Dewi, Y. L. R., & Andayani, T. R. (2024). Accuracy of dietary assessment methods as a measurement of micronutrient intake in adolescents: Scoping review. *Amerta Nutrition*, 8(4), 642–653. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.642-653>
- Stephanie, N. L. P., Kalesaran, T., Nadira, N. Y., & June, S. (2016). Pelatihan memori dan daya ingat anak usia 7-11 tahun di Indonesia. *PKM GT Biopsychology*, December, 2012.
- Sunita, I., & Mayasari, E. (2018). Pengawasan orangtua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak. *Jurnal Endurance*, 3(3), 510. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2485>
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa sekolah dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Thahir, A. (2018). Hubungan penggunaan gadget terhadap kesehatan. *Aura Publishing*. <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>

- Wang, J. J., Baranowski, T., Lau, W. C. P., Chen, T. A., & Pitkethly, A. J. (2016). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) among Chinese Children. *Biomedical and Environmental Sciences*, 29(3), 177–186. <https://doi.org/10.3967/bes2016.022>
- Watak, C. L., Tuwongihide, Y., & Suparlan, M. S. R. (2023). Dampak penggunaan gadget berlebihan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(2), 43–49.
- Yussron Ilyas, & Kristiyandaru, A. (2019). Hubungan pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga (Studi pada siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 175–279.