

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU, DURASI SCREENTIME, DAN DURASI AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI BALITA 24-59 BULAN DI KECAMATAN TANJUNGANOM, KABUPATEN NGANJUK, JAWA TIMUR

Previa Aysyar Ramadhani¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahraagaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Sebuah indikator penting untuk mengevaluasi kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak adalah status gizi balita. Rendahnya aktivitas fisik diduga berkontribusi terhadap stunting, wasting, underweight, dan overweight pada balita. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan ibu terkait durasi screentime dan aktivitas fisik dengan status gizi balita usia 24–59 bulan di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. **Metode:** Desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional menggunakan metode *purposive sampling* yang digunakan untuk memilih 108 ibu dengan balita berusia antara 24 dan 59 bulan untuk penelitian ini. Kuisisioner *Early Years Physical Activity Questionnaire* (EY-PAQ) untuk durasi aktivitas fisik, kuisisioner pengetahuan ibu, dan kuisisioner screentime. Status gizi dinilai berdasarkan indeks antropometri sesuai standar WHO, dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman rank. **Hasil:** penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita ($p = 0,670$), durasi screentime dengan status gizi balita ($p = 0,649$), serta durasi aktivitas fisik dengan status gizi balita ($p = 0,286$). **Kesimpulan:** Tidak ditemukan hubungan signifikan secara statistik antara pengetahuan ibu, durasi *screentime*, dan aktivitas fisik. Meskipun demikian, pengawasan orang tua terhadap durasi paparan layar sangat penting untuk kesehatan guna mendukung tumbuh kembang optimal anak dan status gizi balita. **Kata Kunci:** Aktivitas fisik, balita, pengetahuan ibu, screentime, status gizi.

Abstract

Background: The nutritional status of toddlers is an important indicator for evaluating the quality of their growth and development. Poor physical activity is thought to contribute to stunting, wasting, underweight, and overweight in toddlers. **Purpose:** this study is to examine the association between the nutritional health of toddlers in Tanjunganom Subdistrict, Nganjuk Regency, who are between the ages of 24 and 59 months, and mothers' knowledge of screen time duration and physical activity. **Methods:** The study used a cross-sectional methodology and an observational analytical design. Purposive sampling was used to choose 108 women with toddlers between the ages of 24 and 59 months for the study sample. A mother knowledge questionnaire, a screen time questionnaire, and the Early Years Physical Activity Questionnaire (EY-PAQ) were used to gather data. Anthropometric indices were used to measure nutritional status in accordance with WHO guidelines. The Spearman rank test was employed in bivariate analysis. **Result:** The study found no significant association between mothers' knowledge and toddlers' nutritional status ($p = 0.670$), screen time duration and toddlers' nutritional status ($p = 0.649$), or physical activity duration and toddlers' nutritional status ($p = 0.286$). **Conclusion:** Parental monitoring of screen time length is essential for health to support normal child growth and development and the nutritional status of toddlers, even though no statistically significant link was found.

Keywords: Maternal knowledge, nutritional status, physical activity, screen time, toddlers.

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan tubuh yang ditunjukkan oleh penggunaan zat gizi dan konsumsi makanan, yang berfungsi sebagai sumber energi untuk mendukung aktivitas fisik, pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan tubuh

(Buanasita., 2022). Penilaian status gizi balita dilakukan melalui pengukuran antropometri, yang mencakup berat badan, tinggi badan, dan usia. (Buanasita, 2022). Dalam penelitian ini, indikator berat badan menurut umur (BB/U) digunakan untuk menggambarkan kondisi gizi

akut, indikator ini memberikan gambaran tentang status gizi balita (Paramita et al., 2024).

Berbagai faktor, termasuk asupan makanan, penyakit menular, akses kesehatan dan ketersediaan pangan, status sosial ekonomi, dan tingkat aktivitas fisik, memengaruhi status gizi (Kemenkes RI, 2019). Sebagai bagian dari proses mengatur pengeluaran energi, aktivitas fisik juga membantu menjaga keseimbangan energi. dan mencegah status gizi lebih seperti obesitas (WHO, 2020). Sebaliknya, Screentime yang tinggi, yaitu durasi yang lama di depan layar elektronik, sering dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik dan perilaku makan tidak sehat seperti ngemil berlebihan, sehingga meningkatkan risiko gizi lebih (Robinson, 2017). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar cenderung memiliki status gizi yang buruk karena pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang (Stiglic & Viner, 2019). Pengetahuan ibu sangat penting untuk pola asuh, termasuk bagaimana memberi makan anak, mendapatkan perawatan medis, dan mengatur aktivitas sehari-hari anak.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi *underweight* pada balita mencapai 15,9%. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada balita meningkat menjadi 4,2%. Selain itu, prevalensi stunting pada balita masih berada pada kisaran 15–18% pada berbagai kelompok usia. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi *underweight* tercatat sebesar 11,3%. Sementara itu, prevalensi *overweight* dan obesitas sebesar 4,3%, prevalensi stunting di Jawa Timur berkisar antara 13,3–14,4% (Kemenkes RI, 2023).

Di Kabupaten Nganjuk, permasalahan status gizi balita juga masih cukup tinggi, data menunjukkan bahwa berdasarkan indikator BB/U terdapat 1,18% balita dengan berat badan sangat kurang, selain itu, sebanyak 8,5% balita berada pada kategori berat badan kurang. Kecamatan Tanjunganom memiliki masalah gizi tertinggi di Kabupaten Nganjuk. Sebanyak 6,9% balita berada pada kategori risiko berat badan, sedangkan 0,9% balita berada pada kategori

sangat pendek, dan 4,5% balita berada pada kategori pendek. Data menunjukkan bahwa 519 balita kurang berat badan, dengan 275 di antaranya memiliki risiko berat badan yang lebih tinggi, dan 411 balita stunting berdasarkan indikator TB/U.

Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) bulan Maret 2022 menunjukkan bahwa sebesar 33,44% anak usia dini (0–6 tahun) telah menggunakan telepon seluler atau perangkat nirkabel. Selain itu, sebanyak 24,96% anak pada kelompok usia tersebut diketahui sudah memiliki akses terhadap internet. Pada kelompok usia 0–4 tahun (balita), proporsi penggunaan telepon seluler atau perangkat nirkabel tercatat sebesar 26,38%. Pola yang sama juga terlihat pada balita yang mengakses internet sebesar 18,79%. Menurut American Academy of Pediatrics memberikan rekomendasi untuk anak 2-5 tahun dengan membatasi waktu layar yang tidak bersifat pendidikan hingga sekitar 1 jam.

Menurut WHO (2019), aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi untuk mendukung fungsi tubuh dan kesehatan. Menurut Canadian Physical Activity Guidelines (2017) Balita dapat mencapai durasi 180 menit aktivitas fisik per hari dengan cara aktif bergerak dan bermain, baik di lingkungan dalam maupun luar rumah, asalkan berada di bawah pengawasan orang dewasa. Aktivitas fisik berperan penting untuk tumbuh kembang anak karena membantu perkembangan motorik, kekuatan otot, kepadatan tulang, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Ini berarti bahwa aktivitas fisik tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik anak secara optimal, tetapi juga membantu status gizi anak, mengurangi risiko malnutrisi atau obesitas, sehingga anak dapat mencapai potensi tumbuh kembang terbaiknya. Masa balita, atau periode keemasan, tidak terpengaruh oleh pentingnya status gizi, karena gizi yang baik sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal (Sufa et al., 2023).

Aktivitas fisik juga membantu menjaga keseimbangan energi tubuh sehingga dapat mencegah masalah gizi, pengetahuan ibu terkait aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendorong anak untuk aktif bergerak, Ibu yang cukup pengetahuan cenderung lebih mampu mendorong aktivitas fisik yang sesuai. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan rendahnya aktivitas fisik anak yang berpotensi berdampak pada status gizi (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, status gizi balita dapat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu, durasi screen time, dan durasi aktivitas fisik balita. Akibatnya, penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengetahuan ibu, waktu menonton TV, dan aktivitas fisik berkorelasi satu sama lain pada balita berusia 24 hingga 59 bulan di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menguji hipotesis melalui pengumpulan data menggunakan instrumen statistik. Studi korelasi dirancang untuk memeriksa hubungan antara variabel untuk mengevaluasi status gizi balita dan durasi screentime ibu. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk, yang dipilih berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2023 sebagai wilayah dengan prevalensi masalah status gizi tertinggi, meliputi underweight, overweight, dan stunting. Penentuan lokasi dilakukan dengan teknik cluster sampling dengan memilih 4 desa dari 16 desa yang ada.

Penelitian ini melibatkan 108 Ibu balita di Kecamatan Tanjunganom yang berusia antara 24 dan 59 bulan. Sampel didistribusikan secara proporsional ke setiap desa dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan jumlah balita dengan tingkat kesalahan 10%. Termasuk dalam kriteria inklusi adalah anak-anak berusia antara 24 dan 59 bulan yang terdaftar di posyandu Kecamatan Tanjunganom, diasuh oleh ibu kandung mereka,

dan bersedia menjadi responden penelitian. Namun, balita yang tidak memenuhi kriteria eksklusi adalah mereka yang berpindah domisili selama penelitian berlangsung atau memiliki riwayat penyakit kronis seperti penyakit jantung bawaan, asma, epilepsi, penundaan motorik, sindrom down, dan nefrotik syndrome.

Data primer untuk penelitian ini berasal dari kuisioner Early Years Physical Activity Questionnaire (EY-PAQ), kuisioner pengetahuan ibu, dan kuisioner screentime. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi serta proporsi dari variabel yang diteliti, sedangkan analisis bivariat untuk melihat variabel bebas (pengetahuan ibu, durasi screentime, dan aktivitas fisik balita) dan variabel terikat (status gizi balita) secara independen dari variabel lain. Sementara itu, uji korelasi Spearman rank digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara pengetahuan ibu dan durasi screen time balita dengan status gizi pada balita usia 24 hingga 59 bulan di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia Balita		
24 - 36	48	44,4
37 - 48	29	26,9
49 - 59	31	28,7
Jenis Kelamin Balita		
Laki Laki	47	43,5
Perempuan	61	56,5
Pendidikan Ibu		
SD	5	4,6
SMP	29	26,9
SMA	57	52,8
D1/D2/D3/D4/S1	17	15,7
Total	108	100

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar balita berada pada kelompok usia 24–36 bulan sebanyak 48 balita (44,4%), diikuti usia 49–59 bulan sebanyak 31 balita (28,7%), dan usia 37–48 bulan sebanyak 29 balita (26,9%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas balita adalah perempuan sebanyak 61 balita (56,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 47

balita (43,5%). Tingkat pendidikan ibu bervariasi, dengan sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 57 orang (52,8%), diikuti pendidikan Diploma/Sarjana sebanyak 17 orang (15,7%), dan pendidikan SD sebanyak 5 orang (4,6%).

**Analisis Univariat
Pengetahuan Ibu**

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu

Kategori	Pengetahuan Ibu	
	n	%
Baik (100-76)	40	37
Cukup (75-56)	21	19,4
Kurang (55-0)	47	43,5
Total	108	100

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan ibu mengenai durasi screentime dan aktivitas fisik anak usia 24–59 bulan masih tergolong rendah. Sebanyak 43,5% ibu berada pada kategori pengetahuan kurang, 37% pada kategori cukup, dan hanya 19,4% yang memiliki pengetahuan baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu masih memiliki keterbatasan pemahaman terkait hal tersebut. Rendahnya pengetahuan ini berpotensi mempengaruhi kebiasaan anak dalam menggunakan perangkat elektronik secara berlebihan dan kurang melakukan aktivitas fisik. Penelitian Widyaningrum et al. (2023) mengkonfirmasi bahwa rendahnya pengetahuan orang tua mengenai durasi screentime dapat meningkatkan risiko anak menghabiskan waktu lebih lama di depan layar, sehingga berdampak buruk terhadap kesehatan dan perkembangan psikososial anak.

Pengetahuan ibu yang kurang memadai juga menyebabkan minimnya pengawasan terhadap aktivitas fisik anak sehingga anak cenderung mengalami waktu kegiatan screentime yang lebih lama. Canadian Physical Activity Guidelines (2017) merekomendasikan aktivitas fisik minimal 180 menit per hari untuk balita demi mendukung perkembangan motorik kasar pada usia ini meliputi kemampuan berjalan stabil, berlari, melompat, dan menendang bola, sedangkan motorik halus ditandai dengan kemampuan

menyusun balok, menggambar sederhana, serta menggunakan alat makan secara mandiri.

Aktivitas fisik yang cukup membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak anak. Pengetahuan ibu tidak berdiri sendiri, namun saling terkait dengan status gizi anak dan durasi screentime. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al (2021) menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang meningkatkan pengetahuan ibu dapat menurunkan durasi screentime anak sekaligus mendorong aktivitas fisik, sehingga berdampak positif pada status gizi. Hal ini mengindikasikan pentingnya intervensi edukatif kepada ibu sebagai upaya preventif gizi buruk melalui durasi screentime dan durasi aktivitas fisik yang sesuai.

Durasi Screentime

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita dalam kategori high screentime (64,8%), dengan rata-rata durasi screentime dari 108 balita mencapai 119,44 menit per hari, yang berarti telah melebihi batas rekomendasi American Academy of Pediatrics yaitu 60 menit per hari.

Tabel 3. Distribusi Durasi Screentime

Kategori	Screentime	
	n	%
High screentime : < 1 jam/hari	51	47,2
Low screentime : ≥ 1 jam/hari	57	52,8
Total	108	100

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, diketahui bahwa televisi menjadi perangkat elektronik yang paling sering digunakan oleh balita dibandingkan handphone dengan tayangan yang sering diakses umumnya berupa video berdurasi singkat seperti YouTube Shorts, kartun animasi bertema fantasi atau anomali dengan stimulasi visual cepat, serta kartun pendek dengan warna dan suara yang menarik perhatian.

World Health Organization (2019) merekomendasikan anak usia 2–5 tahun tidak terpapar screentime lebih dari satu jam per hari dan dilakukan dengan pendampingan orang tua. Selain itu, American Academy of Pediatrics menekankan pentingnya pemilihan konten yang edukatif dan sesuai usia (age-appropriate), serta

menghindari tayangan dengan alur cepat dan stimulasi visual berlebihan.

Penggunaan media video berdurasi pendek secara intensif berkaitan dengan meningkatnya gejala kurang perhatian (inattention) pada anak, terutama pada kelompok usia yang lebih muda (Chiencharoenthanakij et al., 2025). Paparan konten dengan pergantian visual yang sangat cepat dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi berkelanjutan serta regulasi emosi anak. Oleh karena itu, paparan televisi dan media digital yang tidak terkontrol berisiko meningkatkan durasi screentime, mengurangi aktivitas fisik, serta membatasi interaksi sosial langsung yang penting bagi perkembangan motorik, kognitif, dan psikososial anak.

Durasi Aktivitas Fisik

Durasi aktivitas fisik balita usia 24–59 bulan di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk hasil bahwa sebagian besar balita memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong cukup (≥ 3 jam per hari), yaitu sebanyak 57 balita (52,8%), sedangkan 51 balita (47,2%) termasuk dalam kategori kurang (< 3 jam per hari). Rata-rata durasi aktivitas fisik balita tercatat sebesar 245,3 menit/hari termasuk dalam kategori cukup.

Tabel 4. Distribusi Durasi Aktivitas Fisik

Kategori	Aktivitas Fisik	
	n	%
Kurang : < 3 jam/hari	51	47,2
Cukup : ≥ 3 jam/hari	57	52,8
Total	108	100

Hasil penelitian ini sejalan dengan Canadian Physical Activity Guidelines yang menyatakan bahwa anak usia dini dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 180 menit per hari dengan intensitas bervariasi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (World Health Organization., 2019).

Menurut Grady et al (2025) dalam Obesity Reviews yang menunjukkan bahwa anak usia dini yang mengintegrasikan aktivitas fisik ≥ 180 menit per hari secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar dan

fungsi eksekutif otak, sekaligus menurunkan indikator berat badan berlebih pada anak. Aktivitas fisik yang cukup berperan penting dalam merangsang perkembangan neuromotorik, meningkatkan koordinasi tubuh, serta membantu pengaturan keseimbangan energi pada anak.

Sedangkan, proporsi anak yang belum memenuhi durasi aktivitas fisik yang dianjurkan masih tergolong besar, sehingga berpotensi berdampak pada perkembangan fisik dan status gizi anak dalam jangka panjang. Woods et al (2019) menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik sejak usia prasekolah berkaitan dengan penurunan kemampuan motorik, meningkatnya perilaku sedentari, serta terbentuknya kebiasaan hidup tidak aktif.

Status Gizi

Status gizi balita usia 24–59 bulan di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk, diketahui bahwa berdasarkan indikator berat badan menurut umur (BB/U), terdapat 27 balita (25%) dengan kategori berat badan kurang (underweight), 9 balita (8,3%) memiliki risiko berat badan lebih ($> +1$ SD), dan sebanyak 72 balita (66,7%) berada pada kategori berat badan normal. Kemudian berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U), diketahui bahwa terdapat 52 balita (48,1%) yang termasuk dalam kategori pendek (stunted) dan sebanyak 56 balita (51,9%) memiliki tinggi badan normal

Tabel 5. Distribusi Status Gizi Balita

Kategori	Status Gizi (BB/U)	
	n	%
Berat badan kurang (<i>underweight</i>) < -3 SD sd < -2 SD	27	25
Berat badan normal 2 SD sd $+1$ SD	72	66,7
Risiko Berat badan lebih $> +1$ SD	9	8,3

Berdasarkan indikator BB/U, 25% balita mengalami berat badan kurang, dan 8,3% berat badan lebih. Kondisi ini menggambarkan pola masalah gizi pada balita, di mana kekurangan gizi dan kelebihan gizi dapat muncul secara bersamaan dalam satu kelompok populasi.

Fenomena ini dikenal sebagai double burden of malnutrition (WHO, 2020).

Balita dengan aktivitas fisik yang rendah dan durasi screentime yang tinggi berisiko mengalami ketidakseimbangan energi. Kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan pengeluaran energi harian, sementara screentime yang tinggi sering berkaitan dengan kebiasaan makan tidak terkontrol, seperti makan sambil menonton. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berat badan lebih, namun pada situasi tertentu juga dapat berkontribusi terhadap berat badan kurang (Hanifah et al., 2023), yang berarti screentime yang berlebih dapat meningkatkan resiko berat badan kurang maupun berat badan lebih.

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi menurut Indikator BB/U Balita

Berdasarkan Analisis Korelasi Spearman rank menghasilkan nilai signifikansi p sebesar 0,455 ($p > 0,05$), yang berarti pengetahuan ibu tidak berhubungan secara bermakna dengan status gizi balita menurut indikator BB/U (berat badan menurut usia).

Tabel 6. Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita BB/U

Variabel		Status Gizi Balita (BB/U)			Total
		Kurang	Normal	Lebih	
Pengetahuan Ibu	Baik	12	24	4	40
	Cukup	7	10	4	21
	Kurang	8	38	1	47
	Total	27	72	9	108
		p			0,455
		r			0,073

Berlandaskan penelaahan silang, terlihat jika mayoritas responden berada pada cakupan keilmuan yang rendah, sedangkan mutu gizi balita usia 24-59 bulan mempertegas jika 38 balita (80,9%) punya mutu gizi normal, 8 balita (17%) mengalami gizi berat badan kurang, serta 1 balita (2,1%) mempertegas mutu gizi lebih. Temuan ini sejalan pada studi yang dikerjakan oleh Pramesthi et al (2022), yang menyatakan jika tak ada koneksi antar pengetahuan ibu serta status gizi anak. berdasarkan indeks BB/TB dengan p value 0,438 ($p > 0.05$).

Berdasarkan teori, Social Cognitive Theory menjelaskan bahwa perilaku seseorang

tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh kebiasaan dan lingkungan tempat ia tinggal (Bandura, 1986; Tchoua et al., 2024). Dalam konteks penelitian ini, meskipun ibu mengetahui informasi yang benar mengenai durasi screentime dan aktivitas fisik anak, pengetahuan tersebut belum tentu langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Agnaty & Effendi, 2025). Pemberian edukasi gizi memang dapat meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi perubahan perilaku baru yang terjadi apabila ibu memiliki rasa percaya diri (self-efficacy) dan dukungan dari lingkungan keluarga (Arifah et al., 2024). Selain itu, dukungan keluarga, kebiasaan di rumah, serta kondisi sosial ekonomi juga berpengaruh terhadap praktik pemberian makan dan pengaturan aktivitas anak. Jika ibu merasa kesulitan mengontrol kebiasaan anak atau tidak mendapat dukungan dari anggota keluarga lain, maka pengetahuan yang dimiliki sering kali tidak dijalankan secara konsisten (Tchoua et al., 2024).

Hubungan Screentime dengan Status Gizi Balita menurut BB/U

Hasil Dari hasil analisis yang dilakukan, perolehan p-value dalam uji korelasi Spearman rank diperoleh sebesar 0,128 ($p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara screentime dan status gizi berdasarkan indikator BB/U balita.

Tabel 7. Tabulasi Silang Screentime dengan Status Gizi Balita BB/U

Variabel		Status Gizi Balita (BB/U)			Total
		Kurang	Normal	Lebih	
Screentime	Tinggi	16	45	9	51
	Rendah	11	27	0	57
	Total	27	72	9	108
		p			0,128
		r			0,186

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arianti dan Afifah (2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi screentime dengan status gizi balita usia 24-59 bulan ($p = 0,127$) bahwa status gizi balita tidak hanya dipengaruhi oleh durasi screentime, tetapi juga oleh faktor lain, seperti asupan makanan yang berperan dalam menjaga keseimbangan zat gizi dalam tubuh serta aktifitas fisik yang dilakukan

oleh balita. Meskipun demikian, hasil tabulasi silang pada penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi status gizi pada setiap kategori screentime.

Balita dengan kategori berat badan kurang (*underweight*) lebih banyak ditemukan pada kelompok *high screentime* (>1 jam/hari), yaitu sebanyak 16 balita (22,9%), dibandingkan dengan kelompok *low screentime* (<1 jam/hari) yang hanya terdiri dari 11 balita (28,9%). Selain itu, kategori risiko berat badan lebih juga lebih banyak dijumpai pada kelompok *high screentime* (12,9%) dibandingkan kelompok *low screentime* (0%). Berdasarkan indikator TB/U, balita dengan kategori pendek (*stunted*) lebih banyak ditemukan pada kelompok *screentime* tinggi (>1 jam/hari), yaitu sebanyak 30 balita (42,9%).

Durasi screentime yang berlebihan dapat memengaruhi pola konsumsi serta perilaku makan balita, Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Humayrah (2024) menunjukkan bahwa balita dengan durasi screentime yang tinggi cenderung memiliki waktu makan yang lebih lama (>30 menit) disertai penurunan nafsu makan. Kondisi ini terjadi karena balita menjadi kurang peka terhadap rasa lapar akibat terlalu fokus pada paparan layar. Teori tersebut sejalan dengan data penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebanyak 26 balita (24,1%) memiliki durasi makan lebih dari 30 menit.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Balita menurut BB/U

penelaahan yang dikerjakan melalui verifikasi koneksi Spearman rank menyuguhkan indeks signifikansi *p-value* volume 0,634 (*p*>0,05), yang membuktikan bahwa tak ada hubungan signifikan antar aktivitas fisik serta status gizi pada balita berlandaskan indikator berat badan dalam konteks umur (BB/U).

Tabel 8. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Balita BB/U

Variabel	Status Gizi Balita (BB/U)			Total	
	Kurang	Normal	Lebih		
Aktivitas Fisik	Kurang	14	30	7	51
	Cukup	13	42	2	57
	Total	27	72	9	108
		<i>p</i>			0,634
		<i>r</i>			-0,046

Berdasarkan hasil tabulasi silang, balita dengan kategori risiko berat badan lebih lebih banyak

ditemukan pada kelompok aktivitas fisik kurang (<3 jam/hari), yaitu sebanyak 7 balita (13,7%), dibandingkan dengan kelompok aktivitas fisik cukup (>3 jam/hari) yang hanya berjumlah 2 balita (3,5%) yang mana temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan balita dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami berat badan lebih.

Temuan ini selaras pada kajian yang dikerjakan Pertiwi et al (2020), yang mengindikasikan jika lama waktu peranan fisik pada kanak-kanak usia 2–5 tahun tak berisi koneksi krusial pada mutu gizi, dengan *p-value* tercatat sebesar 0,438. output tersebut menandakan bahwa peranan fisik tidak konstan bersinergi secara langsung dengan mutu gizi balita. kendati demikian, peranan fisik tetap memegang peranan vital pada mempertahankan konsistensi energi fisik serta menjamin gaya tidur yang baik. Cukupnya peranan fisik berpotensi untuk menyempurnakan mutu dan lamanya waktu tidur, sementara ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan waktu istirahat berpotensi meningkatkan risiko obesitas (Adhitama et al., 2023).

Pada penelitian ini sebanyak 26 balita (24%) punya waktu tidur di bawah 10 jam. Merujuk anjuran World Health Organization (WHO), kanak-kanak umur prasekolah antara 2–5 tahun disarankan buat mendapatkan tidur hingga 10–13 jam setiap hari lewat mutu tidur optimal serta jadwal tidur serta bangun yang teratur. Durasi tidur yang tidak mencukupi dapat mengganggu regulasi metabolisme dan keseimbangan energi, sehingga meningkatkan risiko obesitas (Paruthi et al., 2016). Sejalan dengan hal tersebut, hasil tabulasi silang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa balita dengan status gizi risiko berat badan lebih lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan aktivitas fisik yang kurang, yaitu sebesar 13,7%.

Studi lain oleh Collings et al (2017) juga menegaskan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada anak usia dini tidak bersifat kuat dan konsisten. Aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi cenderung berkaitan dengan ukuran adipositas (timbunan

lemak) yang lebih rendah. Aktivitas fisik juga berperan dalam memengaruhi metabolisme energi serta proses pertumbuhan jaringan tubuh pada anak karena aktivitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran energi dan mendukung fungsi metabolik tubuh (Antoranz et al., 2025). Selain itu, aktivitas fisik juga memberikan rangsangan mekanis pada jaringan tulang melalui tekanan dan tarikan otot yang terjadi selama aktivitas seperti berlari, melompat, atau bermain aktif (Rodríguez-Gómez et al., 2021). Rangsangan mekanis tersebut dapat merangsang aktivitas dan diferensiasi sel osteoblas yang berperan dalam proses pembentukan tulang serta meningkatkan massa dan kepadatan tulang selama masa pertumbuhan.

PENUTUP

Simpulan

Temuan studi ini menemukan jika tak ada hubungan signifikan antara pengetahuan ibu pada status nutrisi balita merujuk indikator BB/U. Selain itu, lama waktu di depan layar juga tak menggambarkan koneksi vital pada status gizi berlandaskan indikator BB/U. Begitu pula, durasi berolahraga tak punya hubungan signifikan pada status gizi balita merujuk pada indikator BB/U. Sebab oleh itu, dapat dipertegas jika pemahaman ibu, lama waktu di depan layar, serta durasi aktivitas fisik tak punya koneksi krusial pada status gizi balita berusia 24–59 bulan di Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk.

Saran

Masyarakat atau orang tua, khususnya ibu balita diharapkan untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan terkait pengasuhan anak, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengatur durasi screentime dan mendorong aktivitas fisik yang cukup pada balita. Orang tua perlu membatasi penggunaan layar sesuai rekomendasi serta membiasakan anak untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik aktif, baik di lingkungan rumah maupun di luar rumah. Oleh karena itu, meskipun penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, upaya

tersebut tetap perlu dilakukan sebagai bagian dari pola pengasuhan yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, A. M., Mukhtar, D., Sachrowardi, Q., & Astiwaru, E. M. Hubungan Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Balita di Jakarta Pusat dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam *The Relationship Between Physical Activity and Sleep Duration on The Incidence of Obesity in Children under Five in Central Jakarta*.
- Agnaty, R. A., & Effendi, L. (2025). *Determinants of healthy eating behavior based on Social Cognitive Theory: A literature review*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 6(1), 112–120.
- Antoranz, Y., Ruiz-Freire, M., & Tejero-González, C. M. (2025). Physical activity and the optimization of bone mineral density in adolescents: A systematic review. *Physiologia*, 5(4), 51. <https://doi.org/10.3390/physiologia5040051>
- Arianti, C. D., & Afifah, C. A. N. (2025). Hubungan Pola Asuh Ibu, Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein, Serta Durasi Screen Time Balita Dengan Status Gizi Balita Usia 24-59 Bulan Di Puskesmas Putat Jaya Kota Surabaya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*, 5(1), 16-27.
- Arifah, D. F., Rahmawati, I., & Sari, M. (2024). *The effect of Social Cognitive Theory-based nutrition education on maternal knowledge and behavioral determinants*. *Aceh Nutrition Journal*, 9(2), 85–94.
- American Academy Pediatrics. Children, Adolescents, and Television. PEDIATRICS* (107):2001; 423-426.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Penerbit NEM.
- Canadian Physical Activity Guidelines (2017). The Gold Standard in Exercise Science and Personal Training*.
- Collings, P. J., Brage, S., & Bingham, D. D. (2017). *Physical activity, sedentary time, and*

- fatness in a biethnic sample of young children. American Journal of Clinical Nutrition.*
- Grady, A., Lorch, R., Giles, L., & Lamont, H. (2025). *The impact of early childhood education and care- based interventions on child physical activity, anthropometrics, fundamental movement skills, cognitive functioning, and wellbeing. Obesity Reviews.*
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Paramita, I. S., Atasasih, H., & Rahayu, D. (2024). *Penilaian status gizi antropometri pada balita.*
- Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. *Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. Journal of Clinical Sleep Medicine.* 2016 Jun 15;12(06):785– 786.
- Pertiwi¹, d. R. C., wittiarika, i. D., & atika, w. A. (2020). *Faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak pra-sekolah factors related to nutritional status in pre-school children.*
- Pramesthi, Z. L., Umijati, S., & Yulianti, E. (2023). *Pengetahuan Ibu Berhubungan dengan Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks BB/TB. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 77-82.*
- Putri, M., & Humayrah, W. (2024). *Tingginya durasi screen time berhubungan dengan pola konsumsi dan perilaku makan*
- Rahmawati, W., van der Pligt, P., & Willcox, J. C. (2021). *Sources of nutrition information for Indonesian women during pregnancy: how is information sought and provided? Public Health Nutrition.*
- Robinson, T. N. (2017). *"Reducing children's screen time to prevent obesity: A review of intervention studies." JAMA Pediatrics, 171(7), 643-650.*
- Rodríguez-Gómez, I., Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., & Ortega, F. B. (2021). *Screen time and bone status in children and adolescents: A systematic review. Frontiers in Pediatrics, 9, 675214. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.675214>*
- Sufa, F. F., Sutarwan, H. A., Safitri, N. N., Kusuma, R. M., Weni, P. W. P., Amelia, T., ... & Silvi, I. C. (2023). *Mengenal Deteksi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini.* Unisri Press.
- Tchoua, P. P., Brannock, M., & Quesenberry, D. (2024). *Application of the Social Cognitive Theory amid food parenting practices of Black immigrant mothers in the US: A qualitative study. PloS one, 19(8), e0298847.*
- Woods, A. J., Probst, Y. C., Norman, J., Wardle, K., Ryan, S. T., Patel, L., ... & Okely, A. D. (2022). *Correlates of physical activity and sedentary behaviour in children attending before and after school care: a systematic review. BMC Public Health, 22(1), 2364.*
- World Health Organization (2019) New guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 24 April 2019. Available At: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> (Accessed: 13 April 2025).*
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.*
- Widyaningrum, R., Madani, S., Wonosari Km, J., & Bantul Kode, P. (2023). *Dampak Screen Time Berlebih Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Di Posyandu Balita Tunas Mekar Dusun Monggang The Impact of Excessive Screen Time on Children's Language Development at Toddlers Posyandu Tunas Mekar Monggang. Jurnal Abdimas Madani, 5(1), 48-54.ra*