

Ibu Main HP Saat Anak Makan? Penelitian Ini Menemukan Dampaknya



Tangerang – Banyak orang tua tanpa sadar membuka ponsel saat menemani anak makan. Sekilas terlihat sepele. Namun, sebuah penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan ini bisa mengurangi kualitas interaksi antara ibu dan anak.

Dalam studi yang dipublikasikan di *Academic Pediatrics*, Radesky dan rekan (2015) mengamati 225 pasangan ibu dan anak dalam tugas makan terstruktur. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu yang menggunakan ponsel selama interaksi memberikan lebih sedikit respons verbal dan nonverbal kepada anak dibandingkan ibu yang tidak menggunakan ponsel.

Dampak ini paling terlihat ketika anak diperkenalkan pada makanan yang tidak familiar. Respons ibu menjadi lebih sedikit, sehingga kesempatan anak untuk mendapat dukungan dan dorongan saat mencoba makanan baru ikut berkurang.

Padahal, waktu makan adalah momen penting untuk mendampingi anak mengenal rasa, tekstur, dan kebiasaan makan sehat. Interaksi seperti memberi senyuman, kontak mata, atau kalimat penyemangat dapat membantu anak merasa aman saat mencoba makanan baru.

Artinya, kehadiran orang tua saat makan bukan sekadar duduk bersama, tetapi hadir dengan perhatian penuh.

Catatan Pakar SI PASTI

Waktu makan adalah momen belajar. Respons kecil seperti tatapan dan kalimat penyemangat membantu anak membangun kebiasaan makan yang lebih sehat.

— Tim SI PASTI

Sumber rujukan:

Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent–child interaction task. *Academic Pediatrics, 15*(2), 238–244. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2014.10.001>