

Pemberdayaan Orang Tua melalui Metode Interaktif untuk Mitigasi Dampak Negatif Gadget pada Anak Usia Dini

^{*1}Rahmatiar, ²Nurhidayah, ³Humaediah Lestari

¹⁻³ Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83115, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: 19 Juni 2025

Revised: 25 Juni 2025

Accepted: 28 Juni 2025

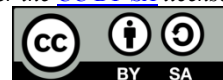
Keywords:

Screen Time; Gadget Addiction; Parental Empowerment; Early Childhood; Participatory Education.

Abstract

The rapid advancement of digital technology has significantly altered modern family dynamics, notably leading to excessive screen time among children. While global data indicates that more than three-quarters of toddlers exceed safe screen time limits, local mitigation strategies often remain inadequate. This community service program aimed to empower parents and increase their awareness regarding the negative impacts of excessive gadget use on early childhood development. Conducted using a participatory approach in Lingsar Village, West Lombok, the program involved 10 parents of children aged 0–12 years. The intervention methods included interactive lectures, focused group discussions (FGD), and case study analyses. The evaluation results demonstrated significant behavioral commitment; 85% of the participants pledged to reduce their children's screen time and substitute it with constructive alternatives, such as outdoor play and reading. Furthermore, the program successfully fostered parents' realization of their critical role as digital role models. In conclusion, participatory educational interventions are effective in initiating parental commitment to managing children's digital consumption and promoting healthier developmental environments.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



*Corresponding Author:

Rahmatiar

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, 83115, Indonesia

Email: rahmatiar96@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar pada kehidupan keluarga modern, termasuk cara anak-anak berinteraksi dengan dunia sekitar. Gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat layar lainnya semakin mudah diakses bahkan oleh balita dan anak usia dini. Meskipun gadget memiliki manfaat tertentu seperti sarana pendidikan dan hiburan, dampak negatif dari paparan yang berlebihan pada balita dan anak tidak bisa diabaikan baik dari aspek fisik, perkembangan bahasa, perilaku, maupun kesehatan mental (Browne et al, 2020).

Meta-analisis global menunjukkan bahwa mayoritas anak di bawah usia 5 tahun *tidak memenuhi panduan kesehatan ini*, di mana hanya sekitar 24,7% balita di bawah 2 tahun dan 35,6% anak usia 2–5 tahun yang memenuhi batas waktu screen time yang direkomendasikan. Artinya lebih dari tiga perempat balita dan sekitar dua pertiga anak prasekolah di dunia melebihi durasi layar yang aman (McArthur et al, 2022)

Indonesia sendiri, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 mencatat bahwa sekitar 39,7% anak usia dini (0–6 tahun) telah menggunakan telepon seluler. Dari angka

ini, 25,5% adalah balita usia 0–4 tahun, sedangkan 52,76% anak usia 5–6 tahun menggunakan gadget. Sekitar 24,96% anak usia dini juga mengakses internet (BPS, 2024). Di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), termasuk Kabupaten Lombok Barat, kajian lokal menunjukkan fenomena serupa. Sebagai bagian dari masyarakat digital, orang tua dan kader kesehatan telah menyuarakan pentingnya edukasi pengendalian penggunaan gadget pada balita. Misalnya, di Desa Telagawaru – Lombok Barat, edukasi tentang *Screen Dependency Disorder (SDD)* pada ibu balita menunjukkan bahwa paparan gadget usia dini dapat menyebabkan kecanduan dan kurangnya kemampuan anak membatasi penggunaannya sendiri (Pamungkas dkk, 2021). Data ini diperkuat oleh Penelitian (Aima, 2024) di Lombok Barat menyatakan bahwa penggunaan gadget pada anak usia 2–6 tahun mempengaruhi perkembangan sosial emosional mereka, berdasarkan wawancara orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian (Filda & Junita, 2023) yang menyatakan bahwa banyak anak menghabiskan lebih dari 4 jam sehari di depan layar, yang kini dikaitkan dengan meningkatnya masalah mental seperti kecemasan dan stres emosional pada generasi muda

Secara global, panduan organisasi kesehatan seperti *World Health Organization* (WHO) menekankan bahwa anak usia di bawah 2 tahun *sebaiknya tidak terpapar layar sama sekali*, sedangkan anak usia 2–5 tahun direkomendasikan untuk memiliki screen time kurang dari 1 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan optimal. Hal ini karena waktu menatap layar yang berlebihan dikaitkan dengan gangguan tidur, konsentrasi, obesitas, dan perkembangan motorik maupun bahasa yang tertunda (WHO, 2019)

Secara keseluruhan, baik data global maupun lokal menegaskan bahwa paparan gadget yang tidak terkendali pada balita dan anak dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik, perkembangan bahasa dan bicara, pola tidur, kemampuan sosial, serta kesehatan mental. Kesadaran orang tua, aturan penggunaan yang jelas, serta keterlibatan aktif keluarga sangat penting untuk menjaga tumbuh kembang anak di era digital (Nuraini & Wardhani, 2023)

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Lingsar, Kabupaten Lombok Barat, dengan fokus pada dampingi anak tumbuh cerdas dengan parenting sehat dan gadget terbatas. Program ini merupakan hasil kerjasama dengan Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup Balita dan anak. Sebanyak 10 balita dan anak yang ditemani ibu kandung berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam program. Metode utama yang diterapkan Adalah edukasi bahaya penggunaan gadget.

Instrumen dan Prosedur Intervensi

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan menemui Bidan koordinator Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Bidan koordinator mengenai jadwal dan tempat pelaksanaan kegiatan ini. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan yang telah disetujui oleh Ibu kader dan tim pelaksana PkM. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari yaitu pada hari senin, 04 Agustus 2025. Sebanyak 10 peserta yaitu orang tua yang memiliki balita/anak usia 0-12 tahun. Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait bahaya gadget pada balita dan anak. Pertama adalah perlunya meningkatkan pemahaman keluarga (orang tua dan anak). Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan Pendidikan kesehatan pada keluarga khususnya balita dan anak. Solusi yang lain adalah membatasi

waktu penggunaan gadget, menciptakan aktivitas alternatif dan memberikan contoh perilaku yang baik. Orang tua juga perlu mengawasi dan berkomunikasi dengan anak mengenai penggunaan gadget, serta mendidik anak tentang privasi dan bahaya konten negatif.

Reinforcement dan Evaluasi Pasca-Intervensi: Setelah selesai, tim pengabmas memberikan *positive reinforcement* atas kesediaan responden dalam mengikuti penyuluhan. Selanjutnya, evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan responden melalui cara memberikan studi kasus singkat dan tiga pertanyaan terkait penggunaan gadget balita dan anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan Puskesmas Lingsar Kabupaten Lombok Barat dengan tujuan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai bahaya penggunaan gadget pada balita dan anak. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki anak usia 0–12 tahun. Metode yang digunakan meliputi, ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab serta studi kasus singkat.

Kegiatan yang dilakukan berupa Edukasi kesehatan penyuluhan mengenai gadget dan perkembangan teknologi terkini, jenis-jenis gadget yang umum digunakan, dampak penggunaan gadget pada balita dan anak, batasan waktu penggunaan gadget dan tips bijak penggunaan.

Gambar 1. Foto kegiatan penyuluhan



Hasil pengabdian masyarakat ini secara empiris menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sekitar 75% orang tua mengaku memberikan gadget kepada anak setiap hari dengan durasi lebih dari 2 jam. Alasan utama pemberian gadget adalah agar anak tenang, tidak rewel, serta sebagai media hiburan dan pembelajaran. Sebagian besar orang tua belum memahami dampak jangka panjang penggunaan gadget secara berlebihan.

Setelah pelaksanaan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 35%. Orang tua mulai memahami bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat berdampak pada berbagai aspek perkembangan anak.

Dari aspek kesehatan fisik, dijelaskan bahwa paparan layar secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan penglihatan seperti mata lelah, mata kering, bahkan risiko rabun jauh (miopia). Selain itu, penggunaan gadget dalam waktu lama juga berpotensi menyebabkan gangguan postur tubuh dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak (Nabila dkk, 2024).

Dari aspek perkembangan kognitif dan bahasa, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menghambat kemampuan komunikasi anak. Anak menjadi kurang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya, sehingga kemampuan berbicara dan bersosialisasi dapat terganggu. Beberapa orang tua juga mengakui bahwa anak menjadi sulit fokus dan mudah marah ketika gadget diambil (Rahmayanti dkk, 2024).

Dari aspek psikologis dan sosial, ditemukan bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat memicu kecanduan. Anak cenderung lebih memilih bermain gadget dibandingkan bermain bersama teman sebaya. Hal ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan bekerja sama. Selain itu, paparan konten yang tidak sesuai usia juga berpotensi memengaruhi perilaku dan pola pikir anak (Nabila dkk, 2024).

Dalam kegiatan diskusi, beberapa orang tua menyampaikan pengalaman anak yang mengalami tantrum saat gadget dibatasi. Setelah diberikan edukasi mengenai teknik pembatasan yang bertahap dan konsisten, orang tua menyatakan kesediaannya untuk menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah, seperti pembatasan waktu maksimal 1 jam per hari dan pendampingan saat anak menggunakan perangkat digital.

Hasil akhir kegiatan menunjukkan bahwa 85% peserta berkomitmen untuk mengurangi durasi penggunaan gadget pada anak serta menggantinya dengan aktivitas alternatif seperti membaca buku, bermain di luar rumah, dan kegiatan kreatif lainnya. Orang tua juga menyadari pentingnya menjadi teladan dalam penggunaan gadget.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman orang tua tentang bahaya penggunaan gadget pada balita dan anak. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan guna mendukung tumbuh kembang anak yang optimal secara fisik, mental, dan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang terlalu lama pada balita dan anak dapat mempengaruhi beberapa aspek seperti, aspek kesehatan fisik, aspek perkembangan kognitif dan Bahasa serta aspek psikologis dan sosial. 85% peserta berkomitmen untuk mengurangi durasi penggunaan gadget pada anak serta menggantinya dengan aktivitas alternatif seperti membaca buku, bermain di luar rumah, dan kegiatan kreatif lainnya. Orang tua juga menyadari pentingnya menjadi teladan dalam penggunaan gadget.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Lingsar serta semua masyarakat Desa Lingsar, terutama ibu-ibu dan anak balita, serta semua pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat tentang bahaya penggunaan gadget pada balita dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aima Nazala. (2024). Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 2-5 Tahun. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*. Vol. 5 No. 4. 2024: 159-164
- Badan Pusat Statistik. (2024). Komitmen Pemerintah Melindungi Anak di Ruang Digital
- Browne D, Thompson DA, Madigan S. (2020). *Digital media use in children: clinical vs scientific responsibilities*. *JAMA Pediatr*. 2020;174(2):111-112. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.4559
- Filda Nuraini, & Junita Dwi Wardhani. (2023). Hubungan Durasi Bermain *Gadget* dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7 (2) 2254, <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/4198/pdf>
- McArthur, A. B., Volkova, V., Tomopoulos, S., & Madigan, S. (2022). *Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger*. *JAMA Pediatr*. 2022 Feb 14;176(4):373–383. doi: [10.1001/jamapediatrics.2021.6386](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.6386)
- Nabila, F., Munisah, & Handajani, D. O. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan bahasa pada anak usia 2–4 tahun. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45990>
- Nuraini, F., & Wardhani, J. D. (2023). Pengaruh penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik dan perkembangan sosial emosional anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(4), 101-115.
- Pamungkas, E. C., WD, M. S., Amini, A., Rofita, D., Masdariah, B., & Kasman, N. M. A. A. (2021). Edukasi Dampak Dan Pencegahan Screen Dependency Disorder (Sdd) Selama Masa Pandemi Pada Ibu Balita Di Desa Telagawaru Lombok Barat. Selaparang: *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. Vol 4, No. 2 (2021)
- Rahmayanti, Y., Fuadi, T. M., Siregar, C. F., & Maghfirah, S. U. (2024). Edukasi bahaya penggunaan gadget dalam waktu lama pada anak-anak migran di Malaysia. *Jurnal Pandu Husada*, 5(4).
- WHO. (2019). *New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*