

## Mitigasi Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Role Play

\*Nurhayati<sup>1</sup>, Ageng Abdi Putra<sup>2</sup>, Ni Nyoman Santi Tri Ulandari<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83115, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received: 20 Mei 2026

Revised: 15 Juni 2026

Accepted: 20 Juni 2026

#### Keywords:

Elementary School Children;  
Gadget Addiction; Health  
Education; Role-Play Method;  
Screen Time.

### Abstract

*The rapid advancement of digital technology has significantly altered children's daily lives, frequently leading to excessive gadget consumption. Although the World Health Organization (WHO) and the Indonesian Ministry of Health have established strict screen time guidelines to mitigate adverse physical, mental, and social impacts, a substantial number of school-age children continue to exceed these limits. This community service program aimed to enhance the awareness of elementary school students regarding the hazards of gadget addiction through a role-play-based educational intervention. Conducted at an elementary school in West Lombok, the program utilized interactive role-playing scenarios to concretely illustrate the negative consequences of excessive screen time and to promote healthy alternative activities, such as traditional non-digital games and outdoor sports. The results indicated that the interactive role-play method effectively captured the students' interest and significantly improved their comprehension of healthy gadget usage. Following the intervention, participants demonstrated a heightened awareness of screen time limits and a strong willingness to engage in physical and educational activities outside of digital screens. In conclusion, interactive role-play serves as a highly effective pedagogical tool for early prevention of gadget dependency and promoting healthier lifestyles among elementary school children.*

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



### \*Corresponding Author:

Nurhayati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83115, Indonesia

Email: [yayakrayyanka@gmail.com](mailto:yayakrayyanka@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan anak-anak, khususnya dalam penggunaan gadget. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan *World Health Organization* telah mengeluarkan berbagai anjuran terkait pembatasan penggunaan layar (*screen time*) pada anak guna mencegah dampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Kebijakan ini menekankan pentingnya peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam mengedukasi penggunaan gadget secara bijak sejak Dini (Safitri, 2024).

Pada kenyataannya masih banyak anak yang menggunakan *gadget* secara berlebihan. Secara ideal, anak diharapkan mampu menggunakan *gadget* sesuai dengan batasan waktu yang

dianjurkan. Akan tetapi, realitas di lapangan menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* seringkali tidak terkontrol dan minim pengawasan, bahkan berlangsung dalam durasi yang lama. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah, seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial anak. Hal ini didukung oleh data hasil pengkajian di Desa Gegelang yang menunjukkan bahwa dari total 203 jiwa, sebanyak 119 jiwa (58%) menggunakan *gadget* kurang dari 2 jam per hari, sedangkan 84 jiwa (42%) menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam per hari. Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* pada anak di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya, bahkan sebagian besar anak di tingkat sekolah dasar dan menengah menggunakan *gadget* lebih dari 2–3 jam per hari, sehingga menunjukkan adanya kesenjangan antara anjuran penggunaan *gadget* yang sehat dengan praktik di masyarakat (Puput OD et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam melakukan promosi kesehatan dan edukasi kepada anak dan keluarga. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode bermain peran (*role play*), yang memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, empati, serta perubahan perilaku anak melalui keterlibatan aktif, sehingga diharapkan dapat membantu anak dalam menggunakan *gadget* secara lebih bijak dan terkontrol ((Tini Jumairah dkk, 2017; Farqiyah & Lianawati, 2025).

## 2. METODE

Pengabdian ini menggunakan analisis kasus. Responden pada pengabdian ini berjumlah 30 Anak SD I Desa gegelang yang memiliki kebiasaan main *gadget* lebih dari 4-5 jam . Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu lembar questioner dan lembar dokumentasi. Sebelum melakukan intervensi peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) terlebih dahulu, setelah disetujui responden kemudian melakukan Edukasi Bahaya *Gadget* Pada Anak SD I Gegelang dengan Menggunakan Metode Role Play (Bermain Peran) . Prosedur diawali dengan memperkenalkan diri menjelaskan model permainan yang akan kita lakukan setelah bermain peran, Setelah itu berikan reinforcement positif atas keberhasilan responden telah melakukan bermain peran tentang bahaya *gadget* kemudian mengevaluasi responden dengan menanyakan kembali apa saja bahaya *gadget* yang di alami ketika terlalu sering bermain *gadget*, melakukan evaluasi tindakan lalu mencatat dan mendokumentasikan hasil dari intervensi yang telah dilakukan, membuat kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya, mengakhiri pertemuan dengan memotivasi responden untuk mengingat kembali apa saja bahaya *gadget* yang bisa di temukan pada bermain peran tadi. Peneliti mendampingi responden saat intervensi dilakukan untuk memastikan bahwa tindakan yang dilakukan sudah tepat. Meminta responden mempraktikkan bermain peran ke depan bersama teman sekelasnya selama 30 menit. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat dengan metode Edukasi Bahaya *Gadget* Pada Anak SD I Gegelang dengan Menggunakan Metode Role Play (Bermain Peran) . Kegiatan ini berfokus pada anak SD I Gegelang kelas 4 di Gesa gegelang Kecamatan lingsar Kabupaten Lombok Barat. Pendekatan kegiatan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan

peserta secara aktif dalam setiap tahapan, mulai dari edukasi, praktik mandiri, hingga evaluasi hasil intervensi.

Metode yang digunakan meliputi: a. Edukasi Kesehatan 1) Penyuluhan mengenai Bahaya Gadget.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak yang sangat besar pada masyarakat terutama pada masyarakat Anak SD I Gegelang di desa Lingsar Kabupaten Lombok Barat yang sering memainkan gadget lebih dari 6-10 jam/ Hari, di mana setelah dilakukan penyuluhan terkait Edukasi Bahaya Gadget Pada Anak SD I Gegelang dengan Menggunakan Metode Role Play (Bermain Peran) Anak SD I Gegelang merasa senang dan antusias mengikuti kegiatan tersebut mereka mengatakan bahwa mereka tidak akan memainkan gadget lama lama karena takut akan bahaya yang di timbulkan akibat dari bermain gadget terlalu lama. Kegiatan yang di lakukan berupa Edukasi Bahaya Gadget Pada Anak SD I Gegelang dengan Menggunakan Metode Role Play (Bermain Peran) Penyuluhan mengenai bahaya gadget adalah salah satu metode yang dapat membantu anak anak mengurangi bermain gadget terlalu lama.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

### 4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa edukasi bahaya gadget pada anak SD I Gegelang dengan menggunakan metode role play (bermain peran) efektif mengubah perilaku anak-anak SD I Gegelang untuk memainkan gadget terlalu sering. Edukasi tersebut dapat diterapkan sebagai langkah penanganan untuk mengurangi kuantitas anak anak bermain gadget setiap hari, terutama pada malam hari.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua masyarakat Desa Perampuan terutama anak SD I Gegelang Desa Gegelang Desa Lingsar Kecamatan Lombok Barat Nusa Tenggara Barat dan semua pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat tentang Edukasi Bahaya Gadget Pada Anak SD I Gegelang dengan Menggunakan Metode Role Play (Bermain Peran)

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, L. (2024). *Edukasi di Era Digital: Peran Teknologi, Kesehatan Mental, Motivasi Dalam Mencapai Prestasi* (Z. Rosidah, Ed.). DEEPUBLISH DIGITAL.
- Dewi, A. K. (2026). *GADGET DAN PERKEMBANGAN BAHASA ANAK USIA DINI* (H. Ayu, Ed.). Penerbit Samudra Biru.
- Farqiyah, L., & Lianawati, A. (2025). Efektivitas Layanan Teknik Role Playing Untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Gawai Pada Anak. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 93–103.
- Kariyadi, R. R. P. (2023). *penggunaan gadget bagi anak* (M. H. Miskadi, Ed.). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Puput OD, Yunida TN, & Suryani, R. (2021). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Pada Anak Usia Prasekolah. *Borneo Nursing Journal*, 4(1), 31–47. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Tini Jumairah dkk. (2017). Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas) merupakan upaya program pengembangan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(1), 182–188.
- Ulfah, M., Fazilet, N., & Sopia, C. (2020). *Bermainan dan Permainan FONDASI EMAS PENDIDIKAN ANAK USIA DINI* (A. Fitryanti, Ed.). Edu publisher.