

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK USIA DINI DI TK AL-HIDAYAH KOTA JAMBI

Novida Nengsih, Febri Tri Andini

Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Kesehatan Garuda Putih Jambi, Indonesia
Corresponding author: novida.nengsih@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Perkembangan teknologi yang pesat menyebabkan peningkatan penggunaan gadget pada anak usia dini, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap tumbuh kembang mereka, seperti gangguan perkembangan bahasa, konsentrasi, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang dampak penggunaan gadget sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran orang tua dan guru dalam mengelola penggunaan gadget pada anak.

Tujuan : Memberikan edukasi kepada anak usia dini tentang dampak penggunaan gadget di TK Al-Hidayah Kota Jambi

Metode : Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode penyuluhan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang dampak penggunaan gadget pada anak usia dini di TK Al-Hidayah Kota Jambi. Metode yang digunakan melibatkan media LCD untuk menyampaikan materi berupa cerita bergambar, serta disertai dengan pemberian leaflet yang dapat dibaca ulang di rumah bersama orang tua.

Hasil : anak-anak mulai memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget, serta pentingnya mengatur waktu penggunaan gadget

Kesimpulan : edukasi yang menarik dan partisipatif efektif dalam membentuk perilaku bijak dalam penggunaan gadget pada anak usia dini. Diharapkan orang tua dan guru terus melakukan pengawasan dan menyediakan aktivitas alternatif yang mendukung perkembangan fisik dan sosial anak tanpa bergantung pada gadget.

Kata kunci : Anak Usia Dini, Gadget, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Background: Rapid technological developments have led to an increase in the use of gadgets in early childhood, which has the potential to have negative impacts on their growth and development, such as impaired language development, concentration, and social interaction. Therefore, health education about the impacts of gadget use is very much needed to increase the awareness of parents and teachers in managing gadget use in children.

Objective: To provide education to early childhood about the impacts of gadget use in Al-Hidayah Kindergarten, Jambi City

Method: The method used in this community service is a counseling method by providing health education about the impacts of gadget use in early childhood in Al-Hidayah Kindergarten, Jambi City. The method used involves LCD media to convey material in the form of illustrated stories, and is accompanied by the provision of leaflets that can be reread at home with parents.

Results: children begin to understand the positive and negative impacts of gadget use, as well as the importance of managing gadget use time

Conclusion: interesting and participatory education is effective in forming wise behavior in gadget use in early childhood. It is hoped that parents and teachers will continue to supervise and provide alternative activities that support children's physical and social development without relying on gadgets.

Keywords: Early Childhood, Gadget, Health Education

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat dalam satu dekade terakhir telah mengubah pola kehidupan masyarakat, termasuk pada anak usia dini. Anak-anak kini semakin akrab dengan gadget seperti smartphone dan tablet sejak usia yang sangat muda. Hal ini terjadi di berbagai wilayah, termasuk di Kota Jambi, di mana anak-anak sering kali menggunakan gadget untuk bermain game atau menonton video sejak usia balita. Paparan gadget sejak dini tanpa kontrol yang tepat dapat memengaruhi proses tumbuh kembang anak (Mayenti & Sunita, 2018)

Penggunaan gadget yang tidak disertai pengawasan berisiko menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan perilaku, penurunan konsentrasi, dan keterlambatan bicara. Anak-anak menjadi lebih pasif dan kurang terlibat dalam aktivitas fisik atau sosial. Anak-anak usia di bawah lima tahun idealnya hanya boleh terpapar layar selama maksimal satu jam per hari, bahkan sebaiknya dihindari sama sekali pada anak di bawah dua tahun (World Health Organization., 2019)

Dampak negative pada perkembangan motorik yang bisa terganggu adalah keseimbangan dan koordinasi antar bagian tubuh, seperti merangkak, berjalan, melompat, atau berlari (Tanto & Sufyana, 2020). Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak, yaitu kesehatan mata menurun akibat banyaknya cahaya yang masuk ke mata anak melalui layar gadget yang digunakan

kemampuan anak dalam menggunakan gadget dapat memberikan dampak negatif pada anak berupa kurangnya keinginan untuk belajar (Hudaya, 2018). Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak yang lebih berbahaya jika tidak dikendalikan karena dapat menimbulkan ketergantungan terhadap gadget dapat merusak kesehatan mental. Peran orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan gadget sangat menentukan apakah teknologi tersebut akan membawa dampak positif atau negatif bagi perkembangan anak (Novitasari & Khotimah, 2016)

Banyak orang tua yang belum memahami

secara mendalam tentang pentingnya pengawasan penggunaan gadget. Observasi di TK Al-Hidayah Kota Jambi menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua membiarkan anak menggunakan gadget dalam waktu lama tanpa batasan. Menurut Kemenkes (2022) diperlukan pendekatan edukatif untuk meningkatkan literasi digital di kalangan orang tua agar mampu mengatur screen time anak dengan lebih bijak.

Sekolah memiliki peran strategis dalam menjembatani kesenjangan informasi antara dunia kesehatan dan pendidikan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, sekolah dapat menjadi pusat edukasi bagi orang tua dalam menghadapi tantangan era digital. (Tanto & Sufyana, 2020) menegaskan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga sangat penting dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat bagi anak usia dini.

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan di TK Al-Hidayah Kota Jambi. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswa Paud dan TK di TK Al-Hidayah Kota Jambi, pada saat pelaksanaan yang hadir siswa sejumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan edukatif dengan pendekatan partisipatif yang dilaksanakan di TK Al-Hidayah Kota Jambi. Sasaran kegiatan meliputi anak-anak usia dini, orang tua dan guru. Materi disampaikan menggunakan media LCD berupa cerita bergambar agar lebih mudah dipahami oleh anak-anak. Selain itu, peserta juga diberikan leaflet yang berisi ringkasan materi dan panduan manajemen waktu penggunaan gadget, sehingga orang tua dapat membaca ulang dan mendampingi anak di rumah. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi dan menggali pengalaman peserta terkait penggunaan gadget pada anak. Sebelum dan sesudah penyuluhan, dilakukan observasi dan evaluasi sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta. Selain edukasi tentang gadget, anak-anak juga diajak melakukan aktivitas fisik yang melatih motorik halus dan kasar sebagai alternatif kegiatan tanpa gadget. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan penggunaan gadget secara bijak dan

seimbang sejak usia dini.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2025 di TK Al-Hidayah Kota Jambi. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa dari jenjang PAUD dan TK. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang dampak penggunaan gadget, baik dampak positif maupun negatif, serta pentingnya mengatur waktu saat menggunakan gadget. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen bersama mahasiswa, yang menyampaikan materi menggunakan media LCD berisi cerita bergambar yang menarik dan mudah dipahami anak-anak. Di akhir kegiatan, siswa diberikan leaflet yang bisa dibaca ulang di rumah bersama orang tua mereka.

Selain mendengarkan penjelasan, siswa juga dilibatkan dalam sesi tanya jawab interaktif. Antusiasme mereka terlihat sangat tinggi, terutama ketika diberikan hadiah sebagai apresiasi atas partisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan. Kegiatan berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, dengan seluruh siswa tampak senang dan bersemangat mengikuti jalannya edukasi. Sebagai bentuk penghargaan, seluruh peserta yang hadir turut diberikan hadiah. Berdasarkan observasi selama kegiatan, terlihat adanya peningkatan pemahaman anak-anak mengenai dampak penggunaan gadget. Mereka mulai memahami pentingnya mengatur waktu penggunaan gadget agar tidak mengganggu perkembangan fisik, kemampuan sosial, maupun keterampilan motorik mereka, maupun keterampilan motorik mereka.

Gadget adalah alat elektronik yang memiliki fungsi praktis dan efisien serta digunakan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kegiatan pembelajaran dan hiburan. Gadget meliputi berbagai perangkat seperti smartphone, tablet, laptop, game console, dan perangkat digital lainnya yang mudah dioperasikan dan dibawa (Riyana, 2017). Penggunaan gadget pada anak usia dini semakin meningkat seiring perkembangan teknologi digital. Anak-anak sering terpapar perangkat seperti tablet dan smartphone, baik untuk

hiburan maupun pembelajaran. Di TK Al-Hidayah Kota Jambi, fenomena ini juga terlihat jelas, di mana banyak anak telah terbiasa menggunakan gadget sejak usia dini. Menurut Hurlock, E. B (2022) masa usia dini merupakan fase penting dalam perkembangan fisik, kognitif, dan sosial emosional anak. Paparan gadget yang tidak terkontrol dapat mengganggu perkembangan ini, terutama dalam hal interaksi sosial dan kemampuan motorik.

Dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini sangat bervariasi, mulai dari keterlambatan bicara, gangguan tidur, hingga ketergantungan terhadap layar. Sebagaimana dijelaskan oleh WHO (2021), anak usia di bawah lima tahun sebaiknya tidak terekspos layar lebih dari satu jam per hari. Di TK Al-Hidayah, beberapa guru mengeluhkan penurunan konsentrasi dan kemampuan bersosialisasi anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget di rumah. Hal ini sejalan dengan pendapat (Putri & Khadijah, 2024) bahwa stimulasi berlebihan dari gadget dapat mengganggu perkembangan atensi anak.

Anak mempunyai perilaku positif dan negative dari hasil bermain dengan gadget. Hal positif yang bisa dimunculkan dari penggunaan gadget adalah memperlancar kreativitas dan kecerdasan anak. Seperti halnya aplikasi mewarnai, belajar membaca dan menulis huruf dapat memberikan efek positif bagi perkembangan otak anak. Anak-anak tidak memerlukan waktu dan tenaga yang lebih untuk belajar membaca dan menulis di buku atau kertas (Novitasari & Khotimah, 2016). Akan tetapi dibalik kelebihan tersebut lebih banyak dampak negatif yang berpengaruh terhadap perkembangan anak. Diantaranya, radiasi dalam gadget dapat merusak jaringan syaraf dan otak anak bila anak sering menggunakan gadget. Selain itu, dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuan anak untuk berinteraksi dengan orang lain, serta anak menjadi lebih individual dengan zona nyamannya bersama gadget nya, sehingga kurang memiliki sikap peduli terhadap teman bahkan orang lain (Chusna, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fauziyah & Jaya, 2022) didapatkan anak-anak yang mendapatkan informasi tentang dampak penggunaan gadget (baik negative maupun positif) dan memiliki kesadaran tinggi tentang

memanajemen waktu dalam membatasi dirinya saat bermain gadget.

Menurut asumsi peneliti kebiasaan anak menggunakan gadget secara berlebihan dan tanpa pengawasan dari orang tua dapat memberikan dampak negatif terhadap tumbuh kembang mereka. Saat ini, gadget menawarkan berbagai fitur menarik seperti permainan, musik, dan video di YouTube yang sangat disukai anak-anak. Tanpa pemahaman tentang batasan waktu, anak bisa menghabiskan waktu berjam-jam bermain gadget tanpa menyadarinya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai cara mengatur waktu penggunaan gadget. Contohnya, dalam sehari anak hanya boleh menggunakan gadget sebanyak tiga kali, dan setiap sesi dibatasi selama 10 menit. Waktu sisanya sebaiknya digunakan untuk bermain tanpa gadget, seperti bermain permainan tradisional atau bermain di luar rumah agar anak dapat belajar bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.



Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi meningkatkan pengetahuan siswa Paud dan TK tentang Dampak penggunaan gadget baik negatif maupun positif serta manajemen waktu penggunaan gadget, merupakan suatu sarana untuk dosen, mahasiswa dan masyarakat sebagai sarana untuk mentransfer ilmu dalam bijak dalam menggunakan gadget.

Berdasarkan hasil penyuluhan dan diskusi, diketahui bahwa penggunaan gadget pada anak-anak di usia dini cukup tinggi, baik untuk hiburan maupun pembelajaran, namun seringkali tanpa pengawasan yang optimal. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan pemahaman para peserta tentang dampak negatif gadget, seperti gangguan perkembangan bahasa, kurangnya interaksi sosial, masalah tidur, penurunan kemampuan konsentrasi, serta potensi ketergantungan terhadap layar. Kegiatan edukatif ini berhasil membangun kesadaran akan pentingnya peran orang tua dan guru dalam membatasi serta mengarahkan penggunaan teknologi secara bijak sejak usia dini.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat di TK Al-Hidayah Kota Jambi, berupa kegiatan pendidikan kesehatan tentang dampak penggunaan gadget pada anak usia dini di TK Al-Hidayah Kota Jambi, diharapkan semua siswa memiliki pengetahuan tentang meningkatkan pengetahuan siswa Paud dan TK tentang Dampak penggunaan gadget baik negatif maupun positif serta manajemen waktu penggunaan gadget. Sehingga besar harapannya anak usia dini terlatih dalam mengontrol diri dan waktu saat bermain gadget, dan lebih banyak meluangkan waktu dalam bersosialisasi dengan masyarakat. Selain itu, agar orang tua dan guru lebih aktif bekerja sama dalam mengawasi penggunaan gadget oleh anak-anak, dengan menetapkan batasan waktu (screen time) yang sesuai usia dan memastikan konten yang diakses bersifat edukatif serta aman.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada STIKes Garuda Putih yang mendanani kegiatan pengabdian masyarakat ini, Ketua PPPM yang memberi fasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat, kepada TK Al-Hidayah Kota Jambi, dan mahasiswa yang berpartisipasi dalam pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Chusna, P. A. (2022). *Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak*.
- Fauziyah, N., & Jaya, S. T. (2022). *Pendidikan Kesehatan Tentang Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Di Paud Dan Tk Ar- Robithoh Desa Kerkep Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri*.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik. *Research And Development Journal Of Education*, 4(2).
<https://doi.org/10.30998/Rdje.V4i2.3380>
- Hurlock, E. B. (2022). Erlangga.
- Kemenkes. (2022). *Pedoman Penggunaan Gawai Pada Anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mayenti, Ns. F., & Sunita, I. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini Di Paud Dan Tk Taruna Islam Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 9(1), 208–213.
<https://doi.org/10.37859/Jp.V9i1.1092>
- Novitasari, W., & Khotimah, N. (2016). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun*. 05.
- Putri, A., & Khadijah, K. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Aulad: Journal On Early Childhood*, 7(2), 364–373.
<https://doi.org/10.31004/Aulad.V7i2.677>
- Riyana. (2017). *Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan*. Universitas Terbuka.
- Tanto, O. D., & Sufyana, A. H. (2020). Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini Dalam Seni Tradisional Tatah Sungging. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 575.
<https://doi.org/10.31004/Obsesi.V4i2.421>
- Who. (2021). *Global Health Estimates 2016; Death By Cause, Sex, Age, By Country And By Region, 2000-2016*. World Health Organisation.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines On Physical Activity, Sedentary Behaviour And Sleep For Children Under 5 Years Of Age*. Who Press.