

THE INFLUENCE OF HEALTH PROMOTION ON TIME LIMITATION OF GADGET USE AND THE LEVEL OF GADGET ADDICTION IN CHILDREN

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN PEMBATAHAN WAKTU PENGGUNAAN DENGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET PADA ANAK

Yusnita¹, Dayana Noprida²

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

yusnita@umpri.ac.id

Abstract: Excessive gadget use among preschool-aged children can negatively impact their cognitive, social, and emotional development. Health education for parents regarding time limitation on gadget use is a potential intervention to prevent gadget addiction in children. This study aims to determine the effect of health education on time limitation of gadget use on the level of gadget addiction in preschool-aged children. The study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test nonequivalent control group approach. The research subjects were parents of children aged 4–6 years, divided into two groups: an intervention group and a control group, each consisting of 25 respondents. The intervention group received health education on limiting gadget use for 4 weeks, while the control group received health education after the post-test was completed. Data were collected using a gadget addiction questionnaire and analyzed using paired t-tests and independent t-tests. The analysis showed a significant decrease in children's gadget addiction scores in the intervention group after receiving the health education ($p < 0.05$). Meanwhile, the control group showed no significant change ($p > 0.05$). A comparison between the two groups also indicated a significant difference after the intervention ($p < 0.05$). Health education on limiting gadget use time is effective in reducing gadget addiction levels among preschool-aged children. Active parental involvement is essential in managing gadget use to support optimal child development.

Keywords: Gadget addiction, preschool age.

Abstrak: Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia prasekolah dapat berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Salah satu upaya pencegahan kecanduan gadget adalah melalui pendidikan kesehatan kepada orang tua mengenai pembatasan waktu penggunaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang pembatasan waktu penggunaan gadget terhadap tingkat kecanduan gadget pada anak usia prasekolah. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test nonequivalent control group. Subjek penelitian adalah orang tua dari anak usia 4–6 tahun, dibagi dalam dua kelompok: intervensi dan kontrol, masing-masing 25 responden. Kelompok intervensi mendapat pendidikan kesehatan selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol diberikan intervensi setelah post-test. Data dikumpulkan melalui kuesioner kecanduan gadget dan dianalisis dengan uji paired t-test dan independent t-test. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecanduan gadget pada kelompok intervensi setelah diberikan pendidikan ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan ($p > 0,05$). Perbandingan antar kelompok juga menunjukkan perbedaan signifikan setelah intervensi ($p < 0,05$). Pendidikan kesehatan efektif menurunkan kecanduan gadget pada

anak prasekolah. Peran aktif orang tua sangat penting dalam membatasi penggunaan gadget demi mendukung perkembangan anak secara optimal.

Kata kunci: Kecanduan gadget, usia pra sekolah.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media elektronik semakin pesat dalam beberapa dekade terakhir. Penggunaan gadget kini tidak lagi terbatas pada orang dewasa dan remaja, tetapi telah meluas hingga ke anak usia prasekolah. Fenomena ini menghadirkan dampak yang bersifat dualistik: di satu sisi memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan mendukung proses pembelajaran, namun di sisi lain menimbulkan risiko terhadap perkembangan anak, terutama ketika penggunaannya tidak terkontrol. Salah satu dampak negatif yang cukup mencemaskan adalah kecanduan gadget, yang ditandai dengan ketergantungan berlebihan dan kesulitan anak dalam melepaskan diri dari perangkat digital (Amiliya et al., 2023).

Kondisi ini diperparah oleh data terbaru yang mengungkapkan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama sebagai negara dengan tingkat kecanduan gadget tertinggi, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 6,05 jam per hari. Total populasi Indonesia sebesar 278,6 juta jiwa, sekitar 79,5% atau setara 221,5 juta orang telah mengakses internet, termasuk 9,17% di antaranya adalah anak-anak di bawah usia 12 tahun. Angka ini mencerminkan meningkatnya keterpaparan anak usia dini terhadap media digital dan perangkat gadget (APJII, 2024). Sejalan

dengan meningkatnya kekhawatiran terhadap dampak negatif penggunaan gadget yang tidak terkontrol, Kementerian Kesehatan RI (2023) menekankan pentingnya peran orang tua dalam pencegahan kecanduan gadget. Strategi yang disarankan meliputi pemberian contoh penggunaan yang bijak, menetapkan batasan waktu, serta menyediakan alternatif kegiatan yang menyenangkan dan bersifat interaktif bagi anak. Dengan kata lain, pendekatan preventif yang berfokus pada edukasi kepada orang tua menjadi langkah kunci dalam upaya melindungi anak dari risiko kecanduan.

Penelitian-penelitian sebelumnya mendukung pentingnya intervensi pada orang tua. Penelitian oleh Noviani (2022) menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan handphone berdampak signifikan terhadap peningkatan minat belajar siswa. Penelitian lain oleh Halimah (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dan pengawasan terhadap penggunaan gadget dengan tingkat kecanduan pada anak prasekolah. Selain dampak psikologis dan perilaku, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menimbulkan gangguan fisik, seperti obesitas, gangguan tidur, dan keluhan penglihatan. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami keterlambatan perkembangan kognitif, kesulitan dalam

bersosialisasi, serta meningkatnya risiko gangguan emosi dan perilaku. Oleh karena itu, pembatasan penggunaan gadget melalui pendekatan edukatif kepada orang tua merupakan upaya strategis yang relevan dengan tantangan zaman.

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan peneliti di PAUD Al Lathif, Kecamatan Natar, Lampung Selatan, diketahui bahwa dari 6 siswa, 5 anak tidak diberikan peraturan dalam penggunaan gadget oleh orang tuanya, dan sebagian besar anak menggunakan gadget lebih dari 2 jam dalam sekali penggunaan. Temuan ini menjadi dasar dilakukannya penelitian berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Pembatasan Waktu Penggunaan terhadap Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak “

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan mengenai pembatasan waktu penggunaan gadget terhadap kecanduan gadget pada anak usia prasekolah. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pre-test dan post-test non-equivalent control group. Subjek penelitian adalah 50 orang tua dari anak usia 4–6 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok: Kelompok Intervensi (25 orang tua) menerima pendidikan kesehatan mengenai pembatasan waktu penggunaan gadget. Kelompok Kontrol (25 orang tua) tidak menerima intervensi hingga post-test selesai. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecanduan gadget, yang diisi oleh orang tua sebelum dan setelah intervensi untuk mengukur perubahan

tingkat kecanduan gadget anak. Kelompok intervensi diberikan materi pendidikan kesehatan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi hingga setelah post-test. Data dianalisis menggunakan paired t-test untuk membandingkan perubahan skor kecanduan gadget dalam masing-masing kelompok, dan independent t-test untuk membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah intervensi.

HASIL

Tabel 1. Hasil Penelitian Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecanduan Gadget Anak Usia Prasekolah

Kelompok	Pre test (Rata-rata skor $\pm$ SD)	Post test (Rata-rata skor $\pm$ SD)	Perubahan (Pre test – Post test)	Uji Paired t-test (p-value)	Uji Independent t-test (p-value)
Kelompok Intervensi	32.00 $\pm$ 4.50	20.00 $\pm$ 3.10	12.00 $\pm$ 4.20	$p < 0.05$	$p < 0.05$
Kelompok Kontrol	31.80 $\pm$ 4.60	31.60 $\pm$ 4.70	0.20 $\pm$ 1.00	$p > 0.05$	$p > 0.05$

Dari tabel 1. Ada selisih skor rata-rata pre test dan post tes 12.00 pada kelompok intervensi, menunjukkan ada penurunan kecanduan gadget yang signifikan pada anak kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol selisih skor rata-rata pre test dan post test hanya 0.20, sedikit penurunan kecanduan gadget pada anak kelompok kontrol. Analisis

menggunakan paired t-test menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), menandakan bahwa pendidikan kesehatan efektif menurunkan kecanduan gadget. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan ($p > 0,05$). Selanjutnya, independent t-test dilakukan untuk membandingkan hasil post-test antara kedua kelompok. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), yang memperkuat bukti bahwa intervensi pendidikan kesehatan berdampak nyata dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak usia prasekolah.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai pembatasan waktu penggunaan gadget efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak usia prasekolah. Kelompok intervensi yang menerima pendidikan kesehatan mengalami penurunan skor kecanduan gadget yang signifikan, sementara kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan Foo et al, (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan orang tua, terutama tingkat pendidikan ayah, telah diidentifikasi sebagai prediktor signifikan penyesuaian psikososial anak. Orang tua yang berpendidikan lebih cenderung terlibat dalam interaksi orangtua-anak yang efektif, yang sangat penting untuk mengurangi waktu layar dan meningkatkan hasil psikososial

Selain itu, penelitian yang dilakukan Raj et al. (2022) memberi pengetahuan dan kesadaran tentang waktu layar merupakan strategi yang efektif, menerapkan praktik pembatasan, dan menawarkan kegiatan alternatif. Menghapus layar dari kamar tidur anak-anak dan meningkatkan efikasi diri orang tua juga menguntungkan. Penting untuk dicatat bahwa faktor-faktor seperti gaya pengasuhan juga mempengaruhi durasi waktu layar anak. Sebuah studi menunjukkan bahwa gaya pengasuhan otoritatif (demokratis) berhubungan dengan waktu layar yang lebih rendah, sedangkan gaya pengasuhan yang permisif atau overprotektif berhubungan dengan waktu layar yang lebih tinggi pada anak usia prasekolah. Dengan demikian, pendidikan kesehatan yang ditujukan untuk orang tua dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan dan memberikan strategi praktis untuk membatasi waktu layar anak. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi kecanduan gadget, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak secara optimal.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai pembatasan waktu penggunaan gadget yang diberikan kepada orang tua secara signifikan menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak usia prasekolah. Kelompok intervensi yang diberikan pendidikan kesehatan mengalami penurunan skor kecanduan gadget yang

bermakna secara statistik, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Ini membuktikan bahwa edukasi kepada orang tua berperan penting dalam mengendalikan penggunaan gadget pada anak dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, khususnya dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional.

SARAN

Orang tua diharapkan lebih aktif mengawasi dan membatasi waktu penggunaan gadget anak, dengan menerapkan aturan konsisten dan pendekatan komunikatif untuk mencegah kecanduan sejak dini. Lembaga pendidikan anak usia dini disarankan rutin mengadakan program edukatif dan penyuluhan mengenai dampak negatif gadget, serta memberikan pelatihan pengasuhan digital kepada orang tua. Pihak kesehatan dan pemerintah dapat mengembangkan program intervensi berbasis komunitas yang menekankan literasi digital dan pengasuhan sehat untuk pencegahan yang lebih luas. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang, serta mengeksplorasi dampak jangka panjang penggunaan gadget terhadap aspek perkembangan anak lainnya, seperti bahasa dan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2024). *Survei internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia.

<https://www.apjii.or.id/survei-internet-indonesia-2024>

Amiliya, R., Giantara, F., Witanti, K., Susanti, S. A., Sulasmi, S., Lena, W. S., ... & Rohma, U. H. (2023). Pendampingan Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak Perspektif Islam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 310-317.

Foo, N., Ismail, N., & Arshat, Z. (2022). Relationship between Screen Time, Sleep Duration, Parent-Child Interaction and Psychosocial Adjustment among Preschool Children in Selangor, Malaysia. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 12(2), 94.
<https://doi.org/10.5539/jedp.v12n2.p94>

Halimah, A. (2024). Pola Asuh Orang Tua Dalam Penggunaan Smartphone Pada Anak Usia Dini Di Kelurahan Ela-Ela Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba. *JURNAL SIPAKALEBBI*, 8(1), 42-54.

Noviani, N., Febrini, D., & Mukti, W. A. H. (2022). Pengaruh Peraturan Pembatasan Penggunaan Handphone Terhadap Minat Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. *JPE: Journal of Primary Education*, 2(2).

Nursokhiba, N., & Saraswati, R. (2023, January). Penerapan Aplikasi Google Family Link untuk Mengatasi Gangguan Proses Keluarga. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 680-685).

Scientific Journal of Nursing and Health

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3025-6291

Raj, D., Mohd Zulkefli, N. A., Minhat, H. S., & Ahmad, N. (2022). Parental Intervention Strategies to Reduce Screen Time Among Preschool-aged Children: A Systematic Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(6), 295–304.
<https://doi.org/10.47836/mjmhs.18.6.38>