



EDUKASI DAMPAK BURUK SCREEN TIME PADA ANAK

Dody Indra Sumantiawan^{1*}, Silvia Nurvita², Siti Noor Chotimah³

^{1,2,3}Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Nasional Karangturi, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

^{1*}Email penulis koresponden: dodyindrass@gmail.com

Riwayat Artikel

Submitted:
16 Februari 2024
Accepted:
29 Februari 2024
Published:
29 Februari 2024

Abstrak

Screen time merupakan istilah yang mengarah pada waktu yang dihabiskan untuk menatap layar elektronik. *Screen time* pada anak menjadi perhatian serius bagi orang tua, dampak yang ditimbulkan menjadi perhatian serius karena dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan dan perkembangan anak. Dampak negatif yang menjadi sorotan utama seringkali ditemui pada anak yang menggunakan layar *gadget* berlebihan. Orang tua perlu menyadari dampak negatif ini dan memperhatikan serta mengontrol pola anak di depan layar *gadget*. Tahapan edukasi dikenalkan sebagai materi edukasi untuk peserta dengan memperkenalkan fungsi *gadget*, mengelola dan mengontrol pewartu layar, praktek dan refleksi menerapkan durasi waktu layar pada anak. Kontribusi pengabdian masyarakat memberikan hasil meningkatkan edukasi masyarakat terhadap bahaya *screen time*, pola mengendalikan layar *gadget* pada anak, dan memberikan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat untuk mencegah bahaya *Screen time* pada anak.

Kata kunci: *Screen Time*; Edukasi; Layar *Gadget*.

Abstract

Screen time is a term that refers to time spent staring at an electronic screen. *Screen time* in children is a serious concern for parents, the impact is a serious concern because it can have a negative impact on children's health and development. The negative impacts that are in the main spotlight are often found in children who use *gadget* screens excessively. Parents need to be aware of this negative impact and pay attention to and control their children's patterns in front of *gadget* screens. The educational stages are introduced as educational material to participants by introducing *gadget* functions, managing and controlling screen time, practicing and reflecting on the application of *Screen time* duration to children. The contribution of community service has resulted in increasing public education regarding the dangers of screen time, patterns of controlling screen *gadgets* in children and providing public awareness of healthy lifestyle patterns to prevent the dangers of *Screen time* in children..

Keywords: *Screen Time*; Education; *Gadget* Screen.

Jurnal **PARAHITA ABDIMAS** diterbitkan oleh Fakultas Pascasarjana, Universitas Majalengka

PENDAHULUAN

Screen time adalah istilah yang mengacu pada waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan perangkat elektronik dengan layar, seperti televisi, komputer, ponsel, dan tablet. *Screen time* pada anak-anak telah menjadi perhatian serius bagi para orang tua dan ahli kesehatan, karena dapat berdampak buruk pada berbagai aspek perkembangan anak (Madigan et al., 2019). Perangkat digital sering sekali digunakan oleh anak untuk aktifitas hiburan dan interaksi sosial (Tan et al., 2023). Namun tentu saja ada batas rekomendasi durasi *Screen time* pada anak. World Health Organization (2019) mengatakan bahwa untuk mencapai kesehatan mental dan fisik yang

baik maka anak membutuhkan lebih banyak waktu untuk melakukan aktifitas fisik dibandingkan dengan menghabiskan waktu dengan screen time.

Rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO (2020) menyatakan bahwa anak hingga usia 1 tahun tidak direkomendasikan untuk memiliki screen time, anak usia 2-4 tahun durasi *Screen time* tidak lebih dari 1 jam, anak usia 5-17 tahun durasi *Screen time* tidak lebih dari 2 jam. Penelitian yang dilakukan di China melaporkan bahwa mayoritas anak usia prasekolah memiliki setidaknya 2 perangkat digital (Tan et al., 2023).

Anak-anak sering menggunakan *gadget* untuk bermain game dan menonton video, oleh karena itu dampak negative seringkali ditemukan pada anak yang menggunakan *gadget*. Bahkan tidak sedikit anak yang berlebihan menggunakan *gadget* sehingga screen timenya tergolong tinggi. Hal ini sejalan dengan peraturan yang ditetapkan oleh American Academy of Pediatric (2016) yang menegaskan beberapa aturan bahwa anak yang berumur 0-2 tahun tidak boleh terpapar oleh *gadget* sama sekali. Sedangkan anak yang berumur 3-5 tahun dibatasi pemakaian *gadget* selama 1 jam/hari dan anak yang berumur 6-18 tahun dibatasi selama 2 jam/hari.

Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat tentang dampak *screen time* terhadap anak memiliki beberapa tujuan utama yaitu memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang dampak positif dan negatif *screen time* pada anak, membangun kemampuan orang tua dalam mengasuh dan mengajarkan dalam membangun lingkungan digital yang aman dan positif. Orang tua perlu menyadari dampak buruk *Screen time* pada anak dan mengambil langkah-langkah untuk menguranginya. Dengan membatasi waktu penggunaan *Screen time* pada anak, orang tua dapat membantu anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Sehingga dengan diadakan pengabdian masyarakat terhadap dampak *screen time* dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam hal meningkatkan kualitas hidup anak yang dapat memperkuat pondasi perkembangan anak dengan memaksimalkan manfaat positif dari *gadget*.

Pengabdian kepada masyarakat tentang dampak *screen time* terhadap anak merupakan kegiatan yang penting dan bermanfaat untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. PKM ini dapat membantu orang tua, pengasuh, dan masyarakat untuk memahami dan mengelola *screen time* anak secara bertanggung jawab, sehingga anak dapat memanfaatkan teknologi digital dengan aman dan positif untuk mencapai potensi terbaiknya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan Metode Ceramah dan Diskusi. Pemateri memberikan materi dalam bentuk ceramah dengan bantuan *power point* yang berisi materi. Tahap awal pengabdian masyarakat dilakukan pre-test dengan melibatkan *smartphone* ke peserta dan pemberian materi metode ceramah. Tahap akhir pengabdian masyarakat dengan edukasi dampak positif dan negatif layar gawai kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk masyarakat Kelurahan Bandarharjo di pada hari Rabu tanggal 31 Januari 2024. Tahap refleksi pengabdian masyarakat dengan melakukan pelatihan pengatur waktu aplikasi pada *device* *smartphone* android peserta yang datang dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan kepada masyarakat Kelurahan Bandarharjo menunjukkan hasil yang baik, terlihat dari antusias banyaknya peserta yang datang dalam kegiatan ini yang berjumlah 46 ibu-ibu PKK dan para staff kelurahan yang turut serta bergabung dalam kegiatan program pengabdian Masyarakat yang diselenggarakan tentang Edukasi Dampak Buruk "*Screen Time*" Pada Anak. Pengabdian kepada masyarakat memberikan

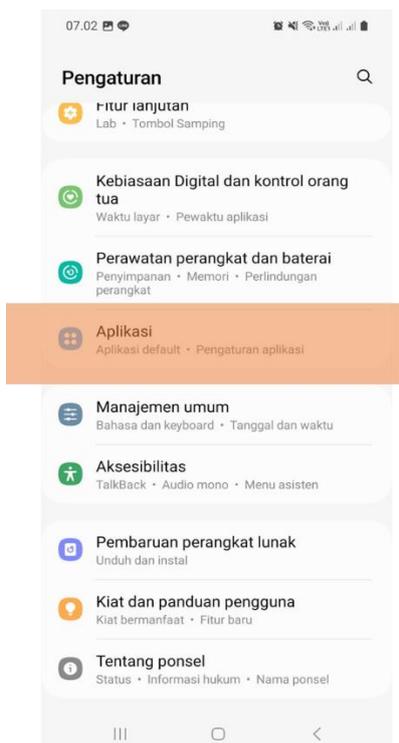
dukungan terkait dampak *screen time* bagi para peserta dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan tentang penggunaan *gadget* yang bertanggung jawab dan sehat,



Gambar 1 Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

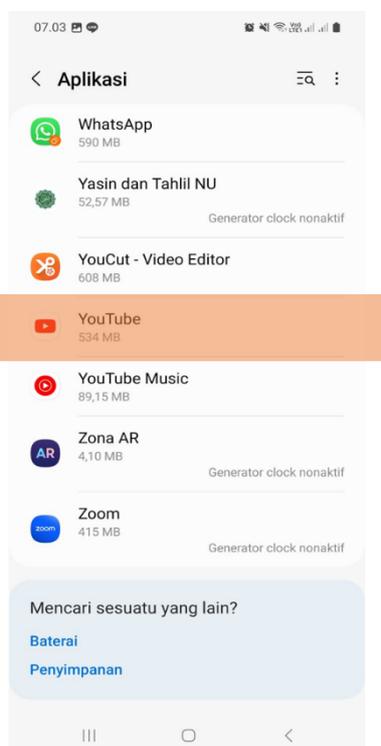
Gambar 1 menunjukkan para peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan antusiasme terhadap sajian materi yang dipaparkan dan diajarkan oleh pemateri, target pendekatan yang dilakukan pemateri tersampaikan dengan maksimal. Hal ini dibuktikan dengan semakin mengerti dan memahaminya para peserta melalui penjelasan yang disampaikan pemateri. Fenomena kesadaran terhadap dampak *Screen time* ini muncul karena sangat pentingnya peran orang tua sebagai *pioneer* utama dalam pola berkembang anak sedari dini, mengubah kebiasaan menjadi lebih baik dari ancaman bahaya besar adiksi *gadget*.

Setelah menerima materi Edukasi Dampak Buruk "*Screen Time*" Pada Anak, para peserta diberikan pelatihan untuk membatasi layar *smartphone* sebagai bekal berkelanjutan untuk diterapkan dalam lingkungan mendidik anak. Melalui tutorial yang diberikan melalui gambar ,2,3,4,5 dan 6.



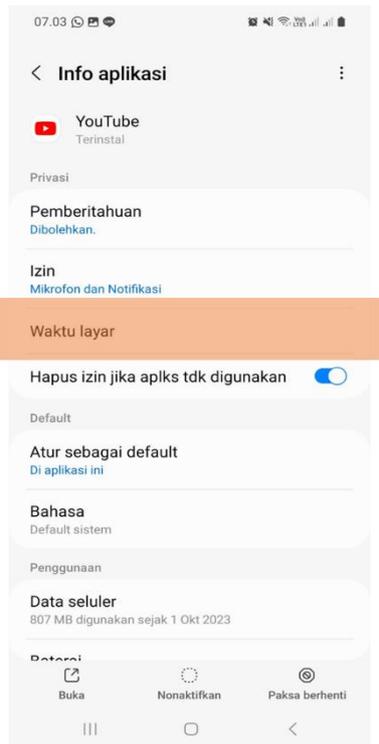
Gambar 2 Menu Pengaturan

Pada gambar 2 dijelaskan bahwa untuk tahap awal dalam mengatur waktu pengaturan layar pada smartphone dengan masuk melalui menu pengaturan dan pilih menu aplikasi.



Gambar 3 Menu Aplikasi

Aplikasi-aplikasi yang terinstall didalam *smartphone* terlihat gambar 3, kemudian pilih salah satu aplikasi yang akan diatur durasi waktu layarnya, dalam gambar 3 dicontohkan aplikasi *Youtube* sebagai praktek pelatihan.

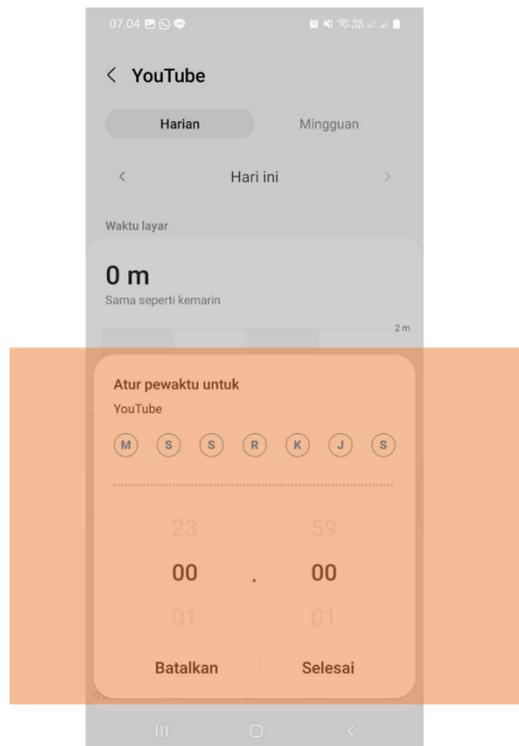


Gambar 4 Waktu Layar

Pilih waktu layar yang seperti pada gambar 4, klik waktu layar untuk masuk kedalam menu pewaktu aplikasi.



Gambar 5 Pewaktu Aplikasi



Gambar 6 Atur Pewaktu

Klik pada menu perwaktu aplikasi yang ditujukan pada gambar 5, kemudian pada gambar 6 dilanjutkan untuk mengatur durasi waktu aplikasi yang akan digunakan sebagai kontrol harian durasi anak menggunakan aplikasi pada *smartphone*.

Program pengabdian masyarakat tentang Edukasi Dampak Buruk “Screen Time” Pada Anak, memberikan refleksi besar kepada para peserta yang menunjukkan peningkatan pemahaman bertahap. Partisipasi semua peserta pada praktek tutorial menunjukkan bukti peningkatan pemahaman terhadap materi yang diberikan dan menjadi acuan untuk mempraktekkan ilmu yang dipaparkan dalam program pengabdian masyarakat ini ke jenjang kehidupan nyata. Implikasi dari pelaksanaan kegiatan ini memiliki manfaat terhadap kesadaran kontrol penggunaan layar *gadget* pada anak agar tidak berlebihan sehingga dapat menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan. Dengan demikian kegiatan ini berkontribusi besar dalam mendukung masyarakat untuk membentuk karakter anak menuju ke arah positif yang bermanfaat sebagai realisasi pencegahan dampak buruk “*screen time*” pada anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yang bertema Edukasi Dampak Buruk “*Screen Time*” Pada Anak, terdapat hasil :

1. Kegiatan PKM telah meningkatkan edukasi masyarakat Kelurahan Bandarharjo tentang bahaya *screen time*.
2. Peningkatan edukasi masyarakat Kelurahan Bandarharjo tentang cara mengendalikan anak dari *screen time*.
3. PKM memiliki kontribusi dalam mendukung kesadaran masyarakat Kelurahan Bandarharjo untuk waspada terhadap *Screen time* dan menerapkan pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya dampak negatif *screen time*.

Pada pengabdian masyarakat selanjutnya disarankan untuk memberikan program pkm terkait intervensi dan pendampingan dalam mengelola *screen time* pada anak yang telah kecanduan dampak negatif *screen time*.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Pristiano, Z. B. Hanifah, F. A. Amithya, A. I. R. Haryanto, F. S. Basyasyah, and F. Naufal, "Edukasi Pengaruh Screen-Time Terhadap Postur pada Anak dan Orang Tua di MI Muhammadiyah Gonilan", PSNPM, vol. 1, Dec. 2023.
- Esme Anggeriyane, F. Fitri, A. Salsabila, R. Nur Azizah, and V. Vitria, "Peningkatan Wawasan Mengenai Pengaruh Kecanduan Gadget Bagi Kesehatan Melalui Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Tanya Jawab", medani j. pengabdian masy., vol. 2, no. 3, pp. 83–90, Dec. 2023.
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between *Screen time* and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- Tan, T. X., Jing, X., & Guan, W. (2023). Young Children's screen habits: Identifying child and family contributors. *Computers in Human Behavior Reports*, 10(April), 100284. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100284>
- WHO. (2020). Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- World Health Organization (WHO). (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more. <https://www.who.int/newsroom/detail/24-04-2019-to-grow-uphealthy-children-need-to-sit-less-andplay-more>