

Sosialisasi Kesehatan Digital: Pencegahan Gangguan Mata dan Postur Tubuh Akibat Gadget Pada Anak di Dusun Sering Atas

Asri Reni Handayani¹, Nur Arifatus Sholihah², Hamidatun Rabayya Yusuf³, Ana Lestari⁴, Rafi'ah Rafi'ah⁵

^{1,3}Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

^{2,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

⁴Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Asri Reni Handayani

asrireni61@gmail.com

Abstrak:

Perkembangan teknologi digital pada era revolusi industri 4.0 mendorong meningkatnya penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar, yang berpotensi menimbulkan dampak kesehatan apabila tidak digunakan secara bijak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan digital anak melalui sosialisasi pencegahan gangguan mata dan postur tubuh akibat penggunaan gadget. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Sering Atas, Kabupaten Sumbawa, dengan melibatkan 15 anak usia TK hingga SMP. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif berbantuan media visual dan diskusi partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak mengenai dampak positif dan negatif penggunaan gadget, pentingnya pengaturan waktu layar, serta kesadaran akan perlunya pendampingan orang tua. Anak juga mampu mengidentifikasi risiko kesehatan seperti kelelahan mata, penurunan konsentrasi, dan gangguan tidur, serta memahami alternatif aktivitas non-digital yang lebih sehat. Meskipun dilaksanakan dalam waktu terbatas, kegiatan ini efektif menumbuhkan kesadaran literasi digital dan membentuk sikap kritis anak terhadap kebiasaan penggunaan gadget. Sosialisasi ini berperan sebagai upaya preventif dalam membangun fondasi perilaku digital sehat sejak usia dini..

Kata Kunci: *Digital, Gangguan Mata, Postur Tubuh, Gadget*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi pada era revolusi Industri 4.0 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Proses digitalisasi yang semakin intensif menjadikan perangkat digital seperti smartphone dan tablet sebagai bagian dari aktivitas harian, bahkan di kalangan anak usia sekolah dasar (Deska Fitriyani et al., 2025). Fungsi gadget pun mengalami perluasan, tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, sarana pembelajaran, serta akses terhadap informasi dan pengetahuan global (Dianis Sviri & Arlinayanti, 2024). Kondisi ini menyebabkan gadget menjadi sangat dekat dengan kehidupan anak, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Pemanfaatan gadget pada dasarnya memiliki potensi besar untuk mendukung proses pembelajaran. Beragam aplikasi edukatif, video pembelajaran, dan permainan interaktif mampu meningkatkan minat belajar, kreativitas, serta membantu anak memahami materi secara lebih visual dan menarik (Sari et al., 2024). Selain itu, pembelajaran digital memungkinkan anak belajar secara mandiri, menyesuaikan kecepatan dan metode belajar sesuai preferensi masing-masing (Ayunda et al., 2024). Integrasi teknologi ini sejalan dengan tuntutan pendidikan modern yang menekankan pentingnya penguatan literasi digital sejak usia dini.

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan anak. Paparan layar dalam durasi yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan prestasi belajar, mengacaukan pola tidur, serta meningkatkan risiko ketergantungan. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi juga berkontribusi terhadap berkurangnya interaksi sosial anak, sehingga dapat menghambat perkembangan kemampuan sosial-emosional seperti empati, kerja sama, dan keterampilan pemecahan masalah (Gestarina & Cirebon, 2025).

Selain aspek psikologis dan sosial, dampak kesehatan fisik akibat penggunaan gadget juga menjadi perhatian penting. Penggunaan perangkat digital tanpa memperhatikan postur tubuh dan pencahayaan yang memadai dapat menyebabkan gangguan penglihatan, kelelahan mata, nyeri leher dan bahu, serta menurunnya aktivitas fisik yang berisiko memicu obesitas. Organisasi Kesehatan Dunia telah mengeluarkan pedoman terkait durasi penggunaan layar pada anak, yang menekankan pentingnya pembatasan waktu layar serta keseimbangan antara aktivitas digital, aktivitas fisik, dan waktu istirahat. Pedoman tersebut juga mendorong peran aktif orang tua dan lembaga pendidikan dalam mengawasi penggunaan gadget secara bijak (Organization, n.d.).

Fenomena tersebut juga ditemukan pada anak-anak di Dusun Sering Atas, Kabupaten Sumbawa. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah terbiasa menggunakan gadget untuk keperluan belajar maupun hiburan, bahkan dalam durasi yang cukup panjang. Namun, pemahaman mengenai batasan penggunaan gadget, pengelolaan waktu layar yang ideal, serta dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan diri masih tergolong rendah. Minimnya literasi digital ini berpotensi mendorong pola penggunaan gadget yang tidak seimbang dan kurang sehat

Anak yang kurang mendapatkan pengawasan orang tua lebih rentan terpapar konten yang tidak sesuai usia, mengalami gangguan tidur, menunjukkan perilaku agresif, serta kesulitan mengendalikan emosi (Rawanita & Mardhiah, 2024). Oleh karena itu, literasi digital sejak dini perlu dipahami tidak hanya sebagai kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga sebagai kecakapan dalam memahami, menyaring, dan mengelola informasi serta risiko digital secara bertanggung jawab (Sugiarto & Farid, 2023).

Meskipun kajian mengenai dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak telah banyak dilakukan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang secara langsung menasar anak sekolah dasar melalui pendekatan literasi digital interaktif masih relatif terbatas. Oleh sebab itu, kegiatan sosialisasi ini memiliki urgensi sebagai upaya preventif untuk membangun kesadaran dan membentuk kebiasaan digital yang sehat sejak dini melalui pendekatan edukatif yang kontekstual, sederhana, dan partisipatif. Sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, program Pengabdian kepada Masyarakat ini diwujudkan melalui kegiatan sosialisasi. Program ini dirancang

untuk memberikan pemahaman mengenai dampak positif dan negatif penggunaan gadget, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pendampingan orang tua, membekali anak dengan keterampilan dasar literasi digital, serta mendorong pembiasaan perilaku digital yang seimbang melalui pengaturan waktu layar, pemilihan konten edukatif, dan keterlibatan dalam aktivitas non-digital. sosialisasi ini diharapkan terbentuk kebiasaan digital yang sehat di kalangan anak-anak, sekaligus memperkuat sinergi antara keluarga, dan perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan produktif di era digital. Dengan demikian, pemanfaatan teknologi tidak hanya berorientasi pada peningkatan pembelajaran, tetapi juga tetap memperhatikan keseimbangan perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan fisik anak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Dusun Sering Atas, Kabupaten Sumbawa, dengan menggunakan metode pelaksanaan yang sederhana namun bersifat interaktif agar sesuai dengan karakteristik anak-anak. Sosialisasi dilaksanakan pada Sabtu, 2 Januari 2026, pukul 16.00–17.00 WITA, dengan jumlah peserta sekitar 15 anak. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan.

1. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan Kepala Dusun guna menetapkan waktu pelaksanaan serta menyiapkan sarana dan prasarana pendukung. Pada tahap ini, tim menyusun materi sosialisasi juga menyiapkan media pendukung berupa poster edukatif, hadiah sederhana sebagai bentuk apresiasi, serta perlengkapan dokumentasi untuk menunjang kelancaran kegiatan.
2. Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan. Selanjutnya, tim menyampaikan materi sosialisasi selama kurang lebih 30–35 menit yang mencakup pengertian gadget serta dampak positif dan negatif penggunaannya. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang mendorong partisipasi aktif peserta, sebelum ditutup dengan pemberian hadiah sederhana kepada anak-anak yang aktif sebagai bentuk motivasi.
3. Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati tingkat keterlibatan peserta selama kegiatan, khususnya keaktifan dalam bertanya dan merespons materi yang disampaikan. Selain itu, umpan balik secara lisan dikumpulkan pada akhir kegiatan untuk menilai pemahaman anak terhadap manfaat dan risiko penggunaan gadget. Dokumentasi berupa foto kegiatan serta pencatatan proses pelaksanaan digunakan sebagai bukti pendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi yang berjudul “Sosialisasi Kesehatan Digital: Pencegahan Gangguan Mata dan Postur Tubuh Akibat Gadget pada Anak di Dusun Sering Atas” dilaksanakan pada Sabtu, 2 Januari 2026, pukul 16.00–17.00 WITA di Dusun Sering Atas. Kegiatan ini diikuti oleh 15 anak yang berasal dari jenjang TK, SD, hingga SMP. Rangkaian acara diawali dengan pembukaan dan perkenalan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi yang mencakup pengertian gadget, dampak positif dan negatif penggunaannya, serta panduan penggunaan gadget secara bijak. Penyampaian materi didukung dengan penggunaan poster edukatif guna membantu anak memahami konsep

secara visual. Setelah pemaparan materi selama kurang lebih 35 menit, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang berlangsung secara aktif.



Gambar 1 dan 2: Foto bersama dan saat sesi tanya jawab

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya peningkatan pemahaman anak terhadap manfaat dan risiko penggunaan gadget secara lebih menyeluruh. Pertanyaan yang diajukan peserta tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga menunjukkan kemampuan reflektif, yang mengindikasikan munculnya kesadaran awal mengenai hubungan antara kebiasaan penggunaan gadget dengan kesehatan mata, kualitas tidur, serta perilaku sehari-hari. Sejalan dengan konsep *digital literacy awareness* yang menekankan bahwa literasi digital pada anak tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup kesadaran kritis terhadap dampak fisik, psikologis, dan sosial dari teknologi digital (Chițu et al., 2023).

Teori *cognitive overload* dan *screen exposure theory*, pola penggunaan gadget yang berpotensi berisiko, seperti penggunaan perangkat dalam kondisi pencahayaan yang kurang memadai dan durasi layar yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap perhatian, kualitas tidur, serta perkembangan fungsi kognitif anak akibat paparan cahaya biru yang menghambat produksi hormon melatonin (So et al., 2021). Setelah mendapatkan edukasi, anak mampu secara mandiri mengidentifikasi berbagai dampak negatif penggunaan gadget, antara lain kelelahan mata (*eye strain*), gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, risiko kecanduan gadget, serta berkurangnya aktivitas fisik (Fiore et al., 2025). Kemampuan anak dalam mengemukakan dampak tersebut menunjukkan adanya peningkatan *health digital awareness*, yaitu kesadaran terhadap implikasi penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan diri.

Anak juga mampu memahami bahwa gadget dapat memberikan manfaat positif apabila digunakan secara tepat, seperti untuk mengakses video pembelajaran, membaca buku digital, dan mencari informasi akademik. Pemahaman yang seimbang antara potensi manfaat dan risiko ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan kebiasaan digital

yang sehat (*healthy digital habits*), sebagaimana ditegaskan dalam kerangka *balanced technology use* yang menekankan pentingnya pengaturan waktu layar, pemilihan konten yang sesuai, serta pendampingan orang dewasa (Lawrence & Choe, 2021).

Dengan demikian, gadget tidak dipandang sebagai ancaman semata, melainkan sebagai sarana edukatif yang memerlukan pengelolaan secara bijak. Temuan kegiatan pengabdian ini konsisten dengan hasil penelitian dan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui sosialisasi dan ceramah interaktif efektif dalam meningkatkan literasi digital serta kesadaran risiko penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar (Siregar, 2022). Pendekatan langsung mampu memengaruhi pola pikir anak dalam waktu relatif singkat, terutama ketika materi disampaikan secara kontekstual dan relevan dengan pengalaman sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman yang ditemukan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi literasi digital berperan sebagai strategi preventif yang relevan dalam membangun fondasi perilaku digital sehat sejak usia dini.

Perubahan sikap anak selama kegiatan juga tercermin dari cara anak merespons materi dan mengaitkannya dengan pengalaman personal. Kesadaran tersebut juga terlihat dari pemahaman anak mengenai pentingnya pengaturan waktu penggunaan gadget, pemilihan konten yang positif, serta upaya menyeimbangkan aktivitas digital dengan kegiatan non-digital seperti bermain di luar ruangan, membaca buku, dan berolahraga. Temuan ini sejalan dengan kerangka *self-regulated behavior* yang menekankan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku melalui kesadaran, pengambilan keputusan, dan pembiasaan positif (Frazier et al., 2021).

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media visual berupa poster terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak usia sekolah dasar terhadap materi sosialisasi. Media visual berperan penting dalam membantu anak memahami konsep yang relatif abstrak, seperti dampak cahaya biru dan gangguan kognitif akibat penggunaan gadget berlebihan. Oleh karena itu, metode ceramah interaktif berbantuan media visual dapat dipandang sebagai strategi edukatif yang tepat dan relevan dalam program literasi digital bagi anak-anak.

Simpulan

Kegiatan sosialisasi literasi digital di Dusun Sering Atas, Kabupaten Sumbawa, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak usia sekolah dasar mengenai penggunaan gadget secara bijak. Melalui metode ceramah interaktif berbantuan media visual, anak menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif, serta mampu mengidentifikasi dampak negatif penggunaan gadget seperti gangguan kesehatan mata, penurunan konsentrasi, dan pentingnya pembatasan waktu layar, sekaligus memahami alternatif perilaku digital yang lebih sehat dan perlunya pendampingan orang tua. Meskipun dilaksanakan dalam waktu yang terbatas, hasil observasi dan umpan balik menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil menumbuhkan sikap kritis dan kesadaran literasi digital sebagai fondasi perilaku penggunaan teknologi yang lebih bertanggung jawab pada anak.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh anak-anak Dusun Sering Atas atas dukungan dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan menjadi awal kerja sama yang berkelanjutan.

Referensi

- Ayunda, V., Jannah, A. M., & Gusmaneli, G. (2024). Metode Pembelajaran yang Efektif dalam Pendidikan Dasar. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 259–273. <https://doi.org/10.71153/wathan.v1i3.139>
- Chițu, I. B., Tecău, A. S., Constantin, C. P., Tescășiu, B., Brătucu, T.-O., Brătucu, G., & Purcaru, I.-M. (2023). Exploring the Opportunity to Use Virtual Reality for the Education of Children with Disabilities. In *Children* (Vol. 10, Issue 3, p. 436). <https://doi.org/10.3390/children10030436>
- Deska Fitriyani, Ainul Zulqoifah Asmawati, Yuanita Dwi Hapsari, & Nabila Tahira. (2025). Gadget Sebagai Agen Sosialisasi Baru dalam Keluarga Postmodern: Balita di Era Digital. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(3 SE Articles), 802–812. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v4i3.6172>
- Dianis Svari, N. M. F., & Arlinayanti, K. D. (2024). Perubahan Paradigma Pendidikan Melalui Pemanfaatan Teknologi di Era Global. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(3 SE-Articles), 50–63. <https://doi.org/10.37329/metta.v4i3.3407>
- Fiore, M., Arena, D., Crisafi, V., Grieco, V., Palella, M., Timperanza, C., Conti, A., Cuffari, G., & Ferrante, M. (2025). Digital Devices Use and Sleep in Adolescents: An Umbrella Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 22, <https://doi.org/10.3390/ijerph22101517>
- Frazier, L. D., Schwartz, B. L., & Metcalfe, J. (2021). The MAPS model of self regulation: Integrating metacognition, agency, and possible selves. *Metacognition and Learning*, 16(2), 297–318. <https://doi.org/10.1007/s11409-020-09255-3>
- Gestarina, A., & Cirebon, U. M. (2025). Dampak Penggunaan Gadget Pada Kemampuan Anak-Anak di Desa Bojongnegara Untuk Berinteraksi Sosial. 1–14.
- Lawrence, A., & Choe, D. E. (2021). Mobile Media and Young Children's Cognitive Skills: Review. *Academic Pediatrics*, 21(6), <https://doi.org/10.1016/j.acap.2021.01.007>
- Organization, W. H. (n.d.). Guidelines On Physical Activity, Sedentary Behaviour.
- Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan* <https://doi.org/10.71153/wathan.v1i3.152>
- Sari, P. A., Puspitasari, J. D., & Widiastuti, T. A. (2024). Dampak Penggunaan Teknologi Gadget Dalam Pembelajaran Pada Siswa Sekolah Dasar. 5(1), 354–363.
- Siregar, I. S. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 140–153. <https://doi.org/10.56874/tila.v2i1.757>
- So, C. J., Gallagher, M. W., Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2021). Prospective associations between pre-sleep electronics use and same-night sleep in healthy school-aged children. *Children's Health* <https://doi.org/10.1080/02739615.2021.1890078>
- Sugiarto, & Farid, A. (2023). Literasi Digital Sebagai Jalan Penguatan Pendidikan Karakter Di Era Society 5.0. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3 SE-Articles), 580–597. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i3.2603>