

Bijak Menggunakan Gadget Pada Balita (Panduan Untuk Kader Dan Orang Tua Di Posyandu)

Annisa Ramadhani¹, Alamanda Dwi Putrina², Annargya Ardendra G.³, Eka Nabila⁴, Intan Fitri Oktaviani⁵, Rahma Aulia K.⁶, Risma Nia Firdayanti⁷, Naura Zahara⁸, Widya Khoirunnisa Putri⁹, Pratidina Ekanesia¹⁰, Rifqi Farisan Akbar¹¹

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia Membangun, Jl. Soekarno Hatta No. 448, Kota Bandung
e-mail: ichannisaaaaaaa@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan penggunaan gadget pada berbagai kelompok usia, termasuk balita. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi memberikan dampak negatif terhadap perkembangan bahasa, sosial, emosional, pola tidur, serta aktivitas fisik anak. Berdasarkan hasil observasi dan analisis kebutuhan di Posyandu Tulip Indah 1, ditemukan bahwa mayoritas orang tua memberikan gadget kepada anak usia 0-5 tahun tanpa batasan waktu yang jelas. Gadget juga sering digunakan sebagai alat penenang ketika anak rewel maupun saat makan. Kondisi ini berisiko menimbulkan ketergantungan gadget dan menghambat proses tumbuh kembang anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui program psikoedukasi "Tulip Cerdas Bijak Menggunakan Gadget pada Balita" yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai penggunaan gadget yang sehat sesuai usia anak. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi media edukatif busy board, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua mengenai dampak penggunaan gadget, batasan screen time, serta alternatif aktivitas yang mendukung perkembangan anak. Program ini diharapkan dapat membantu orang tua menerapkan pola asuh digital yang lebih bijak serta memperkuat peran posyandu sebagai pusat edukasi keluarga di era digital.

Kata Kunci: Gadget; Balita; Psikoedukasi; Pola Asuh Digital; Posyandu

Abstract

The development of digital technology has increased the use of gadgets across various age groups, including toddlers. Uncontrolled gadget use can potentially have negative impacts on children's language, social, and emotional development, sleep patterns, and physical activity. Based on observations and needs analysis at Posyandu Tulip Indah 1, it was found that the majority of parents provided gadgets to children aged 0-5 years without clear time limits. Gadgets were also frequently used as a soothing tool when children were fussy or during mealtimes. This condition risks creating gadget dependency and hindering the child's growth and development process. Community service activities were carried out through the psychoeducation program "Tulip Cerdas Bijak Menggunakan Gadget pada Balita" (Tulip Smart: Wise Gadget Use for Toddlers), which aimed to increase parents' knowledge and awareness regarding healthy gadget use according to the child's age. The methods used included interactive lectures, question-and-answer sessions, demonstration of educational media (busy board), and evaluation through pre-test and post-test. The results showed an increase in parents' understanding regarding the impacts of gadget use, screen time limits, and alternative activities that support child development. This program is expected to help

parents implement wiser digital parenting practices and strengthen the role of posyandu (integrated health service post) as a family education center in the digital era.

Keywords: Gadget; Toddler; Psychoeducation; Digital Parenting; Posyandu

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat. Salah satu perubahan yang paling terlihat adalah meningkatnya penggunaan gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat digital lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi juga telah merambah pada anak usia dini, termasuk balita usia 0-5 tahun (Statistik, 2023).

Pada masa balita, anak berada dalam periode emas perkembangan (golden age) yang sangat menentukan kualitas perkembangan pada tahap berikutnya (Organization, 2023). Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia dini membutuhkan pengalaman belajar secara langsung melalui interaksi dengan lingkungan, permainan, serta komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya (Piaget, 1969). Oleh karena itu, penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi mengurangi kesempatan anak memperoleh stimulasi yang dibutuhkan untuk perkembangan optimal (Madigan et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan analisis kebutuhan di Posyandu Tulip Indah 1, Sanggar Indah Banjaran, Kabupaten Bandung, ditemukan bahwa penggunaan gadget pada balita sudah menjadi kebiasaan yang umum. Sebagian besar orang tua memberikan gadget sebagai sarana hiburan, alat penenang saat anak rewel, bahkan sebagai pendamping saat makan. Kebiasaan tersebut dilakukan tanpa adanya batasan waktu penggunaan maupun pendampingan yang memadai dari orang tua. Kondisi ini sejalan dengan temuan Nikken dan De Haan (2015) yang menyatakan bahwa gadget sering digunakan sebagai digital pacifier untuk menenangkan anak.

Permasalahan penggunaan gadget pada balita menjadi perhatian penting karena berkaitan dengan berbagai aspek perkembangan anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan bahasa, gangguan interaksi sosial, gangguan tidur, berkurangnya aktivitas fisik, hingga ketergantungan gadget (Media, 2025). Oleh karena itu diperlukan upaya preventif melalui edukasi kepada orang tua agar mampu menerapkan pola asuh digital yang sehat (Indonesia, 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai penggunaan gadget yang bijak pada balita melalui program psikoedukasi yang dilaksanakan di Posyandu Tulip Indah 1.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 19 Juni 2026 pukul 09.00-11.00 di Posyandu Tulip Indah 1, Kecamatan Cangkuang, Kabupaten Bandung. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki anak usia 0-5 tahun serta kader posyandu yang aktif dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Program yang dilaksanakan berjudul "Tulip Cerdas Bijak Menggunakan Gadget pada Balita". Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara dengan kader posyandu, penyusunan materi psikoedukasi mengenai penggunaan gadget pada balita, pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif dan tanya jawab, demonstrasi penggunaan busy board sebagai alternatif aktivitas pengganti gadget, serta evaluasi kegiatan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta (Notoatmodjo, 2012). Materi yang diberikan mencakup pengertian gadget, dampak positif dan negatif gadget pada balita, rekomendasi penggunaan gadget berdasarkan usia, tanda-tanda ketergantungan

gadget, peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gadget, serta alternatif aktivitas yang mendukung perkembangan anak (Pediatrics, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil pelaksanaan kegiatan abdimas berupa luaran kegiatan psikoedukasi bijak menggunakan gadget pada balita di Posyandu Tulip Indah 1, termasuk hasil evaluasi pengetahuan peserta, respons peserta terhadap kegiatan, serta observasi pemahaman orang tua setelah penyuluhan. Kegiatan ini menghasilkan modul psikoedukasi, media presentasi, poster perkembangan anak, lembar evaluasi, dan media permainan edukatif sebagai alternatif aktivitas pengganti gadget.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan berdasarkan temuan lapangan bahwa penggunaan gadget pada balita sudah menjadi kebiasaan yang cukup dominan di lingkungan posyandu, terutama sebagai penenang anak dan sebagai alat bantu saat anak GTM. Kondisi ini menunjukkan bahwa gadget telah bergeser dari media bantu menjadi strategi pengasuhan utama yang berpotensi mengurangi interaksi langsung antara anak dan orang tua. Oleh karena itu, materi psikoedukasi difokuskan pada batasan screen time, pendampingan orang tua, pemilihan konten sesuai usia, serta alternatif aktivitas pengganti gadget.

Luaran kegiatan yang dihasilkan tidak hanya berupa penyampaian materi, tetapi juga media pendukung yang memudahkan kader dan orang tua memahami isi edukasi secara praktis. Busy board menjadi salah satu media yang penting dalam kegiatan ini karena memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan aktif bagi anak. Media ini merangsang motorik halus, koordinasi mata-tangan, fokus, dan eksplorasi sensorimotor melalui aktivitas sederhana seperti membuka, menutup, memutar, dan memindahkan benda. Aktivitas seperti ini lebih sesuai untuk balita dibandingkan paparan layar pasif, karena anak belajar melalui interaksi langsung dengan lingkungan.

Busy board juga efektif sebagai alternatif pengganti gadget karena mudah digunakan oleh orang tua di rumah dan tidak memerlukan perangkat digital. Dalam konteks pengasuhan, media ini membantu mengalihkan perhatian anak dari layar ke aktivitas yang lebih aktif, sehingga mendukung kebiasaan bermain yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan panduan AAP yang menekankan pentingnya membatasi screen time pada bayi dan balita, serta mendorong aktivitas yang tidak menggantikan permainan dan interaksi langsung.

Selain itu, busy board mendukung prinsip belajar melalui pengalaman langsung. Pada masa balita, anak lebih mudah memahami sesuatu melalui aktivitas nyata daripada penjelasan verbal yang panjang. Karena itu, busy board bukan hanya alat bermain, tetapi juga media stimulasi perkembangan yang praktis dan relevan dengan kebutuhan anak usia dini.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Berdasarkan hasil yang tercantum dalam modul, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan skor dari pre-test ke post-test dan berpindah ke kategori baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu memperluas pemahaman peserta tentang dampak penggunaan gadget pada balita dan cara penggunaan yang lebih bijak.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Tiap Subjek

Nama	Skor Pre-test	Kategorisasi Pre-test	Skor Post-test	Kategorisasi Post-test
A C I	100	Baik	100	Baik
H	80	Baik	100	Baik
N	65	Cukup	95	Baik
W	75	Cukup	95	Baik
I L	100	Baik	100	Baik

W	75	Cukup	100	Baik
S	95	Baik	100	Baik
Y	75	Cukup	100	Baik
P R	100	Baik	100	Baik
J	75	Cukup	100	Baik
S	90	Baik	100	Baik
E S	100	Baik	100	Baik
Y	85	Baik	100	Baik
C	60	Cukup	100	Baik
Y M	90	Baik	100	Baik
R	80	Baik	100	Baik
A D F.N	100	Baik	100	Baik
E Y	100	Baik	100	Baik
A	80	Baik	95	Baik
I	100	Baik	100	Baik

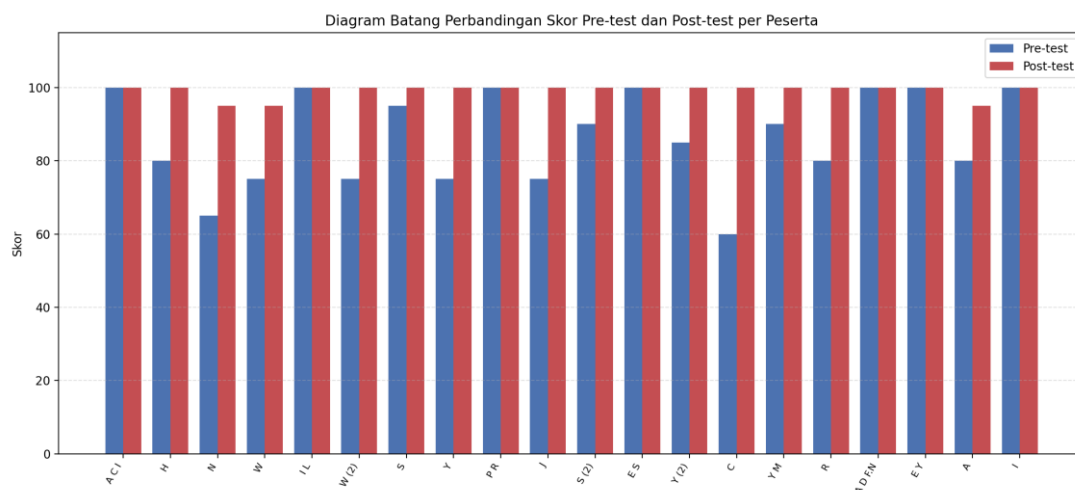


Diagram 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test per Peserta

Tabel 2. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test di Posyandu

Skor Pre-test	Skor Post-test	Selisih Skor	Kategori
73	99	26	Berhasil/memenuhi target

Rata-rata skor pre-test pada 20 peserta adalah 73, sedangkan rata-rata skor post-test setelah intervensi menjadi 99, meningkat sebesar 26 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi memberi efek positif terhadap skor peserta.

Secara umum, peserta dengan nilai awal kategori cukup mengalami peningkatan yang cukup nyata setelah penyuluhan, sedangkan peserta yang sejak awal berada pada kategori baik cenderung mempertahankan hasilnya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi efektif sebagai sarana penguatan pengetahuan, terutama bagi peserta yang sebelumnya masih memiliki pemahaman terbatas. Target keberhasilan modul juga ditetapkan pada peningkatan rata-rata skor minimal 20 poin, sehingga hasil yang mencapai atau melampaui angka tersebut dapat dianggap berhasil memenuhi sasaran program.

Jika ditelusuri lebih lanjut, dari 20 peserta terdapat tujuh peserta (35%) yang sejak pre-test sudah berada pada kategori Baik dan tetap bertahan pada kategori yang sama pada post-test, sehingga pemahaman mereka dinilai tetap stabil tanpa peningkatan skor. Delapan peserta (40%) mengalami peningkatan pemahaman yang memenuhi target minimal 20 poin setelah penyuluhan. Lima peserta (25%) lainnya juga menunjukkan peningkatan pemahaman namun belum mencapai target tersebut. Pola ini menunjukkan bahwa seorang peserta dinilai berada pada kategori Baik dari sisi evaluasi apabila skornya berada pada rentang kategori Baik, baik karena sudah mencapainya sejak pre-test maupun karena berhasil naik ke rentang tersebut setelah mengikuti psikoedukasi. Dengan demikian, capaian setiap peserta bukan hanya dilihat dari angka peningkatan semata, tetapi juga sebagai bagian dari gambaran keberhasilan program secara keseluruhan, yaitu sejauh mana seluruh peserta pada akhirnya berada pada kategori pemahaman yang baik mengenai penggunaan gadget pada balita.

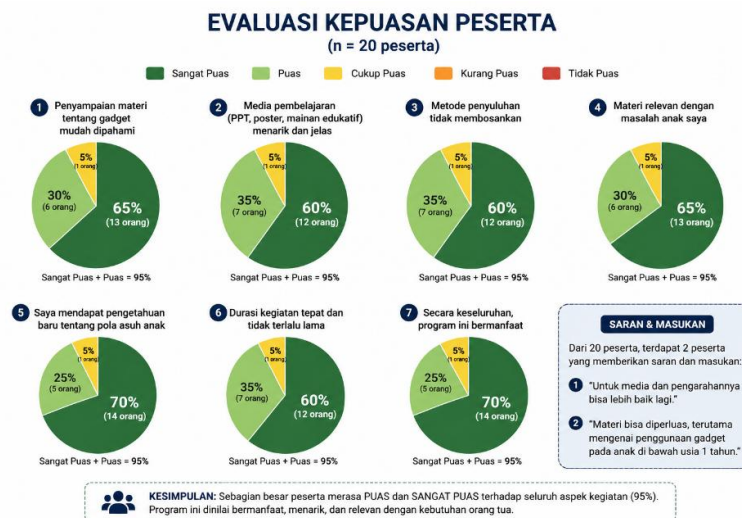


Diagram 2. Distribusi Kategori Hasil Evaluasi Peserta (n=20)

Berdasarkan diagram di atas, evaluasi kepuasan peserta menunjukkan bahwa kegiatan diterima dengan baik dan dianggap bermanfaat. Peserta menilai materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan mereka, terutama karena topik gadget sangat dekat dengan masalah pengasuhan yang mereka alami sehari-hari. Beberapa peserta juga memberi masukan agar materi terus diperluas, khususnya mengenai penggunaan gadget pada anak di bawah usia 1 tahun.

Selain itu, observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta cukup aktif mengikuti sesi, memperhatikan penjelasan, dan merespons pertanyaan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan melalui posyandu cukup efektif untuk menjangkau orang tua dengan pesan yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan. Kader posyandu juga memiliki peran penting dalam memperkuat keberlanjutan edukasi setelah kegiatan selesai.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang tepat untuk menangani masalah penggunaan gadget pada balita di tingkat komunitas. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membuka ruang perubahan perilaku dalam pola pengasuhan anak di rumah. Dengan dukungan kader, orang tua, dan lingkungan posyandu, edukasi seperti ini berpotensi menjadi langkah preventif untuk menjaga tumbuh kembang balita secara lebih optimal.



Gambar 1. Proses Penyuluhan di Posyandu Tulip Indah 1

Proses edukasi penyuluhan di Posyandu ini merupakan kegiatan pemberian informasi dan edukasi kesehatan kepada peserta Posyandu untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesehatan.



Gambar 2. Dokumentasi Foto Bersama Orang Tua Peserta dan Kader Posyandu

Kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan penyuluhan serta untuk mempererat hubungan antara tim pelaksana, kader Posyandu, dan orang tua peserta.



Gambar 3. Busy Board

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi Bijak Menggunakan Gadget pada Balita telah berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini memberikan edukasi kepada orang tua dan kader Posyandu mengenai pentingnya penggunaan gadget secara bijak pada balita, dampak positif dan negatif penggunaan gadget, serta strategi pendampingan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil evaluasi, peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan berlangsung. Mayoritas peserta memberikan penilaian puas dan sangat puas terhadap materi, penyampaian, serta modul yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, sesuai dengan kebutuhan peserta, dan mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mengenai pentingnya pendampingan orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pemahaman peserta sehingga dapat menerapkan penggunaan gadget yang lebih sehat, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Posyandu Tulip Indah 1 yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para kader posyandu, orang tua balita, serta seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung kelancaran kegiatan ini. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mendukung tumbuh kembang balita secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. P. (2023). *Health Advisory On Social Media Use In Adolescence*. APA.
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2022 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Dan Dukungan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2022). Associations Between Screen Use And Child Language Skills: A Systematic Review And Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*.
- Media, C. S. (2025). *The Common Sense Census: Media Use By Kids Age Zero To Eight 2025*. Common Sense Media.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Organization, W. H. (2023). *Guidelines On Physical Activity, Sedentary Behaviour And Sleep For Children Under 5 Years*. WHO.
- Pediatrics, A. A. Of. (2024). Media Use In School-Aged Children And Adolescents. *Pediatrics*, 154(4), E2024068132.
- Piaget, J. (1969). *The Psychology Of The Child*. Basic Books.
- Statistik, B. P. (2023). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2023*. Badan Pusat Statistik.
- UNICEF (2023). *The State Of The World's Children 2023: For Every Child, Vaccination*. UNICEF.
- UNICEF. (2024). *The state of the world's children 2024: The future of childhood in a changing world*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children/2024>
- UNICEF. (2025). *The state of the world's children 2025: Ending child poverty: Our shared imperative*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children/2025>
- Viner, R. M., Davie, M., & Firth, A. (2022). *The Health Impacts Of Screen Time: A Guide For*

Clinicians And Parents. BMJ Publishing.