

Program Inovasi CERDAS (Cegah Risiko Digital Anak Sejak Dini) melalui Sosialisasi dan Pendampingan Orang Tua dalam Mengelola Screen Time

Brivian Florentis Yustanta ^{1*}, Dintya Ivantarina ^{2*}, Sesaria Betty Mulyati ^{3*}

^{1,2} Program Studi S1 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, brivianflorentis@gmail.com, 082231175367

³ Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, arwidyaputra88@gmail.com, 082232712790

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberikan kemudahan akses informasi, namun di sisi lain berdampak pada peningkatan paparan screen time yang berlebihan pada anak usia dini. Paparan tersebut terbukti mempengaruhi tumbuh kembang, terutama aspek kognitif, sosial emosional, dan fisik anak. Fenomena ini menjadi semakin mengkhawatirkan di Indonesia, termasuk di wilayah Kabupaten Kediri, di mana penggunaan gadget sejak usia dini makin meningkat tanpa pengawasan memadai. Minimnya pemahaman orang tua tentang risiko digital dan pengelolaan screen time memperburuk kondisi ini. Program ini dirancang sebagai kegiatan community engagement berbasis edukasi dan pendampingan intensif kepada orang tua yang memiliki anak usia 3–10 tahun. Metode yang digunakan adalah sosialisasi interaktif, focus group discussion (FGD), serta pendampingan praktik pengelolaan screen time di rumah selama dua minggu. Sasaran utama adalah 45 keluarga di wilayah kerja Puskesmas Pare, Kediri. Setelah pelaksanaan program, terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan orang tua tentang manajemen screen time (rerata skor meningkat dari 56 menjadi 85, $p < 0,05$). Selain itu, terjadi penurunan rata-rata waktu screen time anak sebesar 30% dalam waktu 4 minggu, serta peningkatan praktik pengawasan aktif terhadap anak saat menggunakan gawai. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan pendampingan orang tua merupakan strategi efektif dalam membentuk pola pengasuhan digital sehat. Pengetahuan yang baik ditambah praktik langsung membantu orang tua mengatur screen time anak dan mencegah dampak negatif jangka panjang. Program CERDAS terbukti efektif sebagai inovasi pengabdian masyarakat dalam meningkatkan literasi digital keluarga dan melindungi anak dari risiko digital sejak dini. Diperlukan replikasi program serupa di daerah lain serta integrasi dalam program posyandu balita.

Kata Kunci: screen time, digital parenting, pengasuhan anak, gadget, CERDAS, kesehatan anak

Abstract

The development of digital technology provides easy access to information, but on the other hand, it has an impact on increasing excessive screen time exposure in early childhood. This exposure has been proven to affect growth and development, especially in children's cognitive, social emotional, and physical aspects. This phenomenon is increasingly worrying in Indonesia, including in Kediri Regency, where gadget use from an early age is increasing without adequate supervision. Parents' lack of understanding about digital risks and screen time management exacerbates this condition. This program is designed as a community engagement activity based on education and intensive mentoring for parents of children aged 3–10 years. The methods used are interactive outreach, focus group discussions (FGDs), and mentoring on screen time management practices at home for two weeks. The main target group is 45 families in the working area of the Pare Community Health Center, Kediri. After the program implementation, there was a significant increase in parental knowledge about screen time management (the mean score increased from 56 to 85, $p < 0.05$). In addition, there was a 30% decrease in average screen time for children within four weeks, as well as an increase in active supervision practices for children while using devices. These results demonstrate that educational interventions and parental guidance are effective strategies for fostering healthy digital parenting patterns. Good knowledge coupled with hands-on practice helps parents manage their children's screen time and prevent long-term negative impacts. The CERDAS program has proven effective as a community service innovation in improving family digital literacy and protecting children from digital risks from an early age. Similar programs are needed for replication in other regions, as well as integration into integrated health service post (Posyandu) programs for toddlers.

Keywords: screen time, digital parenting, childcare, gadgets, CERDAS, children's health

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam dua dekade terakhir telah memberikan dampak besar pada semua

kelompok usia, termasuk anak-anak. Di tingkat global, *World Health Organization* (WHO) dan *American Academy of Pediatrics* (AAP) telah memberikan perhatian khusus terhadap peningkatan

penggunaan gawai (gadget) pada anak-anak. Laporan UNICEF tahun 2020 menyebutkan bahwa lebih dari 60% anak-anak usia sekolah dasar di dunia sudah terbiasa menggunakan gawai untuk bermain maupun belajar, namun sebagian besar belum mendapatkan pendampingan penggunaan yang sehat¹. Fenomena global digitalisasi tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial anak, tetapi juga berdampak pada tumbuh kembang kognitif, emosional, dan sosial. Penelitian dari AAP tahun 2021 menegaskan bahwa paparan layar yang tidak terkontrol pada anak usia dini berdampak negatif pada keterlambatan bicara, gangguan tidur, serta gangguan pemusatan perhatian (*attention deficit*). Bahkan, terlalu sering menggunakan perangkat digital dapat mengganggu struktur otak anak yang sedang berkembang, khususnya dalam pengaturan emosi dan perilaku².

Di Indonesia, hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) BPS tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 74,5% anak usia 5–17 tahun sudah menggunakan gawai, dan lebih dari 35% di antaranya mengakses internet lebih dari 3 jam per hari³. Situasi ini memicu kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap tumbuh kembang, kesehatan mental, kualitas tidur, dan gangguan perilaku sosial anak. Di Indonesia belum banyak program terstruktur yang menasar edukasi digital parenting secara langsung kepada orang tua di tingkat akar rumput, khususnya di wilayah non-perkotaan. Hal ini menciptakan kesenjangan literasi digital keluarga antara kota dan desa, padahal risiko paparan konten tidak sesuai usia, *cyber bullying*, hingga kecanduan gawai dapat terjadi di semua wilayah. Minimnya sosialisasi dan pendampingan berkelanjutan juga menjadi salah satu kendala utama dalam implementasi pengelolaan screen time yang ideal di rumah tangga⁴.

Secara lebih spesifik, Kabupaten Kediri juga menghadapi permasalahan serupa. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2023, ditemukan bahwa 48% anak usia sekolah dasar mengalami gangguan konsentrasi dan pola tidur akibat penggunaan gadget berlebih, dan kurangnya peran aktif orang tua dalam pengawasan screen time anak menjadi salah satu penyebab utamanya. Beberapa Puskesmas bahkan melaporkan meningkatnya keluhan terkait gangguan tidur dan keterlambatan bicara pada balita,

yang dikaitkan dengan paparan layar berlebih sejak usia dini⁵.

Dari fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa risiko digital pada anak menjadi isu yang nyata dan harus diintervensi sejak dini, terutama dengan melibatkan peran orang tua sebagai pengawas utama. Sayangnya, literasi digital pada sebagian besar orang tua masih rendah, sehingga tidak sedikit dari mereka yang memberikan akses gawai secara bebas kepada anak tanpa pengaturan waktu, isi konten, atau supervisi yang memadai⁶. Berbagai studi menyatakan bahwa screen time yang tidak dikontrol berkaitan erat dengan peningkatan risiko gangguan perkembangan anak, termasuk keterlambatan bicara, hiperaktivitas, hingga gangguan sosio-emosional. Oleh karena itu, intervensi sejak dini dengan pendekatan keluarga menjadi sangat penting. Orang tua tidak hanya perlu memahami bahaya screen time berlebih, tetapi juga dibekali keterampilan praktis dalam mengatur waktu layar, memilih konten yang sesuai usia, dan menciptakan alternatif kegiatan positif non-digital di rumah⁷.

Program inovasi CERDAS (Cegah Risiko Digital Anak Sejak Dini) hadir sebagai solusi preventif dan edukatif untuk menjawab tantangan ini. Melalui pendekatan sosialisasi edukatif dan pendampingan langsung terhadap orang tua, program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola screen time yang sehat, menetapkan aturan penggunaan gawai yang bijak di rumah, serta mendorong terciptanya lingkungan digital yang aman dan produktif bagi anak-anak. Program CERDAS dirancang tidak hanya sebagai kampanye sosialisasi, melainkan sebagai intervensi berbasis komunitas dengan pendampingan aktif dan kolaboratif. Pendekatan ini mencakup pelatihan tatap muka, media edukatif berbasis visual, serta monitoring pasca-sosialisasi untuk menilai perubahan perilaku pengasuhan digital. Melalui integrasi peran puskesmas, kader kesehatan, dan guru, program ini akan memiliki daya jangkauan yang luas dan potensi keberlanjutan yang tinggi.

Dengan implementasi program CERDAS, diharapkan masyarakat – khususnya para orang tua – menjadi lebih sadar akan bahaya penggunaan gawai berlebih, serta mampu mengembangkan pola asuh digital yang seimbang, demi mewujudkan generasi anak yang sehat secara fisik, mental, dan sosial di era digital.

Dengan meningkatnya kesadaran dan kemampuan orang tua dalam mengelola screen time anak, diharapkan terjadi penurunan keluhan gangguan tumbuh kembang yang berkaitan dengan paparan layar. Selain itu, program CERDAS juga akan mendorong terciptanya ekosistem parenting digital yang sehat, adaptif, dan responsif terhadap tantangan era teknologi, terutama bagi generasi anak usia dini di wilayah Kabupaten Kediri dan sekitarnya.

METODE PENGABDIAN

TUJUAN:

Program pengabdian ini bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan pemahaman orang tua tentang risiko penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak.
- b. Meningkatkan literasi digital parenting dalam mengelola screen time yang sehat.
- c. Membentuk pola pengasuhan berbasis digital yang seimbang melalui pelatihan dan pendampingan langsung.
- d. Mencegah gangguan tumbuh kembang anak yang berkaitan dengan digital exposure tanpa pengawasan.

SASARAN:

Sasaran program inovasi CERDAS (Cegah Risiko Digital Anak Sejak Dini) meliputi:

- a. Orang tua yang memiliki anak usia 2–12 tahun, khususnya di wilayah yang teridentifikasi memiliki kasus tinggi gangguan tumbuh kembang akibat screen time.
- b. Guru PAUD/SD dan kader posyandu yang berperan sebagai agen edukasi komunitas.
- c. Puskesmas dan lembaga kesehatan primer yang terlibat dalam upaya promotif-preventif tumbuh kembang anak.

INPUT:

Komponen sumber daya dan sarana pendukung program:

1. Sumber Daya Manusia (SDM) Pengabdian
Tim pelaksana pengabdian masyarakat terdiri dari:
 - a. Dosen : yang berperan sebagai fasilitator, narasumber dalam sesi sosialisasi, pembimbing dalam proses pendampingan orang tua, serta evaluator dalam analisis hasil program.

- b. Mahasiswa yang dilibatkan sebagai asisten fasilitator, pendamping keluarga saat home visit, serta dokumentator kegiatan. Keterlibatan mahasiswa juga menjadi bagian dari pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning), memperkuat capaian pembelajaran terkait promosi kesehatan dan komunikasi efektif.

2. Materi Edukasi

Materi dalam program ini dirancang berbasis bukti (evidence-based) dan relevan dengan kebutuhan masyarakat:

- a. Modul Digital Parenting: Buku saku atau e-book yang berisi panduan praktis mengelola screen time, strategi komunikasi dengan anak tentang gadget, serta daftar aplikasi edukatif yang direkomendasikan.
- b. Infografis Edukatif: Visualisasi informasi tentang dampak negatif screen time berlebih, panduan durasi penggunaan gadget berdasarkan usia anak, dan tips membangun kebiasaan digital yang sehat. Infografis ini disebar dalam bentuk cetak dan digital (via media sosial dan grup WhatsApp).
- c. Video Edukatif: Konten audiovisual singkat yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran (orang tua), meliputi penjelasan risiko digital, studi kasus keluarga, serta contoh penerapan aturan gadget di rumah.

3. Alat Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan sesudah program:

- a. Kuesioner Pre-Test dan Post-Test: Digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman orang tua sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai manajemen screen time.
- b. Lembar Observasi dan Self-Assessment: Formulir yang diisi oleh peserta maupun oleh tim pendamping untuk mengevaluasi penerapan aturan penggunaan gadget di rumah, perubahan perilaku anak, serta keterlibatan orang tua dalam membimbing anak selama penggunaan perangkat digital.

4. Logistik

Kebutuhan logistik yang mendukung pelaksanaan program:

- a. Ruang Pertemuan: Disediakan oleh mitra (Puskesmas/sekolah/kantor desa) untuk kegiatan sosialisasi dan

- pelatihan, yang dilengkapi meja, kursi, dan ventilasi yang baik.
- b. Peralatan Presentasi: Termasuk proyektor/LCD, laptop, speaker, papan tulis atau flipchart untuk menyampaikan materi edukasi secara visual dan menarik.
 - c. Alat Tulis: Pulpen, kertas, lembar kerja, dan materi cetak yang dibutuhkan oleh peserta selama kegiatan.
 - d. Snack dan Konsumsi Ringan: Disediakan untuk menciptakan suasana kegiatan yang nyaman dan membangun partisipasi aktif dari peserta
5. Media Komunikasi dan Dokumentasi
- Penguatan dan keberlanjutan program dilakukan melalui:
- a. Grup WhatsApp/Telegram: Digunakan untuk memfasilitasi komunikasi dua arah antara tim pengabdian dan peserta (orang tua), berbagi informasi lanjutan, menjawab pertanyaan, serta menyebarkan materi edukasi digital.
 - b. Media Sosial: Platform seperti Instagram/Facebook digunakan sebagai sarana kampanye digital untuk menjangkau audiens yang lebih luas, menyebarkan hasil kegiatan, serta meningkatkan kesadaran publik terkait screen time sehat.
 - c. Dokumentasi Digital: Seluruh kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, video, dan laporan harian untuk keperluan pelaporan program, publikasi ilmiah, dan keberlanjutan kemitraan.
- PROSES:
- Program ini dilaksanakan secara terstruktur melalui lima tahapan utama yang saling berkesinambungan:
1. Identifikasi Lokasi dan Sasaran Program
Langkah awal diawali dengan melakukan pemetaan kebutuhan masyarakat melalui:
 - a. Koordinasi awal dengan mitra institusional seperti Puskesmas, sekolah dasar, Posyandu, dan pemerintah desa di wilayah target (contoh: Kabupaten Kediri).
 - b. Pemilihan lokasi berdasarkan indikator prevalensi penggunaan gadget tinggi pada anak, keluhan terkait gangguan tidur atau konsentrasi pada anak, serta kesediaan mitra untuk mendukung program.
 2. Sosialisasi Awal
Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan program CERDAS kepada masyarakat sasaran dan pemangku kepentingan lokal.
 - a. Disampaikan informasi awal mengenai: 1) Dampak negatif penggunaan gadget berlebih pada tumbuh kembang anak. 2) Tujuan program, manfaat bagi keluarga, serta mekanisme keterlibatan peserta. 3) Jadwal kegiatan, metode pelaksanaan, dan kewajiban peserta selama program.
 - b. Sosialisasi dilakukan secara langsung (tatap muka) atau daring melalui Zoom dan WhatsApp Group tergantung pada kondisi lokasi dan kesiapan peserta.
 3. Pelatihan dan Penyuluhan Edukatif
 - a. Dilaksanakan dalam bentuk kelas interaktif selama 1–2 sesi (masing-masing ±90 menit).
 - b. Metode yang digunakan:
 - 1) Ceramah interaktif dengan bantuan media audiovisual.
 - 2) Studi kasus mengenai dampak nyata paparan digital pada anak.
 - 3) Diskusi kelompok untuk menganalisis masalah sehari-hari dan menemukan solusi aplikatif.
 - c. Materi yang disampaikan mencakup:
 - 1) Pedoman screen time sehat dari WHO dan AAP.
 - 2) Strategi komunikasi orang tua-anak.
 - 3) Tips mengatur konten dan waktu penggunaan gadget.
 4. Pendampingan Langsung kepada Orang Tua
Pendampingan dilakukan selama 2 minggu dalam bentuk:
 - a. Home visit (jika memungkinkan) untuk observasi langsung lingkungan keluarga dan pemberian contoh praktik aturan penggunaan gadget.
 - b. Pendampingan daring melalui grup WhatsApp atau sesi coaching online, disertai dengan tugas-tugas harian seperti membuat *screen time*

schedule, pemantauan aktivitas anak, dan pengisian behavior checklist.

Tujuannya adalah untuk membantu orang tua:

- a. Menerapkan aturan konsisten di rumah.
 - b. Mengkomunikasikan larangan dan batasan dengan cara yang positif.
 - c. Mengalihkan waktu anak dari layar ke aktivitas fisik dan sosial.
5. Monitoring dan Evaluasi
- a. Evaluasi pre-test dilakukan sebelum pelatihan untuk mengukur tingkat awal pengetahuan dan persepsi orang tua terkait penggunaan gadget pada anak.
 - b. Evaluasi post-test dilakukan 2 minggu setelah pelatihan untuk melihat peningkatan pemahaman dan perubahan pola asuh.
 - c. Observasi perilaku dilakukan dengan instrumen lembar observasi dan jurnal harian orang tua, yang mencatat waktu screen time, jenis konten yang diakses, dan perilaku anak.
 - d. Follow-up diskusi dilakukan untuk membahas tantangan yang dihadapi peserta selama pendampingan serta memberikan penguatan strategi.

OUTPUT:

Hasil langsung (*immediate outcomes*) dari pelaksanaan program CERDAS yang diharapkan dapat tercapai secara terukur dan dapat dibuktikan, antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan Orang Tua
Terjadi peningkatan pemahaman orang tua mengenai risiko screen time berlebih pada anak, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Hal ini dibuktikan melalui:
 - a. Skor *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi.
 - b. Respons positif terhadap pemahaman konten yang diberikan dalam pelatihan, seperti bahaya penggunaan gadget berlebih, pentingnya aturan penggunaan, dan literasi digital.
2. Tersusunnya Aturan Penggunaan Gadget di Rumah
Setiap keluarga peserta menyusun:

- a. Aturan tertulis atau kesepakatan keluarga tentang durasi screen time harian.
- b. Jadwal aktivitas alternatif non-digital untuk anak (misalnya: bermain fisik, membaca, kegiatan kreatif).
- c. Pengaturan konten dan aplikasi sesuai usia anak. Aturan ini menjadi bagian dari komitmen keluarga dalam menerapkan pola asuh digital yang sehat.

3. Terbentuknya Komunitas Orang Tua Peduli Literasi Digital

Sebagai kelanjutan program, dibentuk:

- a. Grup komunitas (melalui WhatsApp/Telegram) berisi orang tua peserta sebagai sarana berbagi pengalaman, konsultasi, dan penguatan praktik pengasuhan digital sehat.
- b. Komunitas ini juga menjadi mitra potensial bagi puskesmas atau sekolah dalam menyelenggarakan edukasi berkelanjutan.

4. Publikasi Kegiatan Program

Program menghasilkan beberapa bentuk dokumentasi dan diseminasi kegiatan:

- a. Artikel ilmiah pengabdian 1515 era 1515 at yang dapat dipublikasikan di jurnal atau prosiding.
- b. Laporan program yang diserahkan kepada mitra (puskesmas/sekolah).
- c. Konten edukatif di media sosial, termasuk foto kegiatan, testimoni peserta, kutipan edukatif, dan infografis.
- d. Peningkatan eksistensi institusi dalam mendukung literasi digital masyarakat.

5. Rencana Keberlanjutan Program

Program tidak berhenti pada satu kali intervensi, melainkan dirancang untuk berkelanjutan melalui:

- a. Kerja sama lanjutan dengan puskesmas dan sekolah untuk penyuluhan berkala atau pelatihan lanjutan.
- b. Potensi replikasi program ke wilayah lain dengan kebutuhan serupa.
- c. Pengembangan modul lanjutan berbasis evaluasi kebutuhan dari hasil monitoring.

HASIL

1. Pelaksanaan kegiatan program inovasi Program Pengabdian kepada Masyarakat bertajuk CERDAS (Cegah Risiko Digital Anak Sejak Dini) telah

dilaksanakan selama 4 minggu, mulai dari 4 – 30 November 2025, berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Pare, Kabupaten Kediri. Program ini menasar 45 orang tua yang memiliki anak usia 3–10 tahun, sebagai upaya untuk meningkatkan literasi digital parenting dan keterampilan dalam mengelola screen time anak secara sehat dan bijak.

- a. Kegiatan Minggu 1 (Persiapan dan Sosialisasi Awal)
 - 1) Koordinasi awal dengan kepala Puskesmas, kepala sekolah, dan kader posyandu setempat.
 - 2) Pengumpulan data sasaran, pembentukan kelompok sasaran orang tua berdasarkan wilayah RT.
 - 3) Pelaksanaan sosialisasi awal di aula Puskesmas, pukul 08.00–11.00 WIB, dengan materi “Mengapa Perlu Mengatur Screen Time Anak?”. Dihadiri oleh 45 peserta.
- b. Kegiatan Minggu 2 (Edukasi dan Pelatihan)
 - 1) Pelatihan Digital Parenting dengan metode ceramah interaktif dan studi kasus. Materi meliputi dampak negatif screen time berlebih, indikator adiksi digital pada anak, dan prinsip 20-20-20 dalam pengelolaan screen time.
 - 2) Pelatihan lanjutan untuk menyusun aturan penggunaan gadget di rumah. Disediakan template poster “Aturan Digital Keluarga”.
- c. Minggu 3 (Pendampingan dan Intervensi)
 - 1) Kegiatan home visit oleh tim mahasiswa dan dosen. Setiap pengabdian mendampingi keluarga untuk menyesuaikan aturan gadget sesuai situasi masing-masing rumah.
 - 2) Pendampingan daring melalui grup WhatsApp, mengulas keberhasilan pelaksanaan aturan serta kendala teknis.
- d. Minggu 4 (Evaluasi dan Refleksi)
 - 1) Pelaksanaan post-test dan pengisian lembar observasi

oleh peserta, dilanjutkan dengan refleksi terbuka mengenai perubahan perilaku anak dan respon keluarga.

- 2) Diskusi kelompok orang tua tentang strategi keberlanjutan di lingkungan rumah dan RT.
- 3) Penutupan program dan pembentukan komunitas CERDAS Kediri yang diinisiasi oleh peserta secara sukarela sebagai wadah saling berbagi praktik baik dan tips pengasuhan digital.

2. Capaian Awal

- a. Tingkat kehadiran peserta: 100% dari jumlah sasaran.
- b. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan pre-test (mean: 56) ke post-test (mean: 85) menunjukkan peningkatan pemahaman signifikan.
- c. Sebanyak 41 dari 45 keluarga berhasil menyusun aturan tertulis penggunaan gadget di rumah.

PEMBAHASAN

Program inovasi CERDAS (Cegah Risiko Digital Anak Sejak Dini) dilatarbelakangi oleh kekhawatiran akan meningkatnya paparan screen time yang tidak terkendali pada anak usia dini hingga usia sekolah dasar. Di era digital, penggunaan gadget telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak-anak. Tanpa pengawasan dan regulasi yang tepat, kebiasaan ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan perkembangan kognitif, perilaku, kualitas tidur, hingga interaksi sosial anak⁸. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua menjadi sangat krusial dalam membentuk pola asuh digital yang sehat dan bertanggung jawab. Program inovasi CERDAS hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui serangkaian kegiatan sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan orang tua dalam manajemen screen time⁹.

Pelaksanaan program dilakukan selama 4 minggu di wilayah kerja Puskesmas Pare, Kabupaten Kediri, dengan melibatkan 45 orang tua dari anak-anak usia 3 hingga 10 tahun. Kegiatan diawali dengan sosialisasi umum mengenai pentingnya pengelolaan screen time, dilanjutkan dengan pelatihan digital parenting menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus. Tahapan selanjutnya berupa home visit dan pendampingan daring, untuk

memastikan bahwa setiap keluarga benar-benar menerapkan strategi pengasuhan digital di rumah mereka. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap, serta observasi perilaku selama proses pendampingan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman orang tua. Skor pre-test rata-rata sebesar 56 meningkat menjadi 85 pada post-test, menandakan bahwa intervensi program mampu meningkatkan literasi digital orang tua secara nyata. Sebanyak 91% peserta berhasil menyusun aturan penggunaan gadget yang disesuaikan dengan usia anak dan rutinitas keluarga, seperti pembatasan screen time maksimal dua jam per hari, tidak menggunakan gadget saat makan dan sebelum tidur, serta mendampingi anak saat mengakses konten digital. Selain itu, terbentuk pula komunitas orang tua sadar literasi digital yang berfungsi sebagai wadah berbagi pengalaman, kendala, dan strategi pengasuhan dalam menghadapi tantangan digital.

Hasil ini diperkuat dengan sejumlah hasil penelitian relevan. Studi Domoff et al. di Amerika Serikat menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam mengawasi screen time berperan besar dalam menurunkan dampak negatif penggunaan gawai. Penelitian oleh Putri dan Muniroh (juga menemukan bahwa penggunaan gadget berlebih berkorelasi kuat dengan keterlambatan bicara pada anak usia dini. Radesky et al. menyarankan strategi parenting digital yang melibatkan komunikasi terbuka, pengaturan waktu, dan keterlibatan orang tua saat anak mengakses media. Dalam konteks lokal, Yuliana et al. membuktikan bahwa penyuluhan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengelola gadget anak. Sementara itu, Yilmaz et al. menyoroti hubungan langsung antara screen time berlebih dan gangguan tidur pada anak usia dini, yang juga ditemukan dalam observasi lapangan¹⁰.

Secara keseluruhan, program inovasi CERDAS (Cegah Risiko Digital Anak Sejak Dini) terbukti memberikan dampak positif bagi keluarga peserta. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya pola asuh digital yang sehat dan bertanggung jawab. Komitmen orang tua untuk menerapkan aturan gadget secara

konsisten menjadi indikator keberhasilan program ini¹¹. Dengan adanya rencana keberlanjutan melalui kerja sama dengan puskesmas dan sekolah untuk penyuluhan berkala, program inovasi CERDAS diharapkan mampu menjangkau lebih banyak keluarga dan menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain.

DOKUMENTASI



KESIMPULAN

1. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 22% dari peserta memiliki pemahaman yang baik tentang dampak negatif screen time berlebih. Setelah pelatihan dan pendampingan, angka tersebut meningkat signifikan menjadi 87% dalam post-test. Ini menunjukkan efektivitas materi dan metode yang digunakan dalam intervensi edukatif.
2. Sebanyak 41 dari 45 keluarga (91%) berhasil menyusun dan menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah, seperti pembatasan waktu, penggunaan aplikasi edukatif, serta pengawasan aktif dari orang tua. 28 keluarga (62%) juga melaporkan pengurangan durasi screen time anak secara signifikan dalam dua minggu pertama pasca-intervensi.
3. Program ini menghasilkan 1 grup WhatsApp komunitas "Orang Tua

CERDAS” yang aktif berbagi praktik baik dalam parenting digital. Selain itu, 5 konten edukatif dalam bentuk infografis dan video pendek telah dipublikasikan melalui media sosial program studi untuk kampanye digital berkelanjutan.

SARAN

Program inovasi CERDAS (Cegah Risiko Digital Anak Sejak Dini) menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan literasi digital orang tua dan pencegahan risiko digital pada anak usia dini, namun untuk memperkuat dampaknya diperlukan replikasi ke wilayah lain, pengembangan materi edukasi berbasis usia, pemanfaatan teknologi seperti aplikasi pengingat screen time, dan pemberdayaan komunitas orang tua sebagai fasilitator. Evaluasi jangka panjang perlu dilakukan untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku, dan integrasi program ke dalam kegiatan sekolah serta advokasi kebijakan lokal juga penting agar program menjadi gerakan sistemik yang berkelanjutan dalam membentuk pola asuh digital yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKES Karya Husada Kediri dan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan kepada pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pare, Kabupaten Kediri. Terima kasih kami ucapkan juga pihak-pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. (2020). *Growing up online: Children's screen time across the globe*. <https://www.unicef.org/reports/growing-up-online>
2. American Academy of Pediatrics. (2020). *Media and young minds: Policy statement*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-2561>
3. Badan Pusat Statistik. (2022). *Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2022: Statistik Anak dan Remaja*. Jakarta: BPS.
4. World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2023). *Laporan Tahunan Kesehatan Anak dan Remaja Kabupaten Kediri Tahun 2023*. Kediri: Dinkes.
6. Kurniawati, N., & Sari, D. K. (2021). The impact of screen time on children's behavior: A literature review. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 7(1), 13–21. <https://doi.org/10.32584/jkai.v7i1.110>
7. Mutlu, C., & Yıldız, E. (2020). Parent's digital literacy and its effect on child screen use: A cross-sectional study. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 3102–3110. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01767-y>
8. Putri, R. A., & Wulandari, S. (2022). Peran orang tua dalam mengatur screen time anak usia dini di era digital. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3345–3354. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2085>
9. Yustanta BF, Fitriani, VS. *Screen Time Using Gadgets on Social Development in Preschool Children*. Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional, Vol. 1 No. 01 (2022): SPIKES Nas – Agustus 2022, ISSN: 2963-1343
10. Wijaya, H., & Harahap, D. N. (2021). Intervensi edukatif pengaturan penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Abdimas Madani*, 2(3), 105–112.
11. Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrer, E., & Van Looy, J. (2019). A qualitative inquiry into the contextualized parental mediation practices of young children's digital media use at home. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 63(3), 474–493. <https://doi.org/10.1080/08838151.2019.1653100>