

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi yang berlangsung dengan cepat telah membawa berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pembelajaran serta kegiatan yang menghibur. Salah satu perangkat berbasis teknologi yang mendominasi kehidupan masyarakat adalah *gadget*, seperti handphone, tablet, dan komputer (Chassiakos *et al.*, 2021). Tidak hanya digunakan oleh kalangan dewasa, handphone juga telah melekat pada kehidupan kelompok anak usia prasekolah (Pebriana, 2017). Anak-anak prasekolah saat ini banyak menggunakan handphone, baik untuk hiburan maupun sebagai sarana edukasi. Kemudahan akses dan banyaknya konten menarik menjadikan handphone sebagai perangkat yang umum dipakai dalam kegiatan harian anak (Santrock, 2021). Namun, peningkatan penggunaan handphone pada anak-anak menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatif yang ditimbulkan, terutama terkait risiko kecanduan *gadget* (Santrock, 2021).

Fenomena ini tidak terbatas di Indonesia, namun juga ditemukan di berbagai belahan dunia. Secara global, anak-anak menghabiskan rata-rata empat jam per hari di depan layar handphone, dengan platform seperti YouTube dan TikTok menjadi yang paling populer (Cadenaser, 2025). Di negara-negara Asia Tenggara, survei *The Asian Parents Insight* (2022) menunjukkan bahwa 98% anak rentang usia antara 3 hingga 8 tahun di beberapa negara Asia Tenggara, termasuk Singapura, Thailand, Filipina, Malaysia, serta Indonesia

telah menggunakan handphone. Dari jumlah sebanyak 67% di antaranya anak memakai handphone dimiliki oleh orang tua, 18% memanfaatkan milik saudaranya, dan 14% sudah memiliki handphone pribadi. Data tersebut menunjukkan bahwa handphone sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari anak usia dini, terutama sebagai media hiburan dan komunikasi.

Di Indonesia, penggunaan handphone pada anak juga tercatat mengalami kenaikan yang berarti. Menurut laporan dari BPS pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa Sebanyak 33,44% dari anak-anak berusia 0 hingga 6 tahun telah memakai handphone, dan 24,96% dari mereka mampu mengakses internet (BPS, 2023). Selain itu, survei lain menunjukkan bahwa 19,3% anak Indonesia mengalami kecanduan *gadget* selama pandemi, dengan sebagian besar waktu dihabiskan untuk menghabiskan waktu dengan game online dan media sosial (CNN Indonesia, 2021). Fenomena kecanduan *gadget* ini juga terlihat di Sumatera Barat, di mana Kota Padang mencatatkan 79,56% kelompok usia 5 tahun ke atas yang aktif dalam penggunaan internet, sementara Kabupaten Tanah Datar mencapai 68,23%. Di Kecamatan Lintau Buo Utara, sekitar 65%-70% anak usia dini telah terpapar handphone, baik untuk keperluan hiburan maupun pendidikan (Statistik Telekomunikasi Indonesia, 2023).

Penggunaan handphone yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada anak usia prasekolah, terutama bagi anak yang mengalami kecanduan *gadget*. Dari segi kesehatan fisik, penelitian menunjukkan bahwa 65,3% dari 595.057 anak dan remaja di China mengalami gangguan postur tubuh dan masalah penglihatan akibat penggunaan handphone

yang berlebihan (Yang *et al.*, 2020). Selain itu, di Indonesia, prevalensi miopia dalam rentang usia anak sekolah mencapai 19%, dengan merupakan faktor pemicu utamanya ialah intensitas penggunaan handphone yang tinggi (Nusantara Hasana, 2024). Gangguan postur tubuh juga menjadi permasalahan serius, di mana 68% anak yang menggunakan handphone lebih dari 3 jam per hari mengalami perubahan postur tubuh yang signifikan, seperti membungkuk ke depan, leher kaku, serta ketidakseimbangan otot punggung (Jung *et al.*, 2022).

Dari segi psikologis dan emosional, peserta didik usia dini yang menunjukkan gejala ketergantungan terhadap *gadget* berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dan depresi (Twenge & Campbell, 2018). Sebuah studi menemukan bahwa anak-anak yang memiliki frekuensi tinggi dalam menggunakan handphone menunjukkan gejala peningkatan gangguan emosional, seperti kesulitan mengelola emosi dan kecenderungan mengalami tantrum yang memiliki tingkat lebih tinggi sering jika dibanding dengan anak-anak yang jarang menggunakan handphone (Pebriana, 2017). Selain itu, penggunaan handphone secara berlebihan juga berpotensi menimbulkan masalah tidur. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menggunakan handphone sebelum tidur lebih rentan mengalami gangguan pola tidur akibat penurunan produksi hormon melatonin, yang berperan dalam mengatur siklus tidur (Anggraeni, 2019).

Dampak sosial juga menjadi perhatian utama, di mana anak-anak yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung mengalami penurunan interaksi sosial.

Mereka lebih jarang bermain di luar ruangan dan kehilangan minat dalam interaksi fisik. Studi menunjukkan bahwa keterampilan sosial anak semakin menurun akibat penggunaan handphone yang berlebihan, menyebabkan mereka lebih suka menyendiri dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar (Rozalia, 2017).

Dari segi perkembangan kognitif, kecanduan *gadget* dapat menyebabkan gangguan perhatian dan kesulitan berkonsentrasi. Anak-anak yang sering menggunakan handphone mengalami tidak mampu mempertahankan fokus saat mengerjakan aktivitas yang memerlukan konsentrasi berkelanjutan (Hinkley *et al.*, 2019). Selain itu, keterampilan berpikir kritis dan kemampuan memecahkan masalah juga dapat terhambat jika anak lebih sering terlibat dalam aktivitas pasif dengan handphone dibandingkan dengan aktivitas eksploratif yang melibatkan kreativitas (Radesky *et al.*, 2016).

Dampak negatif dari penggunaan handphone yang tidak terkontrol, seperti gangguan perkembangan kognitif, sosial, dan kesehatan anak, telah menjadi perhatian serius. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia telah mengambil berbagai langkah strategis melalui regulasi, edukasi, dan intervensi kesehatan guna mengatasi masalah kecanduan handphone pada anak.

Pemerintah, dalam hal ini Kemendikbudristek, telah menetapkan kebijakan guna membatasi penggunaan handphone di lingkungan sekolah. Dalam Surat Edaran Nomor 384 Tahun 2021 tentang Pembelajaran Jarak Jauh, ditekankan bahwa pengawasan orang tua memiliki peran penting dalam mengontrol penggunaan teknologi digital oleh anak-anak. Sejalan dengan itu,

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) juga mengeluarkan pedoman yang merekomendasikan batasan waktu penggunaan handphone bagi anak-anak. Berdasarkan standar dari *American Academy of Pediatrics (AAP)*, anak-anak berusia 3 hingga 5 tahun disarankan agar membatasi penggunaan handphone maksimal satu jam setiap harinya (Kemendikbud, 2021).

Di samping regulasi, pemerintah juga aktif menggalakkan kampanye edukasi digital masyarakat. Kementerian Komunikasi dan Informatika menggagas Gerakan Nasional Literasi Digital (GNLD) Siberkreasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan internet dan handphone secara bijak. Kampanye ini mencakup edukasi kepada orang tua agar mereka dapat membimbing anak dalam menggunakan handphone secara sehat, menghindari paparan konten yang tidak sesuai, serta mencegah ketergantungan terhadap teknologi (Kominfo, 2022).

Dalam dunia pendidikan, pemerintah telah mengintegrasikan materi mengenai penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab ke dalam kurikulum nasional. Program "Sekolah Ramah Anak" yang diinisiasi oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bertujuan untuk membekali sekolah dengan strategi edukatif yang dapat membantu siswa memahami dampak negatif penggunaan handphone secara berlebihan serta menekankan pentingnya interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari (KemenPPPA, 2023).

Langkah lain yang dilakukan pemerintah adalah mengadakan penyuluhan dan intervensi kesehatan melalui berbagai program kesehatan masyarakat,

seperti Posyandu dan Puskesmas. Dalam program ini, orang tua diberikan pemahaman mengenai pengaruh penggunaan handphone terhadap tumbuh kembang anak. Selain itu, layanan konsultasi bagi keluarga yang menghadapi tantangan dalam mengontrol kebiasaan anak dalam menggunakan handphone juga disediakan sebagai bagian dari upaya intervensi yang lebih komprehensif (Kemenkes, 2022).

Pemerintah juga mendorong penguatan keterlibatan orang tua dalam membimbing anak ketika menggunakan handphone melalui program "Keluarga Berdaya" yang diinisiasi diselenggarakan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI. Tujuan dari program ini dirancang untuk membekali orang tua dengan keterampilan parenting yang efektif, seperti menerapkan batasan waktu penggunaan handphone serta menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat bagi perkembangan fisik dan sosial anak (KemenPPPA, 2023).

Selain peran pemerintah, keluarga memiliki peranan utama dalam membantu anak mengelola penggunaan handphone agar tidak berlebihan. Beberapa langkah yang dapat dilakukan keluarga antara lain menetapkan batasan waktu penggunaan handphone, mendorong aktivitas fisik dan sosial, serta menciptakan hubungan komunikasi yang konstruktif antara orang tua dan anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anderson & Subrahmanyam (2017), anak yang diberikan aturan jelas mengenai penggunaan handphone cenderung mampu mengatur durasi penggunaan layar dengan lebih baik. Penelitian lain oleh Wartella *et al.* (2020) juga menegaskan bahwa keterlibatan

aktif orang tua dalam bermain dan berinteraksi langsung dengan anak dapat mengurangi kecenderungan anak untuk terus-menerus menggunakan handphone.

Salah satu strategi efektif yang dapat diterapkan dalam keluarga adalah dengan membatasi durasi waktu layar yang telah direkomendasikan oleh *American Academy of Pediatrics (AAP)*. Misalnya, anak prasekolah disarankan untuk tidak menggunakan handphone melebihi durasi satu jam setiap harinya dan harus didampingi ayah dan ibu agar konsumsi konten tetap bermanfaat dan edukatif (*American Academy of Pediatrics, 2016*). Selain itu, kebiasaan bermain handphone dapat digantikan dengan aktivitas lain yang lebih merangsang perkembangan anak, seperti membaca buku, bermain permainan tradisional, atau melakukan kegiatan di luar ruangan (*Gentile et al., 2019*).

Interaksi dalam keluarga juga berperan penting dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap handphone. Menurut *Coyne et al. (2017)*, anak-anak yang menjalin komunikasi efektif dengan orang tua umumnya lebih mampu mengontrol penggunaan teknologi. Selain itu, membangun kebiasaan bebas handphone pada waktu-waktu tertentu, seperti saat makan bersama atau menjelang tidur, dapat membantu anak menciptakan pola penggunaan teknologi yang lebih sehat (*Lauricella et al., 2015*).

Ibu sebagai pengasuh utama dalam keluarga sering kali menghadapi berbagai hambatan dalam mengawasi penggunaan handphone pada anak. Bagi ibu yang bekerja, keterbatasan waktu menjadi tantangan utama, sehingga mereka kesulitan untuk memantau aktivitas anak secara langsung (*Chassiakos*

et al., 2016). Selain itu, ibu yang kurang memahami teknologi juga mengalami kesulitan dalam menerapkan fitur pengawasan digital atau membatasi akses anak terhadap konten yang kurang sesuai (Neumann, 2016). Akibatnya, anak cenderung lebih bebas dalam menggunakan handphone tanpa adanya bimbingan yang memadai. Blum-Ross & Livingstone (2018) juga menyoroti bahwa banyak ibu merasa kesulitan dalam menerapkan aturan penggunaan handphone secara konsisten karena kurangnya pemahaman mengenai dampak jangka panjang dari paparan layar terhadap perkembangan anak.

Pendidikan terkait kesehatan menjadi salah satu pendekatan yang bisa membantu ibu dalam memahami dampak penggunaan handphone pada anak serta strategi pencegahannya. Dengan adanya pendidikan kesehatan, ibu dapat meningkatkan kesadaran terhadap risiko kecanduan handphone serta mengubah perilaku ibu dalam mengelola penggunaannya di rumah (Handayani & Suryani, 2021). Melalui pendidikan kesehatan, ibu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai batasan waktu penggunaan handphone, pentingnya aktivitas alternatif bagi anak, serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap handphone (Chassiakos *et al.*, 2021). Selain itu, pendidikan kesehatan juga dapat membantu ibu dalam merefleksikan kebiasaan mereka sendiri dalam menggunakan handphone. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjadi role model yang baik, ibu dapat mengurangi penggunaan handphone secara berlebihan di hadapan anak, sehingga anak lebih terdorong untuk mengikuti kebiasaan positif (Hidayat & Maesyaroh, 2022).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Penelitian oleh Ramadhani (2019) menunjukkan bahwa Pemberian penyuluhan kesehatan melalui media lembar balik dan *leaflet* terbukti secara signifikan meningkatkan pemahaman dan sikap ibu dalam menerapkan pola asuh pada anak usia dini. Studi lain yang dilakukan oleh Wulandari (2020) mengungkapkan bahwa metode ceramah interaktif memiliki dampak besar dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pola makan sehat bagi anak prasekolah.

Sejumlah studi terdahulu telah berkontribusi dalam mengedukasi orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak. Studi yang dilakukan oleh Thamrin dkk. (2021) menunjukkan bahwa pemberian pendidikan melalui kegiatan lokakarya kepada wali murid jenjang sekolah dasar dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang dampak negatif dan batasan penggunaan *gadget* bagi anak-anak. Penelitian lain oleh Suryadi (2022) mengungkapkan bahwa intervensi dengan metode ceramah, modul, dan *leaflet* efektif dalam meningkatkan pemahaman kader posyandu dan pengurus PKK dalam hal penggunaan *gadget* yang tepat bagi anak usia dini.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di TK Aisyah Balai Tengah, Kecamatan Lintau Buo Utara, menunjukkan bahwa penggunaan handphone pada anak usia prasekolah masih cukup tinggi. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah, banyak anak yang mengalami kesulitan dalam fokus belajar akibat terlalu sering menggunakan handphone di rumah. Beberapa anak terlihat

mudah teralihkannya, kurang responsif saat mengikuti pelajaran, dan lebih tertarik membicarakan permainan atau video yang mereka tonton di handphone. Selain itu, interaksi sosial antara anak-anak juga berkurang, karena mereka lebih banyak membahas karakter dalam game atau tontonan dibandingkan bermain dan berkomunikasi langsung dengan teman-temannya.

Hasil wawancara dengan salah satu guru kelas B di TK Aisyah Balai Tengah mengungkapkan bahwa anak-anak sering kali membicarakan hal-hal yang mereka lihat di handphone, seperti karakter kartun dan permainan yang sedang tren. Beberapa anak bahkan terlihat kurang fokus saat belajar di kelas, karena terbiasa dengan stimulasi cepat dari layar handphone. Hal ini menimbulkan kekhawatiran bahwa kecanduan *gadget*, khususnya handphone, telah memengaruhi kemampuan anak dalam berkonsentrasi dan memahami materi pembelajaran.

Dalam survei ini, orang tua murid juga diberikan pertanyaan terkait penggunaan handphone pada anak mereka di rumah. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah terbiasa menggunakan handphone sehari-hari, baik menggunakan perangkat pribadi maupun milik orang tua. Sebagian besar orang tua mengizinkan anak menggunakan handphone untuk hiburan tanpa batasan waktu yang jelas, sementara hanya sedikit yang menerapkan aturan penggunaan handphone di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa minimnya batasan penggunaan handphone dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan *gadget* pada anak.

Hasil wawancara dengan 4 orang tua murid yang hadir di sekolah juga mengungkapkan bahwa sebagian besar alasan mereka memberikan handphone kepada anak adalah untuk mempermudah komunikasi, terutama saat mereka sedang bekerja atau berada di luar rumah. Namun, sebagian besar orang tua mengakui bahwa mereka jarang ikut serta dalam penggunaan handphone bersama anak dan tidak memiliki aturan tegas mengenai durasi penggunaannya. Salah satu orang tua bahkan mengungkapkan bahwa sepulang sekolah, anaknya langsung mencari handphone dan sibuk menghabiskan waktu dengan bermain game atau menyaksikan video sampai malam hari tanpa pengawasan ketat. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan handphone tanpa kontrol yang jelas dapat berujung pada kecanduan *gadget*, yang berdampak pada pola tidur anak, kurangnya interaksi sosial, serta berkurangnya minat terhadap aktivitas lain di luar penggunaan teknologi.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan mengenai perilaku dalam hal pengawasan terhadap penggunaan handphone oleh anak, sebagian orang tua masih memberikan izin kepada anak menggunakan handphone secara bebas, meskipun mereka mengetahui beberapa dampak negatif yang ditimbulkan. Selain itu, perilaku anak-anak dalam menggunakan handphone dalam kehidupan sehari-hari cenderung berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko kecanduan *gadget*. Kurangnya pengawasan dan pengendalian penggunaan handphone pada anak usia prasekolah turut menjadi faktor yang memperburuk situasi ini. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti melakukan penelitian untuk meneliti pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku orang tua dalam

rangka mencegah kecanduan *gadget* pada anak prasekolah, agar orang tua lebih memahami cara yang tepat dalam mengontrol penggunaan handphone sehingga anak dapat menggunakannya dalam batas wajar dan untuk tujuan yang lebih bermanfaat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian, yaitu: “Apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku orang tua dalam pencegahan kecanduan *gadget* pada anak prasekolah di TK Aisyah Balai Tengah Kecamatan Lintau Buo Utara?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku orang tua dalam pencegahan kecanduan *gadget* pada anak prasekolah di TK Aisyah Balai Tengah Kecamatan Lintau Buo Utara.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan orang tua dalam pencegahan kecanduan *gadget* pada anak sebelum diberikan pendidikan kesehatan.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi sikap orang tua dalam pencegahan kecanduan *gadget* pada anak sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

- c. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan orang tua dalam pencegahan kecanduan *gadget* pada anak sesudah diberikan pendidikan kesehatan.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi sikap orang tua dalam pencegahan kecanduan *gadget* pada anak sesudah diberikan pendidikan kesehatan.
- e. Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap orang tua dalam pencegahan kecanduan *gadget* pada anak.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini memberikan manfaat bagi responden dengan meningkatkan pemahaman mereka terkait upaya pencegahan kecanduan *gadget* pada anak. Melalui pelaksanaan penelitian, diharapkan para orang tua memperoleh peningkatan dalam aspek pengetahuan dan sikap penggunaan *gadget* secara bijak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk membekali orang tua dengan informasi dan strategi yang relevan guna melindungi anak dari dampak negatif akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan.

2. Bagi Instansi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami risiko kecanduan *gadget* serta dampaknya, baik dari aspek positif maupun negatif. Dengan demikian, tenaga kesehatan memiliki dasar yang kuat untuk menyampaikan edukasi dan meningkatkan

kesadaran masyarakat mengenai penggunaan *gadget* secara sehat dan bertanggung jawab.

3. Bagi Sekolah

Temuan ini juga berfungsi sebagai sumber informasi dalam mengenali potensi kecanduan *gadget* pada anak didik, karena hal tersebut berdampak terhadap mutu peserta didik dan capaian akademik mereka di sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan memberikan kontribusi informasi bagi peneliti selanjutnya, serta menjadi bahan pembandingan bagi studi-studi yang mengangkat topik serupa.

