BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Screen time atau waktu tonton merupakan durasi waktu yang dihabiskan anak untuk berinteraksi dengan perangkat digital yang memiliki layar, seperti smartphone, tablet, televisi, dan komputer. Pada umumnya, *screen time* atau waktu tonton pada anak usia dini digunakan untuk menonton video, bermain gim, atau mengakses konten hiburan digital (Pudyastuti & Kariyadi, 2021). Salah satu bentuk *screen time* yang paling digemari anak saat ini adalah konten *short video* melalui platform TikTok dan YouTube Reels. Dimana konten *short video* (video pendek) dirancang sangat menarik, singkat, cepat, dan mudah diputar secara berulang sehingga secara tidak langsung mendorong anak untuk terus menonton dalam waktu lama. Pola penggunaan yang berulang ini menyebabkan durasi *screen time* anak meningkat dan sering kali melebihi batas waktu yang direkomendasikan sesuai usia anak prasekolah, yaitu tidak lebih dari 1–2 jam per hari (Munafiah & Latif, 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya manajemen *screen time* sebagai upaya untuk mengatur, mengendalikan, dan mengawasi penggunaan perangkat digital pada anak secara terencana dan terarah, karena durasi *screen time* yang berlebihan dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak. Anak dengan durasi *screen time* berlebihan, khususnya untuk menonton *short video*, berisiko mengalami gangguan tidur akibat stimulasi visual yang terus-menerus, keterlambatan berbicara, penurunan kemampuan fokus, penurunan prestasi belajar,

serta penurunan pemenuhan nutrisi yang dapat menyebabkan anak stunting (Sunita et al., 2018). Selain itu, *screen time* yang tinggi juga memicu perubahan perilaku, seperti anak menjadi mudah marah atau tantrum ketika penggunaan gadget dihentikan. Paparan layar yang berlangsung dalam durasi lama membuat anak terlalu fokus pada gadget sehingga mengabaikan kebutuhan dasar sehari-hari, seperti makan, minum, dan perawatan diri. Interaksi sosial anak juga dapat menurun karena waktu bermain dan beraktivitas fisik tergantikan oleh *screen time*. Dampak kesehatan lain seperti kelelahan mata, sakit kepala, dan kurangnya aktivitas fisik juga sering ditemukan pada anak dengan *screen time* berlebihan. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak. (Setyarini et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan diatas, World Health Organization (WHO) menyarankan anak usia prasekolah untuk memiliki waktu layar atau *screen time* yang sangat terbatas, yaitu tidak lebih dari 1-2 jam per hari untuk anak usia 3-6 tahun. Adapun untuk anak di bawah usia 2 tahun, disarankan tidak diberikan waktu layar sama sekali. Namun, di berbagai negara, termasuk Indonesia, tingkat kepatuhan terhadap rekomendasi ini masih sangat rendah. Data global menunjukkan bahwa sekitar 80% anak usia dini terpapar *screen time* berlebih, yang berisiko pada keterlambatan perkembangan sosial dan gangguan tidur (WHO, 2020).

Rendahnya kepatuhan terhadap batasan *screen time* tersebut tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh pola pengasuhan dan kebiasaan penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari anak. *Screen time* anak sering kali dimulai dari kebiasaan sederhana seperti pemberian *gadget* saat anak makan, ketika

ibu membutuhkan waktu istirahat, atau ketika anak menangis. Kebiasaan ini secara perlahan membentuk pola *screen time* yang tidak terkontrol, terutama ketika anak terbiasa mengakses konten *short video* sebagai sumber hiburan utama, sehingga perilaku kecanduan berkembang secara bertahap. Ketika kebiasaan ini sudah mengakar, anak menjadi sulit dikendalikan ketika diminta berhenti menggunakan *gadget*. Kondisi ini berdampak pada proses tumbuh kembang anak, terutama pada perkembangan kognitif, bahasa, sosial, dan emosional yang seharusnya diperoleh melalui interaksi langsung dan aktivitas fisik, serta menimbulkan stres bagi ibu dalam menghadapi perilaku anak (Azzahra, 2024).

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang tepat berupa edukasi mengenai manajemen *screen time* kepada ibu sebagai pihak yang paling dekat dan paling berperan dalam aktivitas harian anak (Listiyani *et al.*, 2019). Edukasi ini meliputi pemahaman mengenai batasan *screen time* yang sesuai usia, cara menetapkan aturan penggunaan *gadget*, pentingnya pendampingan saat anak menggunakan media digital, strategi mengalihkan anak pada aktivitas *non-gadget*, serta pentingnya konsistensi dalam menerapkan aturan. Seiring meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan mereka dapat menerapkan strategi pendampingan penggunaan gadget yang lebih sehat.

Edukasi manajemen *screen time* juga menjadi langkah penting untuk mencegah dampak jangka panjang dari kecanduan *short video*. Anak yang mampu mengontrol penggunaan *gadget* sejak dini akan memiliki kebiasaan digital yang lebih baik di masa depan. Selain itu, ibu yang memiliki pemahaman yang baik dapat menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat, aktif, dan seimbang antara aktivitas digital dan aktivitas nyata. Berdasarkan hasil pengamatan awal peneliti di

wilayah kerja Puskesmas Kalipare, masih banyak ditemukan anak usia dini yang memiliki durasi *screen time* tinggi, khususnya untuk menonton konten *short video* seperti TikTok dan YouTube Reels, hingga sulit dipisahkan dari gadget. Kondisi tersebut diperparah dengan kurangnya pengawasan dan pembatasan *screen time* oleh ibu, sehingga anak terbiasa menggunakan gadget dalam waktu yang lama tanpa aturan yang jelas. Situasi ini berpotensi mengganggu tumbuh kembang anak dan menimbulkan permasalahan perilaku. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai edukasi manajemen *screen time* pada ibu di wilayah kerja Puskesmas Kalipare, sebagai upaya membantu ibu dalam mengelola *screen time* anak dan mencegah dampak negatif kecanduan konten *short video* (Munafiah & Latif, 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah edukasi manajemen waktu tonton (*screen time)* pada ibu dalam mengelola anak yang kecanduan konten video pendek (*short video)* (TikTok/Reels) pada anak usia prasekolah?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi manajemen waktu tonton (*screen time*) yang terstruktur pada ibu dalam mengelola dan mengurangi perilaku kecanduan konten video pendek (*short video*) (seperti TikTok/Reels) pada anak usia prasekolah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi manajemen pelaksanaan waktu tonton (*screen time*) pada ibu dan dampak konten video pendek (*short video*) (TikTok/Reels) pada anak sebelum dilaksanakan program edukasi.
2. Mengidentifikasi manajemen pelaksanaan waktu tonton (*screen time*) pada ibu dan dampak konten video pendek (*short video*) (TikTok/Reels) pada anak setelah dilaksanakan program edukasi.
3. Mengidentifikasi perilaku *screen time* anak setelah ibu menerapkan edukasi manajemen *screen time,* yang meliputi penurunan durasi akses konten *short video* (TikTok/Reels) serta peningkatan aktivitas non-gadget.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan rujukan mengenai edukasi manajemen waktu tonton (*screen time*) pada ibu dalam mengelola anak yang kecanduan konten video pendek (*short video*) (TikTok/Reels) pada anak usia prasekolah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. **Bagi Ibu**

   Memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu dalam mengelola *screen time* anak secara tepat sehingga dapat mencegah dan mengurangi perilaku kecanduan konten *short video*.

2. **Bagi Anak**

   Membantu anak membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat serta mendukung tumbuh kembang fisik, psikologis, dan sosial yang optimal.

3. **Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat**

   Menjadi bahan acuan dalam pelaksanaan edukasi kesehatan terkait manajemen *screen time* pada keluarga, khususnya pada pelayanan keperawatan anak.

4. **Bagi Institusi Pendidikan**

   Menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam penyusunan karya tulis ilmiah terkait masalah kesehatan anak di era digital.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Manajemen

2.1.1 Definisi Manajemen

Manajemen adalah proses yang melibatkan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian dalam rangka mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien. Manajemen juga mencakup pengambilan keputusan, alokasi sumber daya, pengembangan strategi, serta koordinasi dan integrasi berbagai aktivitas organisasi. Manajemen juga melibatkan pengelolaan orang-orang di dalam organisasi, termasuk memotivasi, mengarahkan, dan mengelola kinerja mereka dalam mencapai tujuan bersama (Sutianingsih et al., 2024).

Dalam konteks kesehatan dan keperawatan, manajemen berperan penting dalam mengatur perilaku dan aktivitas individu agar mendukung tercapainya derajat kesehatan yang optimal. Penerapan konsep manajemen dalam keluarga, khususnya oleh ibu, menjadi dasar dalam mengelola kebiasaan anak, termasuk kebiasaan penggunaan gadget dan pengaturan screen time agar tidak berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak.

2.1.2 Tujuan Manajemen

Tujuan utama manajemen adalah memastikan suatu aktivitas dapat berjalan secara terarah dan terkendali sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Manajemen bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan kegiatan sehingga tujuan dapat tercapai secara optimal, serta meningkatkan efisiensi dalam penggunaan sumber daya yang tersedia. Selain

itu, manajemen bertujuan untuk mencegah terjadinya penyimpangan dalam pelaksanaan kegiatan melalui adanya pengawasan dan evaluasi yang berkelanjutan. Dalam konteks keluarga, tujuan manajemen berkaitan dengan upaya menciptakan keteraturan dalam aktivitas sehari-hari anak, membentuk kebiasaan positif, serta mengurangi risiko munculnya perilaku yang tidak diinginkan, seperti penggunaan gadget secara berlebihan. Dengan adanya manajemen yang baik, orang tua diharapkan mampu mengarahkan aktivitas anak secara seimbang antara kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial.

2.1.3 Fungsi Manajemen

Fungsi manajemen terdiri dari empat komponen utama, yaitu (Sutianingsih et al., 2024):

1. Perencanaan (*Planning*)

   Proses awal dalam manajemen yang berfokus pada penetapan tujuan serta penyusunan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapainya. Perencanaan yang baik akan memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan kegiatan.

2. Pengorganisasian (*Organizing*)

   Proses pengaturan sumber daya dan pembagian peran agar kegiatan dapat berjalan secara efektif dan efisien. Dalam konteks keluarga, pengorganisasian mencakup pengaturan waktu, peran orang tua, serta lingkungan yang mendukung aktivitas anak.

3. Pelaksanaan (*Actuating*)

   Tahap penerapan rencana yang telah disusun melalui tindakan nyata dan konsistensi dalam menjalankan aturan yang telah ditetapkan.

4. Pengawasan (*Controlling*)

   Proses pemantauan dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan untuk memastikan kesesuaian dengan rencana serta melakukan perbaikan apabila terjadi penyimpangan. Penerapan fungsi manajemen secara optimal sangat penting dalam mengendalikan aktivitas anak, termasuk dalam pengelolaan penggunaan gadget.

2.1.4 Strategi Manajemen

Strategi manajemen merupakan pendekatan atau cara yang digunakan untuk menerapkan fungsi manajemen secara efektif dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Strategi manajemen disusun berdasarkan kondisi dan kebutuhan yang ada, sehingga bersifat fleksibel namun tetap terarah. Dalam lingkup keluarga, strategi manajemen berperan penting dalam mengatur berbagai aktivitas anak agar sesuai dengan tahap perkembangannya dan tidak mengganggu kebutuhan tumbuh kembang anak.

Dalam konteks manajemen *screen time*, strategi manajemen menjadi dasar dalam mengatur durasi, waktu, dan pola penggunaan gadget pada anak. Strategi manajemen *screen time* dapat berupa penetapan batasan waktu penggunaan gadget sesuai usia terutama usia anak prasekolah yaitu tidak lebih dari 1-2 jam perhari, pengaturan jadwal *screen time*, pendampingan orang tua saat anak mengakses media digital, serta pemberian alternatif aktivitas non-gadget. Selain itu, orang tua, khususnya ibu, berperan sebagai model dalam penggunaan gadget yang bijak serta memberikan penguatan positif terhadap perilaku anak yang mematuhi aturan *screen time*. Penerapan strategi manajemen *screen time* yang tepat dan konsisten akan

membantu membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang sehat, mencegah screen time berlebihan, serta mengarahkan aktivitas digital anak agar tetap seimbang dan sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.

2.2 Konsep Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses pengindraan manusia terhadap objek tertentu melalui indera seperti mata, telinga, hidung, kulit, dan lidah. Melalui proses tersebut, individu menangkap stimuli dari lingkungan kemudian mengolahnya menjadi informasi yang bermakna (Swarjana, 2022). Pendekatan ini sering dikutip dalam literatur pendidikan dan psikologi kesehatan, yang menyatakan pengetahuan sebagai domain kognitif yang penting dalam terbentuknya perilaku seseorang (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Menurut Bloom dalam Taksonomi Bloom, pengetahuan mencakup serangkaian kemampuan kognitif mulai dari kemampuan mengingat fakta sampai mengevaluasi informasi secara kritis. Taksonomi ini menjadi teori penting untuk mengukur dan memahami tingkat-tingkat pengetahuan dalam konteks pendidikan (Maizuar & Tristanto, 2022).

Secara praktis dalam konteks kesehatan, semakin luas pengetahuan seseorang tentang suatu masalah kesehatan, semakin besar kemungkinan yang bersangkutan dapat menerapkan tindakan kesehatan yang benar.

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan seseorang tidak terbentuk secara otomatis, tetapi dipengaruhi oleh sejumlah faktor baik internal maupun eksternal. Faktor-

faktor ini menentukan seberapa cepat dan seberapa baik individu dapat menerima, memahami, dan menerapkan informasi.

a. Faktor Internal

    1. Pendidikan

       Pendidikan formal di sekolah atau informal melalui pelatihan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, umumnya semakin mudah mereka menerima dan memahami informasi baru.

    2. Pekerjaan

       Jenis pekerjaan dapat memberikan rangsangan intelektual yang beragam dan pengalaman yang memperluas pengetahuan individu.

    3. Umur/Usia

       Semakin bertambah usia, pengalaman serta kemampuan berpikir seringkali menjadi lebih matang sehingga berpengaruh pada perkembangan pengetahuan.

b. Faktor Eksternal

    1. Lingkungan social

       Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat mempengaruhi proses belajar serta kesempatan seseorang untuk memperoleh informasi.

    2. Media & Sumber Informasi

       Akses terhadap media massa, internet, buku, dan sumber informasi lain dapat mempercepat proses pembentukan pengetahuan.

Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang secara keseluruhan**.**

2.2.3 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipahami dalam berbagai tingkatan berdasarkan kedalaman pemahaman dan kemampuan kognitif individu terhadap suatu materi:

1. Tahu (*Know*)

   Individu mampu mengingat fakta dasar atau informasi secara sederhana tanpa memahami konteksnya secara mendalam.

2. Memahami (*Comprehension*)

   Individu dapat menjelaskan informasi yang diketahui dalam kata-katanya sendiri dan menjelaskan maknanya.

3. Mengaplikasikan (*Application*)

   Pengetahuan yang dimiliki diterapkan pada situasi nyata atau dalam tindakan praktis.

4. Menganalisis (*Analysis*)

   Individu dapat memecah informasi menjadi bagian-bagian dan melihat hubungan di antara komponen-komponen tersebut.

5. Menyintesis (*Synthesis*)

   Pada level ini, individu mampu menggabungkan informasi dari berbagai sumber menjadi suatu konsep atau gagasan baru.

6. Mengevaluasi (*Evaluation*)

   Tingkat tertinggi di mana individu mampu menilai informasi dan membuat keputusan berdasar analisis serta bukti yang ada.

Model tingkatan ini membantu peneliti dan pendidik memahami sejauh mana pengetahuan individu telah berkembang dan bagaimana hal itu berkontribusi pada tindakan atau perilaku selanjutnya.

2.3 Konsep Perilaku

2.3.1 Definisi Perilaku

Perilaku manusia merupakan ekspresi fungsi mental yang mempunyai substrat biologis sampai tingkat molekular yang dicetuskan oleh faktor lingkungan, perilaku juga memiliki pengertian keseluruhan yang dilakukan manusia mulai dari perbuatan, pikiran, dan perasaan dan dapat dilihat secara integral (Swarjana, 2022). Berdasarkan pendapat Nurdin (2011) dalam buku Tumbuh Kembang Perilaku Manusia, mengemukakan perilaku manusia merupakan suatu tindakan yang dilakukan berdasarkan dorongan untuk mencapai menikmatan. Semua profil perilaku yang mengekspresikan insting dasar seperti keinginan seksual, makan-minum dan aktualisasimdiri terjadi karena proses tersebut.

2.3.2 Jenis Perilaku

Perilaku manusia dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan bentuk respons individu terhadap stimulus yang diterimanya. Secara umum, perilaku dibedakan menjadi perilaku tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*).

1. Perilaku tertutup (*Covert Behavior*)

   Seorang terhadap stimulus yang masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran dan sikap, belum biasa diamati oleh orang lain.

2. PerilakumTerbuka (*Overt Behavior*)

   Seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Ini sudah jelas dilakukan atau praktik, yang sudah diamati atau dilihat

Dilihat dari perspektif perilaku para ahli psikologi menyimpulkan jenis perilaku, diantaranya:

1. Perilaku berdasarkan sudut pandang dinamika

   Perilaku pengalaman masa balita, mulai fase oral-genetal.

2. Perilaku berdasarkan perspektif humanistic

   Perilaku tercipta karena kurangnya pemenuhan kebutuhan pribadi.

3. Perilaku berdasarkan perspektif biologi

   Perilaku adalah berdasarkan fisiologi otak manusia.

4. Perilaku berdasarkan sudut pandang kognitif

   Perilaku tercipta karena ketertarikan perasaan dan cara pandang terhadap dirinya.

5. Perilaku berdasarkan sudut pandang sosial

   Perilaku individu tercipta ketika melihat posisi individu dalam hubungannya dengan individu lain dan masyarakat sebagai suatu keseluruhan orang lain.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi perilaku

1. Faktor genetik atau faktor endogen

   Faktor genetik atau keturunan merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku makhluk hidup itu. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu (endogen), antara lain:

a. Jenis rasa

Setiap ras didunia memiliki perilaku yang spesifik, saling berbeda satu dengan yang lainnya.

b. Jenis kelamin

Perbedaan perilaku pria dan wanita dapat dilihat dari cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari. Pria berperilaku atas dasar pertimbangan rasional atau akal, sedangkan wanita atas dasar pertimbangan emosional atau perasaan. Perilaku pada pria disebut maskulin sedangkan pada wanita disebut feminime.

c. Sifat fisik

Jika kita amati perilaku individu akan berbeda-beda karena sifat fisiknya, misalnya perilaku individu yang pendek dan gemuk berbeda dengan individu yang memiliki fisik tinggi kurus.

d. Sifat kepribadian

Keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan oleh seseorang dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya. Kepribadian menurut masyarakat awam adalah bagaimana individu tampil dan menimbulkan kesan bagi individu lainnya.

e. Bakat pembawaan

Bakat merupakan interaksi dari faktor genetik dan lingkungan serta bergantung pada adanya kesempatan untuk pengembangan.

f. Intelegensi

Intelegensi adalah kemampuan untuk membuat kombinasi, sedangkan individu yang intelegen yaitu individu yang dalam mengambil

keputusan dapat bertindak tepat, cepat, dan mudah. Sebaliknya bagi individu yang memiliki intelegensi rendah dalam mengambil keputusan akan bertindak lambat.

2. Faktor eksogen atau faktor dari luar individu

   a. Faktor lingkungan

      Lingkungan mmenyangkut segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baikmfisik, biologis maupun sosial.

   b. Pendidikan

      Secara luas pendidikan mencakup seluruh proses kehidupan individu sejak dalam ayunan hingga liang lahat, berupa interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal maupun informal. Proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan masalah perilaku individu maupun kelompok.

   c. Agama

      Tempat mencari makna hidup yang terakhir atau penghabisan. Agama sebagaimsuatu keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadiankseseorang sangat berpengaruh dalam cara berfikir, bersikap, bereaksi, dan berperilaku individu.

   d. Sosial ekonomi

      Telah disinggung sebelumnya bahwa salah satu lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang adalah lingkungan sosial. Lingkungan sosial dapat menyangkut sosial budaya dan social ekonomi.

e. Kebudayaana

Ekspresi jiwa terwujud dalam cara-cara hidup dan berpikir, pergaulan hidup, seni kesusastraan, aagama, rekreasi dan hiburan.

3. Faktor-faktor lain

a. Susunan Saraf Pusata

Memegang peranan penting karena merupakan sarana untuk memindahkan energi yang berasal dari stimulus melalui neuron ke system saraf tepi yang setrusnya akan berubah menjadi perilaku.

b. Persepsi

Merupakan proses diterimanya rangsangan melalui panca indera yang didahului oleh perhatiana (attention) sehingga individu sadar tentang sesuatu yang ada didalam maupun diluar dirinya.

c. Emosi

Emosi adalah manifestasi perasaan atau efek karena disertai banyak komponen fisiologi, biasanya berlangsung tidak lama.

2.3.4 Determinan Perilaku

Determinan perilaku dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Determinan atau faktor internal, yaitu karakteristik orang yang bersangkutan bersifat *given* atau bawaan. Contoh dari faktor internal adalah tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin dan sebaginya.
2. Determinan atau faktor eksternal, yaitu lingkungan fisik, social budaya, ekonomi, politik, dan sebaginya. Faktor lingkungan eksternal merupakan faktor yang dominan mewarnai perilaku seseorang.

2.3.5 Domain Perilaku

Pengukuran perilaku manusia dapat dibagi ke dalam tiga domain:

1. *Cognitive domain,* ini dapat diukur dari *knowledge* (pengetahuan) seseorang.
2. *Affective domain*, ini dapat diukur dari *attitude* (sikap) seseorang.
3. *Psychomotor domain*, ini dapat diukur dari psychomotor/ practice (ketrampilan) seseorang.

Terbentuknya perilaku baru, khususnya pada orang dewasa dapat dijelaskan sebagai berikut. Diawali dengan *Cognitive domain,* yaitu individu tahu terlebih dahulu terhadap stimulus berupa obyek sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada individu. *Affective domain*, yaitu timbul respon batin dalam bentuk sikap dari individu terhadap obyek yang diketahuinya. Berakhir pada *psychomotor domain*, yaitu obyek yang telah diketahui dan disadari sepenuhnya yang akhirnya menimbulkan respon berupa tindakan.

2.3.6 Strategi Perubahan Perilaku

Beberapa strategi untuk memperoleh perubahan perilaku tersebut oleh WHO dikelompokkan menjadi tiga yang dikutip oleh (Maizuar & Tristanto, 2022).

1. Menggunakan kekuatan/kekuasaan atau dorongan

   Dalam hal ini perubahan perilaku dipaksakan kepada sasaran atau masyarkat sehingga mau menlakukan (berperilaku) seperti yang diharapkan. Cara ini dapat ditempuh misalnya dengan adanya peraturan-peraturan/ perundang-undangan yang harus dipatuhi oleh anggota masyarakat. Cara ini akan menghasilkan perilaku yang cepat, akan tetapi

perubahan tersebut belum tentu akan berlangsung lama karena perubahan perilaku yang terjadi tidak atau belum didasari oleh kesadaran sendiri.

2. Pemberian informasi

   Memberikan informasi-informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut. Pengetahuan tersebut akan menyebabkan seseorang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini memakan waktu lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri (bukan karena paksaan).

3. Diskusi partisipan

   Diskusi partisipasi adalahasalah satu cara yang baik dalam rangka memberikan informasi-informasimdan pesan-pesan kesehatan. Cara tersebut adalah sebagai peningkatan cara yang kedua dalam memberikan informasi tentang kesehatan tidak bersifat searah saja, namun dua arah. Hal ini berarti bahwa masyarakat tidak hanya pasif menerima informasi, tetapi juga harus aktif berpartisipasi dalam melalui diskusi-diskusi tentang informasi yang diterimanya.

2.4 Konsep Sikap

2.4.1 Definisi Sikap

Sikap adalah salah satu istilah bidang psikologi yang berhubungan dengan sebuah persepsi dan tingkah laku. Istilah sikap dalam bahasa Inggris disebut *attitude*. *Attitude* merupakan suatu cara bereaksi terhadap suatu

perangsang. Suatu kecenderungan untuk bereaksi terhadap suatu perangsang atau situasi yang dihadapi. Setiap orang mempunyai sikap yang berbeda-beda terhadap sesuatu objek. Ini disebabkan oleh beberapa faktor yang ada pada individu masing-masing seperti adanya perbedaan dalam bakat, minat, pengalaman, pengetahuan, intensitas perasaan dan juga situasi lingkungan. Demikian juga sikap seseorang terhadap sesuatu yang sama mungkin saja tidak sama.

2.4.2 Konsep Pokok Sikap

Sikap terdiri dari beberapa komponen utama yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan utuh. Sikap memiliki tiga komponen pokok, yaitu:

1. Komponen Kognitif (*Cognitive Component*)

   Komponen kognitif berkaitan dengan pengetahuan, keyakinan, dan persepsi seseorang terhadap suatu objek. Komponen ini terbentuk dari informasi yang diterima melalui pengalaman, pendidikan, maupun media. Dalam konteks edukasi kesehatan, pengetahuan yang benar akan membentuk keyakinan yang positif terhadap perilaku sehat.

2. Komponen Afektif (*Affective Component*)

   Komponen afektif berhubungan dengan perasaan atau emosi individu terhadap suatu objek. Perasaan tersebut dapat berupa rasa senang, tidak senang, suka, atau tidak suka. Komponen ini sangat berpengaruh terhadap motivasi seseorang untuk bertindak.

3. Komponen Konatif atau Perilaku (*Conative Component*)

   Komponen konatif merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak atau berperilaku sesuai dengan sikap yang dimilikinya. Komponen ini mencerminkan kesiapan individu untuk melakukan suatu tindakan nyata sebagai wujud dari sikap yang terbentuk.

Ketiga komponen tersebut saling berhubungan dan membentuk sikap secara utuh. Perubahan pada salah satu komponen dapat memengaruhi keseluruhan sikap individu.

2.4.3 Tingkatan Sikap

1. Menerima (*Receiving*)

   Pada tahap ini, individu mulai menyadari dan memperhatikan suatu stimulus atau informasi yang diberikan. Individu bersedia mendengarkan atau memperhatikan informasi tersebut meskipun belum menunjukkan respons lebih lanjut.

2. Menanggapi (*Responding*)

   Pada tahap ini, individu mulai memberikan respons terhadap stimulus yang diterima, seperti menjawab pertanyaan, berdiskusi, atau menunjukkan minat terhadap informasi yang diberikan.

3. Menghargai (*Valuing*)

   Pada tahap ini, individu mulai meyakini dan menerima nilai dari suatu objek atau perilaku, serta menunjukkan komitmen untuk mempertahankan sikap tersebut.

4. Bertanggung Jawab (*Responsible*)

   Merupakan tingkat tertinggi dari sikap, di mana individu tidak hanya menerima dan menghargai suatu nilai, tetapi juga bertanggung jawab terhadap pilihan sikap dan perilakunya.

Tingkatan sikap ini menunjukkan proses bertahap dari penerimaan informasi hingga terbentuknya tanggung jawab dalam bertindak.

2.4.4 Sifat Sikap

Sikap memiliki beberapa sifat atau karakteristik yang membedakannya dari pengetahuan dan perilaku. Sifat-sifat sikap ini menunjukkan bagaimana sikap terbentuk, berkembang, dan memengaruhi tindakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

a. Sikap Bersifat Relatif Menetap

   Sikap cenderung menetap dalam diri seseorang dan tidak mudah berubah dalam waktu singkat. Namun, sikap masih dapat mengalami perubahan apabila individu memperoleh pengalaman baru, informasi yang kuat, atau pengaruh lingkungan yang signifikan. Perubahan sikap biasanya terjadi secara bertahap melalui proses pembelajaran dan pengalaman berulang.

b. Sikap Dapat Dipelajari

   Sikap bukan merupakan bawaan sejak lahir, melainkan terbentuk melalui proses belajar. Pengalaman pribadi, pendidikan, lingkungan sosial, serta interaksi dengan orang lain berperan penting dalam pembentukan sikap seseorang. Oleh karena itu, sikap dapat dibentuk dan dikembangkan melalui proses edukasi yang tepat.

c. Sikap Mengandung Unsur Evaluatif

Sikap selalu mengandung penilaian terhadap suatu objek, baik berupa penilaian positif maupun negatif. Penilaian ini mencerminkan perasaan suka atau tidak suka seseorang terhadap suatu objek, ide, atau situasi tertentu. Unsur evaluatif inilah yang membedakan sikap dari sekadar pengetahuan.

d. Sikap Mempengaruhi Perilaku

Sikap berperan sebagai kecenderungan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Meskipun sikap tidak selalu langsung diwujudkan dalam tindakan nyata, sikap yang positif akan meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku yang sesuai, sedangkan sikap negatif dapat menjadi penghambat terjadinya perubahan perilaku.

e. Sikap Bersifat Dinamis

Sikap dapat berubah seiring dengan bertambahnya pengalaman, informasi, dan perubahan lingkungan sosial. Proses edukasi, interaksi sosial, serta paparan informasi baru dapat memengaruhi perubahan sikap seseorang dari waktu ke waktu.

2.4.5 Faktor yang Mepengaruhi Sikap

Pembentukan sikap dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, budaya, media masa, serta faktor emosional. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting dalam upaya perubahan sikap melalui edukasi kesehatan.

1. Pengalaman pribadi

   Pengalaman yang dialami secara langsung akan memberikan kesan yang kuat dan membentuk sikap seseorang terhadap suatu objek.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

   Sikap dapat terbentuk melalui pengaruh orang tua, pasangan, teman sebaya, tokoh masyarakat, atau tenaga kesehatan.

3. Budaya dan lingkungan social

   Nilai, norma, dan kebiasaan yang berlaku dalam masyarakat sangat memengaruhi pembentukan sikap individu.

4. Media massa

   Media massa memiliki peran besar dalam membentuk opini dan sikap melalui informasi yang disampaikan secara berulang.

5. Faktor emosional

   Emosi seseorang dapat memengaruhi cara pandang dan penilaian terhadap suatu objek atau peristiwa.

2.5 Konsep Anak

2.5.1 Definisi Anak

Anak didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia sejak lahir hingga 18 tahun dan sedang menjalani proses pertumbuhan serta perkembangan yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. World Health Organization (WHO) juga menjelaskan bahwa anak merupakan individu yang berada pada fase perkembangan yang berlangsung cepat sehingga membutuhkan perlindungan serta pemenuhan kebutuhan

dasar secara optimal guna menunjang tumbuh kembangnya (Kinire & Susilowati, 2021).

Berdasarkan definisi tersebut, anak dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori usia sesuai dengan tahapan perkembangannya, salah satunya yaitu anak usia prasekolah. Anak prasekolah berada pada rentang usia 3–6 tahun dan merupakan masa transisi penting sebelum memasuki jenjang pendidikan formal (Rahmawati & Latifah, 2020). Pada periode ini terjadi perkembangan yang signifikan pada kemampuan motorik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional. Anak mulai memperlihatkan rasa ingin tahu yang tinggi, kemampuan berkomunikasi yang semakin berkembang, serta mulai belajar berinteraksi dengan lingkungan di luar keluarga. Masa prasekolah sering disebut sebagai *golden period* karena stimulasi yang diberikan pada tahap ini sangat menentukan perkembangan anak pada tahap selanjutnya (Musyaffa et al., 2025).

2.5.2 Tahap Perkembangan Anak

Tahap perkembangan pada setiap anak hasil capaiannya tidak sama, hal ini dikarenakan setiap tahap perkembangan anak memiliki keunikan masing-masing yang dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, pola asuh, stimulasi, serta kondisi kesehatan anak. Oleh karena itu, perbedaan kecepatan dan pencapaian perkembangan masih dianggap wajar selama anak berada dalam rentang perkembangan yang sesuai usianya (Trivina et al., 2024).

Tabel 2.1 Tahap Perkembangan Anak

<table>
<tr><th>Bayi (0–1 tahun)</th><th>Batita (1–3 tahun)</th></tr>
<tr><td>Pada masa bayi, perkembangan berlangsung sangat cepat terutama pada aspek motorik dan sensorik. Anak mulai belajar mengontrol gerakan tubuh, mengenali suara, serta membangun ikatan emosional dengan pengasuh utama. Menurut Erikson, tahap ini disebut trust versus mistrust, di mana anak membutuhkan rasa aman dan kelekatan yang kuat dengan orang tua. Stimulasi terbaik pada tahap ini adalah interaksi langsung, seperti berbicara, menyentuh, dan bermain sederhana.</td><td>Anak usia prasekolah berada pada tahap initiative versus guilt menurut Erikson. Pada tahap ini, anak aktif bertanya, berimajinasi, dan meniru perilaku orang di sekitarnya. Perkembangan bahasa, sosial, dan emosi meningkat pesat, serta anak mulai belajar bekerja sama dan berinteraksi dengan teman sebaya. Menurut teori Piaget, anak berada pada tahap praoperasional, di mana cara berpikir masih bersifat konkret dan egosentris. Oleh karena itu, stimulasi melalui bermain aktif dan interaksi sosial sangat penting, sementara penggunaan gadget perlu dikontrol agar tidak menghambat perkembangan tersebut.</td></tr>
<tr><th>Prasekolah (3–6 tahun)</th><th>Usia Sekolah (6–12 tahun)</th></tr>
<tr><td>Anak usia prasekolah berada pada tahap initiative versus guilt menurut Erikson. Pada tahap ini, anak aktif bertanya, berimajinasi, dan meniru perilaku orang di sekitarnya. Perkembangan bahasa, sosial, dan emosi meningkat pesat, serta anak mulai belajar bekerja sama dan berinteraksi dengan teman sebaya. Menurut teori Piaget, anak berada pada tahap praoperasional, di mana cara berpikir masih bersifat konkret dan egosentris. Oleh karena itu, stimulasi melalui bermain aktif dan interaksi sosial sangat penting, sementara penggunaan gadget perlu dikontrol agar tidak menghambat perkembangan tersebut.</td><td>Pada usia sekolah, anak memasuki tahap industry versus inferiority menurut Erikson. Anak mulai mengembangkan kemampuan akademik, tanggung jawab, serta keterampilan sosial. Perkembangan kognitif anak berada pada tahap operasional konkret menurut Piaget, sehingga anak mulai mampu berpikir logis terhadap hal-hal nyata. Penggunaan gadget dapat dimanfaatkan sebagai sarana belajar, namun tetap memerlukan pengawasan agar tidak mengganggu prestasi akademik dan aktivitas fisik anak.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Remaja (12–18 tahun)</th></tr>
<tr><td colspan="2">Masa remaja merupakan tahap transisi dari anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan emosional. Menurut Erikson, tahap ini disebut identity versus role confusion, di mana remaja berusaha menemukan jati diri. Pengaruh lingkungan dan media digital sangat kuat</td></tr>
</table>

pada tahap ini, sehingga peran orang tua dalam memberikan arahan dan batasan penggunaan gadget tetap diperlukan.

2.5.3 Kebutuhan Dasar Anak

Kebutuhan dasar anak adalah unsur-unsur pokok yang perlu dipenuhi oleh orang tua serta lingkungan sekitar agar anak dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, baik dari aspek fisik, emosional, maupun sosial. Pemenuhan kebutuhan tersebut menjadi fondasi penting dalam menunjang proses tumbuh kembang serta pembentukan karakter dan kepribadian anak (Habibi, 2018). Secara umum, kebutuhan dasar anak terbagi ke dalam tiga komponen utama, yaitu kebutuhan fisik (asuh), kebutuhan kasih sayang (asih), serta kebutuhan stimulasi dan pendidikan (asah).

1. Kebutuhan Fisik (Asuh)

   Kebutuhan fisik berkaitan dengan pemenuhan kondisi biologis anak agar tubuhnya sehat dan berkembang dengan baik. Kebutuhan ini meliputi:

   a. Nutrisi/gizi seimbang, sesuai anak untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan otak.
   b. Kesehatan, seperti imunisasi, pemeriksaan kesehatan rutin, dan penanganan saat anak sakit.
   c. Istirahat dan tidur yang cukup, karena berperan penting dalam pertumbuhan dan pemulihan tubuh.
   d. Kebersihan dan perawatan diri, termasuk mandi, kebersihan lingkungan, dan pakaian yang layak.

e. Aktivitas fisik, agar perkembangan motorik anak optimal.

2. Kebutuhan Kasih Sayang dan Emosional (Asih)

Kebutuhan emosional berperan besar dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental anak. Pemenuhannya dapat dilakukan melalui:

a. Kasih sayang, seperti pelukan, perhatian, dan sikap responsif dari orang tua.
b. Rasa aman dan nyaman, baik secara fisik maupun psikologis.
c. Penghargaan dan penerimaan, sehingga anak merasa dicintai dan dihargai.
d. Komunikasi yang baik, mendengarkan anak dan merespons perasaannya.

3. Kebutuhan Stimulasi dan Pendidikan (Asah)

Kebutuhan ini berkaitan dengan rangsangan untuk mengembangkan kemampuan kognitif, bahasa, sosial, dan kreativitas anak. Bentuk pemenuhannya antara lain:

a. Stimulasi sesuai usia, seperti bermain edukatif, membaca buku, dan bernyanyi.
b. Pendidikan, baik formal maupun informal dalam keluarga.
c. Interaksi sosial, agar anak belajar bersosialisasi dan beradaptasi.
d. Pembentukan nilai dan moral, termasuk kedisiplinan dan kebiasaan positif.

Pada era digital saat ini, pemenuhan kebutuhan dasar anak perlu dikaji dalam konteks penggunaan gadget yang semakin meningkat

pada anak. Penggunaan gadget secara berlebihan, khususnya screen time menonton konten short video, dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan dasar anak, baik kebutuhan fisik (asuh), kasih sayang (asih), maupun stimulasi dan pendidikan (asah). Oleh karena itu, pengelolaan *screen time* oleh orang tua menjadi penting agar kebutuhan dasar anak tetap terpenuhi secara optimal.

2.6 Konsep *Gadget*

2.6.1 Definisi *Gadget*

Gadget merupakan perangkat elektronik berukuran kecil yang memiliki fungsi praktis dan teknologi canggih untuk membantu aktivitas manusia. *Gadget* yang umum digunakan antara lain smartphone, tablet, dan laptop yang dilengkapi dengan akses internet serta berbagai aplikasi hiburan dan edukasi (Akbar et al., 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, gadget telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan, termasuk dalam kehidupan anak-anak, karena mudah digunakan dan menawarkan berbagai konten yang menarik.

2.6.2 Jenis dan Fungsi *Gadget*

Jenis *gadget* yang sering digunakan anak antara lain smartphone, tablet, dan televisi digital. *Gadget* memiliki fungsi sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan media pembelajaran. Dalam konteks anak, *gadget* sering dimanfaatkan untuk menonton video, bermain game, serta mengakses media sosial (Anggraini, 2019). Apabila digunakan secara tepat, gadget dapat

mendukung pembelajaran, namun penggunaan tanpa pengawasan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak.

2.6.3 Dampak Penggunaan *Gadget*

Penggunaan gadget pada anak memberikan dampak yang bersifat dua sisi, yaitu dampak positif dan dampak negatif terhadap tumbuh kembang anak. Dampak tersebut sangat dipengaruhi oleh durasi penggunaan, jenis konten yang diakses anak, serta pendampingan dari orang tua (Setianingsih et al., 2018). Penggunaan gadget secara bijak dan terkontrol dapat membantu menunjang proses belajar serta perkembangan kognitif anak. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dan tanpa pengawasan orang tua berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan yang dapat memengaruhi perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak.

a. Dampak Positif Penggunaan Gadget pada Anak

1. Meningkatkan pengetahuan anak

   Gadget memungkinkan anak mengakses berbagai informasi dan konten edukatif yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan sesuai dengan tahap perkembangannya.

2. Menstimulasi perkembangan kognitif

   Penggunaan aplikasi edukatif dapat melatih kemampuan berpikir, memori, dan pemecahan masalah melalui aktivitas visual dan interaktif.

3. Mendukung proses pembelajaran

Media pembelajaran berbasis digital yang menarik dapat membantu anak memahami materi dengan lebih mudah dibandingkan metode konvensional.

4. Mengenalkan teknologi sejak dini

Anak menjadi lebih familiar dengan teknologi digital yang merupakan bagian dari kehidupan modern, sehingga dapat meningkatkan kesiapan anak menghadapi perkembangan teknologi di masa depan.

b. Dampak Negatif Penggunaan Gadget pada Anak

1. Gangguan pemenuhan kebutuhan nutrisi

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat membuat anak terlalu fokus pada layar sehingga sering lupa makan dan minum, menunda waktu makan, atau makan dalam jumlah yang tidak adekuat. Kondisi ini berisiko menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi, penurunan nafsu makan, dehidrasi ringan, serta dalam jangka panjang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, kebiasaan makan sambil menggunakan gadget juga dapat mengurangi kesadaran anak terhadap rasa lapar dan kenyang, sehingga pola makan menjadi tidak teratur.

2. Gangguan konsentrasi dan focus

Paparan layar yang berlebihan dapat membuat anak sulit berkonsentrasi dan mudah terdistraksi, sehingga mengganggu proses belajar dan aktivitas sehari-hari. Anak juga dapat mengalami

kesulitan untuk menyelesaikan suatu kegiatan karena perhatiannya mudah beralih ke hal lain yang dianggap lebih menarik.

3. Keterlambatan perkembangan bahasa

   Anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung kurang berinteraksi secara verbal dengan lingkungan sekitarnya, yang dapat menghambat perkembangan kemampuan bicara dan komunikasi.

4. Gangguan pola tidur

   Penggunaan gadget dalam waktu lama, terutama sebelum tidur, dapat memengaruhi kualitas dan durasi tidur anak akibat paparan cahaya layar. Cahaya yang dipancarkan layar dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, anak menjadi lebih sulit untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, atau mengalami waktu tidur yang lebih pendek dari kebutuhan usianya.

5. Penurunan aktivitas fisik dan interaksi social

   Anak menjadi lebih banyak duduk dan kurang bergerak, serta berkurangnya waktu bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial, kemampuan berkomunikasi, serta kerjasama dengan orang lain yang penting bagi tumbuh kembang anak.

6. Perubahan perilaku dan emosi

   Anak dapat menunjukkan perilaku mudah marah, rewel, atau tantrum ketika penggunaan gadget dibatasi, yang menandakan ketergantungan emosional terhadap gadget.

7. Risiko kecanduan digital

   Durasi penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecanduan, ditandai dengan keinginan terus-menerus menggunakan gadget dan kesulitan menghentikan penggunaannya.

2.7 Konsep *Screen Time*

2.7.1 Definisi *Screen Time*

Screen time adalah jumlah waktu yang dihabiskan anak untuk berinteraksi dengan layar elektronik, seperti televisi, smartphone, tablet, atau komputer. *Screen time* mencakup aktivitas menonton video, bermain game, maupun menggunakan media sosial (Wulandari & Fauziah, 2024). Pada anak usia prasekolah, *screen time* yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas penting lainnya seperti bermain aktif, berinteraksi sosial, dan waktu tidur, sehingga berpotensi memengaruhi tumbuh kembang anak (Husna et al., 2023).

2.7.2 Batasan *Screen Time* pada Anak

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) memberikan panduan batasan screen time pada anak sebagai upaya untuk melindungi tumbuh kembang anak secara optimal. Panduan ini disusun berdasarkan tahap

perkembangan anak, karena kemampuan anak dalam menerima stimulasi, mengontrol perilaku, serta memproses informasi digital berbeda pada setiap kelompok usia (Istiqomah & Simanjuntak, 2020). Penerapan batasan *screen time* yang sesuai usia bertujuan untuk mencegah dampak negatif penggunaan gadget, seperti gangguan perkembangan, masalah perilaku, dan risiko kecanduan digital.

Pada anak usia kurang dari 1 tahun, IDAI tidak menganjurkan adanya screen time sama sekali. Pada usia ini, perkembangan otak anak sangat bergantung pada stimulasi langsung melalui interaksi tatap muka, sentuhan, suara, dan gerakan. Paparan layar tidak memberikan manfaat perkembangan yang bermakna, bahkan dapat mengganggu perkembangan sensorik dan emosional bayi (Istiqomah & Simanjuntak, 2020).

Untuk anak usia 1–2 tahun, menonton televisi atau bermain gadget juga tidak dianjurkan. Pada tahap ini, anak membutuhkan interaksi langsung dengan orang tua dan lingkungan sekitar untuk mendukung perkembangan bahasa dan social (Istiqomah & Simanjuntak, 2020). Screen time yang diperbolehkan hanya sebatas video chatting dengan anggota keluarga yang berada jauh, karena aktivitas ini tetap melibatkan interaksi dua arah dan komunikasi verbal.

Pada anak usia 2-3 tahun, IDAI mulai memperbolehkan penggunaan gadget dengan batas maksimal 1 jam per hari. Penggunaan screen time pada usia ini harus didampingi oleh orang tua dan diarahkan pada konten yang bersifat edukatif. Pendampingan orang tua penting untuk

membantu anak memahami konten serta mencegah paparan yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Selanjutnya, pada anak usia 3–6 tahun, penggunaan waktu tonton atau *screen time* juga perlu dibatasi, yaitu tidak lebih dari 1–2 jam per hari. Namun, semakin sedikit waktu yang dihabiskan di depan layar, semakin baik bagi tumbuh kembang anak. Anak pada usia prasekolah membutuhkan banyak aktivitas bermain aktif, interaksi sosial, dan stimulasi motorik. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi waktu bermain, menghambat perkembangan sosial, serta memengaruhi kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi anak.

Sementara itu, untuk anak usia di atas 6 tahun, IDAI merekomendasikan batas *screen time* maksimal 1,5 jam per hari di luar kebutuhan belajar online, dengan fokus pada konten edukatif yang berkualitas. Orang tua, khususnya ibu, diharapkan tetap melakukan pendampingan, pengawasan, serta memberikan penjelasan terhadap konten yang diakses anak. Pendampingan ini bertujuan untuk membangun pemahaman anak, mengajarkan kontrol diri, serta membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawa. Dengan demikian, anak dapat memanfaatkan teknologi sebagai sarana belajar dan hiburan secara seimbang tanpa mengganggu perkembangan fisik, sosial, emosional, maupun kognitifnya.

2.7.3 Dampak *Screen Time* Berlebihan

Screen time yang berlebihan pada anak dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Dampak fisik meliputi gangguan tidur, obesitas, dan kelelahan mata, sedangkan dampak psikologis mencakup penurunan kemampuan konsentrasi, gangguan emosi, serta peningkatan perilaku adiktif (Kaur et al., 2019). Selain itu, *screen time* berlebihan dapat mengurangi waktu interaksi antara anak dan orang tua maupun teman sebaya, sehingga menghambat perkembangan keterampilan komunikasi dan sosial.

2.8 Konsep Video Pendek (*Short Video*)

2.8.1 Definisi *Short Video*

Konten *short video* atau video pendek adalah video berdurasi singkat, umumnya kurang dari satu menit, yang dirancang dengan visual cepat dan menarik. Konten ini banyak ditemukan pada platform media sosial seperti TikTok dan YouTube Reels. Konten *short video* mudah diakses dan diputar secara berulang, sehingga berpotensi meningkatkan durasi *screen time* anak (Wahyudi et al., 2024).

2.8.2 Karakteristik Konten *Short Video*

Karakteristik konten *short video* meliputi durasi singkat, visual dinamis, musik menarik, dan algoritma yang menyesuaikan preferensi pengguna. Karakteristik tersebut membuat anak mudah tertarik dan sulit menghentikan aktivitas menonton. *Sistem autoplay* atau fitur pemutaran otomatis dan *scrolling* tanpa batas menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko kecanduan konten digital (Wahyudi et al., 2024).

Selain itu, konten short video memberikan kesenangan secara cepat kepada pengguna, sehingga dapat mendorong keinginan untuk terus melihat video berikutnya tanpa henti. Menurut teori perilaku adiktif, paparan stimulus visual dan audio yang berulang dalam waktu singkat dapat meningkatkan dorongan untuk terus mengakses konten berikutnya tanpa adanya jeda refleksi. Anak, yang secara perkembangan fungsi kontrol diri dan regulasi emosinya belum matang, menjadi lebih rentan terhadap pola konsumsi pasif dan berulang. Hal ini diperkuat oleh algoritma platform yang secara otomatis menyajikan konten serupa dengan minat sebelumnya, sehingga anak cenderung terjebak dalam satu jenis tontonan dalam waktu lama. Kondisi tersebut dapat mengganggu kemampuan anak dalam mengatur waktu, menurunkan minat terhadap aktivitas non-digital, serta meningkatkan risiko ketergantungan terhadap konten digital.

2.8.3 Platform *Short Video*

Patform *short video* yang paling populer saat ini adalah TikTok dan YouTube Reels (YouTube Shorts). TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang menyediakan konten video berdurasi singkat dengan tampilan visual yang dinamis dan menarik. Aplikasi ini dirancang dengan fitur pemutaran otomatis (*auto-play*) dan algoritma personalisasi yang menyesuaikan konten dengan minat pengguna, sehingga video dapat diputar secara berulang tanpa disadari (Edriasa & Sijabat, 2022). Kombinasi antara visual yang cepat, musik yang atraktif, serta kemudahan akses membuat TikTok sangat diminati oleh anak-anak, khususnya usia prasekolah, sehingga berpotensi meningkatkan durasi penggunaan gadget secara berlebihan.

YouTube Reels (YouTube Shorts) merupakan fitur video pendek dari platform YouTube yang menyajikan konten berdurasi singkat dalam format vertikal. Konten pada YouTube Reels dirancang dengan visual yang menarik dan mudah dipahami, serta terintegrasi dengan ekosistem YouTube yang sudah familiar bagi anak dan keluarga (Sriani et al., 2025). Kemudahan berpindah dari satu video ke video lainnya secara otomatis dapat mendorong anak untuk terus menonton dalam waktu yang lama. Jika tidak disertai pengawasan dan pembatasan dari orang tua, penggunaan YouTube Reels dapat meningkatkan screen time anak dan berdampak pada berkurangnya aktivitas bermain dan interaksi social (Sriani et al., 2025)

2.8.4 Dampak Konten *Short Video* pada Anak

Konten short video seperti TikTok, dan YouTube Shorts memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak. Di satu sisi, konten ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana hiburan sekaligus media pembelajaran yang menarik karena disajikan secara singkat, visual, dan mudah dipahami (Wahyudi et al., 2024). Konten edukatif tertentu mampu merangsang kreativitas anak serta membantu pengenalan konsep dasar, seperti warna, angka, dan bahasa, sehingga proses belajar menjadi lebih menyenangkan apabila penggunaannya disesuaikan dengan usia dan kebutuhan anak.

Di sisi lain, penggunaan konten short video secara berlebihan dapat menimbulkan dampak yang kurang menguntungkan bagi anak. Paparan video yang cepat dan terus berganti berpotensi menurunkan kemampuan

konsentrasi serta meningkatkan risiko kecanduan *screen time* (Wahyudi et al., 2024). Selain itu, minimnya pengawasan orang tua dapat menyebabkan anak mengakses konten yang tidak sesuai dengan tahap perkembangannya, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional serta berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan pola tidur dan berkurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mengatur durasi, memilih konten yang tepat, serta mendampingi anak selama penggunaan media digital.

2.8.5 Tanda-Tanda Kecanduan Konten *Short Video*

Kecanduan konten video pendek (*short video*) pada anak usia prasekolah merupakan kondisi ketika anak menghabiskan banyak waktu untuk menonton video berdurasi pendek dan mengalami kesulitan untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan tersebut. Kondisi ini dapat memengaruhi perilaku anak seperti sulit lepas dari gadget dan terus meminta menonton, emosi seperti mudah marah atau rewel saat akses dibatasi, kemampuan sosial seperti berkurangnya interaksi dengan keluarga dan teman sebaya, serta perkembangan anak seperti menurunnya konsentrasi, aktivitas fisik, dan kemampuan belajar sesuai usianya. Pada usia prasekolah, anak masih berada pada tahap perkembangan kontrol diri dan regulasi emosi yang belum matang sehingga lebih rentan terhadap stimulasi digital yang cepat, menarik, dan berulang.

Berikut merupakan tanda-tanda kecanduan konten *short video* pada anak usia prasekolah:

1. Sulit Berhenti Menonton

   Anak yang mengalami kecanduan video pendek atau *short video* umumnya sulit menghentikan aktivitas menonton meskipun waktu penggunaan gadget telah selesai. Anak sering meminta tambahan waktu menonton dan menolak ketika gadget diambil oleh orang tua. Reaksi yang muncul dapat berupa menangis, marah, tantrum, berteriak, atau memberontak.

   Kondisi ini terjadi karena anak merasa memperoleh kesenangan dan kenyamanan dari tontonan tersebut. Konten video pendek dengan pergantian yang cepat membuat anak terus ingin melihat video berikutnya sehingga kemampuan kontrol diri anak menurun. Jika berlangsung terus-menerus, anak dapat menjadi bergantung pada gadget sebagai sumber hiburan utama.

2. Meminta Menonton Secara Terus-Menerus

   Anak yang kecanduan *short video* cenderung terus meminta gadget dalam berbagai situasi, seperti saat makan, sebelum tidur, ketika bangun tidur, bahkan saat sedang bermain. Anak menjadi sulit melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ditemani tontonan video pendek.

   Kebiasaan ini menunjukkan adanya dorongan yang kuat terhadap penggunaan gadget. Anak mulai menjadikan tontonan sebagai kebutuhan rutin yang harus dipenuhi. Dalam beberapa kondisi, anak bahkan menjadi tidak tenang atau mudah rewel apabila keinginannya untuk menonton tidak dipenuhi oleh orang tua.

3. Fokus dan Perhatian Menurun

Paparan konten *short video* yang berlebihan dapat menyebabkan kemampuan fokus dan konsentrasi anak menurun. Video pendek biasanya memiliki pergantian gambar, suara, dan efek visual yang cepat sehingga otak anak terbiasa menerima stimulasi instan dalam waktu singkat.

Akibatnya, anak menjadi sulit berkonsentrasi pada aktivitas yang membutuhkan perhatian lebih lama, seperti mendengarkan penjelasan orang tua, membaca buku cerita, menggambar, atau bermain permainan edukatif. Anak juga lebih mudah terdistraksi dan cepat kehilangan minat terhadap aktivitas yang tidak memberikan stimulasi cepat seperti pada video pendek.

4. Lebih Tertarik Gadget Dibanding Interaksi Sosial

Anak usia prasekolah pada dasarnya membutuhkan interaksi sosial untuk mendukung perkembangan bahasa, emosi, dan sosialnya. Namun, anak yang mengalami kecanduan *short video* cenderung lebih memilih bermain gadget dibanding bermain bersama teman sebaya atau berinteraksi dengan keluarga.

Anak dapat menjadi kurang responsif ketika diajak berbicara, lebih sering menyendiri dengan gadget, dan kurang tertarik melakukan aktivitas fisik maupun permainan sosial. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, perkembangan kemampuan sosial anak dapat terganggu karena anak menjadi kurang terbiasa berkomunikasi dan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya.

5. Mudah Bosan pada Aktivitas Biasa

Konten *short video* dirancang dengan tampilan menarik, cepat, penuh warna, musik, dan efek visual yang dapat memberikan stimulasi tinggi pada anak. Akibatnya, anak menjadi terbiasa dengan hiburan yang instan dan cepat berubah.

Hal tersebut menyebabkan anak mudah merasa bosan terhadap aktivitas biasa seperti bermain balok, membaca buku, menggambar, atau bermain di luar rumah. Aktivitas yang sebelumnya menyenangkan bagi anak menjadi terasa kurang menarik dibandingkan menonton video pendek. Kondisi ini dapat mengurangi kreativitas dan eksplorasi anak terhadap lingkungan sekitarnya.

6. Perubahan Emosi dan Perilaku

Anak yang terlalu sering menonton *short video* dapat mengalami perubahan emosi dan perilaku. Anak menjadi lebih mudah marah, rewel, impulsif, sensitif, atau hiperaktif. Perubahan ini biasanya terlihat ketika anak tidak diperbolehkan menggunakan gadget atau ketika aktivitas menonton dihentikan.

Selain itu, paparan konten yang terlalu cepat dan terus-menerus dapat membuat anak sulit mengontrol emosi. Anak juga dapat menunjukkan perilaku agresif atau sulit tenang karena terbiasa menerima stimulasi tinggi dari gadget. Dalam beberapa kasus, anak menjadi kurang sabar dan ingin segala sesuatu diperoleh secara cepat seperti yang dilihat pada konten video pendek.

7. Gangguan Tidur

Penggunaan gadget secara berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat memengaruhi kualitas tidur anak. Cahaya dari layar gadget dan stimulasi dari video pendek dapat membuat otak anak tetap aktif sehingga anak menjadi sulit tidur atau tidur lebih larut.

Anak yang mengalami kecanduan *short video* juga sering menolak berhenti menonton pada malam hari. Akibatnya, waktu tidur anak berkurang dan kualitas istirahat menjadi menurun. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan fisik, konsentrasi, suasana hati, serta proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

8. Meniru Perilaku dari Video Tanpa Memahami Konteks

Anak usia prasekolah memiliki kemampuan imitasi yang tinggi sehingga mudah meniru apa yang dilihat dan didengar dari lingkungan, termasuk dari media digital. Anak yang sering menonton *short video* cenderung meniru gerakan, ucapan, gaya bicara, atau perilaku dari konten yang ditonton tanpa memahami apakah perilaku tersebut sesuai atau tidak dengan usianya.

Beberapa konten bahkan dapat mengandung perilaku yang kurang pantas, bahasa kasar, atau tindakan berbahaya yang dapat ditiru oleh anak. Karena kemampuan berpikir kritis anak masih belum berkembang sempurna, anak belum mampu membedakan perilaku yang baik dan buruk secara optimal.

9. Penurunan Kemampuan Komunikasi

   Interaksi langsung dengan orang tua dan lingkungan sangat penting dalam perkembangan bahasa anak usia prasekolah. Namun, penggunaan *short video* secara berlebihan dapat mengurangi frekuensi komunikasi dua arah antara anak dengan orang lain.

   Anak menjadi lebih pasif, kurang responsif saat diajak berbicara, serta lebih sedikit menggunakan kemampuan verbalnya. Kondisi ini dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan bahasa, kurangnya kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hambatan dalam keterampilan sosial anak.

10. Ketergantungan Emosional pada Gadget

    Anak yang mengalami kecanduan *short video* sering menjadikan gadget sebagai sumber kenyamanan utama. Anak hanya merasa tenang ketika diberikan tontonan video pendek dan sulit mengendalikan emosinya tanpa gadget.

    Dalam kondisi tertentu, orang tua juga sering menggunakan gadget untuk menenangkan anak yang menangis atau rewel. Kebiasaan ini dapat memperkuat ketergantungan emosional anak terhadap gadget karena anak belajar bahwa menonton video merupakan cara utama untuk merasa nyaman, tenang, atau senang.

2.9 Konsep Peran Ibu

2.9.1 Definisi Peran Ibu

Peran ibu mencakup berbagai tanggung jawab dan kewajiban dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anak. Ibu berfungsi

sebagai pengasuh utama yang memberikan perhatian, kasih sayang, perlindungan, serta arahan dalam proses tumbuh kembang anak. Melalui peran tersebut, ibu memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk kebiasaan, sikap, dan perilaku anak (Khansa et al., 2024).

Selain itu, ibu juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang aman dan kondusif bagi perkembangan anak (Khansa et al., 2024). Keterlibatan ibu dalam mendampingi aktivitas sehari-hari anak, termasuk dalam mengatur pola asuh, disiplin, dan kebiasaan anak, berpengaruh langsung terhadap kualitas perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak secara keseluruhan.

2.9.2 Peran Ibu dalam Pengawasan Penggunaan *Gadget*

Ibu memiliki peran yang sangat penting dalam mengawasi penggunaan gadget pada anak. Pengawasan ini meliputi pendampingan anak saat menggunakan gadget, pengaturan lama waktu penggunaan, serta pemilihan aplikasi atau konten yang sesuai dengan usia anak. Ibu tidak hanya berperan memberikan fasilitas gadget, tetapi juga membimbing anak agar penggunaan gadget dapat memberikan manfaat dan tidak berdampak buruk bagi perkembangan anak (Winarsih et al., 2024).

Selain itu, ibu berperan sebagai pengawas dengan memberikan batasan yang jelas dalam penggunaan gadget. Kurangnya pengawasan dapat terjadi apabila ibu tidak mendampingi anak saat menggunakan gadget, tidak memperhatikan konten yang ditonton, serta membiarkan anak menggunakan gadget tanpa aturan waktu (Winarsih et al., 2024). Kondisi tersebut dapat menyebabkan anak menggunakan gadget secara berlebihan dan berisiko

mengalami kecanduan serta gangguan pada perkembangan sosial dan emosional.

Ibu juga berperan sebagai teladan bagi anak dalam penggunaan gadget. Sikap ibu yang bijak dalam menggunakan gadget akan dicontoh oleh anak. Oleh karena itu, ibu perlu memberikan penjelasan kepada anak mengenai manfaat dan dampak negatif gadget serta membiasakan penggunaan gadget secara terkontrol (Sholeh et al., 2022). Pemberian edukasi kepada ibu terbukti dapat meningkatkan peran ibu dalam mengawasi penggunaan gadget, sehingga ibu menjadi lebih mampu membimbing anak dalam menggunakan gadget secara sehat dan sesuai dengan usia.

2.9.3 Peran Ibu dalam Pengasuhan Perilaku Anak

Pengasuhan yang dilakukan oleh ibu tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar anak, seperti menyusui, memberikan makan, memandikan, dan menjaga anak, tetapi juga mencakup aspek pendidikan serta dukungan emosional. Intensitas kebersamaan anak yang lebih banyak dengan ibu menjadikan ibu sebagai figur utama dalam interaksi sehari-hari, sehingga berperan penting dalam membangun kelekatan emosional, rasa aman, serta membentuk perilaku anak dalam kehidupan sosial. Dalam pengasuhan perilaku, ibu berperan sebagai *role model* sekaligus pendidik utama yang membentuk perilaku anak melalui pemberian contoh, komunikasi yang efektif, serta penerapan disiplin yang konsisten (Munafiah & Latif, 2022). Dominannya peran ibu dalam pengasuhan ini dipengaruhi oleh konstruksi sosial dan budaya masyarakat yang memandang pengasuhan anak sebagai tanggung jawab utama ibu, sementara ayah lebih berperan dalam

pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga. Melalui pengasuhan yang positif, ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk sikap, kebiasaan, nilai, serta membantu anak mengembangkan kontrol diri, termasuk dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat (Lutfatulatifah, 2020).

2.9.4 Peran Ibu dalam Mengelola *Screen Time* Anak

Sebagai pendidik pertama (*madrasatul ula*), ibu memiliki peran penting dalam mengatur durasi penggunaan gadget, menyeleksi dan membatasi konten tontonan sesuai dengan usia anak, serta memberikan arahan terkait aplikasi atau permainan yang layak diakses. Selain itu, ibu berperan aktif dalam mendampingi anak selama melakukan *screen time*, mengatur waktu jeda atau *time off* dari perangkat digital, serta mengalihkan perhatian anak ke aktivitas alternatif yang lebih sehat, seperti bermain di luar atau melakukan kegiatan bersama keluarga (Munafiah & Latif, 2022). Melalui peran tersebut, ibu berkontribusi dalam mencegah kecanduan gadget dan meminimalkan dampak negatif teknologi digital, sekaligus membantu anak mengembangkan kontrol diri dalam penggunaan perangkat digital secara bijak.

Peran ibu dalam mengelola *screen time* juga mencakup pengaturan yang berkelanjutan melalui pemberian alternatif aktivitas non-gadget serta evaluasi terhadap perilaku anak setelah penggunaan perangkat digital. Upaya ini penting untuk memastikan bahwa penggunaan gadget tidak mengganggu perkembangan fisik, emosional, maupun sosial anak. Oleh karena itu, edukasi kepada ibu mengenai manajemen *screen time* menjadi strategi yang penting

dalam upaya keperawatan promotif dan preventif, khususnya untuk mencegah kecanduan konten *short video* pada anak dan mendukung pola pengasuhan yang sehat dan seimbang.

2.10 Konsep Edukasi

2.10.1 Definisi Edukasi

Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang melalui penyampaian informasi yang terencana dan sistematis. Menurut Notoatmodjo (2018), edukasi kesehatan adalah proses yang dirancang untuk membantu individu atau kelompok dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan melalui perubahan perilaku yang positif.

Edukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan kesadaran dan tanggung jawab individu terhadap kesehatan dirinya. Edukasi yang efektif mampu membentuk pemahaman yang mendalam sehingga individu tidak hanya mengetahui suatu informasi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

WHO menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan bagian penting dari promosi kesehatan yang bertujuan memperkuat kapasitas individu dan masyarakat dalam mengambil keputusan yang sehat. Dalam konteks keluarga, edukasi berperan penting dalam membentuk pola asuh yang sehat, termasuk dalam mengelola penggunaan gadget pada anak.

2.10.2 Tujuan Edukasi Kesehatan

Tujuan edukasi kesehatan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat melalui perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan. Menurut Notoatmodjo (2018), tujuan edukasi kesehatan dapat dibedakan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus.

Tujuan Umum

Tujuan umum edukasi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan individu dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mendukung perilaku hidup sehat.

Tujuan Khusus

Tujuan khusus edukasi kesehatan meliputi:

1. Meningkatkan pengetahuan, yaitu memberikan pemahaman yang benar mengenai suatu masalah kesehatan sehingga individu mampu mengenali risiko dan dampaknya.
2. Membentuk sikap positif, yaitu menumbuhkan kesadaran dan kemauan untuk berperilaku sehat.
3. Mendorong perubahan perilaku, yaitu mengarahkan individu untuk menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, sehingga individu mampu memilih tindakan yang tepat terkait kesehatannya.

2.10.3 Prinsip-Prinsip Edukasi Kesehatan

Prinsip-prinsip edukasi kesehatan meliputi:

1. Sesuai dengan kebutuhan sasaran

   Edukasi harus disesuaikan dengan kebutuhan, karakteristik, dan permasalahan yang dihadapi oleh sasaran agar materi yang disampaikan relevan dan mudah diterima.

2. Partisipasi aktif sasaran

   Edukasi yang melibatkan partisipasi aktif sasaran akan lebih efektif dibandingkan metode satu arah, karena memungkinkan terjadinya interaksi dan pemahaman yang lebih mendalam.

3. Menggunakan metode dan media yang tepat

   Pemilihan metode dan media harus disesuaikan dengan tingkat pendidikan, usia, serta kondisi sasaran agar pesan kesehatan dapat tersampaikan secara optimal.

4. Bersifat berkelanjutan dan berkesinambungan

   Edukasi kesehatan tidak cukup dilakukan sekali, tetapi perlu dilakukan secara berulang agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

5. Menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami

   Bahasa yang digunakan harus sesuai dengan tingkat pemahaman sasaran agar informasi tidak menimbulkan salah tafsir.

2.10.4 Media Edukasi Kesehatan

Penggunaan media dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan serta membantu memperjelas informasi yang diberikan.

Media edukasi kesehatan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain:

1. Media cetak, seperti leaflet, poster, booklet, dan modul edukasi yang berisi informasi tertulis dan gambar pendukung.
2. Media elektronik, seperti video edukasi, televisi, presentasi digital, dan media sosial yang dapat menjangkau sasaran lebih luas.
3. Media audiovisual, yaitu media yang mengombinasikan unsur suara dan gambar sehingga mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman sasaran.

Pemilihan media edukasi harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran, tujuan edukasi, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Dalam edukasi manajemen *screen time*, penggunaan media audiovisual dinilai efektif karena mampu menarik perhatian dan memberikan contoh konkret terkait pengelolaan penggunaan gadget pada anak.

BAB III

METODE STUDI KASUS

3.1 Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada pendalaman proses edukasi manajemen waktu tonton (*screen time*) pada ibu dalam mengelola anak yang mengalami kecanduan konten video pendek atau (*short video*) (TikTok/Reels) pada ana usia prasekolah. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

3.2 Subyek penelitian

Subyek yang diteliti dalam studi kasus ini adalah ibu dengan anak yang mempunyai perilaku kecanduan konten *short video*, dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

1. Ibu yang memiliki anak usia prasekolah (3-6 tahun).
2. Anak yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam per hari.
3. Ibu dengan anak yang kecanduan konten video pendek (*short video*) (TikTok/Reels).
4. Ibu yang bersedia menjadi subyek.

b. Kriteria Eksklusi

1. Ibu yang tidak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi manajemen waktu tonton (*screen tim*e) hingga selesai.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

   Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kalipare khususnya di Desa Tumpakrejo.

2. Waktu Penelitian

   Waktu penelitian akan dilaksankan pada bulan Maret 2026 minggu ke-2 sampai minggu ke-3

3.4 Fokus Studi dan Definisi Operasional Fokus Studi

Fokus studi dalam penelitian ini adalah edukasi manajemen *screen time* pada ibu dalam mengelola anak yang kecanduan konten *short video* (TikTok/Reels) sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Fokus Studi	Definisi Operasional	Parameter	Instrumen
Edukasi manajemen watu tonton (*screen time*) pada ibu dalam mengelola anak yang kecanduan konten video pendek (*short video)* (TikTok/Reels)	Pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang manajemen *screen time* dan sikap ibu dalam membatasi serta mengawasi penggunaan gadget anak, yang berdampak pada perubahan perilaku anak berupa penurunan durasi dan frekuensi *screen time* konten short video (TikTok/Reels) serta peningkatan	1. Pengetahuan a. Pengetahuan ibu tentang manajemen *screen time* b. Pengetahuan ibu tantang batasan *screen time* sesuai usia anak c. Pengetahuan ibu tentang dampak *screen time* berlebihan terutama konten *short video* d. Pengetahuan tentang peran ibu dalam pendampingan	1. Lembar wawancara dan lembar kuesioner pengetahuan: mengukur pengetahuan subyek mengenai manajemen *screen time* sebelum dan setelah diberikan edukasi 2. SAP dan booklet: Sebagai sarana edukasi ke subyek penelitian

	aktivitas non-gadget.	penggunaan gadget e. Pengetahuan tentang strategi mengalihkan anak ke aktivitas non-gadget 2. Sikap a. Kesadaran ibu terhadap pentingnya pembatasan *screen time* pada anak b. Kesediaan ibu menetapkan batas durasi *screen time* sesuai usia anak c. Kemauan ibu mendampingi dan mengawasi anak selama penggunaan gadget d. Komitmen ibu membatasi akses konten *short video* (TikTok/Reels) e. Konsistensi ibu dalam menerapkan aturan *screen time* setiap hari 3. Perilaku a. Durasi screen time harian anak b. Frekuensi screen time untuk konten short video c. Respon anak saat screen time dibatasi	3. Lembar observasi sikap: mengukur sikap subyek mengenai manajemen *screen time* sebelum dan setelah diberikan edukasi 4. Lembar observasi perilaku: mengukur perilaku anak sebelum dan setelah subyek menerapkan hasil edukasi. 5. *Digital Wellbeing*

		d. Kepatuhan anak terhadap aturan screen time e. Dampak penggunaan gadget berlebihan pada anak. f. Aktivitas non-gadget setelah screen time	

3.5 Pengumpulan Data

Berikut langkah-langkah yang digunanakan peneliti untuk pengumpulan data antara lain:

a. Tahap Persiapan

1. Peneliti mengurus surat perizinan penelitian dari institusi Politeknik Kemenkes Malang.
2. Peneliti mengurus perizinan penelitian dan pengambilan data ke Kepala Desa di Desa Tumpakrejo
3. Peneliti memperoleh izin dari Kepala Desa di Desa Tumpakrejo untuk melakukan penelitian dan pengambilan data.
4. Menyiapkan instrument penelitian yang akan digunakan dalam proses pengumpulan data.
5. Peneliti menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria inklusi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan melalui lima kali kunjungan. Selain itu, observasi perilau manajemen ibu dan perilaku *screen*

time pada anak dilakukan selama tujuh hari berturut-turut menggunakan lembar observasi.

Berikut adalah tahap pelaksanaan kegiatan kunjungan pertama sampai kunjungan ke kelima:

1. Kunjungan pertama peneliti melakukan skrining dengan memberikan wawancara singkat untuk menentukan subyek penelitian sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian jika subyek penelitian sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan, peneliti melakukan *informed consent*. Setelah dipastikan memenuhi kriteria inklusi, peneliti melakukan pendekatan kepada subyek dan menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian, serta peneliti melakukan kontrak waktu untuk 5x kunjungan dengan menyesuaikan jadwal subyek penelitian.
2. Pada kunjungan kedua, peneliti membagikan membagikan lembar kuesioner *pre-test* kepada ibu untuk mengukur pengetahuan awal terkait manajemen *screen time,* dan dilakukan wawancara singkat mengenai pemahaman ibu tentang *screen time* serta melakukan observasi melalui lembar observasi untuk menilai perilaku penggunaan gadget pada anak dan sikap ibu sebelum di edukasi.
3. Kemudian peneliti melakukan pengumpulan data awal mengenai perilaku penggunaan gadget anak melalui lembar kuesioner, lembar observasi dan wawancara terstruktur.
4. Pada kunjungan ketiga, peneliti memberikan edukasi kesehatan kepada ibu mengenai manajemen *screen time* menggunakan media SAP dan booklet. Setelah edukasi selesai, peneliti memberikan waktu kepada ibu untuk

menerapkan materi yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti memberikan lembar kuesioner *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi. Peneliti juga memberikan lembar observasi untuk menilai perilaku *screen time* pada anak dan sikap ibu setelah menerapkan hasil edukasi dilakukan setiap hari selama tujuh hari.

5. Pada kunjungan keempat, memberikan edukasi kembali tentang hal-hal yang kurang dipahami dilihat dari hasil evaluasi kunjungan sebelumnya, serta melakukan pemantauan melalui lembar observasi untuk menilai perilaku *screen time* pada anak dan sikap ibu setelah menerapkan hasil edukasi.
6. Kunjungan kelima, memberikan edukasi kembali tentang hal-hal yang kurang dipahami dilihat dari hasil evaluasi kunjungan sebelumnya, mengumpulkan lembar observasi yang telah diisi selama tujuh hari untuk menilai perilaku *screen time* pada anak dan sikap ibu setelah menerapkan hasil edukasi, serta mengakhiri proses penelitian.

c. Tahap Identifikasi

1. Peneliti mengumpulkan semua hasil dari lembar kuesioner, hasil wawancara dan lembar observasi.
2. Peneliti melakukan pengecekan kelengkapan dan konsistensi data untuk memastikan tidak terdapat data yang kosong atau tidak valid.
3. Peneliti mengklasifikasikan hasil kuesioner pengetahuan ke dalam kategori tingkat pengetahuan (baik, cukup, dan kurang) berdasarkan skor yang telah ditentukan.

4. Peneliti mengidentifikasi perubahan perilaku *screen time* anak dengan membandingkan hasil observasi sebelum dan sesudah intervensi edukasi.
5. Peneliti menyusun data dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah analisis dan interpretasi hasil penelitian.

3.6 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa instrumen penelitian yang disesuaikan dengan tujuan dan fokus studi. Instrumen yang digunakan meliputi lembar wawancara, lembar kuesioner, dan lembar observasi.

1. Lembar Wawancara

   Wawancara adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, dimana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari seseorang sasaran penelitian, atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut (*face to face*).
2. Lembar kuesioner

   Digunakan untuk mengukur pengetahuan ibu tentang manajemen waktu tonton atau *screen time*, yang meliputi pengertian *screen time*, dampak penggunaan gadget berlebihan, batasan *screen time* sesuai usia anak, serta peran ibu dalam pendampingan penggunaan gadget. Kuesioner diberikan kepada ibu sebelum dan sesudah dilaksanakan program edukasi untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu.
3. Lembar observasi

   Digunakan untuk mengukur perubahan perilaku waktu tonton *screen time* anak dan sikap ibu dalam menerapkan manajemen waktu tonton atau *screen time*, yang meliputi durasi penggunaan gadget, frekuensi mengakses konten *short*

video, reaksi anak saat gadget dibatasi, serta peningkatan aktivitas non-gadget. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah ibu menerapkan hasil edukasi.

3.7 Analisa Data dan Penyajian Data

3.7.1 Analisa Data

Data yang diperoleh mengenai pengetahuan dan perilaku ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi, semua jawaban yang didapatkan dari subyek akan dianalisis dan kesimpulannya akan dinarasi secara deskriptif kualitatif. Adapun analisis data secara deskriptif kualitatif dalam penelitian ini adalah memaknai data dengan cara membadingkan hasil dari sebelum dilakukan tindakan dan sesudah tindakan.

1. Kuisioner

   Penilaian domain pengetahuan diambil dari hasil pengisian lembar kuesioner pengetahuan, akan diberi skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah serta didukung ucapan verbal dari subyek peneitian, dirumuskan sebagai berikut:

$$\mathrm{N} = \frac{\text{Jawaban yang benar}}{\text{Total Soal}}$$

   Hasil presentase pengetahuan subyek dalam manajemen *screen time* (TikTok/Reels) pada anak yang kecanduan konten *short video* diklasifikasi sebagai berikut:

Hasil	**Kategori**
76-100%	Pengetahuan ibu baik

56-75%	Pengetahuan ibu cukup baik
≤ 55%	Pengetahuan ibu kurang

2. Observasi

a. Perilaku

Penilaian penegah perilaku diambil dari hasil pengisian lembar kuesioner perilaku, akan diberi skor sebagai berikut:

Tabel 3.2 Skoring Observasi Perilaku

	Jawaban	**Skor**
Pernyataan Favorable	Selalu	4
	Sering	3
	Jarang	2
	Tidak Pernah	1
Pernyataan Unfavorable	Selalu	1
	Sering	2
	Jarang	3
	Tidak Pernah	4

Hasil akhir skor lembar kousioner dihitung menggunakan rumus:

$$S = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

S = Skor akhir (%)

F = Jumlah skor yang diperoleh

N = Skor maksimal

Karena terdapat 11 item dan skor tertinggi setiap item 4, maka: N = 11×4 = 44

Hasil presentase perilaku anak sebelum dan setelah ibu menerapkan edukasi manajemen *screen time* semakin tinggi skor berarti perilaku *screen time* semakin baik/terkontrol, sebagai berikut:

Hasil	**Kategori**
76-100%	Perilaku *Screen Time* Terkontrol
56-75%	Perilaku *Screen Time* Cukup Terkontrol
≤ 55%	Perilaku *Screen Time* Kurang Terkontrol

b. Ketrampilan atau Sikap

Penilaian domain ketrampilan atau sikap sebelum dan setelah ibu menerapkan edukasi diambil dari hasil pengisian lembar observasi, dengan ketentuan:

a. Tanda check (√) pada kolom "Ya" (mendapat skor 1)
b. Tanda cek (√) pada kolom "Tidak**"** (mendapat skor 0)

Selanjutnya dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Skor sikap ibu} = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Jika dikonversi ke persentase, maka diklasifikasikan sebagai berikut:

Hasil	**Kategori**
76-100%	Sikap ibu baik
56-75%	Sikap ibu cukup
≤ 55%	Sikap ibu kurang

3.7.2 Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian. Data yang telah dikumpulkan dan dianalisis disajikan dalam bentuk tabel, narasi, serta grafik. Penyajian dalam bentuk grafik digunakan untuk mempermudah visualisasi perbandingan hasil sebelum dan sesudah edukasi, khususnya terkait perubahan pengetahuan ibu tentang manajemen waktu tonton atau *screen time* serta perilaku *screen time* anak, sehingga peningkatan atau penurunan yang terjadi dapat terlihat secara lebih jelas.

3.8 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah-masalah etika penelitian yang meliputi:

1. *Informed Consent* (informasi untuk subyek)

Sebelum melakukan tindakan, orang tua diberi tahu cara-cara mengisi kuisioner dan dijelaskan pula tentang maksud, tujuan, manfaat, dan dampak dari tindakan yang akan dilakukan.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Kerahasiaan dari indentitas subyek dalam penelitian ini akan dijaga oleh peneliti dan hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian. Kerahasiaan dalam penelitian ini dijaga oleh peneliti dengan tidak mencantumkan nama, hanya nomor subyek saja yang dicantumkan.

3. Confidentiality (kerahasiaan informasi)

Kerahasiaan mengacu pada tanggung jawab peneliti untuk melindungi semua data yang telah dikumpulkan. Seluruh informasi yang diberikan oleh subyek dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan kelompok teretentu saja yang disajikan dan dilaporkan sebagai hasil penelitian, dan jika sudah tidak dibutuhkan lagi maka seluruh data akan dimusnahkan.