

## **Mengurai Dampak Penggunaan *Gadget* pada Tumbuh Kembang Anak Usia Dini: Perspektif Kesehatan dan Pendidikan di PAUD Al Barokah**

**Amat Hidayat<sup>1</sup>, Anton Nasrullah<sup>2</sup>, Siti Rizkiyah<sup>3</sup>, Ernawati<sup>4</sup>, Eva Fauziah<sup>5</sup>,  
Mulhanah<sup>6</sup>, Siti Supartini<sup>7</sup>, Mu'minah<sup>8</sup>, Siti Aisah<sup>9</sup>, Yeni Sri Muliani<sup>10</sup>**

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini<sup>1,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>

Program Studi Pendidikan Matematika<sup>2</sup>

Universitas Bina Bangsa

e-mail: [amathidayat01@gmail.com](mailto:amathidayat01@gmail.com), [anton.nasrullah@binabangsa.ac.id](mailto:anton.nasrullah@binabangsa.ac.id),  
[kikimulyadi262@gmail.com](mailto:kikimulyadi262@gmail.com), [Erna071217@gmail.com](mailto:Erna071217@gmail.com), [fauziaheva155@gmail.com](mailto:fauziaheva155@gmail.com),  
[mulhanah965@gmail.com](mailto:mulhanah965@gmail.com), [sitisupartini81@gmail.com](mailto:sitisupartini81@gmail.com), [muminahmiftah499@gmail.com](mailto:muminahmiftah499@gmail.com),  
[aisy30493@gmail.com](mailto:aisy30493@gmail.com), [muhamadsupandi524@gmail.com](mailto:muhamadsupandi524@gmail.com)

### **Abstrak**

Penggunaan *gadget* di kalangan anak usia dini semakin meningkat seiring perkembangan teknologi. *Gadget* memberikan berbagai kemudahan, namun penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak negatif pada tumbuh kembang anak, terutama pada aspek kesehatan dan pendidikan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi orang tua dan guru di PAUD Al Barokah mengenai dampak penggunaan *gadget* pada anak usia dini serta memberikan strategi untuk meminimalkan dampak negatifnya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan pendekatan partisipatif melalui diskusi dan pelatihan. Hasil pengabdiannya menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan waktu penggunaan *gadget* dan penerapan aktivitas yang lebih sehat untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Kesimpulannya, pendidikan dan kesehatan anak usia dini dapat dilindungi dengan membatasi penggunaan *gadget* dan menggantinya dengan kegiatan yang lebih interaktif dan fisik.

**Kata Kunci:** *Gadget, Anak Usia Dini, Perkembangan Anak, Kesehatan, Pendidikan, PAUD Al Barokah.*

### **Abstract**

The use of gadgets among early childhood is increasing along with technological developments. Gadgets provide various conveniences, but excessive use can have a negative impact on children's growth and development, especially in terms of health and education. This service aims to educate parents and teachers at PAUD Al Barokah about the impact of gadget use on early childhood and provide strategies to minimize its negative impacts. The method used is counseling with a participatory approach through discussion and training. The results of the service show an increase in participants' knowledge regarding managing gadget use time and implementing healthier activities to support optimal child development. In conclusion, early childhood education and health can be protected by limiting gadget use and replacing it with more interactive and physical activities.

**Kata Kunci:** *Gadgets, Early Childhood, Child Development, Health, Education, PAUD Al Barokah.*

## PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin berkembangnya teknologi, anak-anak usia dini dihadapkan pada situasi di mana *gadget* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meskipun *gadget* dapat membantu anak dalam mendapatkan informasi atau materi pembelajaran, penggunaannya yang tidak terkendali dapat berdampak buruk pada perkembangan anak, terutama pada kesehatan fisik dan perkembangan kognitif mereka (Tengkue et al, 2024)

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk cara anak-anak usia dini berinteraksi dengan dunia sekitarnya (Aziza et al, 2024). Penggunaan *gadget* seperti *smartphone* dan *tablet* kini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari banyak anak, termasuk mereka yang berada di usia dini (di bawah 6 tahun) (Putri, 2021). Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap tumbuh kembang anak, baik dari aspek kesehatan fisik maupun perkembangan kognitif dan sosial (Nisak, 2025). *Gadget* yang digunakan tanpa pengawasan dan batasan dapat mempengaruhi perilaku anak, terutama dalam aspek komunikasi, konsentrasi, dan interaksi sosial (Annisa et al, 2022).

Anak usia dini berada pada masa perkembangan yang sangat penting, di mana pengalaman yang mereka dapatkan sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional mereka di kemudian hari (Sukatin et al, 2020). Pada masa ini, otak anak sedang berkembang dengan sangat pesat, dan stimulasi yang diterima akan mempengaruhi bagaimana mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan mampu berinteraksi secara sosial (Ngewa, 2021). Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol, jika tidak disikapi dengan bijaksana, dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan seperti interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitarnya, yang dapat berdampak pada terhambatnya perkembangan bahasa, gangguan perilaku, hingga masalah kesehatan seperti mata lelah dan postur tubuh yang buruk (Agustin, 2019). Selain itu, penurunan aktivitas fisik akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya (Kumala et al, 2019)

Penggunaan *gadget* yang berlebihan telah menjadi salah satu masalah yang dihadapi banyak keluarga dan lembaga pendidikan, terutama dalam hal pengelolaan waktu layar (*screen time*) anak-anak (Rohayani, 2020). Meskipun teknologi dapat memberikan manfaat dalam membantu anak mengakses informasi dan alat pembelajaran yang bermanfaat, dampak jangka panjang dari penggunaan *gadget* yang tidak terkendali dapat mempengaruhi berbagai aspek tumbuh kembang anak. Pada usia dini, anak-anak berada dalam masa perkembangan kritis, di mana setiap pengalaman yang mereka alami akan mempengaruhi pembentukan keterampilan dasar yang diperlukan untuk masa depan mereka (Hidayah & Khadijah, 2023). Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan pendidik lainnya untuk memahami bagaimana penggunaan

*gadget* dapat mempengaruhi perkembangan anak dan mengambil langkah-langkah untuk memastikan bahwa dampak negatifnya dapat diminimalisir.

Penelitian dan observasi terhadap dampak *gadget* pada anak usia dini telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan masalah kesehatan fisik seperti gangguan penglihatan, obesitas, dan gangguan tidur. Di sisi lain, dampak terhadap perkembangan kognitif dan sosial anak juga tidak bisa diabaikan, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menghambat kemampuan anak untuk berkonsentrasi, berkomunikasi, serta berinteraksi dengan orang di sekitarnya (Mimin, 2022).

Kondisi ini memunculkan kebutuhan untuk memberikan edukasi kepada orang tua dan pendidik tentang bagaimana penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak serta cara mengelolanya dengan baik. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orang tua dan pendidik di PAUD AL BAROKAH mengenai cara mengoptimalkan penggunaan *gadget* untuk mendukung perkembangan anak usia dini.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan pada anak usia dini dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti gangguan perkembangan bahasa, penurunan kemampuan motorik, dan risiko obesitas akibat berkurangnya aktivitas fisik (Damayanti et al, 2020). Namun di sisi lain, *gadget* juga dapat memberikan manfaat edukatif jika digunakan dengan bijak dan sesuai dengan kebutuhan anak (Setiadi et al, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak sekolah dan orang tua untuk mengelola penggunaan *gadget* agar anak-anak dapat memperoleh manfaat tanpa terkena dampak negatifnya.

PAUD Al Barokah, sebagai lembaga pendidikan anak usia dini, mempunyai tanggung jawab besar dalam memastikan bahwa anak-anak yang berada di bawah pengawasannya mendapatkan pendidikan dan stimulasi yang tepat. Sebagai lembaga yang fokus pada perkembangan anak usia dini, PAUD Al Barokah menyadari betapa pentingnya pengelolaan penggunaan *gadget* pada anak-anak agar dampak negatifnya dapat diminimalisir. Oleh karena itu, dilakukanlah program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para orang tua, guru, serta anak-anak itu sendiri mengenai dampak penggunaan *gadget* dan cara mengatasinya.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di PAUD AL BAROKAH dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada orang tua dan guru mengenai dampak penggunaan *gadget* pada tumbuh kembang anak usia dini, serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengelola pemanfaatan secara sehat dan mendukung perkembangan anak yang optimal.

## METODE

Metode pengabdian yang digunakan dalam program ini adalah metode partisipatif dengan melibatkan orang tua dan guru di PAUD AL BAROKAH

dalam rangkaian kegiatan sosialisasi dan pelatihan. Program ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

### 1. Sosialisasi dan Penyuluhan

Pada tahap ini, dilakukan penyuluhan kepada orang tua dan guru mengenai dampak positif dan negatif penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Materi yang disampaikan meliputi efek *gadget* terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak, serta dampak kesehatan fisik akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Penyuluhan juga mencakup rekomendasi waktu maksimal penggunaan *gadget* untuk anak usia dini berdasarkan pedoman kesehatan anak.



Gamabar 1. Penyuluhan Terkait Penggunaan *Gadget*

### 2. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyuluhan, dilakukan sesi diskusi interaktif di mana orang tua dan guru diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman mengenai penggunaan *gadget* di rumah atau di sekolah. Sesi ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah spesifik yang dihadapi peserta dalam mengelola penggunaan *gadget* anak-anak.



Gamabar 2. Diskusidan Tanya Jawab Tentang Masalah Dalam Penggunaan *Gadget*

### 3. Pelatihan Pengelolaan Penggunaan *Gadget*

Pada tahap pelatihan, peserta diberikan panduan praktis mengenai cara mengelola penggunaan *gadget*, termasuk penerapan batasan waktu, memilih aplikasi atau konten edukatif yang sesuai, serta mengganti waktu bermain *gadget* dengan aktivitas fisik dan sosial yang lebih interaktif.



Gambar 3. Pelatihan Pengelolaan Penggunaan *Gadget*

#### 4. Evaluasi dan Monitoring

Sebagai tindak lanjutnya, dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap penerapan materi yang telah disampaikan di rumah maupun di sekolah. Peserta diminta untuk mencatat perubahan perilaku anak setelah menerapkan waktu penggunaan *gadget* dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat.



Gambar 4. kegiatan Evaluasi dan Monitoring Menerapkan Waktu Penggunaan *Gadget*

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini dijelaskan berdasarkan data observasi, wawancara dengan guru dan orang tua, serta kuesioner yang disebarakan sebelum dan setelah program dilaksanakan. Data menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam perilaku anak setelah program edukasi dan penggunaan *gadget* diterapkan.

#### 1. Dampak pada Kesehatan Fisik

Salah satu dampak utama yang diamati adalah peningkatan aktivitas fisik anak-anak setelah dilakukan penggunaan *gadget*. Sebelumnya, banyak anak yang menghabiskan sebagian besar waktunya di depan layar, sehingga menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Data observasi menunjukkan bahwa sebelum program dilaksanakan, sekitar 70% anak lebih sering duduk atau berbaring sambil bermain *gadget*. Namun, setelah program diterapkan, jumlah ini menurun

menjadi 30%, dan anak-anak menjadi lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik di sekolah, seperti bermain di luar ruangan, berlari, dan bermain bola.

Selain itu, gangguan tidur yang disebabkan oleh penggunaan *gadget* juga berkurang secara signifikan. Sebelum program pengabdian, 60% orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka mengalami kesulitan tidur karena terlalu sering bermain *gadget* sebelum tidur. Setelah penerapan *gadget* diterapkan, jumlah anak yang mengalami gangguan tidur menurun menjadi hanya 25%.

## 2. Dampak pada Perkembangan Kognitif

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menghambat perkembangan kognitif anak, terutama dalam hal konsentrasi dan kemampuan berpikir kritis. Sebelum program ini dilaksanakan, guru di PAUD Al Barokah melaporkan bahwa sekitar 50% anak-anak mengalami kesulitan untuk fokus saat mengikuti pelajaran di kelas. Mereka cenderung mudah teralih dan tidak bisa duduk diam untuk waktu yang lama. Namun, setelah program diterapkan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi anak-anak. Jumlah anak yang mampu fokus selama pelajaran meningkat menjadi 80%.

Selain itu, perkembangan bahasa anak juga menunjukkan peningkatan. Sebelum pengabdiannya, 40% anak mengalami keterlambatan dalam berbicara atau kesulitan untuk merangkai kalimat dengan benar. Penggunaan *gadget* yang berlebihan, khususnya untuk menonton video, membuat anak-anak lebih pasif dalam berkomunikasi. Setelah mengambil *gadget*, guru dan orang tua melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif berbicara dan lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan teman dan guru.

## 3. Dampak pada Interaksi Sosial

Penggunaan *gadget* secara berlebihan juga berdampak pada interaksi sosial anak-anak. Sebelum program tersebut dilaksanakan, 55% anak cenderung bermain sendiri dengan *gadget* mereka dan jarang berinteraksi dengan teman sebaya. Setelah penerapan *gadget* diterapkan, anak-anak menjadi lebih aktif berinteraksi dengan teman-temannya. Jumlah anak yang berpartisipasi dalam kelompok permainan dan aktivitas sosial di sekolah meningkat dari 45% menjadi 75%. Guru melaporkan bahwa anak-anak lebih terlibat dalam permainan yang melibatkan interaksi sosial, seperti bermain peran, bermain konstruksi, dan permainan kelompok lainnya.

## 4. Dampak pada Keterampilan Emosional

Anak-anak yang terlalu sering menggunakan *gadget* juga cenderung mengalami masalah emosional, seperti mudah marah atau frustrasi ketika tidak bermain *gadget*. Sebelum program pengabdian, 30% orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka sering kali menangis atau marah ketika diminta untuk berhenti bermain *gadget*. Namun, setelah program diterapkan dan aktivitas alternatif diperkenalkan, jumlah anak yang mengalami tantrum karena *gadget* menurun menjadi 10%. Anak-anak belajar untuk lebih sabar dan lebih menerima batasan waktu bermain *gadget* yang ditetapkan oleh orang tua mereka.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan anak usia dini, baik dari segi kesehatan fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Namun, dengan edukasi yang tepat dan menggunakan penggunaan *gadget*, dampak negatif tersebut dapat diminimalisir.

#### Kesehatan Fisik

Pengurangan penggunaan *gadget* telah terbukti meningkatkan aktivitas fisik anak. Aktivitas fisik yang lebih tinggi tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan motorik kasar anak, tetapi juga penting untuk kesehatan jangka panjang, termasuk mencegah obesitas dan menjaga kesehatan jantung. Guru di PAUD Al Barokah melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih energik dan senang berpartisipasi dalam kegiatan bermain di luar ruangan setelah penggunaan gadget dibatasi.

#### Perkembangan Kognitif

Peningkatan konsentrasi dan kemampuan berpikir kritis setelah penangkapan *gadget* menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan memang dapat menghambat perkembangan kognitif anak. Ketergantungan pada *gadget*, terutama untuk menonton video atau bermain game, membuat anak menjadi lebih pasif dan kurang peka dalam berpikir kritis. Dengan memperkenalkan aktivitas yang lebih menstimulasi otak, seperti permainan edukatif dan interaksi sosial, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan kognitif yang lebih baik.

#### Interaksi Sosial

Penggunaan *gadget* yang berlebihan membuat anak-anak cenderung menjadi lebih individualis dan kurang terlibat dalam interaksi sosial. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dengan mengurangi waktu bermain *gadget*, anak-anak menjadi lebih aktif berinteraksi dengan teman sebaya, yang pada gilirannya meningkatkan keterampilan sosial mereka. Interaksi sosial yang sehat sangat penting dalam perkembangan anak, karena melalui interaksi dengan orang lain, anak-anak belajar tentang empati, kerjasama, dan keterampilan komunikasi.

#### Gadget Keterampilan

Pengurangan Emosional juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan emosional yang lebih baik. Anak-anak yang terlalu bergantung pada *gadget* cenderung lebih mudah frustrasi dan sulit untuk mengatur emosi mereka ketika tidak bermain *gadget*. Dengan mengajarkan anak-anak untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menstimulasi, mereka belajar untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan menjadi lebih mandiri.

#### SIMPULAN

Penggunaan *gadget* pada anak usia dini dapat memberikan dampak positif jika dikelola dengan baik, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif jika penggunaannya tidak terkendali. Melalui pengabdian masyarakat ini, peningkatan kesadaran orang tua dan guru di PAUD AL BAROKAH

mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan *gadget* telah memberikan dampak positif dalam mendorong perkembangan anak yang lebih sehat dan seimbang. Pembatasan waktu penggunaan *gadget*, pemilihan konten edukatif, serta penempatan aktivitas dengan kegiatan yang lebih interaktif dan fisik merupakan langkah penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Selain itu, perlu dilakukan edukasi berkelanjutan agar dampak positif dari teknologi dapat dioptimalkan tanpa mengorbankan perkembangan anak. Orang tua dan guru memainkan peran penting dalam membatasi penggunaan *gadget* dan menggantikannya dengan aktivitas yang lebih menstimulasi. Dengan mengurangi ketergantungan pada *gadget*, anak-anak dapat berkembang secara lebih optimal dalam berbagai aspek. Edukasi tentang penggunaan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. P. (2019). Hubungan penggunaan *gadget* dengan perkembangan emosional pada anak usia preschool (Doctoral dissertation, stikes hang tuah surabaya).
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak *gadget* terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837-849.
- Aziza, W., Putri, A. H., Ahmad al-muqarrom, A., & Al-Munawar, A. (2024). Peranan Sosiologi Komunikasi Terhadap Perkembangan Teknologi Yang Membawa Perubahan Karakter Anak-Anak. *Jurnal Ilmu Komputer Revolusioner*, 8(6).
- Damayanti, E., Ahmad, A., & Bara, A. (2020). Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Berdasarkan Aspek Perkembangan Anak Di Sorowako. *Martabat*, 4(1), 1-22.
- Hidayah, F., & Khadijah, K. (2023). Optimalisasi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Dalam Belajar Kelompok. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 7942-7956.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (*gadget*), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73-80.
- Mimin, E. (2022). Analisis Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 6(2).
- Ngewa, H. M. (2021). Peran orang tua dalam pengasuhan anak. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 1(1), 96-115.
- Nisak, K. (2025). Studi Literatur: Prevalensi dan Dampak Kecanduan *Gadget* Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *ipaud*, 1(2).
- Putri, L. D. (2021). Waspada dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Jendela Pls*, 6(1), 58-66.
- Rohayani, F. (2020). Menjawab problematika yang dihadapi anak usia dini di masa pandemi covid-19: Problematika dan solusi. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 29-50.
- Setiadi, F. M., Maryati, S., & Mubharokkh, A. S. (2024). Analisis dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan psikologis dan keagamaan

anak usia dini (TK dan SD) dalam perspektif pendidikan agama Islam. Muaddib: Islamic Education Journal, 7(1), 1-11.

Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 5(2), 77-90.

Tengkue, A. A., Manein, A. P., Elisabeth, A., & Ilat, I. P. (2024). Dampak Penggunaan *Gadget* Berlebihan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja. MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 1(1), 16-26.