



## **Edukasi *Screen Time* pada Anak di Masyarakat Kota Tasikmalaya**

Hanna Nurul Husna<sup>1\*</sup>, Thesa Izfadlillah<sup>2</sup>, Gatut Ari Wardani<sup>3</sup>, Azril Pratama<sup>4</sup>,  
Aisyah Alpiyah Rahma<sup>5</sup>, Muhammad Yolanda Micola<sup>6</sup>

<sup>1,3,4,5,6</sup>Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya Indonesia,

<sup>2</sup> Universitas Sebelas April Sumedang Indonesia

\*Penulis Koresponden, email: hannanurulhusna@universitas-bth.ac.id

Diterima: 16-07-2023

Disetujui: 24-08-2023

---

---

### **Abstrak**

Perubahan pola perilaku masyarakat yang terbiasa beraktivitas daring dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi tubuh, khususnya pada mata anak. Akan tetapi, tidak banyak orang yang mengetahui hal tersebut. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai *screen time* dalam bentuk buku. Buku dibuat dengan menggunakan aplikasi *Canva* yang memuat materi mengenai pengertian *screen time*, prinsip kerja dari layar dan sinar biru, dampak positif dan negatif dari sinar biru, aturan penggunaan gawai, serta anjuran perlakuan bagi orang tua. Kemudian dilakukan penyuluhan dalam bentuk pembagian buku dan edukasi ke Panti Asuhan, PAUD, TK, dan SD yang berada di Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini dapat memberikan dampak yang baik bagi masyarakat mengenai pentingnya batasan *screen time* untuk menjaga kesehatan mata dan tubuh.

**Kata Kunci:** edukasi, rancang bangun buku, penyuluhan, *screen time*

### **Abstract**

Changes in the behavior patterns of people who are accustomed to online activities can have positive and negative impacts on the body, especially children eyes. However, not many people know this. Therefore, community service activities are carried out which aim to provide education about screen time in book form. The book was made using the *Canva* application which contains material regarding the meaning of screen time, the working principles of screens and blue light, the positive and negative effects of blue light, rules for using devices, and recommendations for treatment for parents. Then counseling was carried out in the form of distribution of books and education to Orphanages, PAUD, Kindergartens and Elementary Schools in Tawang District, Tasikmalaya City. This activity can have a good impact on the community regarding the importance of limiting screen time to maintain eye and body health.

**Keywords:** educate, book research and development, counseling, screen time

---

---

## Pendahuluan

Pandemi Covid-19 yang terjadi memberlakukan pembatasan pada aktivitas di luar ruangan, sehingga orang-orang mencari alternatif dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang awalnya dilakukan luring menjadi daring. Perubahan pola kegiatan ini dilakukan tidak hanya untuk kegiatan utama tapi juga entertainment. Seperti pekerja yang mengubah cara bekerja menjadi *work from home*, melaksanakan *online meeting* dan konferensi video yang menyebabkan peningkatan dalam penggunaan layar (Usgaonkar, Shet Parkar, dan Shetty 2021). Tidak hanya bagi orang dewasa, waktu yang dihabiskan anak-anak di depan layar televisi, komputer, tablet, dan *smartphone* pun terus meningkat (Ferrari et al. 2019; Jiu et al. 2022; Supriyanto 2022).

*Screen time* merujuk pada waktu yang dihabiskan serta beragam aktivitas yang dilakukan secara daring menggunakan perangkat elektronik (Pandya dan Lodha 2021). Secara global, rata-rata orang menghabiskan *screen time* selama 6 jam 58 menit setiap harinya, dan meningkat 50 menit per hari sejak 2013 (Howarth 2023). Indonesia menduduki posisi teratas dalam menghabiskan waktu melihat gawainya setiap harinya yaitu 5 jam (NN 2022). *Screen time* dapat bermanfaat untuk bisa terhubung secara global dan membuat jejaring baru (Oswald et al. 2020). Akan tetapi penggunaan gawai tidak hanya memiliki keuntungan tapi juga memiliki dampak yang ditimbulkan secara sosial, kesehatan fisik dan mental.

*Screen time* memiliki dampak buruk. Beberapa penelitian menemukan bahwa *screen time* berpengaruh terhadap *mood* yang buruk, perkembangan kognitif dan emosi terhambat, menurunkan prestasi akademik (Domingues-Montanari 2017) serta rendahnya rasa percaya diri anak (Guerrero et al. 2019). *Screen time* juga berhubungan dengan obesitas (Marsh, Ni Mhurchu, dan Maddison 2013) dan kurangnya waktu untuk berolahraga (Stiglic dan Viner 2019) sehingga menyebabkan perubahan struktur tubuh yang tidak baik (Guerrero et al. 2019). *Screen time* juga berdampak pada kesehatan mata seperti menyebabkan mata lelah (Agarwal et al. 2022), mata kering (Muntz et al. 2022), dan menyebabkan terjadinya miopia (Lanca dan Saw 2020).

Mengacu pada permasalahan tersebut, pada tahun 2016, *The American Academy of Pediatrics* merekomendasikan batasan *screen time* bagi anak-anak yang berusia 2-5 tahun selama 1 jam per hari (Chassiakos et al. 2016). Membatasi kegiatan daring sangat sulit dilakukan, maka solusi dari permasalahan tersebut adalah dengan melakukan tindakan preventif seperti memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai *screen time* yang baik dan cara menjaga kesehatan mata saat melihat layar. Berkaitan dengan solusi tersebut, dilakukanlah kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk mengembangkan buku yang membahas mengenai *screen time*. Berdasarkan hasil penelusuran, belum ditemukan buku nasional yang membahas mengenai topik tersebut. Oleh karena itu, kegiatan dimulai dengan rancang bangun buku. Buku yang dibuat memuat materi mengenai *screen time* dan dampaknya bagi tubuh serta cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mata. Buku tersebut selanjutnya digunakan sebagai media edukasi kepada masyarakat. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat memiliki pengetahuan mengenai penggunaan gawai dan *screen time*, yang selanjutnya diharapkan dapat menimbulkan kebiasaan baru dan menjadi kesadaran dalam menggunakan gawai secara lebih sehat.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah pembuatan buku edukasi *screen time* pada masyarakat yang berjudul "*Screen Time* pada Anak" serta penyuluhan buku pada kelompok masyarakat. Kegiatan dilakukan oleh sivitas akademika yang terdiri dari dosen, dan mahasiswa dari Prodi Refraksi Optisi dan Farmasi Universitas Bakti Tunas Husada serta Universitas Sebelas April. Subjek dari kegiatan ini adalah masyarakat pada lingkup sekolah yang memiliki siswa pada usia anak-anak di Kota Tasikmalaya.

Metode yang digunakan dalam pembuatan media buku ini adalah kualitatif konten analisis. Terdapat proses dalam kegiatan ini: 1) analisis responden dan perumusan materi; 2) pembuatan materi edukasi; dan 3) diseminasi materi. Tahapan pertama yang dilakukan adalah analisis

responden dan perumusan materi (Husna et al. 2021). Analisis responden dilakukan untuk menyesuaikan penggunaan tata tulisan, bahasa, serta *style* pada materi. Selanjutnya adalah tahap perumusan materi yang bertujuan untuk mengkonsep materi agar bisa diterima dan dipahami oleh responden. Materi yang dipilih pun harus berkaitan dengan peristiwa dan kebiasaan dari masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Tema yang diusung dalam buku ini adalah *screen time*. Materi yang dibahas adalah definisi *screen time*, kelebihan *screen time*, dampak yang disebabkan oleh *screen time* pada tubuh dan juga mental, serta anjuran pada dewasa dan orang tua mengenai cara menanggulangi dampak negatif tersebut. Halaman pada buku dibuat dan didesain dengan menggunakan aplikasi Canva. Tahapan selanjutnya adalah diseminasi materi. Setelah buku selesai dibuat dan dicetak, buku selanjutnya disebar ke PAUD, TK, dan SD yang berada di Kecamatan Tawang kota Tasikmalaya

### **Hasil dan Pembahasan**

Proses yang pertama kali dilakukan dalam kegiatan ini adalah pembuatan buku edukasi "*Screen Time* pada Anak". Pada pembuatan buku, hal yang pertama dilakukan adalah analisis karakteristik subjek. Pengguna *smartphone* di Indonesia diperkirakan berkisar mencapai 210,77 juta pengguna di tahun 2021 (Statista Research Department 2023). Dan jumlah ini diperkirakan akan terus berkembang. Selain itu, berdasarkan data.ai (Nelson 2023), orang-orang Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 5,7 jam/hari untuk *screen time*. Dari data ini, menempatkan Indonesia sebagai negara yang penduduknya paling lama menggunakan internet di dunia pada tahun 2022. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, pengguna *smartphone* sekarang ini bukan hanya remaja, tapi sudah merambah penggunaannya oleh anak-anak. Terdapat perubahan perilaku dari mereka, dari yang biasanya bergerak aktif bermain di dalam dan luar ruangan berubah menjadi duduk pasif bermain *smartphone* di dalam ruangan. Dari data dan hasil studi pendahuluan ini, penulis menganggap bahwa diperlukan edukasi sejak dini

baik pada dewasa/orang tua sebagai pengontrol kegiatan anak dalam menggunakan gawai.

Selanjutnya adalah persiapan materi. Berdasarkan bagian sebelumnya, subjek kegiatan yang ditentukan adalah dewasa/orang tua dan anak-anak. Pada keduanya, materi edukasi yang disajikan pada buku harus berdasarkan fenomena yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, fenomena yang sering ditemukan adalah tingginya frekuensi dan durasi anak-anak saat bermain gawai dan banyaknya keluhan dari kegiatan tersebut seperti mata merah, sakit kepala, prestasi yang menurun, dan bahkan tantrum. Temuan-temuan tersebut dicatat dan dijadikan sebagai masukan dalam konten materi. Beberapa topik telah dipertimbangkan dan didiskusikan, dan diputuskan bahwa materi edukasi adalah mengenai *screen time*. Media edukasi dalam bentuk video telah dibuat mengenai dampak *screen time* terhadap mata telah dibuat (Husna et al. 2022). Media video ini membahas mengenai gangguan mata yang akan dirasakan saat menatap gawai terlalu lama serta cara untuk mencegah gangguan mata tersebut. Materi edukasi yang akan dibuat kali ini akan berbeda. Sudut pandang tidak hanya terbatas pada mata saja tapi juga dampaknya pada tubuh dan mental. Selain itu, diperlukan penjelasan dari aspek prinsip kerja layar gawai dan sinar biru sebagai tokoh utama penyebab keluhan dari penggunaan gawai.

Setelah konsep materi ditentukan, tahapan selanjutnya adalah pembuatan video. Penulis membuat *storyboard* terlebih dahulu. Tujuan pembuatan *storyboard* ini adalah agar alur cerita materi lebih terarah, lebih mudah dalam pembuatan, serta sesuai dengan sudut pandang dari subjek. Setiap halaman pada buku dibuat dengan menggunakan aplikasi Canva. Gambar diambil dari aset *Canva* sendiri dan dari *Freepik*. Beberapa gambar pendukung materi diperoleh dari Google. Beberapa cuplikan halaman buku "Screen Time pada Anak" disajikan pada gambar di bawah ini.

Gambar 1.

Cuplikan halaman materi pada buku "Screen Time pada Anak"  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)



Bagian buku dimulai dengan menampilkan pengertian dari *screen time*. *Screen time* adalah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gawai seperti telepon pintar, laptop, dan televisi. Karena instrumen yang disebutkan berhubungan dengan layar, maka diberikan penjelasan mengenai prinsip kerja dari layar digital, yaitu mengenai pixel, kolaborasi warna primer. Di bagian selanjutnya dibahas mengenai sinar biru. Sinar biru merupakan bagian dari cahaya tampak, yang memiliki energi lebih besar dari sinar-sinar lainnya. Sinar inilah yang sangat mempengaruhi tubuh. Sinar biru dapat tembus ke retina mata serta dapat menstimulasi sekresi dari hormon kortisol dan melatonin yang mempengaruhi ritme sirkadian (Nakshine et al. 2022). Oleh karena itu, penggunaan gawai di malam hari, akan mempengaruhi pola tidur dan bangun dari pengguna.

Di bagian selanjutnya dijelaskan mengenai dampak negatif paparan sinar biru pada tubuh, mata, mental, dan dalam jangka panjang. Tidak hanya menyebutkan mengenai dampak negatif saja, pembaca pun disuguhkan dengan dampak positif dari *screen time* seperti pembiasaan waktu pakai serta ajakan untuk bermain di luar ruangan. Buku ini pun menginformasikan mengenai bagaimana cara untuk mengurangi paparan sinar biru, anjuran batasan pemakaian gawai, serta arahan kepada orang tua untuk mengontrol *screen time* pada anak. Tidak hanya itu, pembaca juga diinformasikan tentang aturan literasi digital. Informasi ini diberikan karena beberapa pengguna tidak tahu dan tidak tahu bagaimana etika di media sosial.

Subjek sasaran media ini adalah dewasa/orang tua yang memiliki anak pada usia 4-10 tahun. Pada kegiatan ini dihasilkan 20 buku yang selanjutnya disebarkan ke Panti Asuhan Amanah, PAUD Bina Insan Kreatif,

SDN 2 Gobras, SDN Nyantong, SD Lab UPI, SDN Cilolohan, SDN 3 Gobras, SDN 2 Cikalang, SDN Babakan Goyang, SDN Dadaha, SDN Sukarame, SDN 1 Cikalang, SDN Sindanggalih.

Gambar 2.

Pembagian buku “*Screen Time* pada Anak” pada kelompok masyarakat (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)



Respon dari beberapa guru saat menerima bantuan ini adalah mereka sadar bahwa penggunaan teknologi dapat memberikan dampak positif dan negatif. Akan tetapi, dampak negatif itu akan muncul apabila tidak ada kontrol dari orang dewasa khususnya guru dan orang tua. Seperti yang dipaparkan oleh guru penerima buku bahwa beliau beberapa kali menemukan perubahan perilaku saat anak yang biasa diberi gawai kemudian tidak diberi gawai lagi, yaitu tantrum. Selain itu, untuk di panti asuhan, pembina mengemukakan bahwa anak-anak disana tidak diizinkan untuk membawa ponsel, tapi mengetahui bahwa gawai itu bukan hanya ponsel tapi juga televisi maka mereka wajib diberi tahu mengenai dampak penggunaan gawai melalui buku ini. Dengan demikian berdasarkan paparan dari penerima buku, adanya buku ini cukup memberikan wawasan mengenai *screen time*, dampak positif dan negatif, serta apa yang harus dilakukan agar anak-anak tidak fokus pada gawai terus menerus.

## Penutup

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa buku edukasi “*Screen Time* pada Anak ini” telah berhasil dibuat dan disebarkan pada masyarakat. Subjek kegiatan dapat merasakan kebermanfaatan dari informasi yang disampaikan melalui buku ini. Bahkan

beberapa lembaga meminta agar dilakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk penyuluhan dan pemeriksaan mata bagi mereka.

Kegiatan ini hanya bisa mengakomodir pembuatan beberapa buku untuk dicetak dan disebar. Diharapkan untuk kegiatan selanjutnya, buku yang dicetak jumlahnya lebih banyak lagi. Selain itu, kegiatan selanjutnya dapat disertai dengan penyuluhan secara langsung serta pemeriksaan kesehatan mata dan tubuh pada masyarakat.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada LPPM Universitas Bakti Tunas Husada atas kontribusi pendanaan pada kegiatan ini. Penulis pun mengucapkan terima kasih kepada rekan sejawat yang telah memberikan masukan membangun demi terciptanya buku ini.

### Daftar Pustaka

- Agarwal, Richa, Alka Tripathi, ImranAhmed Khan, dan Mohit Agarwal. 2022. "Effect of increased screen time on eyes during COVID-19 pandemic." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 11(7):3642. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc\_2219\_21.
- Chassiakos, Yolanda (Linda) Reid, Jenny Radesky, Dimitri Christakis, Megan A. Moreno, Corinn Cross, David Hill, Nusheen Ameenuddin, Jeffrey Hutchinson, Alanna Levine, Rhea Boyd, Robert Mendelson, dan Wendy Sue Swanson. 2016. "Children and Adolescents and Digital Media." *Pediatrics* 138(5). doi: 10.1542/peds.2016-2593.
- Domingues-Montanari, Sophie. 2017. "Clinical and psychological effects of excessive screen time on children." *Journal of Paediatrics and Child Health* 53(4):333–38. doi: 10.1111/jpc.13462.
- Ferrari, Gerson Luis de Moraes, Carlos Pires, Dirceu Solé, Victor Matsudo, Peter T. Katzmarzyk, dan Mauro Fisberg. 2019. "Factors associated with objectively measured total sedentary time and screen time in children aged 9–11 years." *Jornal de Pediatria* 95(1):94–105. doi: 10.1016/j.jped.2017.12.003.
- Guerrero, Michelle D., Joel D. Barnes, Jean-Philippe Chaput, dan Mark S. Tremblay. 2019. "Screen time and problem behaviors in children: exploring the mediating role of sleep duration." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 16(1):105. doi: 10.1186/s12966-019-0862-x.
- Howarth, Josh. 2023. "Alarming Average Screen Time Statistics." *Exploding Topics*.
- Husna, Hanna Nurul, Ade Yeni Aprillia, Winda Trisna Wulandari, Keni Idacahyati, Gatut Ari Wardhani, Firman Gustaman, Lusi Nurdianti, Indra Indra, Diana Sri Zustaka, Fajar Setiawan, Dichy Nuryadin Zain,

- Lilis Tuslinah, dan Meri Meri. 2022. "Penggunaan Video Sebagai Media Edukasi Kesehatan Mata Di Media Sosial." *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(3):636. doi: 10.24198/kumawula.v5i3.37644.
- Husna, Hanna Nurul, Itmam Milataka, Nurul Zakiatul Jannah Fitriani, dan Andika Khalifah Ardi. 2021. "Penggunaan Instagram Stories sebagai Media Promosi Kesehatan Mata." *Jurnal Pengabdian dan Penerapan IPTEK* 5(2):61. doi: 10.31284/j.jpp-iptek.2021.v5i2.1891.
- Jiu, Cau Kim, Kharisma Pratama, Jaka Pradika, Hartono Hartono, dan Indri Erwhani. 2022. "Pengawasan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Selama Masa Pandemi COVID-19." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(2):167–80. doi: 10.32678/AS-SIBYAN.V7I2.5929.
- Lanca, Carla, dan Seang-Mei Saw. 2020. "The association between digital screen time and myopia: A systematic review." *Ophthalmic and Physiological Optics* 40(2):216–29. doi: 10.1111/opo.12657.
- Marsh, Samantha, Cliona Ni Mhurchu, dan Ralph Maddison. 2013. "The non-advertising effects of screen-based sedentary activities on acute eating behaviours in children, adolescents, and young adults. A systematic review." *Appetite* 71:259–73. doi: 10.1016/j.appet.2013.08.017.
- Muntz, Alex, Philip Rk Turnbull, Andy D. Kim, Akilesh Gokul, Daniel Wong, Tricia Shau-Wei Tsay, Karyn Zhao, Simo Zhang, Alec Kingsnorth, James S. Wolffsohn, dan Jennifer P. Craig. 2022. "Extended screen time and dry eye in youth." *Contact lens & anterior eye : the journal of the British Contact Lens Association* 45(5):101541. doi: 10.1016/j.clae.2021.101541.
- Nakshine, Vaishnavi S., Preeti Thute, Mahalaqua Nazli Khatib, dan Bratati Sarkar. 2022. "Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review." *Cureus*. doi: 10.7759/cureus.30051.
- Nelson, Randy. 2023. "State of Mobile 2023: South East Asia (SEA)." *data.ai*.
- NN. 2022. "State of Mobile 2022 Indonesia." *data.ai*.
- Oswald, Tassia K., Alice R. Rumbold, Sophie G. E. Kedzior, dan Vivienne M. Moore. 2020. "Psychological impacts of 'screen time' and 'green time' for children and adolescents: A systematic scoping review" diedit oleh H. R. Slobodskaya. *PLOS ONE* 15(9):e0237725. doi: 10.1371/journal.pone.0237725.
- Pandya, Apurvakumar, dan Pragya Lodha. 2021. "Social Connectedness, Excessive Screen Time During COVID-19 and Mental Health: A Review of Current Evidence." *Frontiers in Human Dynamics* 3. doi: 10.3389/fhumd.2021.684137.
- Statista Research Department. 2023. "Smartphone users in Indonesia 2017-2028." *Statista*.
- Stiglic, Neza, dan Russell M. Viner. 2019. "Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews." *BMJ Open* 9(1):e023191. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191.
- Supriyanto, Supriyanto. 2022. "Peningkatan Keterampilan Guru Dalam Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Canva Melalui Kegiatan In

HN. Husna, Th. Izzadillah, GA. Wardani,  
A. Pratama, AA. Rahma, MY Micola

House Training.” *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan* 1(2):107–20. doi: 10.47200/awtjhpsa.v1i2.1144.

Usgaonkar, Ugam, SimranRajan Shet Parkar, dan Aksha Shetty. 2021. “Impact of the use of digital devices on eyes during the lockdown period of COVID-19 pandemic.” *Indian Journal of Ophthalmology* 69(7):1901. doi: 10.4103/ijo.IJO\_3500\_20.