



JNPH

Volume 14 No. 1 (April 2026)

© The Author(s) 2026

DETEKSI DINI KECANDUAN GADGET PADA ANAK USIA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU

EARLY DETECTION OF GADGET ADDICTION AMONG TODDLERS IN THE WORKING AREA OF SUKAMERINDU PUBLIC HEALTH CENTER

**DILFERA HERMIATI, RAVIKA RAMLIS, MARIZA ARFIANTI, EMI PEBRIANI
PRODI KEPERAWATAN, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,
UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU**

Email: dilfera88@unived.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan gadget pada anak usia balita semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi. Penggunaan gadget tanpa adanya pengawasan dan pembatasan waktu yang tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya kecanduan yang berdampak terhadap perkembangan fisik, sosial, psikologis, dan kognitif anak. Deteksi dini diperlukan sebagai salah satu upaya pencegahan agar dampak akibat dari penggunaan gadget dapat dikenali sedini mungkin. Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian adalah seluruh balita yang berkunjung ke Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu sebanyak 20 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat kecanduan gadget dan dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi. Hasil dan Pembahasan: Sebagian besar balita tidak mengalami ketergantungan gadget sebanyak 13 responden (65,0%). Sebanyak 5 responden (25,0%) mengalami ketergantungan ringan dan 2 responden (10,0%) mengalami ketergantungan sedang. Kesimpulan: Mayoritas balita di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu belum mengalami kecanduan gadget. Namun demikian, sebanyak 35% balita telah menunjukkan gejala ketergantungan sehingga diperlukan deteksi dini secara berkala serta edukasi kepada orang tua mengenai penggunaan gadget yang aman sesuai usia.

Kata Kunci: Balita, Gadget, Deteksi Dini, Kecanduan

ABSTRACT

Introduction: The use of gadgets among toddlers is on the rise alongside technological advancements. Using gadgets without proper supervision and appropriate time limits can increase the risk of addiction, which impacts children's physical, social, psychological, and cognitive development. Early detection is essential as a preventive measure so that the effects of gadget use can be identified as early as possible. Methods: This study employed a descriptive design using a survey approach. The study sample consisted of all toddlers visiting the

Posyandu in the service area of the Sukamerindu Community Health Center, totaling 20 respondents selected using total sampling. Data were collected using a gadget addiction questionnaire and analyzed descriptively using frequency distributions. Results and Discussion: The majority of toddlers did not exhibit gadget dependence, totaling 13 respondents (65.0%). A total of 5 respondents (25.0%) exhibited mild dependence, and 2 respondents (10.0%) exhibited moderate dependence. Conclusion: The majority of toddlers in the service area of the Sukamerindu Community Health Center have not yet developed gadget addiction. However, 35% of toddlers have shown symptoms of dependence, necessitating periodic early detection and education for parents regarding age-appropriate and safe gadget use.

Keywords: Toddlers, Gadgets, Early Detection, Addiction

PENDAHULUAN

Salah satu teknologi yang saat ini berkembang pesat adalah gawai (gadget). Gawai (gadget) merupakan perkembangan teknologi pada zaman modern yang dapat diterima oleh kalangan masyarakat dan telah membuat penggunaanya menjadi ketergantungan. Pengguna gawai (gadget) ini bukan hanya orang dewasa saja tetapi saat ini banyak anak yang sudah menggunakan gawai (gadget) (Wijoyono, 2015). Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kehidupan masyarakat, termasuk dalam pola pengasuhan anak. Gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari dan mulai dikenalkan kepada anak sejak usia dini. Fenomena anak usia dini yang menggunakan gawai (gadget) sudah mulai banyak ditemui baik itu di perkotaan maupun di pedesaan. Adapun alasan anak-anak dapat menggunakan gawai (gadget) menurut Fajrina (2015) karena sebanyak 70% orangtua mengaku bahwa mereka mengizinkan anak-anaknya yang berusia 6 bulan hingga 4 tahun menggunakan gawai (gadget) ketika mereka sedang mengerjakan pekerjaan rumah serta 65% melakukan hal yang sama untuk menenangkan anak saat berada di tempat umum. Hal tersebut saat ini sudah dianggap biasa karena orangtua yang memberikan gawai (gadget) secara langsung pada anak. Kemudian, anak tidak diberikan batasan waktu dalam bermain gawai (gadget) sehingga anak suka bermain gadget (gadget) dengan durasi yang cukup lama lebih dari satu jam (Apsari et al., 2023). Kondisi

tersebut memberikan manfaat apabila digunakan secara tepat, namun penggunaan yang berlebihan dapat berdampak terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Masa balita merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan perkembangan motorik, bahasa, sosial, emosional, dan kognitif. Pada masa ini anak memerlukan stimulasi yang optimal melalui interaksi dengan keluarga dan lingkungan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi secara langsung sehingga berpotensi menghambat proses tumbuh kembang (Apsari et al., 2023)

Semakin sering penggunaan gawai (gadget) pada anak maka akan semakin besar juga dampak yang ditimbulkan dan menimbulkan masalah kecanduan pada anak. Kecanduan gadget pada balita adalah ketergantungan pada perangkat elektronik yang bisa menyebabkan masalah fisik seperti gangguan tidur dan obesitas, masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta gangguan perkembangan, terutama pada kemampuan bicara (speech delay) dan sosial (Al-Ayouby, M. H, 2017)

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa penggunaan gadget dan internet pada anak usia dini terus meningkat. Kondisi tersebut menuntut adanya deteksi dini terhadap kecanduan gadget agar gangguan perkembangan dapat dicegah sedini mungkin (Statistik, 2024). Kurang pengawasan dan pemahaman orang tua terhadap gejala-gejala maupun dampak dari gangguan gadget akan membuat terlambatnya penanganan dan prognosis yang lebih buruk pada anak.

(Depkes RI dan IDAI, 2013).

Wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu memiliki jumlah balita yang cukup banyak dan berdasarkan pengamatan awal masih dijumpai orang tua yang memberikan gadget sebagai media hiburan tanpa pembatasan waktu. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan gadget pada balita di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Metode survey diskriptif didefinisikan sebagai suatu penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dimasyarakat, memotret masalah kesehatan yang terkait dengan sekelompok penduduk (Notoatmodjo, 2010). Penelitian yang didalamnya tidak ada analisis hubungan antar variabel, tidak ada variabel bebas dan terikat, bersifat umum yang membutuhkan jawaban dimana, kapan, berapa banyak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Balita yang berkunjung ke Posyandu Sukamerindu sebanyak 20 orang. Dan Cara pengambilan sampel dengan metode Total sampling, dimana dalam penelitian ini seluruh populasi menjadi objek dan responden penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dibagi atas 2 yaitu karakteristik Responden dan distribusi Frekuensi tingkat ketergantungan responden terhadap gadget.

a. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini ada karateriktik responden yang dilihat yaitu distribusi frekuensi umur dan distribusi frekuensi jenis kelamin.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur dan Jenis Kelamin Responden

No	Jumlah	jumlah	Persentase
Distribusi Frekuensi Umur	1 tahun	5	25%
	2 tahun	10	50%
	3 tahun	2	10%
	4 tahun	3	15%
Jumlah		20	100%
Distribusi Jenis Kelamin	Perempuan	7	35%
	Laki-laki	13	65%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil dari 20 balita, sebagian besar responden berusia 2 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (50%), diikuti usia 1 tahun sebanyak 5 orang (25%), usia 4 tahun sebanyak 3 orang (15%), dan usia 3 tahun sebanyak 2 orang (10%).

b. Hasil Distribusi Ketergantungan Gadget

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketergantungan Gadget

No	Ketergantungan	Jumlah	Persentasi
1	Tidak ketergantungan	13	65%
2	Ketergantungan ringan	5	25%
3	Ketergantungan sedang	2	10%
Jumlah		20	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 balita yang menjadi responden, sebagian besar tidak mengalami ketergantungan gadget, yaitu sebanyak 13 balita (65%), 5 balita (25%) yang mengalami ketergantungan gadget ringan dan 2 balita (10%) mengalami ketergantungan gadget sedang.

PEMBAHASAN

Dominasi responden laki-laki pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan langsung dengan tingkat ketergantungan gadget karena penelitian ini bersifat deskriptif. Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung lebih tertarik pada permainan digital dibandingkan anak

perempuan sehingga memiliki risiko penggunaan gadget yang lebih tinggi apabila tidak disertai pengawasan orang tua. Hasil penelitian Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa karakteristik usia balita merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penggunaan gadget. Semakin bertambah usia anak, rasa ingin tahu dan kemampuan untuk menggunakan perangkat digital juga meningkat sehingga diperlukan pendampingan yang lebih optimal dari orang tua. Penelitian Yuniarti dan Rahmawati (2022) juga melaporkan bahwa mayoritas pengguna gadget pada kelompok balita adalah anak usia 2–4 tahun karena pada usia tersebut anak mulai aktif mengeksplorasi berbagai media digital yang tersedia di lingkungan keluarga. Selain faktor usia, keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget menjadi faktor yang sangat penting. Anak usia balita belum mampu mengontrol penggunaan gadget secara mandiri sehingga diperlukan aturan yang jelas mengenai durasi, jenis tontonan, dan kapan waktu diperbolehkan untuk menggunakan gadget agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangan anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 balita yang menjadi responden, sebagian besar tidak mengalami ketergantungan gadget, yaitu sebanyak 13 balita (65%), terdapat 5 balita (25%) yang mengalami ketergantungan gadget ringan dan 2 balita (10%) mengalami ketergantungan gadget sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak balita berada pada kategori penggunaan gadget yang tidak mengarah pada ketergantungan gadget, namun terdapat 35% balita yang telah menunjukkan gejala ketergantungan pada tingkat ringan hingga sedang. Tingginya proporsi balita yang tidak mengalami ketergantungan gadget dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adanya pengawasan orang tua dalam mengatur durasi penggunaan gadget, pemilihan tontonan sesuai dengan usia anak, serta menyediakan aktivitas alternatif seperti bermain bersama keluarga, membaca buku, dan aktivitas fisik. Pada usia balita, orang tua

merupakan faktor utama yang menentukan kebiasaan penggunaan media digital sehingga pendampingan yang baik mampu mencegah terjadinya penggunaan gadget secara berlebihan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua kemungkinan telah menerapkan pengawasan terhadap penggunaan gadget sehingga anak belum menunjukkan perilaku ketergantungan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri, Yudiemawati, dan Maemunah (2021) di Indonesia yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia prasekolah berada pada kategori penggunaan gadget normal, namun masih terdapat anak dengan tingkat ketergantungan ringan hingga sedang akibat durasi penggunaan yang melebihi rekomendasi dan kurangnya pengawasan orang tua. sejalan dengan rekomendasi American Academy of Pediatrics (AAP) yang menyatakan bahwa penggunaan media digital pada anak usia dini harus dibatasi, didampingi oleh orang tua, dan disesuaikan dengan usia anak. Pendampingan orang tua serta pembatasan durasi penggunaan gadget merupakan faktor penting dalam mencegah terjadinya ketergantungan gadget pada anak usia dini.

Meskipun demikian, masih terdapat 35% balita yang mengalami ketergantungan gadget ringan hingga sedang. Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena penggunaan gadget yang berlebihan pada usia dini dapat memengaruhi berbagai aspek tumbuh kembang pada anak, seperti perkembangan bahasa, kemampuan regulasi emosi, berkonsentrasi, aktivitas fisik, kualitas tidur, serta kemampuan bersosialisasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Park dan Park (2021) yang menyebutkan bahwa sekitar 17% anak prasekolah telah menunjukkan problematic smartphone use. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa risiko ketergantungan meningkat pada anak yang menggunakan smartphone lebih dari dua jam per hari, terutama untuk menonton video atau hiburan, dibandingkan penggunaan untuk tujuan edukatif. Selain itu, pola penggunaan gadget sangat dipengaruhi oleh kebiasaan dan

pendampingan dari orang tua. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Rega, Gioia, dan Boursier (2023) melalui systematic literature review yang menyimpulkan bahwa penggunaan media digital yang bermasalah pada anak di bawah usia 10 tahun berkaitan dengan gangguan perilaku, kesulitan mengendalikan penggunaan gadget, penurunan kualitas tidur, gangguan perkembangan emosional, serta menurunnya kemampuan interaksi sosial. Hal tersebut menjelaskan bahwa faktor protektif utama dalam mencegah ketergantungan gadget adalah keterlibatan orang tua melalui pembatasan durasi penggunaan, pemilihan konten yang sesuai, dan interaksi yang positif selama anak menggunakan media digital.

Selain itu, Ponti (2023) menegaskan bahwa penggunaan gadget pada anak usia prasekolah tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya waktu layar (screen time), tetapi juga oleh kualitas konten yang diakses, keterlibatan orang tua (co-viewing), serta keseimbangan antara aktivitas digital dengan aktivitas bermain aktif. Anak yang memperoleh kesempatan bermain, berinteraksi dengan keluarga, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin memiliki risiko lebih rendah mengalami dampak negatif penggunaan gadget dibandingkan anak yang menggunakan gadget tanpa pendampingan.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar balita belum mengalami ketergantungan gadget, penggunaan gadget pada usia dini tetap harus diawasi secara konsisten. Apabila penggunaan gadget tidak dikendalikan sejak dini, maka ketergantungan ringan dapat berkembang menjadi ketergantungan yang lebih berat dan berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikososial anak. Oleh karena itu, orang tua dianjurkan untuk membatasi durasi penggunaan gadget sesuai rekomendasi, memilih konten yang bersifat edukatif, mendampingi anak selama menggunakan gadget, serta meningkatkan aktivitas bermain yang melibatkan interaksi langsung dengan keluarga maupun teman sebaya.

Dari perspektif keperawatan, hasil

penelitian ini memberikan dasar bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan kegiatan promotif dan preventif melalui penyuluhan kepada orang tua mengenai penggunaan gadget yang sehat pada balita. Edukasi dapat difokuskan pada pentingnya pembatasan waktu penggunaan gadget, peningkatan aktivitas fisik, penguatan komunikasi orang tua dan anak, serta deteksi dini terhadap tanda-tanda ketergantungan gadget. Upaya tersebut diharapkan dapat mempertahankan tingginya proporsi balita yang tidak mengalami ketergantungan sekaligus mencegah peningkatan jumlah balita dengan ketergantungan gadget pada masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar balita tidak mengalami ketergantungan gadget (65%), masih terdapat lebih dari sepertiga responden yang menunjukkan tanda-tanda ketergantungan ringan hingga sedang (35%). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar balita belum mengalami ketergantungan gadget, penggunaan gadget pada usia dini tetap harus diawasi secara konsisten. Apabila penggunaan gadget tidak dikendalikan sejak dini, maka ketergantungan ringan dapat berkembang menjadi ketergantungan yang lebih berat dan berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikososial anak.

SARAN

Diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi kepada orang tua mengenai pembatasan waktu penggunaan gadget, peningkatan aktivitas bermain aktif, serta pendampingan selama anak menggunakan media digital agar risiko ketergantungan gadget pada balita dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ayouby, M. H. (2017). Dampak penggunaan gadget pada anak usia dini (Studi di PAUD dan TK. Handayani Bandar Lampung).
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- Apsari, N. C., Nurfauziah, L. S., & Asiah, D. H. S. (2023). Dampak Penggunaan Gawai (Gadget) Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Dini. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 11-22.
- Domoff, S. E., et al. (2019). Development and Validation of the Problematic Media Use Measure: A Parent Report Measure of Screen Media "Addiction" in Children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2–11.
- Fajrina, N. N. (2015). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Park, E. J., & Park, S. (2021). Problematic smartphone use and associated factors among preschool children: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 21(1), 1–10.
- Ponti, M., & Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 28(2), 73–78. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac101>
- Putri, A., Sari, D., & Rahman, F. (2023). Penggunaan gadget pada anak usia dini dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 112–120.
- Putri, R. M., Yudiemawati, A., & Maemunah, N. (2021). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan*.
- Rega, V., Gioia, F., & Boursier, V. (2023). Problematic media use in children younger than 10 years: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4984. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064984>
- Statistik Telekomunikasi Indonesia. (2024). https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistiktelekomunikasi-indonesia2024.html?utm_source=chatgpt.com%0A
- World Health Organization. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Geneva: WHO.
- Yuniarti, E., & Rahmawati, D. (2022). Hubungan karakteristik anak dengan penggunaan gadget pada usia prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 45–53.