



---

## DIGITAL PARENTING: PEDOMAN KADER POSYANDU DALAM MITIGASI RISIKO *SCREEN TIME* ANAK USIA DINI

**Ikrimatul Amal<sup>1</sup>, Wasvita Sari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Pamulang

dosen03243@unpam.ac.id<sup>1</sup>, dosen03096@unpam.ac.id<sup>2</sup>

---

### Article Info

#### *Riwayat Artikel:*

Diterima 2 Februari 2026

Direvisi 13 Februari 2026

Disetujui 22 Februari 2026

---

#### *Keyword:*

*Digital Parenting,*

*Early Childhood,*

*Screen Time,*

*Posyandu Cadres.*

---

### Abstrak

Penggunaan gawai yang berlebihan pada anak usia dini dapat menimbulkan berbagai risiko terhadap perkembangan kognitif, fisik, serta sosial-emosional. Paparan screen time tanpa pendampingan yang tepat berpotensi mengurangi interaksi sosial, menurunkan konsentrasi, serta menghambat perkembangan motorik anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat literasi media kritis Kader Posyandu Anggrek Lagon agar mampu memitigasi dampak negatif penggunaan media digital di lingkungan komunitas. Metode pelaksanaan meliputi focus group discussion (FGD), workshop partisipatif, analisis studi kasus, simulasi role-playing, serta penyusunan rencana tindak lanjut berbasis kebutuhan lokal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan kader dalam menganalisis konten digital serta memberikan edukasi digital parenting kepada orang tua. Kader tidak hanya memahami risiko media digital, tetapi juga mampu menyusun strategi pendampingan yang aplikatif. Program ini diharapkan menciptakan efek berantai di masyarakat sehingga upaya perlindungan tumbuh kembang anak dari dampak negatif media digital dapat berlangsung secara berkelanjutan dan sistematis.



## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang masif telah mengubah lanskap pengasuhan secara fundamental, menempatkan isu *screen time* pada anak usia dini sebagai tantangan kesehatan masyarakat yang mendesak. Dalam realitas sosial saat ini, gawai sering kali beralih fungsi menjadi "pengasuh digital" atau jalan pintas bagi orang tua untuk menenangkan anak di tengah kesibukan. Fenomena ini terjadi tanpa disertai pemahaman yang memadai mengenai batas aman durasi maupun kualitas konten yang dikonsumsi. Padahal, paparan layar yang berlebihan dan tanpa pengawasan telah terbukti berkorelasi negatif dengan berbagai aspek perkembangan anak. Dampak negatif tersebut mencakup hambatan perkembangan kognitif seperti penurunan daya ingat, keterbatasan kosakata pada aspek bahasa, hingga masalah sosial-emosional seperti peningkatan risiko tantrum dan berkurangnya empati.

Secara global, *World Health Organization* (WHO) telah mengeluarkan panduan ketat yang merekomendasikan tidak adanya paparan layar (*zero screen time*) bagi bayi di bawah usia satu tahun dan membatasi maksimal satu jam per hari bagi anak usia 2-4 tahun. Di Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) memperkuat rekomendasi ini dengan menekankan pentingnya pendampingan aktif dan pemilihan konten yang edukatif. Namun, data lapangan di tingkat komunitas menunjukkan masih tingginya prevalensi anak yang mengalami keterlambatan bicara (*speech delay*) dan masalah perilaku yang diduga kuat berkaitan dengan penggunaan gawai yang tidak terkontrol. Sejumlah penelitian terdahulu mengonfirmasi urgensi ini, di mana Novianti & Garzia (2020) membuktikan hubungan signifikan antara durasi layar dengan potensi tantrum, sementara Simanjuntak (2023) menyoroti pengaruhnya terhadap masalah perilaku secara umum.

Masalah utama yang muncul adalah rendahnya kapasitas literasi media kritis di tingkat keluarga. Literasi media kritis bukan sekadar kemahiran teknis dalam mengoperasikan perangkat digital, melainkan kemampuan kognitif tingkat tinggi untuk mengakses, menganalisis, dan mengevaluasi pesan media secara mendalam. Rahmi (2013) menegaskan bahwa literasi media sangat vital bagi masyarakat agar mampu menyaring informasi secara kritis. Hal ini sejalan dengan pandangan Buckingham (2008) yang menyatakan bahwa literasi media kritis memungkinkan individu untuk mendekonstruksi makna tersembunyi dan kepentingan di balik sebuah konten. Lebih lanjut, Livingstone (2003) menekankan bahwa literasi media di era teknologi informasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengakses media, tetapi juga kompetensi reflektif dalam memahami dampak sosial dan kultural dari penggunaan teknologi digital. Pentingnya edukasi ini juga ditekankan oleh Herlina dkk. (2018), yang menyatakan

bahwa penguasaan literasi digital bagi orang tua adalah kunci agar mereka dapat menjadi panutan digital yang baik bagi anak-anak mereka.

Di tengah kesenjangan kompetensi ini, peran Kader Posyandu menjadi sangat vital sebagai agen perubahan di tingkat akar rumput. Kader memiliki akses langsung, interaksi rutin, dan tingkat kepercayaan yang tinggi dari masyarakat. Namun, selama ini peran kader masih didominasi oleh isu kesehatan fisik tradisional seperti gizi dan pencegahan *stunting*. Penelitian Putera dkk. (2025) serta Azis (2024) menunjukkan bahwa fokus pengabdian terkait kader selama ini cenderung pada digitalisasi data atau penguatan *parenting* dasar, namun belum menyentuh aspek literasi media kritis sebagai inti kompetensi. Terdapat kebutuhan mendesak untuk mentransformasi peran kader dari sekadar pengawas kesehatan fisik menjadi edukator literasi digital yang kompeten.

Kebaruan (*novelty*) dari program pengabdian masyarakat di Posyandu Anggrek Lagon ini terletak pada reposisi Kader Posyandu sebagai *Agent of Critical Media Literacy*. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan dasar tentang risiko gawai, tetapi membekali kader dengan keterampilan analisis kritis terhadap konten media anak dan strategi mediasi orang tua yang efektif. Melalui pendekatan andragogi yang mencakup diskusi kelompok, simulasi, dan penyusunan rencana aksi, kader diharapkan mampu membangun mekanisme edukasi yang terpercaya dan berkelanjutan bagi komunitas. Penguatan ini menjadi solusi strategis untuk menciptakan *multiplier effect* dalam memitigasi dampak buruk media digital demi optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini.

## **Metode Pelaksanaan**

Studi lapangan dilakukan melalui tahap diagnosis kualitatif untuk memetakan persepsi, tantangan, dan kebutuhan spesifik terkait penggunaan gawai di komunitas. Proses ini melibatkan wawancara mendalam dan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan para kader serta perwakilan orang tua untuk mengidentifikasi pengalaman awal mereka dalam mendampingi penggunaan gawai pada anak. Selain itu, dilakukan observasi lapangan di wilayah kerja Posyandu sasaran untuk melihat realitas interaksi digital di lingkungan keluarga secara langsung.

Studi pustaka disusun dengan menelaah berbagai literatur terkait literasi media kritis, manajemen *screen time*, dan pola asuh digital (*digital parenting*). Referensi utama merujuk pada panduan resmi dari organisasi kesehatan global seperti *World Health Organization* (WHO) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengenai batasan waktu layar bagi anak usia dini. Selain

itu, digunakan berbagai artikel ilmiah dan jurnal penelitian terdahulu sebagai landasan teoretis untuk memperkuat argumen mengenai dampak negatif media digital terhadap perkembangan anak .

Khalayak sasaran primer dalam kegiatan pengabdian ini adalah para kader Posyandu Anggrek Lagoon, Pamulang, yang diposisikan sebagai agen perubahan strategis di tingkat akar rumput. Selain kader, khalayak sasaran sekunder mencakup orang tua dari bayi dan balita di komunitas sekitar yang menjadi penerima manfaat akhir dari edukasi manajemen *screen time*.

Kegiatan pengabdian ini dipusatkan di Aula atau Balai Pertemuan Perumahan Pondok Lagoon, Tangerang Selatan. Pemilihan lokasi ini bertujuan untuk memudahkan akses bagi para kader serta menjaga nuansa kekeluargaan dalam komunitas. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan, terhitung mulai September hingga November 2025, yang mencakup fase persiapan, diagnosis, implementasi, hingga evaluasi.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini berbasis pada prinsip andragogi (pembelajaran dewasa) dan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menempatkan mitra sebagai subjek aktif. Teknik penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui kombinasi beberapa metode berikut:

- a. *Focus Group Discussion* (FGD): Digunakan untuk menggali pengalaman kolektif kader dan orang tua terkait tantangan *parenting* di era digital.
- b. *Workshop* Interaktif dan *Case Study*: Kader dilibatkan langsung untuk membedah kasus nyata, seperti menganalisis konten saluran video anak yang populer untuk mengidentifikasi potensi risiko dan nilai edukasinya.
- c. Simulasi dan *Role Playing*: Peserta mempraktikkan teknik komunikasi "Mediasi Orang Tua Aktif" untuk menghadapi situasi anak yang mengalami tantrum saat pembatasan gawai dilakukan.
- d. Penyusunan *Action Plan*: Sebagai produk akhir, setiap peserta merancang rencana aksi konkret yang akan diterapkan secara mandiri di Posyandu maupun di lingkungan rumah tangga masing-masing.

## **Hasil dan Pembahasan**

Gambaran Umum Lokasi Mitra Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Anggrek Lagon yang berlokasi di wilayah Tangerang Selatan. Posyandu ini berperan sebagai pusat pelayanan kesehatan dasar tingkat akar rumput yang melayani berbagai kelompok

usia, mulai dari bayi, balita, remaja, hingga lansia. Secara rutin, Posyandu Anggrek Lagon menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan, pemantauan pertumbuhan balita melalui KMS, pemberian imunisasi, serta edukasi gizi dan promotif kesehatan lainnya . Sebagai ujung tombak kesehatan masyarakat, kader di posyandu ini memiliki kepercayaan yang tinggi dari warga, namun sebelumnya fokus mereka masih terbatas pada aspek kesehatan fisik tradisional seperti gizi dan stunting, sementara tantangan pengasuhan digital belum terkelola dengan baik .

Pelaksanaan Kegiatan secara Sistematis dan Kronologis Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang mengedepankan keterlibatan aktif subjek dalam pemecahan masalah. Kegiatan dipusatkan di Aula Pertemuan Perumahan Pondok Lagoon guna menciptakan suasana belajar yang kondusif dan akrab bagi para kader . Seluruh rangkaian kegiatan dirancang secara kronologis mulai dari tahap identifikasi hingga tahap rencana aksi mandiri.

Berikut adalah rekapitulasi pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan:

**Tabel 1 rekapitulasi pelaksanaan kegiatan**

<b>Tahapan</b>	<b>Aktivitas Utama</b>	<b>Fokus Materi/Kegiatan</b>	<b>Hasil yang Dicapai</b>
<b>Tahap I: FGD</b>	<i>Focus Group Discussion</i> dan diagnosis awal.	Identifikasi pengalaman kader dan orang tua dalam mendampingi penggunaan gawai.	Terpetakannya kendala lapangan dan rendahnya pengetahuan awal mengenai bahaya spesifik <i>screen time</i> .
<b>Tahap II: Workshop</b>	Pelatihan Literasi Media Kritis secara interaktif.	Pemaparan risiko <i>screen time</i> (fisik, kognitif, emosional) dan analisis konten digital .	Peningkatan kemampuan kader dalam membedah kualitas konten saluran YouTube anak yang populer.
<b>Tahap III: Simulasi</b>	<i>Role playing</i> dan praktik	Teknik Mediasi Orang Tua Aktif dan strategi	Penguasaan narasi edukasi yang ramah

<b>Tahapan</b>	<b>Aktivitas Utama</b>	<b>Fokus Materi/Kegiatan</b>	<b>Hasil yang Dicapai</b>
	komunikasi edukatif.	penanganan tantrum saat pembatasan gawai .	anak dan peningkatan kepercayaan diri kader dalam mengedukasi masyarakat.
<b>Tahap IV: Action Plan</b>	Penyusunan program tindak lanjut mandiri.	Pemetaan isu lokal dan penetapan target edukasi rumah tangga (minimal 10 keluarga per kader).	Tersusunnya dokumen kerja nyata yang dapat diukur, seperti target reduksi <i>screen time</i> hingga 50%.

Analisis Hasil Per Tahapan. Pada tahap awal (FGD), ditemukan fenomena bahwa gawai sering dijadikan "jalan pintas" oleh orang tua untuk menenangkan anak agar tidak rewel atau supaya orang tua dapat menyelesaikan kesibukan domestik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryani dkk. (2022) yang menyatakan bahwa tanpa literasi yang cukup, gawai dianggap sebagai alat penyelamat instan. Para kader mengakui bahwa selama ini mereka sering menjumpai kasus anak dengan keterlambatan bicara (*speech delay*) atau perilaku agresif, namun belum memiliki kapasitas untuk menghubungkan gejala tersebut dengan paparan *screen time* yang tidak terkontrol.

Tahap *workshop* interaktif kemudian memberikan landasan ilmiah bagi kader melalui pemaparan standar WHO dan IDAI yang membatasi waktu layar secara ketat bagi anak usia dini . Inovasi dalam tahap ini adalah penggunaan kaca mata literasi media kritis untuk membedah konten digital. Kader dilatih untuk mengidentifikasi apakah sebuah video edukasi benar-benar memberikan stimulasi kognitif atau hanya bersifat pasif (*sedentary*) yang adiktif . Kemampuan evaluasi konten ini menjadi inti dari transformasi peran kader, di mana mereka kini mampu membedakan konten yang mendidik dari klip sensasional yang berpotensi membingungkan anak.

Puncak efektivitas metode ditunjukkan pada sesi simulasi dan *role playing*. Kader mempraktikkan skenario nyata, seperti menghadapi anak yang mengamuk saat gawai disita di tengah waktu makan. Dalam simulasi ini, kader belajar menerapkan "Mediasi Aktif", yaitu membangun dialog terbuka dan memberikan alasan sederhana yang dapat dicerna anak mengenai

bahaya mata lelah dari layar gawai . Metode ini terbukti efektif mengubah pendekatan kader yang sebelumnya cenderung menghakimi menjadi lebih persuasif dan empatik dalam memberikan edukasi kepada orang tua .

Diskusi: Transformasi Peran Kader dan Keberlanjutan Keberhasilan program ini terletak pada reposisi Kader Posyandu sebagai *Agent of Critical Media Literacy*. Secara teoretis, penguatan literasi media kritis bagi kader merupakan strategi untuk memutus rantai misinformasi kesehatan di era digital. Kader yang memiliki keterampilan analisis dan evaluasi mampu menyaring panduan *parenting* yang tidak valid sebelum disebarkan ke komunitas . Hal ini sangat krusial karena kader adalah figur yang paling sering dijadikan rujukan oleh ibu-ibu balita di lingkungan akar rumput.

Diskusi mendalam terhadap hasil menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku melalui penyusunan *Action Plan* . Rencana aksi ini mencakup pemetaan isu spesifik di lingkungan masing-masing kader, seperti anak yang menonton gawai sambil makan. Dengan target edukasi ke minimal 10 rumah tangga per kader, program ini diproyeksikan memberikan *multiplier effect* yang luas. Pengurangan *screen time* hingga 50% yang menjadi salah satu indikator keberhasilan dalam *action plan* diharapkan mampu menurunkan risiko masalah perilaku seperti tantrum, yang dalam penelitian Novianti & Garzia (2020) terbukti berkaitan erat dengan durasi penggunaan gawai.



**Gambar 1. Foto Kegiatan PKM bersama Kader Posyandu**

Secara keseluruhan, integrasi literasi media kritis ke dalam kapasitas kader Posyandu menjadikan lembaga ini sebagai pusat edukasi *parenting* yang holistik. Transformasi dari sekadar pengawas pertumbuhan fisik menjadi agen literasi digital merupakan langkah strategis dalam memitigasi risiko perkembangan anak di tengah arus teknologi yang masif. Keberlanjutan program ini sangat bergantung pada kolaborasi lanjutan antara kader, Puskesmas, dan pihak terkait untuk mengintegrasikan indikator *screen time* ke dalam agenda rutin Posyandu .

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan telah berhasil memperkuat kapasitas literasi media kritis Kader Posyandu Anggrek Lagon dalam memitigasi risiko *screen time* pada anak usia dini. Implementasi metode yang variatif—mulai dari *Focus Group Discussion* (FGD), *workshop* interaktif, studi kasus, hingga simulasi *role playing*—terbukti efektif dalam membantu peserta menginternalisasi materi secara mendalam . Hasil utama dari program ini adalah terjadinya transformasi peran kader dari sekadar pengawas kesehatan fisik menjadi agen literasi media kritis yang kompeten di tingkat akar rumput.

Selain itu, program ini berhasil meningkatkan kesadaran kolektif kader dan masyarakat mengenai bahaya gawai bagi tumbuh kembang anak, serta membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam menganalisis konten digital. Penyusunan *Action Plan* oleh setiap peserta memastikan adanya mekanisme tindak lanjut yang konkret untuk menurunkan durasi *screen time* dan menerapkan pola asuh digital yang lebih sehat di lingkungan keluarga dan komunitas .

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa saran strategis untuk memastikan keberlanjutan program:

- a. **Bagi Kader Posyandu:** Diharapkan kader dapat terus berkolaborasi dengan mitra strategis seperti Puskesmas, Dinas Kesehatan, dan komunitas orang tua untuk memberikan edukasi lanjutan terkait pola asuh anak di era digital.
- b. **Integrasi Agenda:** Disarankan untuk mengintegrasikan indikator pemantauan *screen time* ke dalam agenda rutin kegiatan Posyandu sebagai bagian dari deteksi dini gangguan perkembangan anak.
- c. **Kolaborasi dan Kampanye:** Perlunya kampanye berkelanjutan seperti "*Screen Time Challenge*" melalui grup media sosial komunitas serta pengembangan sistem rujukan

(referral) bagi kasus anak yang berisiko tinggi mengalami gangguan akibat paparan gawai berlebih.

### **Daftar Pustaka**

- Azis, A. A. (2024). Digitalisasi Pendataan Balita Posyandu Kasuari Dusun Sono. *Open Journal Systems*.
- Buckingham, D. (2008). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*. Polity Press.
- Herlina, N., Setiawan, Y. W., & Jiwana, E. F. (2018). Urgensi Literasi Digital Bagi Anak Usia Dini Dan Orang Tua. *JET*, 2(1). doi:10.31098/jet.v2i1.134
- IDAI. (2020). *Rekomendasi Penggunaan Gadget pada Anak*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Livingstone, S. (2003). Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies. *The Communication Review*, 7(1). doi:10.1080/10714420490280404
- Novianti, N., & Garzia, M. (2020). Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1). doi:10.31004/obsesi.v4i1.311
- Putera, R. F., Yenti, Y., & Marlina, S. (2025). Penguatan Parenting Untuk Ketahanan Nasional. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
- Rahmi, A. (2013). Literasi Media bagi Masyarakat. *Entita*, 2(2).
- Simanjuntak, A. M. (2023). Literatur Review: Pengaruh Screen Time Terhadap Masalah Perilaku Anak. *E-Journal UNSRAT*.
- Suryani, I., dkk. (2022). Pemanfaatan Penggunaan Gadget Menjadi Jalan Pintas Orang Tua dalam Mengasuh Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3). doi:10.31004/obsesi.v6i3.1558
- WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.