



Gerakan BTS Sebagai Upaya Cegah Ketergantungan Screentime pada Anak Usia Prasekolah di RA ANNIDA UTTALAMIDZ Kota Tangerang

Widia Sari^{1*}, Lailatul Zahro², Zaskia Nada Sava², Widya Sulistya Wati², Cathrerine Andrea Prisca², Dheavita Andrinatya²

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul, DKI Jakarta, Indonesia

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul, DKI Jakarta, Indonesia

Abstrak

Perkembangan teknologi dapat merubah kehidupan seorang anak diantaranya adalah peningkatan aktivitas screentime pada anak usia prasekolah. Aktivitas tersebut tentunya berdampak negatif terhadap perkembangan anak jika penggunaan yang berlebihan. Oleh karena itu, permasalahan tersebut harus segera diatasi, agar tidak menimbulkan masalah ataupun dampak terhadap perkembangan anak usia prasekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi gerakan BTS (batasi screentime) pada anak usia prasekolah sebagai upaya menurunkan ketergantungan screentime pada anak usia prasekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif kepada orang tua dan pengukuran secara langsung perkembangan anaknya menggunakan formulir DDST II. Hasil menunjukkan orang tua antusias dalam kegiatan dan memahami rekomendasi screentime pada anak sehingga diharapkan pihak sekolah dan orang tua dapat bekerjasama dalam pemantauan dan pembatasan aktivitas screentime pada anak usia prasekolah.

Kata kunci: Gerakan BTS, Screen Time, Anak Prasekolah

Abstract

The advancement of technology has profoundly influenced the lives of children, particularly in relation to the increased screen time among preschool-aged individuals. Excessive engagement in screen-based activities can have detrimental effects on various aspects of child development. Consequently, it is essential to address this issue promptly to prevent potential adverse outcomes for preschool development. One effective strategy is to implement community outreach initiatives centered on the "BTS" (Batasi Screentime) campaign, aimed at mitigating screen time dependency among pre-schoolers. This community engagement is facilitated through interactive lectures directed at parents, supplemented by direct assessments of children's development utilizing the DDST II screening tool. The results indicate that parents exhibited significant enthusiasm for the program and acquired a clearer understanding of the recommended screen time limits for their children. It is anticipated that this initiative will promote collaboration between educational institutions and parents in monitoring and regulating screen time activities, thereby supporting the optimal development of preschool-aged children.

Keywords: BTS, screen time, preschool

Histori Artikel:

Diterima 10 Oktober 2024; Direvisi 20 Oktober 2024; Disetujui 10 November 2024; Dipublikasi 20 November 2024.

***Penulis Korespondensi:**

widia.sari@esaunggul.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.60036/jbm.v4i4.art16>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini telah banyak memberikan manfaat dalam kehidupan manusia, termasuk kehidupan seorang anak. Teknologi yang digunakan dalam kehidupan seorang anak pada anak adalah pemanfaatan perangkat seluler (*handphone/hp*), televisi, laptop/computer, *video game*. Penggunaan teknologi tersebut seringkali digunakan dalam jangka waktu yang berlebihan atau dalam jangka waktu yang lama oleh seorang anak. Hal tersebut dikenalkan dengan *screentime*. *Screentime* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan didepan layar dalam jangka waktu yang lama seperti menonton televisi, bermain *hp*, bermain *video game*, ataupun aktivitas didepan komputer. Hal tersebut tentunya akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Prevalensi penggunaan *gadget* setiap tahunnya mengalami peningkatan. Hal tersebut tentunya juga meningkatkan penggunaan *screentime*. Berdasarkan *Common Sense Media Nationwide survey*, diperkirakan 72% anak usia dari 0 sampai 8 tahun sudah terpapar dengan *gadget* pada tahun 2013, meningkat dari yang sebelumnya adalah 38% pada tahun 2011. Peningkatan penggunaan tersebut adalah penggunaan pada anak usia < 2 tahun yaitu sebesar 38% (Kabali et al., 2015; Kılıç et al., 2019). Beberapa alasan orang tua memberikan perangkat seluler pada anak adalah ketika orang tua sedang mengerjakan pekerjaan rumah, untuk menjaga anak tetap tenang, media komunikasi dengan anak ketika orang tua sedang bekerja dan waktu sebelum tidur (Kabali et al., 2015; Panjeti-Madan & Ranganathan, 2023).

Penggunaan perangkat seluler ataupun *gadget* dalam durasi dan frekuensi yang berlebihan tentunya akan berdampak negatif, terutama pada usia *toddler* dan prasekolah. Dampaknya tersebut meliputi gangguan pada perkembangan anak ataupun perubahan perilaku dan emosional pada anak. Usia *toddler* merupakan sebuah masa perkembangan keemasan pada anak (*golden age*) dimana anak mengalami perkembangan yang sangat cepat dimasa usia 1 tahun hingga 3 tahun. Aspek perkembangannya meliputi perkembangan motorik halus, motorik kasar, personal sosial dan bahasa, kognitif (Hockenberry & Wilson, 2014). Dari beberapa perkembangan tersebut, penggunaan *gadget* ataupun *screentime* terhadap perkembangan anak dan pembelajaran khususnya pada anak usia *toddler* dan prasekolah perlu diwaspadai karena beberapa digital produk tersebut belum tentu efektif dalam meningkatkan perkembangan anak seperti perkembangan kognitif, bahasa dan sosial emosional (Radesky & Christakis, 2016).

Penelitian yang dilakukan Levine et al (2019) menunjukkan bahwa diperkirakan 47% *infant* sudah dikenalkan dengan *handphone* (Hp) sebelum usia 18 bulan (antara usia 7-18 bulan) dan 40.7% bai dikenalkan lebih dari 1 teknologi dibawah usia 12 bulan (Levine et al., 2019). Penelitian yang lain yang dilakukan oleh Radesky & Christakis (2016) menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan *screentime* pada anak dapat terhadap berisiko mempengaruhi perkembangan anak jika penggunaan berlebihan seperti munculnya perilaku yang menyimpang, orientasi terhadap orang dewasa serta berdampak kepada status kesehatan anak seperti munculnya obesitas, perilaku agresif dan lainnya (Radesky & Christakis, 2016). Gangguan tersebut, anak kurang berorientasi dengan lingkungan. Munculnya sikap tidak peduli terhadap kondisi lingkungan yang menyebabkan anak mempunyai jarak dengan temannya bahkan tersaingkan dari lingkungan sekitar dan pada anak dengan penggunaan *gadget* > 1 jam akan berpengaruh terhadap perkembangan personal sosial anak terutama pada anak usia prasekolah (Oktafia et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Purwanto (2021) menunjukkan bahwa 63,1% anak usia 2-5 tahun memiliki *screentime* lebih dari 2 jam per hari dan 36,9% memiliki *screentime* kurang dari 2 jam per hari dari 65 anak usia 2-5 tahun (Purwanto et al., 2021).

Dari beberapa penelitian tersebut, ditemukan bahwa dampak dari *screentime* pada anak berefek negatif terhadap perkembangan anak serta adanya durasi pernggunaan *screentime* yang berlebihan pada anak terutama usia dibawah 5 tahun. Berdasarkan *American Academic of Child and Adolescent Phsyhiatry (AACAP)* (2020) merekomendasikan durasi penggunaan *screentime*

pada anak usia 2-5 tahun adalah 1 jam per hari (AACAP, 2020). Oleh karena itu, pengawasan orang tua diperlukan dalam hal ini agar perkembangan anak tetap optimal dan tidak ada permasalahan dan penggunaan perangkat selular dapat diminimalisir sesuai dengan tahapan usia anak.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di RA Annida Uttalamidz Kota Tangerang melalui wawancara pada 10 orang tua yang memiliki anak usia 5 tahun mengatakan anak cenderung menunjukkan perilaku yang tidak baik seperti menangis berteriak jika tidak diberikan handpone, memukul ibunya atau badannya sendiri. Selain itu, 3 orang tua mengatakan anaknya kurang bersosialisasi dengan temannya dan lebih banyak menonton tv atau bermain handphone dirumah, ibu juga mengatakan anak kadang menonton lebih dari satu jam terutama disore hari. Sebagian orang tua mengatakan kadang anak didampingi dalam menggunakan hp dan kadang tidak didampingi.

Oleh karena itu, permasalahan tersebut harus segera diatasi, agar tidak menimbulkan masalah ataupun dampak terhadap perkembangan anak usia prasekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi gerakan BTS (batasi screentime) pada anak usia prasekolah sebagai upaya menurunkan ketergantungan *screentime* pada anak usia prasekolah. Diharapkan setelah adanya sosialisasi kegiatan ini, orang tua dapat membatasi *screentime* pada anak sesuai dengan standar yang direkomendasikan dan mengalihkan anak pada kegiatan-kegiatan yang positif sesuai dengan usia perkembangan anak.

Berdasarkan hasil survey pada mitra ditemukan permasalahan berikut yaitu masih ditemukannya adanya penggunaan *screentime* yang berlebihan pada anak terutama durasi waktunya >1 jam. Hal tersebut tidak sesuai dengan rekomendasi AACAP dimana pada anak usia 2-5 tahun waktu yang direkomendasikan adalah 1 jam. Selain hal tersebut, juga ditemukan bahwa anak pada umumnya sering menangis jika diberikan hp atau diperbolehkan menonton tv atau bermain video games, sehingga kadang anak lebih banyak menghabiskan waktu luangnya didepan layar tv atau hp dibandingkan bermain dengan teman seusianya.

Kegiatan tersebut, sering menimbulkan perubahan perilaku pada anak serta terganggunya perkembangan personal sosial anak. Pada usia prasekolah kemampuan sosialisasi merupakan salah satu tahapan perkembangan anak yang penting yang mesti dapat dicapai oleh anak. Namun, terkadang banyak anak yang mengalami kesulitan dalam sosialisasi dilingkungannya dan lebih cenderung asik dengan dunia sendiri seperti bermain hp atau menonton tv sehingga kurang peduli dengan lingkungannya.

Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk pencegahan tersebut melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya promotif untuk mensosialisasikan rekomendasi *screentime* pada anak usia prasekolah. Dengan adanya kegiatan sosialisasi gerakan BTS ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan orang tua dan guru sehingga dapat membatasi *screentime* pada anak dirumah dan mengalihkan anak pada kegiatan-kegiatan positif sesuai tahapan perkembangan anak. Gerakan BTS ini dapat mendukung peningkatan perkembangan anak yang optimal sesuai tahapannya.

METODE

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, menawarkan beberapa solusi untuk menjawab permasalahan mitra. Adapun solusi yang ditawarkan adalah bekerjasama dengan pihak PAUD yaitu guru untuk melakukan sosialisasi kepada orang tua terkait rekomendasi *screentime* pada anak usia prasekolah serta melakukan kegiatan mentoring kepada orang tua tentang gerakan BTS kepada orang tua melalui kegiatan pendidikan kesehatan tentang rekomendasi *screentime* pada anak.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan dengan metode ceramah kepada orang tua serta

pemantauan/*screening* perkembangan anak dengan menggunakan DDST II. *Screening* perkembangan anak dengan DDST II dilakukan 1 untuk mengukur 4 sektor pertumbuhan anak yaitu perkembangan motorik kasar, motorik halus, perkembangan bahasa dan perkembangan personal sosial.



Gambar 1. *Screening* tumbuh kembang pada anak

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada 15 Desember 2023 secara langsung pada orang tua dan guru di RA Annida Uttalamidz Kota Tangerang. Peserta dalam kegiatan ini adalah 40 orang tua anak yang anaknya mengikuti pendidikan di PAUD, 7 orang guru di PAUD serta 5 mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Abdimas ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2023 di RA Annida Uttalamidz Kota Tangerang. Kegiatan berlangsung lancar dan orang tua antusias dalam proses diskusi dan tanya jawab. Orang tua menyatakan masih ditemukan bahwa dari 7 orang tua memberikan *handphone* pada anak agar anak lebih nyaman dan tenang sehingga menyebabkan anaknya jarang bersosialisasi dengan teman-temannya yang lain. Selain itu, 5 orang ibu mengatakan anaknya jika tidak diberikan *handphone* terkadang suka menangis dan marah, sehingga ibu lebih memilih untuk memberikan kepada anaknya dan umumnya durasi menggunakan hp pada anak lebih dari >3 jam per hari.



Gambar 2. Diskusi interaktif dengan orang tua

Berdasarkan *American Academic of Child and Adolescent Phsyiatry (AACAP)* (2020) merekomendasikan durasi penggunaan screentime pada anak usia 2-5 tahun adalah 1 jam per hari (AACAP, 2020). Tingginya durasi penggunaan screentime pada anak tentu akan menimbulkan dampak terhadap perkembangan anak baik dampak positif ataupun dampak negatif. Penggunaan perangkat seluler ataupun *gadget* dalam durasi dan frekuensi yang berlebihan tentunya akan berdampak negatif, terutama pada usia *toddler* dan prasekolah. Dampaknya tersebut meliputi gangguan pada perkembangan anak ataupun perubahan perilaku dan emosional pada anak. Usia *toddler* dan prasekolah merupakan sebuah masa perkembangan keemasan pada anak (*golden age*) dimana anak mengalami perkembangan yang sangat cepat dimasa usia 1 tahun hingga 6 tahun. Aspek perkembangannya meliputi perkembangan motorik halus, motorik kasar, personal sosial dan bahasa, kognitif. Dari beberapa perkembangan tersebut, penggunaan *gadget* ataupun screentime terhadap perkembangan anak dan pembelajaran khususnya pada anak usia *toddler* dan prasekolah perlu diwaspadai karena beberapa digital produk tersebut belum tentu efektif dalam meningkatkan perkembangan anak seperti perkembangan kognitif, bahasa dan sosial emosional (Radesky & Christakis, 2016).

Selain hal tersebut, orang tua juga mengatakan bahwa sebagian anak sudah diperkenalkan dengan Hp atau melakukan screentime adalah dari usia bayi 1 bulan. Berdasarkan *Common Sense Media Nationwide survey*, diperkirakan 72% anak usia dari 0 sampai 8 tahun sudah terpapar dengan *gadget* pada tahun 2013, meningkat dari yang sebelumnya adalah 38% pada tahun 2011. Peningkatan penggunaan tersebut adalah penggunaan pada anak usia < 2 tahun yaitu sebesar 38% (Kabali et al., 2015; Kiliç et al., 2019). Beberapa alasan orang tua memberikan perangkat seluler pada anak adalah ketika orang tua sedang mengerjakan pekerjaan rumah, untuk menjaga anak tetap tenang, media komunikasi dengan anak ketika orang tua sedang bekerja dan waktu sebelum tidur (Kabali et al., 2015; Panjeti-Madan & Ranganathan, 2023).



Gambar 3. Foto bersama dengan orang tua

Oleh karena itu, pengawasan orang tua diperlukan dalam hal ini agar perkembangan anak tetap optimal dan tidak ada permasalahan dan penggunaan perangkat selular dapat diminimalisir sesuai dengan tahapan usia anak. Dengan adanya pengawasan dari orang tua juga akan menjadi suatu upaya menurunkan ketergantungan anak dengan hp ataupun kegiatan screentime pada anak.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat terkait dengan rekomendasi screentime pada anak merupakan suatu hal yang positif yang dilakukann kepada orang tua yang memiliki anak usia prasekolah baik di PAUD ataupun di posyandu sebagai upaya preventif ketergantungan gadget ataupun screentime yang berdampak negative terhadap perkembangan anak. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan ini sebaiknya dilakukan secara berkala dan dimonitoring oleh pihak sekolah bekerjasama dengan orang tua anak.

DAFTAR PUSTAKA

- AACAP. (2020). (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry). https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx?ref=oxfreepress.com
- Hockenberry & Wilson. (2014). *Wong's nursing care of infants and children, ten edition*. USA: Elsevier
- Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner, R. L. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, 136(6), 1044–1050. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151>
- Kılıç, A. O., Sari, E., Yucel, H., Oğuz, M. M., Polat, E., Acoglu, E. A., & Senel, S. (2019). Exposure to and use of mobile devices in children aged 1–60 months. *European Journal of Pediatrics*, 178(2), 221–227. <https://doi.org/10.1007/s00431-018-3284-x>
- Levine, L. E., Waite, B. M., Bowman, L. L., & Kachinsky, K. (2019). Mobile media use by infants and toddlers. *Computers in Human Behavior*, 94(September 2018), 92–99.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.045>

- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2021). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Pra Sekolah: literatur review. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 31–47.
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Purwanto, N. P., Kristanto, E., & Adjie, K. (2021). Korelasi Screen Time Terhadap Perkembangan Berbahasa Anak USia 2-5 Tahun. *Ebers Papyrus*, 27(2), 66–74.
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5), 827–839. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>