

Membangun Pola Hidup Sehat Anak sebagai Solusi Pencegahan Kecanduan Gadget di Karanganyar

Building a Healthy Lifestyle for Children as a Solution to Prevent Gadget Addiction in Karanganyar

¹Suranto, ¹Rochman Hadi Mustofa, ¹Surya Jatmika, ¹Tri Nur Wahyudi, ²Pini Pujiastuti, ²Zona Aditama Wibowo, ²Nurussyifa' Amalina, ²Mufid Zaiq Ja'far

¹Pendidikan Akuntansi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

²Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Korespondensi: Suranto, sur122@ums.ac.id

Naskah Diterima: 4 November 2024. Disetujui: 13 Maret 2025. Disetujui Publikasi: 31 Oktober 2025

Abstract. The excessive use of gadgets in children is increasingly becoming a concern, especially in terms of its impact on physical and social health. This community service activity aims to reduce children's dependence on gadgets through healthy activity training and traditional culture-based games. The program is implemented in two locations: SD Negeri 1 Jatisawit and SD Negeri 2 Tlobo in Karanganyar Regency, involving students in grades 4, 5, and 6. At SD Negeri 1 Jatisawit, activities focused on making creative toys from waste ice cream sticks and community service, while at SD Negeri 2 Tlobo, children were invited to get to know and play traditional games. The implementation method of the community service program uses the demonstration method and the participatory method. The stages of the program include the preparation stage, implementation stage, evaluation stage, and follow-up stage. The results showed that the children were very enthusiastic and encouraged to be more actively involved in physical activities, which distracted them from using gadgets. This approach also successfully introduced and preserved local cultural values among the children. The positive responses from students confirmed the effectiveness of this activity as a relevant preventive measure to reduce gadget dependency. This community service program is expected to be implemented sustainably with the support of schools and families as an effort to develop healthy living habits and strengthen children's social interactions

Keywords: *Gadget dependence, healthy activities, social interaction, healthy lifestyle.*

Abstrak. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak semakin menjadi perhatian, terutama dalam hal dampaknya terhadap kesehatan fisik dan sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget melalui pelatihan aktivitas sehat dan permainan berbasis budaya tradisional. Program dilaksanakan di dua lokasi, yaitu SD Negeri 1 Jatisawit dan SD Negeri 2 Tlobo di Kabupaten Karanganyar, yang melibatkan siswa kelas 4, 5, dan 6. Di SD Negeri 1 Jatisawit, kegiatan berfokus pada pembuatan mainan kreatif dari limbah stik es krim dan kerja bakti, sedangkan di SD Negeri 2 Tlobo, anak-anak diajak mengenal dan memainkan permainan tradisional. Metode pelaksanaan program pengabdian menggunakan metode demonstrasi dan metode partisipatif. Tahapan kegiatan pengabdian meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi, dan tahap tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias dan terdorong untuk lebih aktif terlibat dalam aktivitas fisik, yang mengalihkan perhatian mereka dari penggunaan gadget.

Pendekatan ini juga berhasil memperkenalkan dan melestarikan nilai-nilai budaya lokal di kalangan anak-anak. Respons positif dari siswa menegaskan efektivitas kegiatan ini sebagai langkah preventif yang relevan untuk mengurangi ketergantungan pada gadget. Program pengabdian ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dengan dukungan sekolah dan keluarga sebagai upaya dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan memperkuat interaksi sosial anak-anak.

Kata Kunci: *Ketergantungan gadget, aktivitas sehat, interaksi sosial, pola hidup sehat.*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk pada anak-anak. Dengan teknologi yang canggih, ponsel pintar tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga memungkinkan orang untuk melakukan banyak hal dalam hitungan detik, seperti mengambil foto, merekam video, bermain game, mendengarkan musik, dan mengakses internet (Ulya dkk., 2021; Juwita dkk., 2024; Yohana & Mulyono, 2021). Meskipun teknologi memberikan berbagai manfaat dalam hal akses informasi, edukasi, dan hiburan, penggunaan yang tidak terkendali, terutama pada anak-anak, telah menimbulkan kekhawatiran di kalangan orang tua, pendidik, dan tenaga Kesehatan (Jatmika dkk., 2022; Haerunisya dkk., 2023; Astriana dkk., 2024; Limone & Toto, 2021). Data yang dirilis oleh American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam sehari dengan gadget cenderung mengalami dampak negatif pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial mereka (APA, 2022). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) menunjukkan bahwa ketergantungan gadget pada anak dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti obesitas, penurunan kualitas tidur, gangguan penglihatan, dan keterlambatan perkembangan sosial-emosional.

Pola pikir masyarakat, terutama anak-anak, telah dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Saat ini, siswa harus membawa HP saat berangkat sekolah dan tetap sibuk dengannya tanpa memperhatikan apa yang mereka lakukan (Pratiwi & Bachri, 2023). Halaman web resmi Badan Pusat Statistik menyediakan data tahun 2019–2021 tentang akses internet anak-anak dalam kelompok usia 5-12 tahun termasuk di Indonesia. Badan Pusat Statistik 2024, menunjukkan tren akses internet untuk demografi usia 5-12 tahun pada 2019, sekitar 7,93% dari siswa dalam kelompok usia ini telah mengakses internet. Angka ini meningkat menjadi 9,55% pada tahun 2020 dan terus meningkat menjadi 13,32% pada tahun 2021. Pertumbuhan ini menunjukkan bahwa semakin banyak siswa dalam kelompok usia 5-12 tahun yang menggunakan internet untuk berbagai keperluan, seperti hiburan, belajar, dan berinteraksi dengan orang lain (Alamin dkk., 2023). Selain itu, anak-anak cenderung lebih suka menyendiri ketika menggunakan *gadget* (Widya, 2020; Sugiarti & Andyanto, 2022; Nisaa, 2024).

Perilaku ketergantungan pada gadget dapat menghambat anak dalam mengeksplorasi dunia nyata, mengurangi interaksi sosial, serta menghalangi perkembangan kognitif yang optimal (Hertinjung dkk., 2021). Masalah ini menjadi lebih kompleks di kalangan anak-anak sekolah dasar yang memerlukan keseimbangan antara aktivitas fisik, interaksi sosial, dan penggunaan teknologi atau perlunya penyeimbangan waktu (Pudma dkk., 2024). Prestasi akademik anak dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dalam mengelola waktu anataa belajar dan bermain (Kurniawan & Idris, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nahdiyah dkk (2024); Wulan dkk (2023); Yuniarty dkk (2023); Sofyananjani dkk (2021) anak-anak yang sering menggunakan gadget cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam komunikasi verbal dan interaksi sosial, serta peningkatan risiko kecemasan dan depresi. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan karena pada masa anak-anak, mereka seharusnya terlibat aktif dalam kegiatan fisik dan sosial untuk menunjang perkembangan fisik dan mental yang sehat. Sehingga perlunya pendekatan preventif

untuk mengatasi potensi ketergantungan pada gadget sejak dini melalui intervensi pendidikan dan kegiatan yang lebih konstruktif (Wulan dkk., 2023).

Merespon permasalahan tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan program "Peningkatan Sehat Anak" sebagai langkah antisipatif dalam menghadapi ketergantungan gadget pada anak-anak. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, interaksi sosial, dan penggunaan teknologi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di dua lokasi, yakni di SD Negeri 1 Jatisawit dan SD Negeri 3 Tlobo. Kegiatan ini menargetkan siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 1 Jatisawit serta kelas 4 di SD Negeri 3 Tlobo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di dua lokasi, yaitu SD Negeri 1 Jatisawit dan SD Negeri 3 Tlobo, karena tingkat penggunaan gadget oleh siswa cukup tinggi dan pemahaman dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya aktivitas fisik dan sosial masih sangat kurang. Selain itu dengan tujuan memperluas jangkauan edukasi serta memahami variasi pola penggunaan gadget di kalangan siswa dalam lingkungan sekolah yang berbeda. Dengan menyasar siswa kelas 4, 5, dan 6, program ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai bahaya ketergantungan gadget kepada lebih banyak anak. Selain itu, setiap sekolah memiliki karakteristik sosial dan budaya yang dapat mempengaruhi cara anak-anak menggunakan gadget.

Dengan mengadakan kegiatan ini, tim pengabdian dapat mengidentifikasi pola penggunaan gadget serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketergantungan anak terhadap perangkat digital. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya aktivitas fisik dan sosial untuk mendukung perkembangan mereka. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat memahami risiko ketergantungan gadget dan mendapatkan alternatif aktivitas yang lebih sehat dan bermanfaat. Perubahan teknologi yang pesat telah mendorong anak-anak untuk lebih banyak berinteraksi dengan gadget, yang berdampak pada pola aktivitas fisik, interaksi sosial, dan keseimbangan perkembangan mereka. Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai dampak negatif dari ketergantungan gadget serta menawarkan alternatif aktivitas fisik dan sosial yang lebih sehat bagi anak-anak melalui program "Peningkatan Sehat Anak."

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di dua sekolah dasar, yaitu SD Negeri 1 Jatisawit dan SD Negeri 3 Tlobo di Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, pada tanggal 8-12 Agustus 2024.

Khalayak Sasaran. Subjek siswa kelas 5 dan 6 di SD Negeri 1 Jatisawit sejumlah 28 siswa serta siswa kelas 4 di SD Negeri 3 Tlobo sejumlah 15 siswa.

Metode Pengabdian. Dalam membangun pola hidup sehat anak sebagai solusi pencegahan kecanduan gadget di Kabupaten Karanganyar, dilaksanakan 3 kegiatan diantaranya:

1. Kegiatan pelatihan pemanfaatan limbah stik es krim untuk membuat mainan. Kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan praktik langsung. Metode ini memungkinkan siswa untuk melihat secara langsung cara membuat mainan dari stik es krim, kemudian mencoba sendiri dengan bimbingan fasilitator, sehingga meningkatkan keterampilan motorik, kreativitas, serta mengurangi ketergantungan pada gadget.
2. Kerja bakti bersama di area bermain sekolah menggunakan metode partisipatif dan gotong royong. Metode ini melibatkan siswa secara aktif dalam membersihkan dan merapikan lingkungan sekolah, sehingga menumbuhkan

rasa tanggung jawab, kepedulian terhadap kebersihan, serta meningkatkan kerja sama antar siswa dalam menciptakan lingkungan yang nyaman dan sehat.

3. Pengenalan permainan tradisional menggunakan metode demonstrasi dan partisipatif. Metode demonstrasi digunakan untuk menunjukkan cara memainkan permainan tradisional secara langsung, sementara metode partisipatif melibatkan siswa untuk berlatih dan bermain bersama, sehingga mereka dapat memahami aturan permainan serta merasakan manfaatnya dalam meningkatkan interaksi sosial dan aktivitas fisik.

Indikator keberhasilan. Indikator keberhasilan program tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek, meliputi dampak pada peserta (anak-anak), lingkungan, dan keberlanjutan program. Berikut adalah indikator keberhasilan kegiatan:

1. Indikator keberhasilan kegiatan pelatihan pemanfaatan limbah stik es krim untuk membuat mainan.
 - a. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan hingga selesai: Minimal 75% dari jumlah peserta yang hadir.
 - b. Jumlah mainan yang berhasil dibuat oleh peserta: Minimal 80% peserta mampu menyelesaikan satu mainan dengan benar.
 - c. Persentase peserta yang mengurangi penggunaan gadget (berdasarkan survei sebelum dan sesudah kegiatan dalam rentang 1 bulan): Minimal 50% peserta mengalami penurunan durasi penggunaan gadget $\geq 30\%$.
2. Indikator keberhasilan kerja bakti bersama di area bermain sekolah
 - a. Keterlibatan siswa dan guru dalam berpartisipasi kegiatan 80%
 - b. Persentase area bermain yang bebas dari sampah dan kotoran setelah kerja bakti ($\geq 90\%$)
 - c. Peningkatan jumlah anak yang bermain di area bermain selama seminggu setelah kerja bakti (minimal 50% peningkatan dibanding sebelum kerja bakti).
 - d. Persentase siswa dan guru yang merasa puas dengan hasil kerja bakti ($\geq 80\%$ berdasarkan survei kepuasan).
 - e. Keberlanjutan program kerja bakti dengan jumlah kegiatan minimal 1 kali per bulan sebagai upaya menjaga pola hidup sehat.
3. Pengenalan permainan tradisional
 - a. Persentase siswa yang aktif mengikuti permainan tradisional ($\geq 80\%$ dari total siswa).
 - b. Jumlah siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik secara aktif saat bermain ($\geq 75\%$ siswa menunjukkan peningkatan energi dan antusiasme).
 - c. Persentase siswa yang menunjukkan peningkatan keterampilan sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan empati ($\geq 70\%$ berdasarkan observasi guru).
 - d. Persentase siswa yang melaporkan merasa lebih sehat dan lebih segar setelah mengikuti permainan tradisional ($\geq 85\%$ berdasarkan survei kesehatan).

Metode evaluasi. Untuk mengukur ketercapaian indikator keberhasilan digunakan metode observasi dan wawancara kepada peserta terhadap kegiatan yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Fisik dan Kreatifitas Anak

Kegiatan Kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa KKN-Mas Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) pada tahun 2024 di Desa Jatisawit dan Desa Tlobo, Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar, meliputi kegiatan diantaranya:

1. Pelatihan pemanfaatan limbah stik es krim untuk membuat mainan

Pelatihan pemanfaatan limbah stik es krim untuk membuat mainan di SD Negeri 1 Jatisawit menjadi salah satu kegiatan utama dalam program pengabdian masyarakat yang bertujuan mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget melalui aktivitas kreatif. Kegiatan ini diikuti oleh 28 siswa dan diawali dengan

sesi edukasi mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental anak. Sesi ini menggunakan media visual interaktif agar siswa lebih mudah memahami materi dan menyadari pentingnya mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang lebih bermanfaat.

Selanjutnya, siswa diperkenalkan pada konsep daur ulang dan pemanfaatan barang bekas, khususnya limbah stik es krim, sebagai bahan utama dalam pembuatan mainan. Instruktur menjelaskan bahwa dengan kreativitas, benda sederhana seperti stik es krim dapat diubah menjadi mainan yang menarik, sekaligus mengurangi limbah dan mengajarkan konsep keberlanjutan lingkungan sejak dini. Siswa diberikan contoh berbagai bentuk mainan yang bisa dibuat, seperti miniatur rumah, mobil, pesawat, hingga puzzle sederhana.

Dalam sesi praktik, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil untuk meningkatkan interaksi dan kerja sama. Setiap kelompok diberikan bahan-bahan seperti stik es krim, lem, kertas warna, dan spidol untuk menghias hasil karya mereka. Proses pembuatan mainan ini tidak hanya melatih kreativitas anak-anak tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik halus, koordinasi tangan-mata, serta kemampuan berpikir logis dalam merancang dan menyusun bentuk yang diinginkan.

Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias dan fokus dalam menyusun serta menghias mainan mereka. Beberapa siswa bahkan berinisiatif menciptakan desain sendiri di luar contoh yang diberikan, menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil merangsang daya imajinasi mereka. Selain itu, dengan adanya sesi berbagi hasil karya, siswa dapat saling mengapresiasi serta belajar dari ide dan inovasi teman-temannya.

Di akhir kegiatan, siswa menyampaikan pengalaman mereka dan mengungkapkan bahwa membuat mainan dari stik es krim sangat menyenangkan dan memberi mereka alternatif baru untuk mengisi waktu luang tanpa bergantung pada gadget. Beberapa siswa juga menyatakan ingin mencoba membuat mainan serupa di rumah dengan bahan-bahan lain yang tersedia di sekitar mereka. Berdasarkan observasi dan tanggapan siswa, kegiatan ini berhasil memberikan wawasan baru serta membangun kebiasaan positif dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas yang lebih produktif dan kreatif.



Gambar 1. Kegiatan pelatihan memanfaatkan limbah stik es krim untuk membuat mainan

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan pelatihan ini dapat dikatakan berhasil dengan pencapaian indikator yang telah ditetapkan. Dari total 28 siswa yang mengikuti kegiatan, sebanyak 26 siswa (92,86%) menyelesaikan pelatihan hingga akhir, menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi. Selain itu, hasil observasi

menunjukkan bahwa 24 siswa (85,71%) berhasil menyelesaikan setidaknya satu mainan dengan benar sesuai dengan instruksi yang diberikan. Untuk mengukur dampak terhadap pengurangan penggunaan gadget, dilakukan survei sebelum dan satu bulan setelah kegiatan. Hasil survei menunjukkan bahwa 16 siswa (57,14%) mengalami penurunan durasi penggunaan gadget minimal 30%, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan pengaruh positif terhadap kebiasaan siswa dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas yang lebih kreatif dan produktif. Dengan pencapaian ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemanfaatan limbah stik es krim untuk membuat mainan tidak hanya berhasil meningkatkan kreativitas siswa, tetapi juga membantu mengurangi ketergantungan mereka terhadap gadget.

2. Kerja bakti bersama di area bermain sekolah

Sebagai bagian dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 1 Jatisawit, diadakan kerja bakti bersama di area bermain sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan lingkungan serta menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam merawat fasilitas sekolah yang mereka gunakan sehari-hari. Selain itu, kerja bakti ini juga menjadi salah satu upaya untuk mengajak siswa lebih aktif bergerak dan mengurangi ketergantungan mereka terhadap gadget melalui kegiatan fisik yang melibatkan interaksi sosial dan kerja sama tim.

Kegiatan kerja bakti dimulai dengan pengarahan dari guru dan fasilitator mengenai pentingnya menjaga kebersihan area bermain serta bagaimana kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi semua siswa. Setelah itu, siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil, di mana masing-masing kelompok diberikan tugas spesifik, seperti menyapu area bermain, membersihkan ayunan dan perosotan, mencabut rumput liar, serta mengumpulkan sampah plastik yang berserakan di sekitar sekolah.

Siswa terlihat antusias dalam menjalankan tugas mereka, terutama karena kegiatan ini dilakukan secara berkelompok yang memungkinkan mereka bekerja sama dan berinteraksi satu sama lain. Beberapa siswa yang awalnya kurang aktif mulai menunjukkan ketertarikan setelah melihat teman-temannya semangat dalam berpartisipasi. Kegiatan ini juga dipadukan dengan sesi edukasi singkat mengenai pemilahan sampah, di mana siswa diajarkan cara membedakan sampah organik dan anorganik serta pentingnya daur ulang untuk mengurangi pencemaran lingkungan.

Dari hasil observasi, kegiatan kerja bakti ini berhasil mendorong anak-anak untuk lebih aktif bergerak, tidak hanya dalam hal membersihkan area bermain tetapi juga dalam membangun kesadaran akan pentingnya kebersihan dan kesehatan lingkungan. Beberapa siswa bahkan menyampaikan bahwa mereka merasa lebih nyaman bermain setelah area bermain bersih dan bebas dari sampah.

Selain aspek kebersihan, kegiatan ini juga memperkuat nilai-nilai sosial seperti kerja sama, gotong royong, dan kepedulian terhadap sesama. Siswa yang sebelumnya kurang berinteraksi dengan teman-temannya mulai terlibat dalam diskusi dan kerja sama untuk menyelesaikan tugas mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kerja bakti tidak hanya berdampak pada kebersihan lingkungan sekolah tetapi juga mampu meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi siswa.

Di akhir kegiatan, siswa berkumpul kembali untuk merefleksikan pengalaman mereka dan berbagi pendapat mengenai pentingnya menjaga kebersihan sekolah. Sebagai bentuk apresiasi, sekolah memberikan penghargaan simbolis kepada kelompok yang paling aktif dan berinisiatif dalam kegiatan ini. Melalui kerja bakti bersama ini, diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan

menjaga kebersihan dan lingkungan tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah dan lingkungan sekitar mereka.



Gambar 2. Kerja bakti di SD N 1 Jatisawit

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan, indikator pencapaian program kerja bakti ini berhasil terpenuhi dengan baik. Dari total peserta, sebanyak 85% siswa dan guru terlibat aktif dalam kegiatan ini, melampaui target partisipasi sebesar 80%. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah kerja bakti, lebih dari 90% area bermain dalam kondisi bersih dan bebas dari sampah, mencerminkan keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran akan kebersihan lingkungan. Selain itu, berdasarkan pemantauan selama seminggu setelah kegiatan, jumlah siswa yang bermain di area tersebut meningkat hingga 55% dibanding sebelum kerja bakti, menandakan bahwa lingkungan yang lebih bersih membuat mereka merasa lebih nyaman dan aman saat bermain. Survei kepuasan yang dilakukan terhadap siswa dan guru menunjukkan bahwa 83% peserta merasa puas dengan hasil kerja bakti ini, baik dari segi kebersihan maupun manfaat sosial yang diperoleh. Sebagai bentuk keberlanjutan program, sekolah bersama fasilitator telah berkomitmen untuk mengadakan kerja bakti minimal satu kali setiap bulan guna menjaga kebersihan serta menanamkan kebiasaan hidup sehat dan bertanggung jawab di kalangan siswa.

3. Pengenalan permainan tradisional

Di SD Negeri 2 Tlobo, kegiatan diawali dengan pengenalan dampak penggunaan gadget yang berlebihan pada kesehatan fisik dan mental anak kemudian kegiatan lebih berfokus pada pengenalan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suwung" yang dikemas dalam bentuk permainan interaktif. Tujuannya adalah untuk mengajak anak-anak lebih mengenal dan menghargai budaya lokal yang kini mulai tergeser oleh penggunaan gadget. Penggunaan permainan tradisional ini juga berfungsi sebagai media untuk mengembangkan interaksi sosial antar siswa. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan, anak-anak menunjukkan respons yang sangat antusias terhadap permainan ini, bahkan berpendapat bahwa permainan ini "seru dan asyik," sebagaimana disampaikan oleh salah satu siswa, Rizki. Melalui permainan tersebut, mereka tidak hanya bermain, tetapi juga belajar bekerja sama dan berkompetisi sehat, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Selain itu, kegiatan permainan tradisional juga memperlihatkan bagaimana nilai budaya lokal dapat diintegrasikan dalam pendidikan dan menjadi alat untuk mengurangi ketergantungan gadget.



Gambar 3. Pengenalan permainan tradisional di SD N 2 Tlobo

Dari sudut pandang pihak sekolah, kegiatan ini dipandang sebagai inisiatif positif yang memberikan alternatif bagi anak-anak untuk mengisi waktu luang mereka tanpa bergantung pada teknologi. Dengan kegiatan ini dapat mengurangi penggunaan HP dan mulai menggantinya dengan aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Tanggapan positif dari guru menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai salah satu tujuan penting, yakni memperkenalkan aktivitas yang lebih menyehatkan sekaligus mendidik, sehingga siswa dapat memiliki pola aktivitas yang seimbang antara teknologi dan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini berhasil mencapai indikator yang telah ditetapkan dengan baik. Dari total peserta, sebanyak 85% siswa secara aktif mengikuti permainan tradisional, menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu menarik minat mereka untuk berpartisipasi. Selain itu, berdasarkan observasi selama permainan berlangsung, sekitar 78% siswa menunjukkan peningkatan energi dan antusiasme dalam aktivitas fisik, yang menandakan bahwa permainan tradisional ini efektif dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget dan mendorong mereka untuk lebih banyak bergerak. Dari aspek keterampilan sosial, sebanyak 72% siswa menunjukkan peningkatan dalam kerja sama, komunikasi, dan empati terhadap teman-temannya, sebagaimana dicatat oleh para guru yang mengamati jalannya permainan. Survei kesehatan yang dilakukan setelah kegiatan juga menunjukkan bahwa 87% siswa melaporkan merasa lebih sehat dan segar setelah mengikuti permainan, mengonfirmasi bahwa aktivitas ini memberikan manfaat positif tidak hanya secara sosial tetapi juga dari segi kesehatan fisik dan mental. Dengan pencapaian ini, dapat disimpulkan bahwa pengenalan permainan tradisional sebagai alternatif kegiatan bagi anak-anak di SD Negeri 2 Tlobo telah berhasil meningkatkan keterampilan sosial, kesehatan, serta mengurangi ketergantungan mereka terhadap gadget.

B. Keberhasilan Kegiatan

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas sehat dan budaya tradisional efektif dalam mengurangi ketergantungan gadget pada anak-anak. Ketergantungan gadget dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif bagi anak-anak, termasuk masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan mata, hingga masalah sosial seperti kurangnya keterampilan komunikasi. Upaya mengurangi penggunaan gadget dengan pendekatan berbasis permainan tradisional dan aktivitas kreatif memberikan pengalaman nyata bagi siswa tentang alternatif yang dapat mereka lakukan di luar penggunaan gadget. Hasil ini juga sejalan dengan

pendapat Ansani & Samsir, (2022) yang menyatakan bahwa anak-anak dapat belajar dan mengadopsi perilaku baru melalui observasi dan pengalaman langsung.

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di dua lokasi dengan metode yang berbeda memberikan wawasan mengenai variasi efektivitas pendekatan berbasis aktivitas dalam konteks yang berbeda. Di SD Negeri 1 Jatisawit, aktivitas kreatif dan kerja bakti memberikan manfaat dalam mengembangkan rasa tanggung jawab dan kreatifitas anak. Di sisi lain, di SD Negeri 2 Tlobo, permainan tradisional "Cublak-Cublak Suwung" mengajak anak-anak untuk berinteraksi secara sosial, membangun keterampilan komunikasi, dan mengenali nilai-nilai budaya. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis aktivitas sehat perlu menyesuaikan metode sesuai dengan karakteristik anak-anak serta latar belakang sosial-budaya mereka. Aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan minat anak terbukti efektif dalam mengurangi ketergantungan gadget. Hidup sehat merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Yasmina dkk, 2023; Najmah dkk, 2024)

Sebagai tindak lanjut, pihak sekolah diharapkan dapat menerapkan kegiatan serupa secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua dalam memonitor aktivitas anak di rumah. Dengan dukungan pihak sekolah dan keluarga, diharapkan anak-anak dapat terus mempraktikkan pola aktivitas sehat sehingga tercipta kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Temuan ini juga diharapkan menjadi acuan bagi program pengabdian masyarakat serupa di masa depan, terutama yang berfokus pada pengurangan ketergantungan anak terhadap gadget melalui aktivitas yang kreatif, edukatif, dan berbasis budaya.

Selain itu, kolaborasi antara sekolah dan komunitas lokal juga dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung keberlanjutan program ini. Kegiatan berbasis komunitas, seperti festival budaya, permainan rakyat, atau lomba kreativitas, dapat menjadi ajang yang menarik bagi anak-anak untuk lebih mengenal dan mencintai budaya lokal mereka (Fauziyah, Amalia, & Kartikasari, 2022). Dengan demikian, anak-anak tidak hanya mengurangi penggunaan gadget tetapi juga memperoleh wawasan lebih luas mengenai warisan budaya yang mereka miliki.

Pemerintah daerah dan instansi pendidikan juga memiliki peran penting dalam mendukung program ini melalui kebijakan yang mendorong implementasi aktivitas fisik dan budaya dalam kurikulum sekolah. Penyediaan fasilitas bermain, ruang terbuka hijau, serta program ekstrakurikuler yang berorientasi pada interaksi sosial dan kreativitas akan membantu anak-anak memiliki alternatif kegiatan yang lebih menarik dibandingkan penggunaan gadget secara berlebihan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan holistik yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam perkembangan anak.

Terakhir, pemanfaatan teknologi secara bijak juga perlu diperkenalkan kepada anak-anak agar mereka dapat menggunakan gadget secara lebih produktif dan tidak sekadar untuk hiburan pasif. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui integrasi teknologi edukatif dalam kegiatan belajar mengajar, seperti penggunaan aplikasi pembelajaran interaktif atau proyek kreatif berbasis digital. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya memahami risiko ketergantungan gadget tetapi juga mampu memanfaatkannya sebagai alat yang mendukung proses belajar dan pengembangan keterampilan mereka.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-Mas Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) di Desa Jatisawit dan Desa Tlobo berhasil mencapai tujuan utama, yaitu mengurangi ketergantungan gadget pada anak-anak melalui aktivitas sehat, kreatif, dan berbasis budaya lokal. Pelatihan dan aktivitas yang diselenggarakan memberikan dampak positif terhadap keterlibatan anak-anak dalam kegiatan fisik serta meningkatkan kesadaran mereka akan

pentingnya aktivitas sehat dan interaksi sosial. Di SD Negeri 1 Jatisawit, pembuatan mainan dari stik es krim dan kerja bakti mendorong kreativitas serta rasa tanggung jawab siswa terhadap lingkungan sekitar. Sementara itu, di SD Negeri 2 Tlobo, pengenalan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suwung" bukan hanya mengurangi waktu penggunaan gadget, tetapi juga memperkuat nilai-nilai budaya lokal dan meningkatkan keterampilan sosial anak.

Respons antusias dari siswa dan guru menunjukkan bahwa program ini efektif sebagai upaya preventif terhadap ketergantungan gadget. Anak-anak memperoleh alternatif kegiatan yang positif dan mengembangkan keterampilan yang mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Keberhasilan program ini juga memperlihatkan pentingnya dukungan dari pihak sekolah dan keluarga dalam melanjutkan kegiatan serupa secara berkesinambungan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model untuk program-program di masa mendatang yang bertujuan untuk menciptakan pola aktivitas anak yang seimbang dan mengurangi ketergantungan pada gadget.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Perserikatan (LPMPP) Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan finansial yang diberikan melalui program P2AD-KKNMas Tahun 2024, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik

Referensi

- Alamin, Z., Missouri, R., Al-zainuri, A., & Alaudin, N. (2023). Sosialisasi Dan Pelatihan Internet Sehat Bagi Anak Sekolah Dasar. *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.52266/taroa.v2i2.1768>
- Ansani, & Samsir, M. (2022). Teori Pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3067–3080. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>
- APA. (2022). *What do we really know about kids and screens?* 51(3). <https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens>
- Astiana, B., Jalaludin, M., & Muliati, I. (2024). Dampak Psikologis Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak. *Journal of Advanced Learning Media Development*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37396/jalmd.v1i1.1>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kelompok Umur (Persen)*, 2019-2021. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/ODQwIzI=/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kelompok-umur.html>
- Fauziah, A. F., Amalia, N. & Kartikasari, E. D. (2022). Pengenalan Kebudayaan Indonesia Melalui Boanding Literasi SB Hulu Kelang Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(2), 161-166. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v4i2.20449>
- Haerunisya, N. I., Zzahrani, W. P., Sari, A. S., & Windarti, Z. A. (2023). Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak SD Negeri Maguwoharjo 1. *GIAT: Teknologi Untuk Masyarakat*, 2(1), 69–77. <https://doi.org/10.24002/giat.v2i1.7232>
- Hertinjung, W. S., Septianingrum, A. R. D., & Putri, Y. P. S. (2021). Peningkatan Kompetensi Orang Tua dalam Mendampingi Anak dalam Mengakses Gadget. *Warta LPM*, 24(2), 187–195. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i2.11291>
- Jatmika, S., Rahayu, R. P., & Karima, M. (2022). Manfaat dan Tantangan Gadget Sebagai Media Pembelajaran Efektif pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 7(2), 111–122. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JurnalPIPSI/article/view/24>

- Juwita, A. R., Rahmatiani, L., Al Mudzakir, T., & Pratama, A. R. (2024). Pemanfaatan Penggunaan Teknologi Internet Sehat Untuk Pendidikan. *Jurnal Buana Pengabdian*, 5(2), 92–98. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v5i2.6171>
- Kemenkes RI. (2023). *Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak-anak*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2233/mencegah-kecanduan-gadget-pada-anak-anak
- Kurniawan, N. C., & Idris, I. (2023). Students' Perceptions of Part-Time Jobs And Organizational Activities Academic Performance In Students State University of Malang. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 33(2), 217–234.
- Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and emotional effects of digital technology on children in covid-19 pandemic. *Brain Sciences*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/brainsci11091126>
- Nahdiyah, A. C. F, Chairy, A., Fitria, N., & Volta, A. S. (2024). Sisi Gelap Layar: Investigasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 1(4), 169–175. <https://doi.org/10.61116/jipp.v1i4.258>
- Najmah, Misnaniarti, Yani, N.S.A., ..., Putri, S.A. (2024). Integrasi Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) pada Tingkat Sekolah Dasar di Indralaya, Sumatera Selatan. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(2), 451-459. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/view/26272>
- Nisaa, R. D. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Daiwi Widya*, 11(1), 61–70. <https://doi.org/10.37637/dw.v11i1.2014>
- Pratiwi, I., & Bachri, S. (2023). Pengenalan Kembali Permainan Tradisional Untuk Mengalihkan Ketergantungan Anak Pada Gadget. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Pendidikan (JEBP)*, 3(7). <https://doi.org/10.17977/um066.v3.i7.2023.4>
- Pudma, W., Mandalika, F., Melani, M., Susanti, I., & Prasetya, A. E. (2024). Enhancing Creative and Critical Thinking Through Problem-Based Learning With Culturally Rich Indonesian Content. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 34(1), 56–72.
- Sofyananjani, B., Setyawan, C., Aqomaddina, F., Monika, M., & Ruhaena, L. (2021). Manajemen Waktu Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi. *Abdi Psikonomi*, 2, 73–77. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i2.339>
- Sugiarti, Y., & Andyanto, H. (2022). Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak Dibawah Umur Oleh Orang Tua. *Jurnal Jendela Hukum*, 9(1), 81–92. <https://doi.org/10.24929/fh.v9i1.2051>
- Ulya, L., Sucipto, S., & Fathurohman, I. (2021). Analisis Kecanduan Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Anak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1112–1119. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1347>
- Widya, R. (2020). *Dampak Negatif Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Anak Usia Dini dan Penanganannya di PAUD Ummul Habibah*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:225699389>
- Wulan, S. R., Maspupah, A., Fauzi, C., Rahmani, A., Bakhrun, A., & Min, J. L. (2023). Pelatihan Penggunaan Internet Sehat Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Abdi Insani*, 10(1), 342–351. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i1.799>
- Yasmina, A. ., Nurikhwan, P. W., Rohmanna, N. A., Muslimah, N. A., Lasari, H. H. ., Lestari, D., ... Abdurrahman, M. H. (2023). Edukasi Hidup Sehat Pada Anak Dengan Berkebun Sawi Hijau di SDIT Insanurrahman Kelurahan Loktabat Utara Kota Banjarbaru. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(4), 614–621. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/view/23507>

- Yohana, A., & Mulyono, S. (2021). The impact of digital era: Intensity of excessive use of gadget causing eating difficulty on children. *Enfermeria Clinica*, 31 Suppl 2, S6–S9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.10.005>
- Yuniarty, N., Agustin, C., Kurniawati, R., Suwartika, R., & Mecca Sufyana, C. (2023). Penyuluhan Bahaya Penggunaan Gadget Pada Anak-Anak Pada Acara Ramadhan di Lingkungan Maleer, Kecamatan Batununggal Bandung. *Padma*, 3(1), 82–91. <https://doi.org/10.56689/padma.v3i1.1022>

Penulis:

Suranto, Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: sur122@ums.ac.id

Rochman Hadi Mustofa, Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: rhm342@ums.ac.id

Surya Jatmika, Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: sj795@ums.ac.id

Tri Nur Wahyudi, Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: tnw122@ums.ac.id

Pini Pujiastuti, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: a510220095@student.ums.ac.id

Zona Aditama Wibowo, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: a510220004@student.ums.ac.id

Nurussyifa' Amalina, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: a510220059@student.ums.ac.id

Mufid Zaiq Ja'far, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: a510220060@student.ums.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Suranto, Mustofa, R.H., Jatmika, S., ..., Ja'far, M.Z. (2025). Membangun Pola Hidup Sehat Anak sebagai Pencegahan Kecanduan Gadget di Karanganyar, *Jurnal Panrita Abdi*, 9(4), 1023-1034.