



Penguatan Pengasuhan Digital melalui Implementasi Program D.I.G.I-KID dalam Mengelola Konsumsi Short Video Anak Usia Dini

(Strengthening Digital Parenting through the Implementation of the D.I.G.I-KID Program to Manage Short-Video Consumption among Early Childhood Children)

Nurul Fahmi Rizka Laily^{1*}, R.A Helda Puspitasari¹, Esa Rosyida Umam¹, Dwining Handayani¹, Ayu Dewi Nastiti¹

¹ Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Jember, Indonesia,

ABSTRAK

Penggunaan short video secara berlebihan menjadi tantangan bagi orang tua dalam menerapkan pengasuhan digital pada anak. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua melalui Program Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID). Kegiatan melibatkan 100 orang tua anak usia dini di Desa Pager, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan. Edukasi diberikan menggunakan modul D.I.G.I-KID yang mencakup pengelolaan *screen time*, *co-viewing*, *family media plan*, dan *screen-free zones*. Evaluasi dilakukan menggunakan desain one-group pretest-posttest. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $48,50 \pm 10,20$ menjadi $84,10 \pm 5,40$, dengan peningkatan sebesar 35,60 poin. Hasil paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ($t = -36,142$; $p < 0,001$). Program D.I.G.I-KID dapat menjadi pendekatan edukasi berbasis keluarga untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dalam menerapkan pengasuhan digital dan mengelola konsumsi short video anak.

Kata Kunci: Pengasuhan digital, Short video, Anak usia dini, Screen time, D.I.G.I-KID, Pemberdayaan keluarga

ABSTRACT

Excessive short-video consumption has become a challenge for parents in implementing digital parenting for children. This community service activity aimed to improve parents' knowledge through the Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID) program. The activity involved 100 parents of young children in Pager Village, Purwosari District, Pasuruan Regency. Education was provided using the D.I.G.I-KID module covering screen time management, co-viewing, family media plans, and screen-free zones. Evaluation used a one-group pretest-posttest design. The mean knowledge score increased from 48.50 ± 10.20 to 84.10 ± 5.40 , with an increase of 35.60 points. The paired sample t-test showed a significant difference between pretest and posttest scores ($t = -36.142$; $p < 0.001$). The D.I.G.I-KID program can serve as a family-based educational approach to improve parents' knowledge of digital parenting and children's short-video consumption management.

Keywords: Digital parenting, Short video, Young children, Screen time, D.I.G.I-KID, Family empowerment

Correspondence

Nurul Fahmi Rizka Laily,
D3 Keperawatan Kampus Kota Pasuruan,
Universitas Jember, Jember, Indonesia, 68121.
Email: nfrizkalaily@unej.ac.id

Article History

Submitted: 02-07-2026

Revised: 27-08-2026

Accepted: 28-08-2026

How to cite:

Laily, N. F. R., Puspitasari, R. H., Umam, E. R., Handayani, D., & Nastiti, A. D. (2026). Penguatan Pengasuhan Digital melalui Implementasi Program D.I.G.I-KID dalam Mengelola Konsumsi Short Video Anak Usia Dini. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat. 5(2), 208-223. <https://doi.org/10.58545/djpm.v5i2.985>

10.58545/djpm.v5i2.985

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2026



1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi dalam keluarga, termasuk cara anak usia dini berhubungan dengan media. Perangkat digital yang semakin mudah dijangkau membuat aktivitas menonton video melalui telepon pintar menjadi bagian dari keseharian sebagian anak (Domoff et al., 2019).

Dalam konteks anak usia dini, penggunaan media tidak hanya perlu dilihat berdasarkan lamanya paparan, tetapi juga berdasarkan jenis konten, tujuan penggunaan, situasi ketika media digunakan, serta keterlibatan orang tua selama anak mengaksesnya. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa konteks penggunaan layar, termasuk jenis konten,

penggunaan bersama pengasuh, dan tujuan penggunaan, berkaitan dengan aspek kognitif dan psikososial anak. Co-use atau penggunaan media bersama pengasuh bahkan menunjukkan hubungan positif dengan luaran kognitif anak (Mallawaarachchi et al., 2024).

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan dengan meningkatnya konsumsi konten video berdurasi pendek (*short video*) yang disajikan secara cepat dan berulang. Karakteristik media semacam ini dapat membuat anak terpapar rangsangan audiovisual dalam waktu relatif singkat dan berulang, sehingga pengelolaan penggunaannya perlu mempertimbangkan tidak hanya durasi, tetapi juga kesesuaian konten dan pendampingan orang tua (Huang et al., 2023). Penelitian pada anak usia 3–6 tahun menunjukkan bahwa hubungan antara paparan layar dan kesehatan mental berbeda menurut jenis konten yang ditonton. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas dan jenis konten merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan penggunaan media pada anak (H. Wang et al., 2024).

Pada anak usia dini, pengelolaan penggunaan media juga berkaitan dengan kebutuhan anak untuk memperoleh kesempatan bermain aktif, berinteraksi langsung dengan lingkungan, dan mendapatkan tidur yang cukup. World Health Organization merekomendasikan agar penggunaan layar pada anak usia dini menjadi bagian dari

pengelolaan aktivitas selama 24 jam yang seimbang dengan aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan tidur. Untuk anak usia 3–4 tahun, waktu sedentari berbasis layar direkomendasikan tidak lebih dari satu jam per hari dan lebih sedikit lebih baik (World Health Organization., 2019).

Dalam situasi tersebut, orang tua memiliki posisi penting dalam membentuk lingkungan digital yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Pengasuhan digital tidak berhenti pada pembatasan waktu penggunaan gawai, tetapi mencakup pemilihan konten, penetapan aturan penggunaan media, komunikasi dengan anak, serta keterlibatan orang tua ketika anak menggunakan media (UNICEF, 2021). Bukti dari kajian sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa program digital yang ditujukan kepada orang tua anak usia dini memiliki potensi dalam meningkatkan aspek kesehatan relasional dan kapasitas pengasuhan, meskipun efektivitas program dapat berbeda bergantung pada karakteristik dan bentuk intervensinya (Opie et al., 2024)

Salah satu bentuk pengelolaan media yang dapat diterapkan di tingkat keluarga adalah *Family Media Plan*. Pendekatan ini membantu keluarga menyusun aturan penggunaan media berdasarkan kebutuhan dan kondisi masing-masing anggota keluarga. *Family Media Plan* menempatkan keluarga sebagai pihak yang secara aktif menentukan bagaimana media digunakan, bukan hanya

menetapkan batas durasi penggunaan perangkat (Moreno et al., 2024).

Meskipun demikian, edukasi mengenai penggunaan media pada anak masih sering berfokus pada penyampaian informasi mengenai bahaya penggunaan gawai dan pembatasan *screen time*. Pendekatan tersebut belum selalu memberikan pengalaman praktis kepada orang tua untuk menerapkan aturan media, memilih konten, atau mendampingi anak ketika menggunakan media (UNESCO, 2023). Padahal, bukti mengenai konteks penggunaan layar menunjukkan bahwa kualitas konten dan keterlibatan pengasuh merupakan bagian penting dalam membentuk pengalaman digital anak (Mallawaarachchi et al., 2024).

Hasil identifikasi kebutuhan yang dilakukan di Desa Pager, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan menunjukkan bahwa penggunaan gawai telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak usia dini. Kemudahan akses terhadap telepon pintar dan konten digital menjadi salah satu karakteristik lingkungan keluarga yang perlu mendapat perhatian, sementara pemahaman dan literasi digital sebagian orang tua dalam mengelola penggunaan media anak masih terbatas. Sebagian orang tua memanfaatkan telepon pintar sebagai media hiburan maupun sarana untuk menenangkan anak ketika melakukan aktivitas rumah tangga. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya akses anak terhadap media digital

dengan kesiapan orang tua dalam mengelola penggunaannya secara sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak. Sebagian besar orang tua belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengelolaan konsumsi *short video*, pemilihan konten sesuai usia, dan strategi pendampingan penggunaan media.

Hasil asesmen awal terhadap 100 orang tua peserta menunjukkan bahwa 85% orang tua belum menerapkan aturan penggunaan gawai secara konsisten di lingkungan keluarga. Selain itu, anak pada sebagian besar keluarga peserta diketahui mengakses konten *short video* dengan durasi lebih dari 6 jam per hari. Hasil pretest juga menunjukkan bahwa 85% orang tua belum memahami cara menyusun dan menerapkan aturan penggunaan gawai yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa permasalahan di Desa Pager tidak semata-mata berkaitan dengan tingginya durasi paparan layar, tetapi juga dengan keterbatasan kapasitas keluarga dalam mengatur konten, menetapkan aturan, dan mendampingi anak selama menggunakan media digital. Oleh karena itu, kebutuhan intervensi mencakup peningkatan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis orang tua dalam menciptakan lingkungan digital.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, tim pengabdian mengembangkan Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID), yaitu program

edukasi berbasis keperawatan anak yang dirancang untuk memperkuat kapasitas orang tua dalam mengelola konsumsi *short video* pada anak usia dini. Program ini menggunakan pendekatan *family-centered care* yang menempatkan keluarga, khususnya orang tua, sebagai mitra utama dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak. Pendekatan tersebut memandang bahwa pengelolaan penggunaan media digital pada anak tidak dapat dilepaskan dari lingkungan keluarga, sehingga perubahan perilaku perlu dibangun melalui keterlibatan aktif orang tua dalam pengambilan keputusan, penetapan aturan, dan pendampingan anak.

Program D.I.G.I-KID mengintegrasikan edukasi literasi digital keluarga, diskusi partisipatif, simulasi pendampingan penggunaan gawai, penyusunan aturan penggunaan media digital di rumah, serta pemanfaatan modul D.I.G.I-KID sebagai panduan praktis bagi orang tua. Pendekatan tersebut menempatkan keluarga sebagai mitra aktif dalam menciptakan lingkungan penggunaan media yang lebih sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Dengan demikian, intervensi tidak hanya diarahkan pada pengurangan durasi penggunaan gawai, tetapi juga pada penguatan kapasitas keluarga untuk mengelola konten, konteks, aturan, dan pendampingan penggunaan media secara berkelanjutan.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memperkuat pengasuhan

digital melalui implementasi Program Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID) bagi orang tua anak usia dini di Desa Pager, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada Agustus 2026 di Desa Pager, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan, dengan sasaran orang tua yang memiliki anak usia dini. Sebanyak 100 orang tua berpartisipasi dalam kegiatan. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil asesmen awal yang menunjukkan tingginya intensitas konsumsi *short video* pada anak serta masih rendahnya pemahaman orang tua mengenai pengasuhan digital dan penerapan aturan penggunaan gawai di lingkungan keluarga.

Kegiatan dilaksanakan melalui implementasi Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID) sebagai program edukasi berbasis keperawatan anak dengan pendekatan *family-centered care*. Pendekatan ini menempatkan orang tua sebagai mitra utama dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak melalui keterlibatan aktif dalam pengambilan keputusan, penetapan aturan, dan pendampingan penggunaan media digital.

Tahapan kegiatan meliputi registrasi peserta, *pretest*, penyampaian materi, diskusi

interaktif, simulasi penyusunan *family media rules*, pendampingan penggunaan modul D.I.G.I-KID, dan *posttest*. Materi edukasi mencakup pengasuhan digital, karakteristik dan penggunaan *short video*, potensi dampaknya terhadap regulasi emosi dan perkembangan kognitif anak, *parental mediation*, pemilihan konten sesuai usia, *screen time*, serta strategi penerapan aturan penggunaan gawai di keluarga. Edukasi dilakukan secara multimodal melalui ceramah interaktif, diskusi, simulasi, dan pendampingan menggunakan modul D.I.G.I-KID, leaflet, serta presentasi audiovisual.

Modul D.I.G.I-KID dikembangkan oleh tim pengabdian sebagai panduan praktis bagi orang tua dalam mengelola penggunaan media digital pada anak usia dini. Pengembangan modul didasarkan pada hasil asesmen kebutuhan peserta, tujuan intervensi, prinsip *family-centered care*, serta materi terkait pengasuhan digital dan *parental mediation*. Modul tidak hanya memuat materi edukasi, tetapi juga dilengkapi dengan perangkat praktis yang dapat digunakan orang tua untuk menerapkan dan memantau pengelolaan penggunaan gawai di rumah.

Komponen modul D.I.G.I-KID meliputi beberapa perangkat. Monitoring Screen Time digunakan untuk membantu orang tua mencatat durasi dan pola penggunaan gawai anak. Observation of Child Emotion digunakan untuk membantu orang tua mengamati respons atau perubahan emosi anak yang berkaitan dengan

penggunaan maupun pembatasan media digital. Weekly Family Target digunakan untuk membantu keluarga menetapkan target perubahan perilaku penggunaan media secara bertahap selama satu minggu. Family Gadget Use Contract digunakan sebagai lembar kesepakatan keluarga dalam menetapkan aturan penggunaan gawai, meliputi waktu penggunaan, tempat atau situasi yang diperbolehkan, jenis konten, serta pendampingan orang tua. Selanjutnya, 7-Day Gadget Challenge digunakan untuk mendorong keluarga menerapkan aturan penggunaan media secara konsisten selama tujuh hari sekaligus melakukan refleksi terhadap perubahan kebiasaan penggunaan gawai di rumah. Perangkat tersebut digunakan melalui penjelasan, demonstrasi, simulasi pengisian, dan pendampingan selama kegiatan.

Evaluasi kegiatan menggunakan desain one-group pretest–posttest. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan yang dikembangkan sendiri oleh tim (*self-developed questionnaire*) berdasarkan tujuan Program D.I.G.I-KID, materi intervensi, dan literatur terkait pengasuhan digital serta penggunaan media pada anak usia dini. Kuesioner terdiri atas 10 pertanyaan pilihan ganda dengan satu jawaban benar yang mencakup tujuan dan manfaat D.I.G.I-KID, penggunaan *short video*, regulasi emosi anak, pengelolaan *screen time*, *parental mediation*, serta penerapan aturan dan pendampingan penggunaan gawai di keluarga.

Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor total kemudian dikonversi ke dalam rentang 0–100.

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan Kuder–Richardson 20 (KR-20) karena seluruh butir pertanyaan memiliki sistem skor dikotomis. Hasil pengujian menunjukkan nilai KR-20 sebesar 0,632, yang menunjukkan konsistensi internal yang cukup pada instrumen pengetahuan yang digunakan. Instrumen diberikan dalam bentuk *pretest* sebelum pelaksanaan edukasi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis deskriptif meliputi distribusi frekuensi, persentase, rerata, simpangan baku, median, serta nilai minimum–maksimum. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi

dianalisis menggunakan Paired Sample t-test apabila data berdistribusi normal atau Wilcoxon Signed-Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas signifikansi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi Program Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID) dilaksanakan di Desa Pager, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan dan diikuti oleh 100 orang tua yang memiliki anak usia dini. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pengisian *pretest*, penyampaian materi, diskusi, simulasi, hingga *posttest*, sehingga seluruh data dapat dianalisis secara berpasangan (*paired data*).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Implementasi Program D.I.G.I-KID (n = 100)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	54	54,0
Laki-laki	46	46,0
Kelompok Usia (tahun)		
20–30	50	50,0
31–40	27	27,0
>40	23	23,0
Pendidikan Terakhir		
SD	10	10,0
SMP	12	12,0
SMA	67	67,0
Sarjana	11	11,0
Status Pekerjaan		
Bekerja	54	54,0
Tidak bekerja	46	46,0

Seluruh peserta mengikuti kegiatan dan mengisi pretest serta posttest secara lengkap sehingga seluruh data dapat dianalisis. Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 orang (54,0%), sedangkan peserta laki-laki sebanyak 46 orang (46,0%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas peserta berada pada rentang usia

20–30 tahun sebanyak 50 orang (50,0%), diikuti usia 31–40 tahun sebanyak 27 orang (27,0%), dan usia lebih dari 40 tahun sebanyak 23 orang (23,0%). Sebagian besar peserta memiliki pendidikan terakhir SMA (67,0%), sedangkan berdasarkan status pekerjaan, 54,0% peserta bekerja dan 46,0% tidak bekerja.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Orang Tua Sebelum dan Sesudah Implementasi Program D.I.G.I-KID (n=100)

Kategori	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang (<60)	85	85,0	0	0,0
Cukup (60–79)	15	15,0	18	18,0
Baik (≥80)	0	0,0	82	82,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kategorisasi tingkat pengetahuan, terjadi peningkatan yang sangat nyata setelah implementasi Program Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID). Sebelum edukasi, sebagian besar peserta (85,0%) berada pada kategori pengetahuan kurang dan tidak terdapat peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah mengikuti

seluruh rangkaian kegiatan, tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang, sedangkan 82,0% peserta telah mencapai kategori pengetahuan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa program D.I.G.I-KID efektif meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengasuhan digital dan pengelolaan konsumsi short video pada anak usia dini.

Tabel 3. Peningkatan Skor Pengetahuan Orang Tua Sebelum dan Sesudah Implementasi Program D.I.G.I-KID

Parameter	Pretest	Posttest
n	100	100
Mean (Rata-rata)	48,50	84,10
Standar Deviasi (SD)	10,20	5,40
Median	46,00	85,00
Nilai Minimum	30,00	70,00
Nilai Maksimum	75,00	95,00
Peningkatan Mean		+35,60 poin

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 48,50 pada pretest menjadi 84,10 pada posttest,

sehingga terjadi peningkatan rerata sebesar 35,60 poin. Median skor juga meningkat dari 46,00 menjadi 85,00, sedangkan rentang skor

berubah dari 30,00–75,00 sebelum intervensi menjadi 70,00–95,00 setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa implementasi

Program D.I.G.I-KID memberikan peningkatan pengetahuan yang substansial pada seluruh peserta.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pemahaman Orang Tua Berdasarkan Indikator Materi D.I.G.I-KID

Indikator	Pretest (%)	Posttest (%)	Δ (%)	Interpretasi
Memahami batasan screen time sesuai rekomendasi usia	15	100	+85	Sangat tinggi
Mengetahui dampak paparan layar terhadap perkembangan otak anak	20	98	+78	Sangat tinggi
Mampu menyusun aturan penggunaan gawai (family media plan)	12	100	+88	Peningkatan sangat tinggi
Memahami pentingnya pendampingan aktif (co-viewing)	18	97	+79	Sangat tinggi
Mengetahui pentingnya screen-free zones di rumah	10	100	+90	Peningkatan tertinggi

Keterangan: Δ (%) menunjukkan perubahan persentase pemahaman antara pretest dan posttest, dihitung berdasarkan selisih persentase posttest dengan pretest. Tingkat pemahaman dikategorikan menjadi Kurang (<60%), Cukup (60–79%), dan Baik ($\geq 80\%$).

Peningkatan pemahaman terjadi pada seluruh indikator yang diukur. Peningkatan terbesar ditemukan pada pemahaman mengenai screen-free zones ($\Delta(\%) = +90\%$) dan kemampuan menyusun aturan penggunaan gawai (family media plan) ($\Delta(\%) = +88\%$). Sementara itu, peningkatan terendah terdapat pada pemahaman mengenai dampak paparan

layar terhadap perkembangan otak anak ($\Delta(\%) = +78\%$), meskipun hampir seluruh peserta telah menjawab benar setelah mengikuti edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa materi D.I.G.I-KID mampu meningkatkan pemahaman orang tua baik pada aspek konseptual maupun keterampilan praktis dalam menerapkan pengasuhan digital di rumah.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-test Skor Pengetahuan Orang Tua Sebelum dan Sesudah Implementasi Program D.I.G.I-KID

Variabel	Mean Difference	SD	SE	95% CI	t	df	p-value
Pretest–Posttest	-35,60	9,85	0,99	-37,55 s.d. -33,65	-36,142	99	<0,001

Hasil analisis menggunakan Paired Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah implementasi Program D.I.G.I-KID ($t = -36,142$; $p < 0,001$). Rata-rata peningkatan skor pengetahuan sebesar 35,60 poin menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengasuhan

digital, pengelolaan konsumsi short video, serta penerapan strategi pendampingan penggunaan gawai pada anak usia dini.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa implementasi Program Digital Intake Guidance for Intelligent Development (D.I.G.I-KID) diikuti oleh peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pengasuhan digital. Rerata skor pengetahuan meningkat dari $48,50 \pm 10,20$

sebelum edukasi menjadi $84,10 \pm 5,40$ setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dengan peningkatan sebesar 35,60 poin. Hasil Paired Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah kegiatan ($t = -36,142$; $p < 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan penggunaan media digital pada anak usia dini.

Peningkatan tersebut perlu dipahami sebagai perubahan pada aspek pengetahuan, bukan sebagai bukti langsung bahwa perilaku

pengasuhan digital peserta telah berubah secara menetap. Hal ini penting karena evaluasi kegiatan dilakukan segera setelah intervensi melalui pengukuran pretest dan posttest. Dengan demikian, hasil yang diperoleh terutama menunjukkan keberhasilan program dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Evaluasi lanjutan diperlukan untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipertahankan dan diterjemahkan menjadi perubahan praktik pengasuhan di lingkungan keluarga.



Gambar 1. Edukasi Program D.I.G.I-KID

Peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini kemungkinan berkaitan dengan karakteristik pelaksanaan D.I.G.I-KID yang menggabungkan beberapa bentuk pembelajaran. Peserta tidak hanya memperoleh informasi melalui ceramah interaktif, tetapi juga

terlibat dalam diskusi, simulasi penyusunan aturan penggunaan gawai, serta pendampingan menggunakan modul. Kombinasi tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan informasi yang diterima dengan situasi pengasuhan yang mereka

hadapi sehari-hari. Pendekatan edukasi digital kepada orang tua juga telah menunjukkan potensi dalam mendukung aspek pengetahuan, kesehatan relasional, dan kapasitas pengasuhan, meskipun hasil intervensi sangat bergantung pada desain dan karakteristik program (Opie et al., 2024).

Temuan pada indikator materi memperlihatkan bahwa peningkatan pemahaman tidak hanya terjadi pada aspek konseptual, tetapi juga pada materi yang bersifat praktis. Kemampuan peserta dalam memahami batasan screen time meningkat dari 15% menjadi 100%, sedangkan kemampuan menyusun aturan penggunaan gawai melalui family media plan meningkat dari 12% menjadi 100%. Peningkatan juga terlihat pada pemahaman mengenai co-viewing, yaitu dari 18% menjadi 97%, serta penerapan screen-free zones di rumah, dari 10% menjadi 100%. Pola tersebut menunjukkan bahwa materi yang

secara langsung dapat diterjemahkan menjadi aturan keluarga relatif mudah dipahami oleh peserta setelah memperoleh contoh dan latihan selama kegiatan.

Peningkatan pada aspek family media plan menjadi salah satu temuan penting dalam kegiatan ini. Sebelum kegiatan, hanya 12% peserta yang memahami cara menyusun aturan penggunaan gawai, sedangkan setelah edukasi seluruh peserta mampu menjawab indikator tersebut dengan benar. Family Media Plan merupakan pendekatan yang menempatkan keluarga sebagai pihak yang secara aktif merancang penggunaan media berdasarkan kebutuhan dan kondisi keluarga (Livingstone et al., 2023). Pendekatan ini memberikan kerangka bagi keluarga untuk membangun kebiasaan penggunaan media yang lebih terstruktur dan tidak semata-mata berorientasi pada pembatasan durasi (Moreno et al., 2024).



Gambar 2. Diskusi Penyusunan Family Media Plan

Hasil tersebut juga memperlihatkan bahwa peningkatan pemahaman mengenai screen-free zones merupakan indikator dengan perubahan terbesar, yaitu 90 poin persentase. Kondisi ini dapat menunjukkan bahwa konsep membuat area atau situasi tertentu bebas dari penggunaan gawai relatif mudah dipahami ketika disampaikan dalam bentuk aturan yang konkret (Madigan & Reich, 2023). Dalam pengelolaan penggunaan media anak usia dini, pembatasan waktu tetap penting, tetapi perlu ditempatkan dalam konteks pola aktivitas selama satu hari, termasuk aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan tidur. WHO merekomendasikan agar anak usia dini memperoleh keseimbangan aktivitas tersebut dan membatasi waktu sedentari berbasis layar sesuai kelompok usia (UNICEF, 2021).

Peningkatan pemahaman mengenai co-viewing dari 18% menjadi 97% juga menunjukkan bahwa peserta mulai mengenali pentingnya keterlibatan orang tua ketika anak menggunakan media digital. Temuan ini relevan dengan hasil tinjauan sistematis dan meta-analisis Mallawaarachchi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa konteks penggunaan layar, termasuk penggunaan bersama pengasuh, perlu dipertimbangkan selain durasi paparan. Dalam kajian tersebut, co-use memiliki hubungan positif dengan luaran kognitif anak.

Pendampingan aktif juga memungkinkan orang tua memahami jenis konten yang dikonsumsi anak dan memberikan respons yang sesuai selama kegiatan menonton. Hal ini menjadi semakin penting karena dampak penggunaan media tidak hanya berkaitan dengan jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar (Rideout & Robb, 2022). Penelitian pada 15.965 anak taman kanak-kanak menunjukkan bahwa hubungan paparan layar dengan masalah kesehatan mental berbeda berdasarkan jenis konten yang dikonsumsi; proporsi konten edukatif yang lebih tinggi dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah, sedangkan konten yang tidak ditujukan untuk anak berkaitan dengan risiko yang lebih tinggi (J. Wang et al., 2022).

Dengan demikian, materi D.I.G.I-KID yang menggabungkan pengelolaan durasi, pemilihan konten, co-viewing, family media plan, dan screen-free zones memberikan cakupan yang lebih luas dibandingkan pendekatan yang hanya menekankan jumlah waktu penggunaan gawai. Tinjauan sistematis dan meta-analisis pada anak usia dini menunjukkan bahwa jenis konten, co-use, tujuan penggunaan, dan konteks penggunaan merupakan aspek yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hubungan penggunaan layar dengan perkembangan anak (Mallawaarachchi et al., 2024).



Gambar 3. Sesi tanya jawab

Dari perspektif promosi kesehatan keluarga, pendekatan D.I.G.I-KID juga memberikan ruang bagi orang tua untuk menjadi pengambil keputusan utama dalam pengelolaan media anak. Edukasi tidak berhenti pada pemberian informasi mengenai risiko penggunaan media, tetapi diarahkan pada kemampuan orang tua menyusun aturan yang dapat diterapkan di rumah (Radesky et al., 2023). Pendekatan semacam ini sejalan dengan bukti mengenai program digital untuk orang tua anak usia dini yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis orang tua dapat mendukung aspek kesehatan relasional dan pengasuhan (Opie et al., 2024).

Peningkatan pemahaman pada seluruh indikator menunjukkan bahwa D.I.G.I-KID tidak hanya memberikan informasi mengenai penggunaan media digital, tetapi juga diarahkan pada pemberdayaan orang tua agar mampu menerapkan prinsip pengasuhan digital dalam kehidupan sehari-hari. Aspek pemberdayaan

menjadi penting karena 54% peserta dalam kegiatan ini merupakan orang tua yang bekerja, sehingga penerapan aturan penggunaan media perlu disesuaikan dengan keterbatasan waktu dan rutinitas keluarga. Oleh karena itu, intervensi tidak hanya mengandalkan penyampaian materi secara verbal, tetapi memberikan perangkat praktis yang dapat digunakan orang tua secara mandiri di rumah.

Proses pemberdayaan dilakukan melalui tahapan edukasi, simulasi, penyusunan aturan keluarga, praktik penggunaan lembar pemantauan, dan penetapan target perubahan perilaku. Melalui Family Gadget Use Contract, orang tua tidak hanya menerima aturan mengenai penggunaan gawai, tetapi dilibatkan secara aktif dalam menyusun kesepakatan yang sesuai dengan kondisi keluarga. Monitoring Screen Time membantu orang tua mengenali pola penggunaan media anak, sedangkan Weekly Family Target memberikan kesempatan kepada keluarga untuk menetapkan perubahan

yang realistis dan dapat dilakukan secara bertahap. Selanjutnya, 7-Day Gadget Challenge mendorong orang tua mempraktikkan aturan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan melakukan refleksi terhadap pelaksanaannya.

Pendekatan tersebut membuat proses intervensi bergerak dari peningkatan pengetahuan menuju peningkatan kapasitas dan keterampilan orang tua. Orang tua tidak hanya mengetahui rekomendasi screen time, dampak penggunaan short video, atau pentingnya pendampingan, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam menentukan aturan, memantau penggunaan media, mengamati respons anak, dan mengevaluasi penerapan aturan di rumah. Dengan demikian, D.I.G.I-KID menempatkan orang tua sebagai pelaku utama perubahan, bukan sekadar penerima informasi. Karakteristik perangkat yang sederhana, berbasis aktivitas keluarga, dan dapat digunakan secara fleksibel di rumah juga mendukung penerapan pengasuhan digital di tengah kesibukan orang tua.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang besar, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, kegiatan menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok pembandingan sehingga peningkatan skor tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor lain di luar intervensi. Kedua, evaluasi dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan pengetahuan

maupun perubahan perilaku orang tua dalam jangka panjang. Ketiga, indikator yang digunakan berfokus pada pengetahuan sehingga penelitian lanjutan perlu mengevaluasi praktik pengasuhan digital secara langsung, termasuk kepatuhan terhadap aturan penggunaan gawai, perubahan durasi short video, kualitas co-viewing, dan konsistensi penerapan screen-free zones di rumah.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa D.I.G.I-KID memiliki potensi sebagai media edukasi dalam promosi kesehatan keluarga, khususnya untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam memahami dan mengelola penggunaan media digital anak usia dini. Program ini dapat dikembangkan melalui kolaborasi dengan puskesmas, Posyandu, PAUD, dan satuan pendidikan anak usia dini. Pengembangan berikutnya perlu diarahkan pada pendampingan berkelanjutan dan evaluasi jangka panjang agar peningkatan pengetahuan yang telah diperoleh dapat diketahui kontribusinya terhadap perubahan praktik pengasuhan digital di keluarga.

4. KESIMPULAN

Program D.I.G.I-KID meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pengasuhan digital, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan dari $48,50 \pm 10,20$ menjadi $84,10 \pm 5,40$ ($p < 0,001$). Peningkatan pengetahuan tersebut merupakan output awal yang menjadi

dasar bagi orang tua untuk menerapkan pengasuhan digital secara lebih tepat, sedangkan perubahan perilaku dalam penerapan aturan penggunaan gawai, pendampingan media, dan pengelolaan screen time merupakan outcome yang masih perlu dipantau secara berkelanjutan. Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian merencanakan pemantauan melalui lembar Monitoring Screen Time dan Weekly Family Target setelah pelaksanaan kegiatan, disertai evaluasi berkala bersama kader/mitra setempat untuk mengidentifikasi keberlanjutan penerapan aturan penggunaan media di lingkungan keluarga. Keberlanjutan program juga dapat diperkuat melalui kolaborasi dengan puskesmas, Posyandu, PAUD, dan sekolah sehingga pengasuhan digital dapat menjadi bagian dari pendampingan keluarga secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Jember atas dukungan dan fasilitasi terhadap program pengabdian masyarakat ini. Apresiasi juga diberikan kepada Pemerintah Desa Pager, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan, serta para kader kesehatan masyarakat dan seluruh ibu rumah tangga yang terlibat, atas kerja sama yang berharga, partisipasi aktif, dan dukungan berkelanjutan

selama pelaksanaan program, yang berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan penyelesaian dan pencapaian tujuan program pengabdian ini.

KONTRIBUSI PENULIS

NFRL: menggagas dan merancang program, mengoordinasikan pelaksanaan kegiatan, mengumpulkan serta menganalisis data, dan menyusun draf naskah. RAHP: menyusun metodologi program, mengawasi pelaksanaan kegiatan, serta menelaah naskah. ERU: memantau dan evaluasi program, melakukan validasi data, menelaah hasil dan pembahasan. DH: mengembangkan materi edukasi, validasi data, interpretasi hasil program, dan penyuntingan naskah. AND: memfasilitasi koordinasi dengan mitra masyarakat dan stakeholder kesehatan setempat, mendukung pelaksanaan kegiatan, membantu pengumpulan data, dan menelaah naskah. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah.

CONFLICT OF INTEREST

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel pengabdian ini.

DATA AVAILABILITY STATEMENT

Data yang mendukung temuan kegiatan pengabdian ini tersedia dari penulis terkait berdasarkan permintaan yang wajar.

DEKLARASI PENGGUNAAN AI DALAM PENULISAN NASKAH

Penulis menggunakan Grammarly dalam penulisan abstrak untuk meningkatkan keterbacaan dan meminimalkan kesalahan tata bahasa. Namun, penulis tetap bertanggung jawab penuh atas isinya.

DAFTAR PUSTAKA

Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 169–175. <https://doi.org/10.1002/hbe2.145>

Huang, S., Lai, X., Li, Y., Wang, W., Zhao, X., Dai, X., Wang, H., & Wang, Y. (2023). Does parental media mediation make a difference for adolescents? Evidence from an empirical cohort study of parent-adolescent dyads. *Heliyon*, 9(4), e14897. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14897>

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2023). The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: A systematic evidence review. *New Media & Society*, 25(5), 1176–1202. <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>

Madigan, S., & Reich, S. M. (2023). Consideration of Developmental Stage and the Debate on the Effects of Screens Use—Not All Things Are Created Equal. *JAMA Pediatrics*, 177(11), 1123. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.3670>

Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., Howard, S. J., Straker, L., Kervin, L., Staton, S., Hayes, N., Machell, A., Torjinski, M., Brady, B., Thomas, G., Horwood, S., White, S. L. J., Zabatiero, J., Rivera, C., & Cliff, D. (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>

Moreno, M. A., Radesky, J., Walsh, M. C., & Tomopoulos, S. (2024). The Family Media Plan. *Pediatrics*, 154(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2024-067417>

Opie, J. E., Esler, T. B., Clancy, E. M., Wright, B., Painter, F., Vuong, A., Booth, A. T., Newman, L., Johns-Hayden, A., Hameed, M., Hooker, L., Olsson, C., & McIntosh, J. E. (2024). Universal Digital Programs for Promoting Mental and Relational Health for Parents of Young Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(1), 23–52. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00457-0>

- Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years. *JAMA Pediatrics*, 177(1), 62. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793>
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2022). The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight. *Common Sense Media*.
- UNESCO. (2023). Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education: A tool on whose terms? GEM Report UNESCO. <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>
- UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF.
- Wang, H., Zhao, J., Yu, Z., Pan, H., Wu, S., Zhu, Q., Dong, Y., Liu, H., Zhang, Y., & Jiang, F. (2024). Types of On-Screen Content and Mental Health in Kindergarten Children. *JAMA Pediatrics*, 178(2), 125. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.5220>
- Wang, J., Fang, P., Sun, G., & Li, M. (2022). Effect of active forced air warming during the first hour after anesthesia induction and intraoperation avoids hypothermia in elderly patients. *BMC Anesthesiology*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12871-022-01577-w>
- World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>