

ARTICLE INFORMATION

Received: July, 3, 2026

Revised: July, 20, 2026

Available online: July, 22, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pemberdayaan ibu dengan edukasi literasi digital sebagai strategi mediasi orangtua dalam mengontrol penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah

Sarini^{1*}, Dewi Rubi Fitriyani¹, Dayana Noprida², Komalasari¹

¹Universitas Sehati Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

Abstract

Background: The rapid advancement of digital technology has made gadgets an integral part of the lives of primary school-aged children. While gadgets offer educational benefits, uncontrolled use can potentially lead to negative impacts on children's physical, psychological, social, and behavioral well-being. Mothers, as primary caregivers, play a crucial role in supervising and mediating their children's gadget usage.

Purpose: To enhance mothers' digital literacy regarding the supervision of children's gadget use through an e-module-based parental mediation strategy.

Method: The activity was conducted on July 5, 2026, at the Puri Calisya Indah Housing Complex (Block C3, RT 43, Cibalado Hamlet, Gintungkerta, Klari, Karawang). The target audience consisted of mothers with primary school-aged children (6–12 years old), with a total of 25 participants. The primary educational materials used were a digital literacy e-module and leaflets. Pre-test and post-test data were analyzed descriptively by comparing the average scores before and after the intervention. The increase in scores served as an indicator of the community service activity's success in improving participants' knowledge and understanding regarding the supervision of children's gadget use.

Results: The findings indicate that prior to the educational activity, 32.0% of respondents fell into the "good" knowledge category, 24.0% into "fair," and 44.0% into "poor." Following the activity, there was a proportional shift, with 80.0% falling into the "good" category, 16.0% into "fair," and 4.0% into "poor." Additionally, the respondents' average knowledge score rose from 74 points at the pre-test stage to 89 points at the post-test stage.

Conclusion: Community service activities involving outreach and digital literacy education successfully improved mothers' knowledge regarding the supervision of children's gadget usage. Empowering mothers through digital literacy covering topics such as digital parenting, safe screen time limits, parental mediation strategies, and the use of the Google Family Link app to monitor and restrict gadget usage duration serves as a vital strategy and a positive program for fostering a healthy family environment that supports children's growth and development.

Keywords: Community service; Digital literacy; Gadgets; Parental mediation; School-age children

Pemberdayaan ibu dengan edukasi literasi digital sebagai strategi mediasi orangtua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia sekolah

Pendahuluan: Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah menjadikan *gadget* sebagai bagian dari kehidupan anak usia sekolah dasar. Meskipun *gadget* dapat memberikan manfaat edukatif, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan perilaku anak. Ibu sebagai pengasuh utama memiliki peran penting dalam melakukan pengawasan dan mediasi penggunaan *gadget*.

Tujuan: Untuk meningkatkan literasi digital ibu melalui strategi mediasi orang tua berbasis *e-modul* dalam pengawasan penggunaan *gadget* pada anak.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada 5 Juli 2026 di Perum Puri Calisya Indah Blok C3 RT 43 Dukuh Cibalado Gintungkerta Klari Karawang. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah dasar (6–12 tahun). Jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 25 orang. Media utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *e-modul* edukasi literasi digital dan *leaflet*. Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan skor digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pengawasan penggunaan *gadget* pada anak.

Hasil: Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi adalah sebesar 32.0% kategori baik, sebesar 24.0% kategori cukup, dan sebesar 44.0% kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebesar 80.0% kategori baik, sebesar 16.0% kategori cukup, dan sebesar 4.0% kategori kurang. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan responden mengalami peningkatan dari 74 poin pada saat *pretest* menjadi 89 poin pada *posttest*.

Simpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan edukasi literasi digital berhasil meningkatkan pengetahuan ibu dalam pengawasan penggunaan *gadget* pada anak. Pemberdayaan ibu melalui literasi digital yang meliputi pola asuh digital, batas aman *screen time*, strategi mediasi orang tua dan aplikasi *google family link* untuk mengawasi dan membatasi durasi penggunaan *gadget* pada anak dapat menjadi strategi penting dan program positif dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak.

Kata Kunci: Anak usia sekolah; *Gadget*; Literasi digital; Mediasi orang tua; Pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk pola interaksi sosial, komunikasi, pendidikan, dan aktivitas bermain anak. Penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah dasar meningkat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. *Smartphone* dan perangkat digital kini digunakan tidak hanya untuk hiburan tetapi juga untuk pembelajaran daring, pencarian informasi, serta interaksi sosial (Wibowo, & Syafrida, 2023). Walaupun *gadget* memiliki manfaat, penggunaan berlebihan dapat memunculkan dampak negatif seperti gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, berkurangnya interaksi sosial, dan menurunnya konsentrasi belajar (American Academy of Pediatrics, 2023; Munawar, Fakhruddin, Rifai, & Prihatin, 2019).

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, kondisi ini dapat memengaruhi kualitas tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Menurut *World Health Organization*, *screen time* berlebihan berhubungan dengan perilaku sedentari yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental anak. Anak usia 6–12 tahun dianjurkan membatasi penggunaan *gadget* maksimal dua jam per hari di luar kebutuhan belajar (World Health Organization, 2019, 2024; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Orang tua merupakan faktor utama dalam pembentukan perilaku digital anak. Ibu sebagai *caregiver* utama memiliki peran sentral dalam pengawasan *gadget*. Namun, tidak semua orang tua memiliki literasi digital yang memadai.

Sarini^{1*}, Dewi Rubi Fitriyani¹, Dayana Noprida², Komalasari¹

¹Universitas Sehati Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3806>

Pemberdayaan ibu dengan edukasi literasi digital sebagai strategi mediasi orangtua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia sekolah

Sebagian belum memahami risiko *screen addiction*, paparan konten negatif, maupun strategi pengawasan digital yang efektif (Mayasari, Cintami, Sari, Andrianie, & Sari, 2024; Maulida, & Yudha, 2023). Literasi digital mencakup kemampuan mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi digital secara bijak. Orang tua yang memiliki literasi digital baik cenderung lebih efektif dalam melakukan pengawasan terhadap aktivitas digital anak (Rachmat, 2020). Strategi pengawasan yang efektif dikenal sebagai *parental mediation*, yang meliputi *restrictive mediation*, *active mediation*, dan *co-viewing*. Strategi ini terbukti mampu menurunkan dampak negatif penggunaan *gadget* sekaligus mempertahankan manfaat edukatifnya (Rawanita, & Mardhiah, 2024).

Berdasarkan data observasi awal di RT 43 Dukuh Cibalado, sebagian besar ibu mengizinkan anak menggunakan *gadget* setiap hari. Namun, aturan durasi penggunaan masih belum konsisten. Sebagian anak menggunakan *gadget* melebihi batas aman, dan beberapa ibu mengalami kesulitan mengalihkan perhatian anak dari *gadget* ke aktivitas lain. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi promotif-preventif melalui pendidikan kesehatan. Dalam keperawatan komunitas, pemberdayaan keluarga merupakan strategi penting untuk mencegah masalah kesehatan berbasis perilaku. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan literasi digital ibu melalui sosialisasi dan edukasi strategi mediasi orang tua.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada 5 Juli 2026 di Perum Puri Calisa Indah Blok C3 RT 43 Dukuh Cibalado Gintungkerta Klari Karawang. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah dasar (6–12 tahun). Jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 25 orang. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa ibu merupakan figur yang paling dominan dalam mendampingi anak selama aktivitas sehari-hari, termasuk dalam penggunaan *gadget*.

Penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 30 menit. Materi yang disampaikan meliputi definisi literasi digital, perkembangan penggunaan *gadget* pada anak, manfaat *gadget* sebagai media belajar, risiko penggunaan *gadget* berlebihan, dampak kesehatan fisik dan mental, batas aman *screen time* sesuai rekomendasi WHO, strategi mediasi orang tua dan keterlibatan pola asuh orangtua untuk memaksimalkan strategi mediasi orangtua yang digunakan. Demonstrasi penggunaan aplikasi *google family link* juga diberikan diakhir sesi penyuluhan dan ada 3 orang peserta yang berhasil melakukan penggunaan aplikasi *google family link* untuk dikoneksikan dengan perangkat anak-anak mereka. Media utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *e-modul* edukasi literasi digital dan *leaflet*. *E-modul* berisi materi yang lebih komprehensif mengenai pola asuh digital, *screen time*, serta strategi pengawasan *gadget*. *Leaflet* digunakan sebagai media ringkas yang memuat poin-poin penting sehingga mudah diingat oleh peserta. Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan skor digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pengawasan penggunaan *gadget* pada anak.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Sarini^{1*}, Dewi Rubi Fitriyani¹, Dayana Noprida², Komalasari¹

¹Universitas Sehati Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

Pemberdayaan ibu dengan edukasi literasi digital sebagai strategi mediasi orangtua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia sekolah

HASIL

Tabel 1. Tingkat pengetahuan dan skor penilaian responden(N=25)

Variabel	Hasil	
	Pretest	Posttest
Pengetahuan(n/%)		
Baik	8/32.0	20/80.0
Cukup	6/24.0	4/16.0
Kurang	11/44.0	1/4.0
Nilai pengetahuan(Skor)		
Mean	74	89
SD	3.21	1.82

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 8 responden (32.0%) kategori baik, sebanyak 6 responden (24.0%) kategori cukup, dan sebanyak 11 responden (44.0%) kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebanyak 20 responden (80.0%) kategori baik, sebanyak 4 responden (16.0%) kategori cukup, dan sebanyak 1 responden (4.0%) kategori kurang. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan responden mengalami peningkatan dari 74 poin pada saat *pretest* menjadi 89 poin pada *posttest*.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif melalui metode penyuluhan kesehatan dan edukasi literasi digital. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan serta kemampuan ibu dalam mengawasi penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah dasar. Dalam perspektif keperawatan komunitas, intervensi edukatif merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan perilaku kesehatan keluarga melalui pemberdayaan individu dan komunitas (Stanhope, & Lancaster, 2015; Sarini et al., 2024).

Dari hasil observasi awal diketahui bahwa hampir seluruh anak telah menggunakan *gadget* setiap hari. *Gadget* digunakan untuk menonton video, bermain *game*, mengakses media sosial, dan sebagian untuk mendukung pembelajaran sekolah. Meskipun demikian, mayoritas ibu belum memiliki aturan tertulis maupun kesepakatan yang konsisten terkait durasi penggunaan *gadget*. Beberapa ibu menyampaikan bahwa anak sering menunjukkan reaksi emosional seperti marah, menangis, atau tantrum ketika penggunaan *gadget* dibatasi. Sebagian ibu juga mengaku kesulitan mencari aktivitas alternatif yang lebih menarik dibandingkan *gadget* (Lestari, & Widjayatri, 2023; Fatonah, Qonita, & Mulyana, 2024).

Selama penyuluhan, peserta diberikan penjelasan bahwa *gadget* tidak sepenuhnya berdampak negatif apabila digunakan secara bijak. Anak tetap dapat memperoleh manfaat edukatif dari teknologi, selama penggunaan didampingi orang tua. Fokus utama edukasi adalah bagaimana ibu dapat mengubah pola pengawasan dari sekadar melarang menjadi mendampingi dan mengarahkan (Febrina, Rahmawati, & Sari, 2023). Media utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *e-modul* edukasi literasi digital dan *leaflet*. *E-modul* berisi materi yang lebih komprehensif mengenai pola asuh digital, *screen time*, serta strategi pengawasan *gadget*. *Leaflet* digunakan sebagai media ringkas yang memuat poin-poin penting sehingga mudah diingat oleh peserta. Pemberian *e-modul* bertujuan agar peserta dapat mempelajari kembali materi setelah kegiatan selesai. Strategi ini dinilai efektif karena memungkinkan proses belajar berlanjut secara mandiri di rumah. Selain itu, peserta juga dapat membagikan materi kepada anggota keluarga lain seperti suami atau saudara yang terlibat dalam pengasuhan anak. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan tanya jawab.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Seluruh peserta cukup aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan tingkat partisipasi yang tinggi. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan minat yang besar terhadap materi yang diberikan.

Sarini^{1*}, Dewi Rubi Fitriyani¹, Dayana Noprida², Komalasari¹

¹Universitas Sehati Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3806>

Pemberdayaan ibu dengan edukasi literasi digital sebagai strategi mediasi orangtua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia sekolah

Berdasarkan evaluasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi untuk responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu dari sebelum kegiatan edukasi sebanyak 8 responden (32.0%) menjadi sebanyak 20 responden (80.0%). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis literasi digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pengawasan penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah dasar. Meningkatnya pemahaman orang tua dalam pengasuhan anak dengan gawai (*digital parenting*) sangat penting untuk mencegah kecanduan, mengontrol waktu layar (*screen time*), serta menjaga kesehatan mental dan tumbuh kembang anak (Puspita, 2025; Yusuf, 2012). Selain itu, hasil juga menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata responden dari 74 poin pada saat *pretest* menjadi 89 poin pada *posttest*. Peningkatan nilai *posttest* menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Meningkatnya pemahaman orang tua dalam pengasuhan anak dengan *gadget* (pola asuh digital) dapat mempererat hubungan keluarga melalui komunikasi terbuka, pendampingan aktif, dan penentuan aturan bersama. Hal ini menghindarkan anak dari kecanduan sekaligus membangun kedekatan emosional (Pitri, Adrias, & Zulkarmaini, 2025; Pratiwi et al., 2025; Adwiah, & Diana, 2023).

Peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari metode penyuluhan yang digunakan. Pendekatan kebersamaan ini menciptakan suasana edukasi yang lebih personal dan komunikatif. Dalam situasi seperti ini, peserta lebih nyaman menyampaikan permasalahan yang dihadapi dalam pengasuhan anak. Sebagian besar peserta sebelumnya hanya memandang *gadget* sebagai alat hiburan atau sarana agar anak tetap tenang di rumah. Setelah edukasi, peserta mulai memahami bahwa penggunaan *gadget* berlebihan dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur, menurunnya interaksi sosial, berkurangnya aktivitas fisik, hingga gangguan konsentrasi belajar serta sebagai ibu mampu menggunakan aplikasi *google family link* untuk membatasi durasi penggunaan *gadget* pada anak-anak mereka. Dari perspektif kesehatan masyarakat, kegiatan ini bermanfaat sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan edukasi literasi digital berhasil meningkatkan pengetahuan ibu dalam pengawasan penggunaan *gadget* pada anak. Pemberdayaan ibu melalui literasi digital yang meliputi pola asuh digital, batas aman *screen time*, strategi mediasi orang tua dan aplikasi *google family link* untuk mengawasi dan membatasi durasi penggunaan *gadget* pada anak dapat menjadi strategi penting dan program positif dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwiah, A. R., & Diana, R. R. (2023). Strategi orang tua dalam mengatasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2463-2473.
- American Academy of Pediatrics. (2023). Media and children. Diakses dari: <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/?srsltid=AfmBOoojIYCUTzhZOWt9Xkfn9z3Xhn8ZmZ7jmntNDZY5x98K6eBudx6>
- Fatonah, B. S., Qonita, Q., & Mulyana, E. H. (2024). Persepsi orang tua terhadap penggunaan gawai untuk anak usia dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 123-134.
- Febrina, N., Rahmawati, I., & Sari, P. (2023). Literasi digital orang tua dalam pendampingan belajar anak sekolah dasar. *Jurnal Obsesi*, 7(5), 5678-5689.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Mengatasi dan mencegah kecanduan gadget pada anak. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2481/mengatasi-dan-mencegah-kecanduan-gadget-pada-anak

Sarini^{1*}, Dewi Rubi Fitriyani¹, Dayana Noprida², Komalasari¹

¹Universitas Sehati Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

Pemberdayaan ibu dengan edukasi literasi digital sebagai strategi mediasi orangtua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia sekolah

- Lestari, M., & Widjayatri, R. D. (2023). Peran orang tua terhadap penggunaan gadget pada anak usia dini generasi alpha. *Journal Ashil*, 3(1), 34–45. Diakses dari: <https://ejournal.uit-lirboyoo.ac.id/index.php/piaud/article/view/2523>
- Maulida, A., & Yudha, R. P. (2023). Pengaruh intensitas gadget, literasi digital, pola asuh orang tua terhadap sosial emosional anak. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5349-5354.
- Mayasari, M., Cintami, P. N., Sari, K., Andrianie, W. C., & Sari, N. P. (2024). Peran literasi digital orang tua dalam mendidik anak usia dini di era digital. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 7(3).
- Munawar, M., Fakhruddin, F., Rifai, A., & Prihatin, T. (2019). Keterlibatan orangtua dalam pendidikan literasi digital anak usia dini. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 2, No. 1, pp. 193-197).
- Nisa, A., Purnamasari, W., Amin, A., Akbar, S. R., Amiruddin, A., & Mursam, M. (2025). Peran psikoedukasi islamic parenting digital: strategi meningkatkan literasi dan pengawasan orang tua terhadap penggunaan gadget anak. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(02), 30-39.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: rineka cipta, 193.
- Pitri, L., Adrias, A., & Zulkarmaini, A. P. (2025). Analisis strategi pendampingan orang tua terhadap penggunaan gadget pada siswa kelas 1 Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(3), 146-159.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing* (Vol. 3). St. Louis, MO: Mosby.
- Pratiwi, E. S., Irwani, N. R., Nurhayati, N., & Sitorus, M. (2025). Pola asuh anak di era digital dan globalisasi: perspektif terhadap perkembangan sosial-emosional. *Ar-Raihanah: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 472-482.
- Puspita, Y. (2025). Peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak usia dini di tengah perkembangan teknologi. *Jurnal armada pendidikan*, 3(2), 71-80.
- Rachmat, I. F. (2020). Literasi digital orang tua anak usia dini. *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon*.
- Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi orang tua dalam mengelola penggunaan gadget anak usia dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(3), 274-294.
- Sarini, S., Purwati, N. H., Apriliawati, A., & Lismayanti, D. (2024). The relationship between parental mediation, family functioning, and parental digital literacy with children's gadget use: Hubungan antara mediasi orang tua, fungsi keluarga, dan literasi digital orang tua dengan penggunaan gadget pada anak. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(02), 63-72.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2015). *Public health nursing: Population-centered health care in the community*. Elsevier Health Sciences.
- Wibowo, N. O., & Syafrida, N. F. (2023). Literasi digital orang tua siswa sekolah dasar (studi deskriptif kualitatif pada orang tua siswa sekolah dasar di Kota Surabaya dalam mengontrol penggunaan smartphone). *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4859-4864.
- World Health Organization. (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more. Diakses dari: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- World Health Organization. (2024). Physical activity. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.

Sarini^{1*}, Dewi Rubi Fitriyani¹, Dayana Noprida², Komalasari¹

¹Universitas Sehati Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3806>