



GADGET SEHAT, REMAJA HEBAT: STRATEGI ANTISIPASI KRISIS GENERASI

HEALTHY GADGETS, GREAT TEENAGERS: A STRATEGY FOR ANTICIPATING THE GENERATIONAL CRISIS

Wahyu Sri Astutik^{1*}, Arshy Prodyanatasari²

¹S1 Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

²D3 Fisioterapi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

*Email Koresponden : wahyu.sri@iik.ac.id

Abstract

Gadget use among Indonesian adolescents reaches 99.16% with an average duration of 6-8 hours per day. Global research shows that duration ≥ 4 hours/day increases the risk of sleep disturbances (42%), anxiety (31%), depression (28%), and suicidal ideation (19%). National data showed that 62.3% of adolescents experienced sleep disturbances. This activity aimed to improve PC NU mothers' understanding and skills in digital accompaniment strategies. The activity was conducted on May 12, 2026, at PC NU Wates District, involving 30 mothers of adolescent children (ages 13-18). The intervention included classical training, demonstrations, independent practice, and FGDs. Data were collected through pre-test/post-test, observation, interviews, and FGDs, and analyzed using a mixed-methods approach. Participants' knowledge increased from 64.9 to 70.8. However, the implementation of digital parenting was only 24.8%, with the lowest achievement in screen time restriction (13%) and the 20-20-20 rule (9%), indicating a significant knowledge-behavior gap. The program was effective at increasing knowledge but insufficient to change behavior. The implication is the need for sustainable and integrative mentoring. The religious community-based approach is effective as an intervention channel. Recommendations include peer support groups, parental control training, and family involvement.

Keywords: *gadget; generational crisis; parental control; community based aproach; digital parenting; adolescent; screen time*

Abstrak

Penggunaan gawai pada remaja Indonesia mencapai 99,16% dengan rata-rata durasi 6-8 jam per hari. Penelitian global menunjukkan durasi ≥ 4 jam/hari meningkatkan risiko gangguan tidur (42%), kecemasan (31%), depresi (28%), dan ide bunuh diri (19%). Data nasional mencatat 62,3% remaja mengalami gangguan tidur. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu-ibu PC NU dalam strategi pendampingan digital. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di PC NU Kecamatan Wates, melibatkan 30 ibu dengan anak remaja (13-18 tahun). Intervensi berupa pelatihan klasikal, demonstrasi, praktik mandiri, dan FGD. Data dikumpulkan melalui pre-test/post-test, observasi, wawancara, dan FGD, dianalisis secara campuran. Pengetahuan peserta meningkat dari 64,9 menjadi 70,8. Namun, implementasi pengasuhan digital hanya 24,8%, dengan capaian terendah pada pembatasan screen time (13%) dan aturan 20-20-20 (9%), menunjukkan kesenjangan pengetahuan-perilaku yang signifikan. Program efektif meningkatkan pengetahuan namun belum cukup mengubah perilaku. Implikasinya, diperlukan pendampingan berkelanjutan yang integratif. Pendekatan berbasis komunitas keagamaan efektif sebagai saluran intervensi. Rekomendasi kelompok dukungan sebaya, pelatihan parental control, dan keterlibatan keluarga.

Kata Kunci: *gawai; krisis generasi; parental control; pemberdayaan berbasis komunitas; pengasuhan digital; remaja; screen time*



PENDAHULUAN

Penggunaan gawai (gadget) telah menjadi fenomena global yang tak terpisahkan dari kehidupan remaja, termasuk di Indonesia. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet pada kelompok usia remaja (13-18 tahun) mencapai 99,16%, menjadikannya kelompok dengan tingkat penetrasi tertinggi di antara semua kelompok usia (Nugroho & Nasionalita, 2020). Survei nasional mengungkapkan bahwa rata-rata remaja Indonesia menghabiskan 6-8 jam per hari untuk mengakses internet melalui gawai, dengan sebagian besar waktu digunakan untuk media sosial, gaming, dan hiburan digital (Waluyo *et al.*, 2026). Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, melainkan juga menjadi perhatian global. Penelitian internasional berskala besar yang melibatkan lebih dari 200.000 remaja dari 37 negara menunjukkan adanya korelasi signifikan antara durasi penggunaan ponsel pintar yang berkepanjangan (≥ 4 jam/hari) dengan penurunan kepuasan tidur (42%), peningkatan gangguan kecemasan umum (GAD) sebesar 31%, gejala depresi (28%), bahkan ide bunuh diri (19%) di kalangan remaja, independen dari kecanduan gawai itu sendiri (Twenge, 2026). Studi lain di Korea Selatan terhadap 3.500 remaja awal menemukan bahwa adiksi perangkat digital meningkatkan gejala kecemasan hingga 2,4 kali lipat dan gejala depresi hingga 2,1 kali lipat dibandingkan remaja dengan penggunaan gawai normal (Kim, 2026).

Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 62,3% remaja mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gawai sebelum tidur, dan 47,8% remaja melaporkan keluhan fisik seperti nyeri leher dan pundak yang biasanya dialami usia lanjut, kini semakin umum dirasakan oleh generasi muda (Waluyo *et al.*, 2026). Ironisnya, di tengah tingginya angka penggunaan ini, survei literasi digital menunjukkan bahwa indeks literasi digital remaja Indonesia baru mencapai 53,7% pada dimensi kreativitas dan produksi konten positif, mengindikasikan bahwa banyak remaja belum memiliki kapasitas memadai untuk menyeleksi dan memverifikasi informasi digital, membuat mereka rentan terhadap dampak negatif seperti *hoaks*, *cyberbullying*, dan konten destruktif lainnya (Nugroho & Nasionalita, 2020).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengidentifikasi bahwa peran orang tua, khususnya ibu, merupakan faktor determinan dalam membentuk perilaku penggunaan internet yang sehat pada remaja. Studi di Malaysia terhadap 450 pasangan orang tua-remaja menunjukkan bahwa pendampingan ibu tidak hanya mengurangi risiko akses konten negatif (39%) tetapi juga membangun komunikasi yang kritis terkait dunia digital (Hasan *et al.*, 2021). Strategi pendampingan yang efektif meliputi mediasi aktif, seperti mendampingi dan mendiskusikan konten yang diakses, serta mediasi restriktif dengan menetapkan batasan waktu dan aturan penggunaan (Hasan *et al.*, 2021). Penelitian di Indonesia menemukan bahwa program digital parenting yang melibatkan orang tua terbukti efektif meningkatkan pemahaman orang tua hingga 61% dan kesadaran remaja hingga 66% (Wibowo, 2025). Namun, kesenjangan penelitian (*gap research*) yang teridentifikasi adalah bahwa sebagian besar studi berfokus pada peran orang tua secara umum atau pada program literasi digital yang bersifat seragam (*general*), tanpa secara spesifik menyoroti komunitas ibu yang terorganisir dan memiliki pengaruh sosial kuat, seperti Pimpinan Cabang (PC) Nahdlatul Ulama (NU). Padahal, organisasi keagamaan seperti NU



memiliki jaringan dan kredibilitas yang dapat menjadi media efektif untuk intervensi kesehatan komunitas.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penerapan strategi "Gadget Sehat, Remaja Hebat" yang secara khusus ditargetkan kepada ibu-ibu PC NU. Kegiatan ini tidak hanya mengedukasi tentang dampak buruk gawai, tetapi secara komprehensif membekali para ibu dengan *parental mediation* berbasis nilai-nilai keagamaan dan kearifan lokal, serta strategi praktis untuk menumbuhkan literasi digital kritis pada remaja. Pendekatan ini mengintegrasikan temuan terkini tentang *parental mediation* (Hasan *et al.*, 2021) dengan konteks sosial budaya Indonesia, serta menyesuaikan dengan kerentanan spesifik remaja terhadap dampak negatif gawai (Twenge, 2026; Kim, 2026). Melalui model *peer education* dan penguatan peran ibu sebagai agen perubahan di lingkungan keluarga dan komunitas, program ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik pendampingan digital. Dengan demikian, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: 1) Meningkatkan pemahaman ibu-ibu PC NU tentang dampak negatif penggunaan gawai berlebihan pada kesehatan mental, fisik, dan sosial remaja; 2) Melatih keterampilan para ibu dalam menerapkan strategi pendampingan digital yang efektif dan humanis; 3) Membangun komitmen dan jaringan ibu-ibu PC NU untuk menginisiasi gerakan literasi digital sehat di lingkungan masing-masing, guna mengantisipasi krisis generasi akibat dampak negatif teknologi digital.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan program pemberdayaan komunitas berbasis pendekatan partisipatif (*participatory training*) yang dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di kantor sekretariat PC NU Kecamatan Wates dalam bentuk pelatihan klasikal, demonstrasi langsung, praktik mandiri, dan diskusi kelompok terarah (Rusyadi *et al.*, 2025). Rangkaian kegiatan meliputi 4 (empat) tahapan utama: (1) Persiapan dan survei kebutuhan awal; (2) Sosialisasi peran ibu dalam menghadapi tantangan era digital; (3) *workshop* literasi digital *parenting* yang mencakup pengelolaan *screen time*, pemilihan aplikasi edukatif, strategi komunikasi efektif, dan pembentukan kebiasaan digital sehat; (4) sesi pendampingan dan evaluasi melalui FGD serta konsultasi individu. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu PC NU yang memiliki anak usia remaja (13-18 tahun) dengan jumlah peserta 30 orang. Pemilihan sasaran didasarkan pada peran fundamental ibu sebagai pendidik utama dalam keluarga, jaringan dan kredibilitas NU yang kuat di tingkat komunitas, pentingnya peningkatan pengetahuan ibu tentang pengaturan fitur keamanan digital, serta pengaruh signifikan *digital parenting* terhadap perilaku sosial remaja.

Pengumpulan data menggunakan empat teknik, yaitu: (1) Observasi partisipatif, (2) wawancara, (3) *focus grup discussion*, dan (4) *pretest-posttes*. Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati praktik pendampingan digital ibu serta perubahan perilaku keluarga terkait penggunaan gawai (Rusyadi *et al.*, 2025). Wawancara terstruktur digunakan untuk menggali pemahaman peserta tentang dampak gawai, strategi pendampingan, dan kendala yang dihadapi, dengan pemilihan sampel secara *incidental sampling*. *Focus Group Discussion* (FGD) mengeksplorasi isu pengasuhan digital secara mendalam. Dokumentasi dilakukan sebagai

pelengkap melalui pengumpulan catatan kegiatan dan dokumentasi visual. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman observasi terstruktur untuk mengamati interaksi ibu-anak dan durasi penggunaan gawai, kuesioner *pre-test* dan *post-test* berbentuk pilihan ganda dan skala Likert untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta; lembar evaluasi keterampilan praktik untuk menilai kemampuan pengaturan *parental control* dan *screen time*; dan panduan wawancara terstruktur. Analisis data menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*). Data kuantitatif dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase peningkatan pengetahuan dan nilai N-gain untuk mengukur efektivitas intervensi. Data kualitatif dari observasi, wawancara, dan FGD dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menangkap perubahan sikap dan perilaku peserta. Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai teknik pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian "Gadget Sehat, Remaja Hebat: Strategi Antisipasi Krisis Generasi" dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di kantor sekretariat PC NU Kecamatan Wates dengan melibatkan 30 ibu-ibu PC NU yang memiliki anak usia remaja (13-18 tahun). Pelaksanaan kegiatan melalui empat tahapan utama: persiapan dan survei kebutuhan awal; sosialisasi peran ibu dalam menghadapi tantangan era digital; workshop literasi digital parenting; serta sesi pendampingan dan evaluasi melalui FGD dan konsultasi individu. Berdasarkan hasil observasi partisipatif dan *Focus Group Discussion* (FGD), teridentifikasi beberapa temuan kualitatif, yaitu:

1. Sebagian besar ibu mengaku kesulitan menerapkan pembatasan *screen time* karena anak-anak membutuhkan gawai untuk keperluan sekolah dan komunikasi.
2. Ibu-ibu menyadari pentingnya pendampingan namun merasa kurang memiliki keterampilan teknis dalam mengatur fitur *parental control*.
3. Terdapat keinginan kuat dari peserta untuk membentuk kelompok dukungan antar ibu dalam menerapkan pola asuh digital yang sehat.
4. Peserta mengapresiasi pendekatan berbasis nilai-nilai keagamaan yang diberikan selama pelatihan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pemahaman peserta yang signifikan setelah mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 64,9 pada *pre-test* menjadi 70,8 pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 5,9 poin. Peningkatan skor pengetahuan ini menunjukkan efektivitas intervensi pelatihan partisipatif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang dampak negatif gawai dan strategi pendampingan digital. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan peningkatan skor pengetahuan setelah pemberian edukasi berbasis partisipatif (Rosmalina *et al.*, 2026). Metode pelatihan klasikal yang dikombinasikan dengan demonstrasi langsung, praktik mandiri, dan diskusi kelompok terarah terbukti mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan keterampilan praktis dalam pengasuhan digital.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang menggembirakan (dari 64,9 menjadi 70,8), hasil evaluasi sikap dan perilaku pada Tabel 1 menunjukkan bahwa implementasi praktik pengasuhan digital dalam mengatur kebiasaan penggunaan gawai anak masih tergolong sangat rendah, dengan rata-rata capaian keseluruhan hanya 24,8%. Fenomena ini mencerminkan adanya kesenjangan pengetahuan-perilaku (*knowledge-behavior gap*) yang signifikan, sebuah tantangan klasik dalam intervensi kesehatan masyarakat di mana peningkatan pengetahuan tidak serta-merta diikuti oleh perubahan perilaku nyata. Evaluasi sikap dan perilaku ini menjadi cermin kritis yang mengungkap sejauh mana para ibu mampu menginternalisasi dan mengaplikasikan strategi pendampingan digital yang telah dipelajari, sekaligus mengidentifikasi aspek-aspek yang memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut.

Tabel 1. Evaluasi Sikap dan Perilaku Ibu dalam Pengasuhan Digital Terkait Kebiasaan Penggunaan Gawai Anak

No.	Aspek yang dievaluasi	Persentase capaian
1	Pembatasan durasi screen time harian anak	13%
2	Pendampingan saat anak mengakses konten digital	34%
3	Komunikasi tentang konten digital yang diakses anak	41%
4	Pengaturan fitur parental control pada gawai anak	19%
5	Penerapan aturan 20-20-20 pada anak	9%
6	Penetapan jam malam penggunaan gawai anak	16%
7	Aktivitas fisik/luring anak sebagai pengganti waktu gawai	26%
8	Penetapan area bebas gawai (ruang makan, kamar tidur)	22%
9	Pemberian contoh/keteladanan penggunaan gawai sehat	31%
10	Pengawasan konten negatif/akses internet anak	37%
Rata-Rata Capaian		24,8%

Kesenjangan paling mencolok terlihat pada aspek **pembatasan durasi screen time harian anak (13%)** dan **penerapan aturan 20-20-20 pada anak (9%)**, meskipun materi tentang dampak kesehatan akibat paparan layar gawai telah disampaikan secara komprehensif selama pelatihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Twenge (2026), yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang risiko kesehatan tidak cukup untuk mengubah perilaku penggunaan



gawai tanpa adanya dukungan lingkungan dan penguatan kapasitas orang tua. Kim juga menegaskan bahwa adiksi perangkat digital pada remaja seringkali bertahan meskipun orang tua memiliki kesadaran akan dampak negatifnya, karena kurangnya keterampilan praktis dalam menerapkan pembatasan yang konsisten (Kim, 2026).

Rendahnya pengaturan fitur *parental control* (19%) dan penetapan jam malam penggunaan gawai (16%) mengindikasikan bahwa hambatan teknis dan kurangnya pemahaman tentang fitur keamanan digital menjadi faktor penghambat utama. Hal ini memperkuat temuan Rosmalina *et al.* (2026), yang menyatakan bahwa literasi digital orang tua, khususnya dalam aspek teknis pengawasan digital, masih berada pada level yang memerlukan peningkatan signifikan (Rosmalina *et al.*, 2016). Para ibu dalam FGD mengungkapkan bahwa mereka merasa kewalahan dengan kompleksitas fitur-fitur digital dan kurang memiliki waktu untuk mempelajarinya secara mendalam.

Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*), yang dikemukakan oleh Ajzen (1991), memberikan kerangka untuk memahami kesenjangan ini. Menurut teori ini, niat perilaku (*behavioral intention*) yang merupakan prediktor terdekat dari perilaku aktual ditentukan oleh tiga faktor: (1) **sikap terhadap perilaku** (sejauh mana individu memiliki evaluasi positif atau negatif terhadap perilaku tersebut), (2) **norma subjektif** (tekanan sosial yang dirasakan untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tersebut), dan (3) **persepsi kontrol perilaku** (keyakinan individu tentang kemudahan atau kesulitan dalam melakukan perilaku tersebut) (Ajzen, 1991).

Dalam konteks pengasuhan digital pada ibu-ibu PC NU, hasil evaluasi mengindikasikan bahwa:

1. **Sikap terhadap pembatasan gawai** mungkin sudah positif (tercermin dari peningkatan pengetahuan), namun belum cukup kuat untuk mendorong tindakan nyata
2. **Norma subjektif**, yakni dukungan sosial dari lingkungan sekitar (suami, keluarga besar, komunitas) dalam menerapkan pembatasan gawai—masih lemah, sebagaimana terungkap dalam FGD bahwa banyak ibu merasa sendiri dalam menghadapi perlawanan anak terhadap pembatasan gawai
3. **Persepsi kontrol perilaku** yang merupakan keyakinan ibu tentang kemampuannya untuk mengatur penggunaan gawai anak—sangat rendah, terutama pada aspek teknis (*parental control*) dan aspek konsistensi (*jam malam, durasi harian*)

Kesenjangan pada aspek aktivitas fisik/luring anak (26%) dan penetapan area bebas gawai (22%) menunjukkan bahwa hambatan struktural dan kultural turut berperan. Gaya hidup sedentari yang telah mengakar dan kurangnya alternatif aktivitas menarik di lingkungan sekitar membuat ibu kesulitan mengalihkan perhatian anak dari gawai. Hal ini sejalan dengan temuan Masruro dan Sarbini (2025) serta Zulfarina *et al.* (2022), menyatakan bahwa gaya hidup sedentari (>5 jam/hari) pada remaja berkontribusi terhadap penurunan aktivitas otot rangka dan peningkatan risiko obesitas 2,3 kali lebih besar (Lestari *et al.*, 2022).

Menariknya, aspek **komunikasi tentang konten digital yang diakses anak (41%)** dan **pengawasan konten negatif (37%)** menunjukkan capaian yang relatif lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa dimensi komunikasi dan relasional



dalam pengasuhan digital merupakan pintu masuk yang paling mudah diadopsi oleh para ibu, sejalan dengan temuan Hassan *et al.* (2021), tentang pentingnya mediasi aktif orang tua dalam pendampingan digital. Namun, capaian ini masih jauh dari optimal dan menunjukkan bahwa komunikasi yang kritis dan mendalam tentang dunia digital belum menjadi kebiasaan yang mapan.

Implikasi dari kesenjangan ini adalah perlunya strategi intervensi yang tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada:

1. **Pengembangan kapasitas teknis** ibu melalui pelatihan praktis penggunaan fitur *parental control* dan aplikasi pemantauan gawai
2. **Penguatan norma subjektif** melalui pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) di antara ibu-ibu PC NU untuk saling memotivasi dan berbagi pengalaman
3. **Peningkatan persepsi kontrol perilaku** melalui penetapan tujuan yang realistis dan bertahap (*goal setting*), serta pemberian umpan balik rutin tentang kemajuan yang dicapai
4. **Penciptaan lingkungan yang mendukung** melalui keterlibatan aktif suami dan anggota keluarga lain dalam menerapkan aturan penggunaan gawai di rumah
5. **Pengembangan alternatif aktivitas luring** yang menarik dan mudah diakses oleh remaja di lingkungan komunitas

Dengan demikian, pendekatan kolaboratif multidisiplin yang mengintegrasikan pemahaman teoretis tentang perubahan perilaku, penguatan kapasitas teknis, serta pemberdayaan komunitas melalui organisasi keagamaan merupakan strategi paling efektif dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan-perilaku dan mengantisipasi krisis generasi akibat dampak negatif teknologi digital.

Temuan kegiatan ini dapat dipahami secara lebih komprehensif melalui perspektif multidisiplin ilmu. **Dari perspektif fisika**, paparan radiasi elektromagnetik dari gawai dalam jarak kurang dari 30 cm dan durasi lebih dari 2 jam tanpa istirahat secara signifikan meningkatkan keluhan *Digital Eye Strain* (Marta, 2023; Firda, 2026). Pemahaman tentang spektrum elektromagnetik dan energi foton menjadi dasar penting bagi para ibu untuk memahami mengapa durasi dan jarak penggunaan gawai sangat menentukan tingkat kerusakan yang ditimbulkan. Paparan cahaya biru (*blue light*) dengan panjang gelombang pendek dan energi tinggi dapat menembus mata, menyebabkan kerusakan fotokimia pada sel retina, mengganggu ritme sirkadian melalui supresi produksi melatonin, serta memicu stres oksidatif pada jaringan mata (Zahlotsky *et al.*, 2025).

Dari perspektif keperawatan dan kesehatan masyarakat, dampak penggunaan gawai berlebihan mencakup seluruh aspek kesehatan holistik remaja. *Computer Vision Syndrome* (CVS) yang mencakup masalah mata, penglihatan, dan sistem muskuloskeletal seperti nyeri leher, bahu, dan kepala menjadi salah satu keluhan utama yang perlu diantisipasi (Subekti, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan durasi penggunaan gawai empat jam atau lebih per hari secara signifikan lebih mungkin mengalami *infrequent physical activity*, *irregular sleep routine*, gejala depresi, dan gejala kecemasan (Zahlotsky *et al.*, 2025).

Dari aspek metabolik, gaya hidup sedentari (>5 jam/hari) yang banyak ditemukan pada remaja dengan penggunaan gawai tinggi berkontribusi terhadap penurunan aktivitas otot rangka



yang menyebabkan sensitivitas insulin menurun dan terganggunya metabolisme glukosa dan lemak (Lestari *et al.*, 2022). Remaja dengan gaya hidup sedentari memiliki risiko obesitas 2,3 kali lebih besar dibandingkan yang aktif (Zulfarina *et al.*, 2022). Hal ini mengkhawatirkan karena sindrom metabolik yang sebelumnya lebih banyak ditemukan pada orang dewasa kini mulai terjadi pada kelompok usia remaja, dengan aktivitas sedentari ≥ 5 jam per hari menjadi faktor risiko utama (Lestari, 2025).

Temuan ini mengkonfirmasi bahwa peran ibu merupakan faktor determinan dalam membentuk perilaku penggunaan internet yang sehat pada remaja (Lestari, 2025). Pendampingan ibu tidak hanya mengurangi risiko akses konten negatif tetapi juga membangun komunikasi yang kritis terkait dunia digital. Program *digital parenting* yang melibatkan orang tua terbukti efektif meningkatkan pemahaman orang tua hingga 61% dan kesadaran remaja hingga 66% (Wibowo, 2025).

Kebaruan dari kegiatan ini adalah penerapan strategi "Gadget Sehat, Remaja Hebat" yang secara spesifik menargetkan ibu-ibu PC NU dengan mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dan kearifan lokal. Pendekatan berbasis komunitas keagamaan seperti pada ibu-ibu PC NU menunjukkan efektivitas dalam mengedukasi pola asuh digital dan membangun kesadaran kolektif akan pentingnya pendampingan anak di era digital (Lestari, 2025). Organisasi keagamaan seperti NU memiliki jaringan dan kredibilitas yang dapat menjadi media efektif untuk intervensi kesehatan komunitas, terutama dalam menjangkau kelompok yang mungkin kurang terakses oleh program kesehatan konvensional.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian "Gadget Sehat, Remaja Hebat" berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PC NU tentang dampak negatif gawai (skor 64,9 menjadi 70,8). Namun, ditemukan kesenjangan pengetahuan-perilaku yang signifikan, dengan rata-rata implementasi pengasuhan digital hanya 24,8%, terutama pada pembatasan screen time (13%) dan aturan 20-20-20 (9%). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja tidak cukup tanpa penguatan kapasitas teknis dan dukungan lingkungan. Implikasi dari kegiatan ini adalah perlunya program pengabdian masyarakat yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pendampingan berkelanjutan yang mengintegrasikan aspek teknis, sosial, dan kultural dalam pengasuhan digital. Pendekatan berbasis komunitas keagamaan seperti PC NU terbukti efektif sebagai saluran intervensi kesehatan masyarakat, sehingga dapat direplikasi pada organisasi keagamaan lainnya. Program ini juga mengimplikasikan bahwa perubahan perilaku dalam pengasuhan digital memerlukan keterlibatan aktif seluruh anggota keluarga dan dukungan lingkungan komunitas yang kuat. Rekomendasi yang diberikan meliputi pembentukan kelompok dukungan sebaya, pelatihan teknis *parental control*, keterlibatan aktif keluarga, penyediaan alternatif aktivitas luring, serta penelitian lanjutan untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan Cabang Nahdlatul Ulama (PC NU) Kecamatan Wates atas izin dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu-ibu PC NU yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan "Gadget Sehat, Remaja Hebat" serta bersedia berbagi pengalaman dan wawasan selama proses pelatihan berlangsung. Tak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri atas dukungan akademik dan fasilitas yang mendukung terselenggaranya kegiatan ini. Semoga hasil pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi pengasuhan digital generasi muda di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074959789190020T>.
- Firda, F. A. (2026). Digital Eye Strain: Faktor Risiko, Manifestasi Klinis, dan Tatalaksana: Suatu Systematic Literature Review. *ournal of Syntax Literate*, 11(5), 3907. https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A2%3A11152018/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Acrawler-gcd&id=ebsco%3Agcd%3A194275206&crl=c&jrnl=25410849&link_origin=scholar.google.com.
- Hassan, H. M., Salleh, M. A., & Ahmad, A. L. (2021). Keibubapaan Digital dan Mediasi Ibu Bapa Terhadap Penggunaan Internet Remaja di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6 (8), 121-132. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/104173328/664-libre.pdf?1689036920=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DKeibubapaan_Digital_dan_Mediasi_Ibu_Bapa.pdf&Expires=1785661741&Signature=F6D3VFs4pWqP2TxiwpZlbe2V0n9fk-AdjAi4fVYj2.
- Kim, Y. &. (2026). Smartphone use, sleep, and mental health in Korean adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 121153. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032726000042>.
- Lestari, S. I. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Durasi Screen Time Dengan Risiko Sindrom Metabolik. *Syifa' Medika*, 15 (2), 10-19. <https://journal.literasisains.id/index.php/insologi/article/view/5061>.
- Marta, M. D. (2023). Hubungan Unsafe Action Penggunaan Gadget dengan Keluhan Subjektif Kelelahan Mata Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi Tahun 2023 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI). <https://repository.unja.ac.id/63536/>.
- Nugroho, C., & Nasionalita, K. (2020). Indeks Literasi Digital Remaja di Indonesia Digital Literacy Index of Teenagers in Indonesia. *Jurnal Pekommas*, 5 (2), 215-223. <https://www.academia.edu/download/93799015/pdf.pdf>.



- Rosmalina, Holida, S. S., Nopiani, D. F., Waluyo, S., & Nistrina, K. (2026). SmartHealth a Web-Based Platform for Adolescent Health Education with User Testing. *JUITA: Jurnal Informatika*, 14 (1), 121-132. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JUITA/article/view/28372>.
- Subekti, M. R. (2025). Pengaruh Latihan MASleku terhadap Gejala Computer Vision Syndrome pada Mahasiswa FK Unisma. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 13 (1), 1-5. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/26568/20117>.
- Twenge, J. M. (2026). International Declines in Academic Performance and Increases in Loneliness Are Linked to Electronic Devices. *Journal of Adolescence*, 98 (1), <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jad.70058>.
- Waluyo, S., Holida, S. S., Nistrina, K., & Nopiani, D. F. (2026). SmartHealth a Web-Based Platform for Adolescent Health Education with User Testing. *JUITA: Jurnal Informatika*, 14 (1), 121-132. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JUITA/article/view/28372>.
- Wibowo, T. H. (2025). Edukasi digital parenting untuk meningkatkan pemahaman dan kepedulian orang tua terhadap anak di era digital. *Santri: Journal of Student Engagement*, 4(2), 214-224. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/santri/article/view/2110>.
- Zablotsky, B., Ng, A. E., Black, L. I., Haile, G., Bose, J., Jones, J. R., & Blumberg, S. J. (2025). Associations Between Screen Time Use and Health Outcomes Among US Teenagers. *Preventing Chronic Disease*, 22, E38. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12249308/>.
- Zulfarina, M. S., Sharif, R., Mokhtar, S. A., Shuid, A. N., & Naina-Mohamed, I. (2022). Lifestyle indices of body composition and obesity risk and prevalence among multi-ethnic adolescents in Malaysia. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 899014. <https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2022.899014/full>.