

## Identifikasi Durasi *Screen Time* dan Tingkat Pengetahuan tentang Bahaya *Screen Time* Berlebihan pada Anak Sekolah Dasar di SD Kartika VII-2 Denpasar

Triyana Puspa Dewi<sup>1</sup>, Silvia Intan Wardani<sup>2</sup>, NLP Suardini Yudhawati<sup>3</sup>,  
Desak Made Serinadi<sup>4</sup>, Putu Arik Herliawati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX/Udayana, Indonesia

<sup>5</sup> Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia

Email: [nurseana63@gmail.com](mailto:nurseana63@gmail.com), [wardanisihvaintan@gmail.com](mailto:wardanisihvaintan@gmail.com), [yudhawatisebastian@gmail.com](mailto:yudhawatisebastian@gmail.com),  
[serinadidsk@gmail.com](mailto:serinadidsk@gmail.com), [ariberliana25@gmail.com](mailto:ariberliana25@gmail.com)

### Abstrak

Penggunaan alat teknologi bagi anak sekolah dasar untuk dapat mengakses berbagai informasi saat ini sudah mengalami banyak perkembangan. Selain untuk menjadi media pembelajaran, *screen time* dilakukan dengan tujuan lain seperti permainan. Hal ini perlu dicermati mengingat dampak merugikan apabila anak tidak dapat melakukan pembatasan dengan bijak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis durasi screentime dan tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang bahaya *screen time* berlebihan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional melibatkan 66 orang anak sekolah dasar kelas 6 di SD Kartika VII-2. Karakteristik responden menunjukkan sebesar 59.1% responden berjenis kelamin laki-laki dan sebesar 40.9% responden berjenis kelamin perempuan. Rata-rata durasi *screen time* sebesar 3.3939 yang termasuk dalam kategori berlebihan ( $> 2$  jam per hari) dengan persentase 86.4%. Pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan dalam kategori cukup yaitu dengan persentase 47.0%. Penelitian ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan intervensi lanjutan untuk mengurangi *screen time* pada anak sekolah dasar dan meningkatkan pemahaman tentang bahaya *screen time* berlebihan.

**Kata kunci:** Anak Sekolah Dasar, *Screen Time* Berlebihan, Tingkat Pengetahuan

### PENDAHULUAN

Penggunaan *gadget* dan peningkatan *screen time* di kalangan anak sekolah dasar telah terjadi sejak beberapa tahun terakhir. Perkembangan teknologi pada *gadget* kini tidak hanya terbatas pada pencarian informasi, namun juga permainan yang di desain untuk anak-anak (Cherkin, 2024). *Screen time* dapat membentuk gangguan mental baru dan kebiasaan yang buruk pada anak-anak. Sebagian besar dari mereka akan mengekspresikan kecanduan dengan merusak barang, menangis dengan amukan, bahkan yang mengancam kehidupan (NeuroHealth Associates, 2025). *Screen time* yang awalnya menjadi kebutuhan berpotensi untuk menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak.

*Screen time* berlebihan pada anak secara global perlu mendapatkan perhatian. Hasil studi terhadap 89143 orang anak hingga usia 5 tahun menunjukkan bahwa hanya 24,7% anak yang lebih muda dari 2 tahun, dan 35,6% anak usia 2-5 tahun yang menerapkan *screen time* yang sesuai yaitu maksimal 1 jam perhari (McArthur et al., 2022). Studi di India yang melibatkan 417 anak menunjukkan 53,7% anak mengalami *screen time* berlebihan dengan rata-rata durasi 1,6 hours (Paldiwal et al., 2024).

Era digital menunjukkan semakin banyak anak yang menghabiskan banyak waktu di depan layar yaitu TV, bermain *games*, atau menggunakan *smartphones* dan *tablets*. Ketika perkembangan teknologi menawarkan banyak manfaat, namun *screen time* yang berlebihan menimbulkan efek buruk bagi perkembangan. Mental dan fisik menjadi perhatian sebab ketergantungan *screen time* memiliki kecenderungan untuk hidup menjadi *sedentary* sehingga menjadi pencetus aktivitas terbatas dan obesitas. *Screen time* yang semakin lama akan mengganggu postur serta gangguan muskuloskeletal (Owens, 2024). Dampak *screen time* berlebihan tidak hanya berkaitan dengan mata yang kelelahan, namun secara hubungan dan kualitas hidup secara umum juga dapat terganggu (Santoro, 2025).

Anak usia lebih dari 2 tahun hanya direkomendasikan *screen time* selama 1 hingga 2 jam perhari. Penurunan durasi *screen time* bisa dilakukan dengan teknik sebagai berikut antara lain tidak menyediakan TV atau komputer di ruang tidur anak, tidak mengijinkan anak untuk *screen time* selama makan atau mengerjakan tugas rumah, serta ajak anak bermain edukatif atau mengajaknya berjalan-jalan (National Library of Medicine, 2023). Jika anak terpaksa perlu melakukan *screen time*, pastikan bahwa konten lebih penting daripada durasi, meningkatkan waktu bermain dan keterikatan emosional bersama dengan anak, tidak ada *screen time* sebelum tidur, tingkatkan sosialisasi di dunia nyata seperti menyalurkan hobi, dan tunjukkan peran sebagai orang tua yang membatasi penggunaan *gadget* di rumah. UNICEF merekomendasikan untuk anak usia di atas 5 tahun yaitu maksimal 2 jam perhari (UNICEF, 2025).

Identifikasi terkait durasi *screen time* dan tingkat pengetahuan mengenai bahaya *screen time* berlebihan pada anak sekolah dasar perlu dilakukan untuk menidentifikasi *screen time* berlebihan sejak dini. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana durasi *screen time* dan tingkat pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan pada anak sekolah dasar di SD Kartika VII-2 Denpasar?”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pemilihan desain tersebut bertujuan menganalisis durasi *screen time* dan tingkat pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan pada anak sekolah dasar. Penelitian ini dilaksanakan setelah dinyatakan laik etik oleh KEPK Stikes Kesdam IX/Udayana dengan Nomor: 66/EC-KEPK-SK/IX/2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 6 di SD Kartika VII-2 Denpasar berjumlah 70 orang. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *total sampling* sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di SD Kartika VII-2 Denpasar dengan memperoleh ijin dari pihak sekolah dan juga guru pendamping berperan sebagai wali bagi murid yang menjadi sampel penelitian. Data penelitian dikumpulkan dengan memberikan lembar kuesioner yang terdiri dari 2 pernyataan terkait durasi *screen time* perhari dan 20 pernyataan tentang tingkat pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan. Instrumen ini disusun berdasarkan analisis terhadap artikel terkait dengan *screen time* bagi anak sekolah dasar. Kuesioner ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas terhadap 38 siswa kelas 6 SD Kartika VII-1 Denpasar. Uji validitas terkait pertanyaan durasi *screen time* memiliki nilai *r* hitung 0,861-

0,872, sedangkan terkait pertanyaan tingkat pengetahuan memiliki nilai  $r$  0,396-0,564. Nilai tersebut lebih besar dari  $r$  tabel 0,3202, sehingga seluruh pertanyaan terkait durasi *screen time* dan tingkat pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan dinyatakan valid. Uji reliabilitas instrumen untuk durasi *screen time* memperoleh nilai *Chronbach alpha* 0,669, sedangkan tingkat pengetahuan 0,798. Nilai tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga seluruh item dinyatakan reliabel. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dengan menggunakan SPSS Versi 27.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Jumlah siswa yang terlibat dalam penelitian ini adalah sejumlah 66 orang dikarenakan 4 orang tidak hadir saat penelitian berlangsung.

### **Karakteristik demografi**

Karakteristik demografi siswa kelas 6 di SD Kartika VII-2 Denpasar dikategorikan berdasarkan jenis kelamin yaitu memiliki persentase yang tidak memiliki perbedaan yang terlalu signifikan yaitu 59,1% laki-laki dan perempuan 40,9% seperti yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Anak Sekolah Dasar di SD Kartika VII-2

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	39	59.1
	Perempuan	27	40.9

Pada penelitian ini, jenis kelamin laki-laki lebih dominan pada anak sekolah dasar yaitu sekitar 51,6%. Sekolah di Chili yang melibatkan anak sekitar usia 12 tahun juga diikuti oleh lebih banyak anak laki-laki yaitu sekitar 53,9% (Zapata-lamana et al., 2021). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di Irlandia yang menemukan bahwa terkait penelitian *screen time* dan hubungannya dengan jenis kelamin, aktifitas fisik serta kesejahteraan anak melibatkan lebih banyak anak laki-laki (Brien et al., 2024). *Screen time* yang dianalisis khusus pada siswa kelas 6 sekolah dasar juga mengemukakan 51,6% respondennya berjenis kelamin laki-laki (Li et al., 2025). Beberapa hasil tersebut menunjukkan bahwa pada penelitian *screen time* untuk anak sekolah dasar sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu melibatkan lebih banyak responden laki-laki.

### **Durasi *screen time***

Durasi *screen time* dalam penelitian ini diukur berdasarkan hitungan jumlah jam untuk menatap layar dalam satu hari berdasarkan kebutuhan menunjang pembelajaran dan kegiatan di luar pembelajaran yaitu untuk pilihan kurang dari 2 jam (pilihan 1) dan atau minimal 2 jam sehari (pilihan 2). Nilai minimal hasil pengukuran *screen time* yaitu 2 (kategori normal) dan nilai maksimal yaitu 4 (berlebihan). Hasil pengukuran disampaikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Deskriptif Variabel Durasi *Screen Time* Anak Sekolah Dasar di SD Kartika VII-2 Denpasar

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai durasi menggunakan gadget	66	2.00	4.00	3.3939	0.72066

Berdasarkan hasil analisis dari 66 responden diketahui bahwa nilai terendah durasi *screen time* sebesar 2.00 dan tertinggi 4.00. Rata-rata nilai durasi *screen time* sebesar 3.3939 dengan standard deviasi sebesar 0.72066.

Tabel 3. Hasil Deskriptif Variabel Durasi *Screen Time* Anak Sekolah Dasar di SD Kartika VII-2 Denpasar berdasarkan kategori kebutuhan pembelajaran dan selain pembelajaran (hiburan)

Variabel	Kategori	<2 jam perhari		Minimal 2 jam perhari	
		f	%	f	%
Durasi <i>screen time</i>	Kebutuhan pembelajaran	17	25,76	23	34,85
	Kebutuhan selain pembelajaran (hiburan)	49	74,24	43	65,15

Berdasarkan hasil analisis terhadap durasi *screen time* berdasarkan kebutuhan pembelajaran dan selain pembelajaran (hiburan), sebagian besar ditemukan anak sekolah dasar lebih banyak menghabiskan *screen time* untuk kebutuhan selain pembelajaran. Data menunjukkan bahwa kebutuhan untuk selain pembelajaran juga membutuhkan durasi harian paling sedikit 2 jam.

Tabel 4. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Durasi *Screen Time* Anak Sekolah Dasar di SD Kartika VII-2 Denpasar

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percentase	
			Normal	Berlebihan
Durasi <i>screen time</i>	Normal	9	13,6	86,4
	Berlebihan	57		

Berdasarkan analisis deskriptif pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 66 responden, hampir seluruh responden memiliki durasi *screen time* dalam kategori berlebihan ( $> 2$  jam per hari) dengan persentase 86,4%, sedangkan responden yang memiliki durasi *screen time* dalam kategori normal ( $< 2$  jam per hari) hanya sebesar 13,6%.

Tabel 5. Analisis *Crosstab* Durasi *Screen Time* Berdasarkan Jenis Kelamin Anak Sekolah Dasar di SD Kartika VII-2 Denpasar

Jenis kelamin	Durasi <i>Screen Time</i>		
	Normal	Berlebihan	Total
			n (%)
Laki-laki	5 (7,6%)	34 (51,5%)	39 (59,1%)
Perempuan	4 (6,1%)	23 (34,8%)	27 (40,9%)
Total	9 (13,6%)	57 (86,4%)	66 (100,0%)

Berdasarkan analisis *cross tab* pada tabel 5 dapat diketahui bahwa anak laki-laki (51,5%) memiliki durasi *screen time* berlebihan yang lebih tinggi dibandingkan wanita (34,8%). Penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian di Cina bahwa anak laki-laki lebih

umum memiliki durasi *screen time* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini erat dihubungkan dengan gangguan tidur (Zhang et al., 2024). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian lainnya bahwa anak laki-laki memiliki jumlah menit yang secara signifikan lebih banyak dibandingkan anak perempuan untuk *screen time*. Meskipun demikian, secara fisik anak laki-laki juga memiliki kegiatan fisik lebih aktif dibandingkan anak perempuan ketika dilakukan pengukuran kesejahteraan pada anak (Brien et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa kecenderungan anak laki-laki lebih besar untuk *screen time* harian yang lebih lama dibandingkan perempuan dan ketergantungan yang lebih tinggi.

Pada anak usia 5 tahun ke atas direkomendasikan untuk menggunakan tidak hanya satu media untuk melakukan *screen time*. Hal yang paling penting adalah anak memiliki waktu diskusi bersama orang tua terkait dengan apa yang disaksikan pada saat itu sehingga terjadi peningkatan keterampilan sosial. Selain itu, anak juga perlu mengimbangi kegiatan *screen time* dengan kegiatan fisik lainnya dan kebiasaan yang mendukung kesehatan (Children's Hospital of Orange County, 2024). Rekomendasi yang disarankan berdasarkan hasil ulasan sistematis terhadap 10 artikel dengan melibatkan anak usia > tahun menunjukkan bahwa rekomendasi *screen time* harian yaitu antara 30 menit dengan batas maksimal yaitu dua jam. WHO melaporkan dalam studinya menemukan bahwa durasi yang lebih lama dari dua jam banyak dikaitkan dengan kondisi gangguan kesehatan pada anak yaitu kelebihan berat badan/ obesitas (WHO, 2020).

Penelitian serupa menunjukkan hasil yang mendukung hasil penelitian ini. Hasil ulasan sistematis menunjukkan bahwa rata-rata *screen time* anak usia 6 hingga 14 tahun adalah 2,77 jam perhari sehingga masih termasuk jam berlebihan untuk *screen time* dan semakin meningkat sejak masa pandemi (Qi et al., 2023). Pada penelitian di India dengan melibatkan anak seusia sekolah dasar juga menemukan bahwa rata-rata anak mendominasi penggunaan gadget selama >120 menit perhari meskipun dengan hasil bahwa durasi tersebut tidak memiliki korelasi signifikan dengan performa anak di sekolah (Kumar & Shirley, 2019). Pada penelitian yang melibatkan anak usia 5 hingga 15 tahun di Amerika juga menemukan bahwa *extrem screen time* bagi anak-anak usia tersebut yaitu menggunakan layar lebih dari 3 jam dalam sehari (Ramadhani et al., 2025).

Penelitian tentang kategori penggunaan *screen time* pada anak sekolah dasar di Indonesia menemukan bahwa sebagian besar anak diklasifikasikan sebagai *high screen time* atau *screen time* harian yang tinggi (Ramadhani et al., 2025). Dalam penelitian yang menghubungkan durasi *screen time* dengan kemampuan fisik anak juga menemukan hasil serupa dengan penelitian ini bahwa jumlah jam perhari yang digunakan untuk *screen time* bagi anak yaitu > 3 jam perhari (Prakoso & Arief, 2024). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa anak sekolah masih belum mampu melakukan pembatasan *screen time* secara bijak dan masih perlu dibedakan antara *screen time* untuk kebutuhan edukasi atau disertai dengan kegiatan hiburan yang lain. Kebutuhan *screen time* bagi anak sekolah dasar sebaiknya mampu meningkatkan fungsi perangkat sebagai media edukasi dan mendukung proses pembelajaran oleh guru di sekolah maupun orang tua di rumah.

### **Tingkat pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan**

Hasil identifikasi tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang bahaya *screen time* berlebihan dilakukan dengan melihat nilai *mean*, standard deviasi, nilai minimum, maksimum, dan distribusi frekuensi pada data yang sudah dikategorikan. Kategori pengetahuan yaitu 76-100% untuk pengetahuan baik, 56-75% untuk pengetahuan cukup, dan <56% untuk pengetahuan kurang. Hasil identifikasi tingkat pengetahuan anak dijelaskan sebagai berikut dalam tabel 5 dan persentase masing-masing kategori dalam tabel 6.

Tabel 6. Hasil Deskriptif Variabel Tingkat Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Bahaya *Screen Time* Berlebihan di SD Kartika VII-2 Denpasar

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai tingkat pengetahuan	66	25.00	100.00	68.6364	17.01912

Berdasarkan hasil analisis dari 66 responden diketahui bahwa nilai terendah tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang bahaya *screen time* sebesar 25.00 dan tertinggi 100.00. Rata-rata tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang bahaya *screen time* sebesar 68.6364 dengan standard deviasi sebesar 17.01912. Nilai standard deviasi dibawah rata-rata menunjukkan bahwa keragaman nilai tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang bahaya *screen time* antar responden cenderung kecil.

Tabel 7. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Bahaya *Screen time* Berlebihan di SD Kartika VII-2 Denpasar

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
	Kurang	15	22.7
Tingkat Pengetahuan	Cukup	31	47.0
	Baik	20	30.3

Berdasarkan analisis deskriptif pada tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 66 responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan dalam kategori cukup yaitu dengan persentase 47.0%. Sementara itu, sebesar 30.3% responden memiliki pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan dalam kategori baik. Responden yang memiliki pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan dalam kategori kurang masih cukup tinggi yaitu sebesar 22.7%.

Tabel 8. Analisis *Cross Tab* Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Anak Sekolah Dasar di SD Kartika VII-2 Denpasar

Jenis kelamin	Tingkat Pengetahuan			
	Kurang n (%)	Cukup n (%)	Baik n (%)	Total n (%)
Laki-laki	9 (13,6%)	20 (30,3%)	10 (15,2%)	39 (59,1%)
Perempuan	6 (9,1%)	11 (16,7%)	10 (15,2%)	27 (40,9%)
Total	15 (22,7%)	31 (47,0%)	20 (30,3%)	66 (100,0%)

Berdasarkan analisis pada tabel 7 dapat diketahui bahwa mayoritas yang memiliki pengetahuan cukup yaitu anak laki-laki yaitu sebesar 30,3%, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik menunjukkan distribusi yang sama besar yaitu 15,2% pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Penelitian yang mengkaji variabel pengetahuan ini masih sangat terbatas. Namun beberapa penelitian serupa mengungkapkan beberapa aspek terkait pengetahuan ini. Penelitian pendidikan kesehatan tentang bahaya *screen time* di Garut menemukan bahwa skor awal pengetahuan anak tentang bahaya *screen time* hanya memperoleh skor 60. Hasil ini mengindikasikan bahwa masih perlu dilakukan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar agar dapat membatasi (Syamsiah et al., 2025). Penelitian serupa menemukan bahwa anak sekolah dasar memiliki pemahaman yang kurang terkait dampak penggunaan gadget dengan tidak bijak. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan mampu memberikan dampak positif pada peningkatan pemahaman siswa dan menumbuhkan kesadaran awal untuk menggunakan teknologi secara bertanggung jawab (Laelly et al., 2025). Pada penelitian eksplorasi pada anak sekolah dasar kelas 6 di Filipina mengungkapkan bahwa anak merasakan manfaat dari *screen time* apabila digunakan untuk kebutuhan kegiatan akademik, namun dampak negatifnya yaitu mudah terdistraksi dan penurunan fokus. Dalam penelitian tersebut, hal baik yang dilakukan untuk pengelolaan *screen time* yang baik adalah dengan belajar terlebih dahulu sebelum kegiatan *screen time* sebagai cara efektif menghindari penurunan hasil belajar akademik (Pacis & Alidayo, 2025). Penelitian eksplorasi terhadap anak sekolah dasar mengungkapkan beberapa persepsi anak terkait *screen time* dengan pemanfaatan berbagai media. Anak mengungkapkan penggunaan *tablets* membuatnya mengalami penurunan prestasi, sedangkan anak yang lain mengungkapkan menonton televisi terlalu lama dapat menyebabkan penurunan fungsi penglihatan dan hasil belajar. Konsekuensi atas tindakan tersebut dalam penelitian disebutkan adalah peran orang tua dalam membatasi dengan mengambil kendali atas media yang digunakan yaitu dengan mengambil media dan memutuskan sambungannya (Mir & Naz, 2020).

Tingkat pengetahuan pada hasil penelitian ini dan beberapa penelitian mendukung mengindikasikan bahwa sebelum memberikan kesempatan bagi anak untuk melakukan *screen time*, maka langkah awal yang perlu dilakukan adalah memberi pemahaman tentang dampai baik dan dampak buruk yang bisa terjadi sebagai konsekuensi penggunaan media untuk *screen time*. Pengetahuan yang baik mengenai dampak bahaya *screen time* berlebihan dapat membuat anak menjadi lebih bijak dalam penggunaan media untuk *screen time* terutama dalam akses konten yang mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik. Peningkatan tingkat pengetahuan ini menjadi bentuk tanggung jawab orang dewasa di sekitarnya untuk meningkatkan pengetahuan anak sehingga akan terbentuk kesadaran untuk melakukan pembatasan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa anak laki-laki lebih banyak terlibat dalam penelitian tentang *screen time*, durasi *screen time* yang ditemukan masih tinggi pada anak sekolah dasar serta pengetahuan tentang bahaya *screen time* berlebihan yang dominan pada kategori cukup. Hasil ini mengindikasikan bahwa durasi *screen time* pada anak sekolah dasar masih perlu dilakukan pembatasan dan tingkat pengetahuan anak tentang bahaya *screen time* berlebihan masih perlu ditingkatkan. Hasil penelitian berimplikasi sebagai basis temuan tentang tingkat ketergantungan anak sekolah dasar terhadap *screen time* harian sehingga pihak

terkait dapat menentukan intervensi yang sesuai untuk mengantisipasi kecanduan. Rekomendasi bagi orang tua di rumah adalah agar meningkatkan komunikasi dengan anak terkait dengan *screen time* yang bermanfaat dan membatasi durasi dengan tegas serta pendampingan yang lebih konsisten. Sekolah dapat memberikan tugas sekolah yang memerlukan lebih banyak aktivitas motorik dan sensorik yang perlu dikerjakan tanpa perlu *screen time*. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pada pencarian referensi sejenis untuk memperluas pokok bahasan terkait pengetahuan anak sekolah dasar tentang bahaya *screen time* berlebihan dan variabel karakteristik yang masih perlu divariasikan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih disampaikan kepada Stikes Kesdam IX/Udayana dalam pendanaan Hibah Internal Dosen Tahun 2025 dan kepada Kepala Sekolah SD Kartika VII-2 Denpasar dalam memberikan kesempatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Brien, W. O., Belton, S., Fitzpatrick, B., Shannon, S., Brennan, D., Chambers, F., Donovan, K. O., Breslin, G., Brien, W. O., Belton, S., Fitzpatrick, B., Shannon, S., Brennan, D., Chambers, F., Donovan, K. O., & Relationship, G. B. (2024). Relationship between Gender , Physical Activity , Screen Time , Body Mass Index and Wellbeing in Irish Children from Social-Disadvantage. *Child Care in Practice*, 30(3), 220–234. <https://doi.org/10.1080/13575279.2021.1887815>
- Cherkin, E. (2024). *The ScreenTime Solution: A Judgment-Free Guide to Becoming a Tech - Intentional Family*. Greenleaf Book Group.
- Children's Hospital of Orange County. (2024). *Screen time guidelines for babies, toddlers, kids and teens*. <https://health.choc.org/the-effects-of-screen-time-on-children-the-latest-research-parents-should-know/>
- Kumar, S. S., & Shirley, S. A. (2019). A study on correlation between screen time duration and school performance among primary school children at Tamil Nadu, India. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 7(1), 117. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20195738>
- Laelly, T. A., Febriyanti, U., & Noviyanti. (2025). *Penyaluhan Penggunaan Gadget Secara Bijak Bagi Siswa Kelas 5 di SDIT Nurul Ilmi*. 1(3), 191–200.
- Li, X., Keown-Stoneman, C. D., Omand, J. A., Cost, K. T., Gallagher-Mackay, K., Hove, J., Janus, M., Korczak, D. J., Pullenayegum, E. M., Tsujimoto, K. C., Vanderloo, L. M., Maguire, J. L., Birken, C. S., & Collaboration, Targ. K. (2025). Screen Time and Standardized Academic Achievement Tests in Elementary School. *JAMA Network Open*, 8(10), e2537092–e2537092. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.37092>
- McArthur, B. A., Volkova, V., Tomopoulos, S., & Madigan, S. (2022). Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 176(4), 373–383. <https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2021.6386>

- Mir, I., & Naz, S. (2020). PERCEPTION REGARDING SCREEN TIME: A QUALITATIVE STUDY OF PARENTS AND CHILDREN. *Pakistan Journal of Humanities & Social Sciences Research*, 01(03).
- National Library of Medicine. (2023). *Screen time and children*. Medical Encyclopedia. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000355.htm>
- NeuroHealth Associates. (2025). *Screen Dependency Disorder: Effects of Screen Addiction*. <https://nhahealth.com/screen-dependency-disorder-the-effects-of-screen-time-addiction/>
- Owens, P. (2024). *Setting Healthy Screen Time Limits for Children*.
- Pacis, D. G., & Alidayo, N. N. A. (2025). Exploring Students' Perception on the Influence of Screen Time and Study Time on Study Habits, Academic Performance, and Balancing Strategies. *Social Science Lens: A World Journal of Human Dynamics and Social Relations*, 5(1).
- Paldiwal, A., Kabra, P., Kawalkar, U., Mankar, A. P., Puri, M., & Rathod, A. (2024). Prevalence and Predictors of Screen Time Exposure in Young Children: A Descriptive, Facility Based Study. *Preventive Medicine: Research & Reviews*. [https://doi.org/10.4103/PMRR.PMRR\\_35\\_24](https://doi.org/10.4103/PMRR.PMRR_35_24)
- Prakoso, A. B., & Arief, N. A. (2024). *Correlation between screen time and physical activity to student's physical fitness*. 12(2), 164–174.
- Qi, J., Yan, Y., & Yin, H. (2023). Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Global Health Research and Policy*. <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>
- Ramadhani, F. S., Ayuningtyas, P. R., & Ratnawati, R. (2025). The Effect of Screen Time on Mental Emotional Disorders in Elementary School-Age Children. *International Journal of Human and Health Sciences*, 09(01), 2–5.
- Santoro, L. (2025). *Screen Time* . Publifye AS.
- Syamsiah, R. I., Farkhah, L., & Saptyani, P. M. (2025). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG BAHAYA PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK DI SDN 5 KELURAHAN SUKAMENTERI GARUT. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 8(8), 2004.
- UNICEF. (2025). *Ten tips for cutting down on screen time during the COVID-19 pandemic* . <https://www.unicef.org/india/parentingtips/ten-tips-cutting-down-screen-time-during-covid-19>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Zapata-lamana, R., Ibarra-mora, J., & Cigarroa, I. (2021). *Increased screen hours are associated with low school performance*. 92(4), 565–575. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i4.3317>
- Zhang, R., Zhu, H., Xiao, Q., Wu, Q., Jin, Y., Liu, T., Liu, D., Cui, C., & Dong, X. (2024). Association between excessive screen time and falls, with additional risk from

insufficient sleep duration in children and adolescents, a large cross-sectional study in China. *Frontiers in Public Health*, 12(December), 1–11.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452133>