



Research article



The Effect of Smart Activity Book as a Distraction Effort on the Duration of Gadget Use in Preschool Age Children (4-6 Years)

Sayidah Istiqomah Sholeha¹, Dadang Kusbiantoro¹, Sylvi Harmiardillah¹

¹ Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Article Info

Article History:

Submitted: April 25th, 2025

Accepted: July 13th, 2025

Published: July 14th, 2025

Keywords:

Children; Gadget duration;
Pre-school Smart activity
book

Abstract

Preschool children are children aged 4-6 years. Early use of gadgets for more than 60 minutes a day can lead to children becoming addicted to playing with gadgets, which can disrupt their brain development. The importance of reducing gadget use duration early is to prevent hampering children's development. This study aims to determine the effect of smart activity books as a distraction effort on the duration of gadget use in preschool children (4-6 years) at Dharma Wanita Mangkujajar Kindergarten, Kembangbahu sub-district, Lamongan district. The research design was quasi-experimental pretest-posttest without a control group. Researchers provided interventions with smart activity books for 3 days. Before and after the intervention, the researchers observed the duration of gadget use. The number of respondents was 25 preschool children. Bivariate data analysis using the Wilcoxon test. The results showed that there were differences in the pre-test and post-test aspects of the assessment of the duration of children's gadget use. The value of $p=0.00$. There is an effect of smart activity books as a distraction effort on the duration of gadget use in preschool children (4-6 years) at TK Dharma Wanita Mangkujajar, Kembangbahu sub-district, Lamongan district. Smart activity books can be a suitable alternative to reduce the duration of gadget use in preschool children. When playing smart activity books, children will be more focused on solving puzzles so that they are distracted from gadget-playing activities.

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, teknologi menjadi kebutuhan bagi individu dalam kehidupannya, perkembangan yang semakin pesat dan cepat berubah membuat teknologi semakin canggih dan praktis. Salah satu teknologi yang sangat diperlukan bagi kehidupan sekarang adalah *gadget* [1]. Kemajuan globalisasi ini *gadget* tidak hanya

digunakan oleh orang dewasa, remaja dan lanjut usia saja bahkan *gadget* juga digunakan oleh anak-anak usia prasekolah (4-6 tahun) yang mana seharusnya belum layak menggunakan *gadget* karena selain memiliki dampak positif, penggunaan *gadget* pada usia ini akan menghambat tumbuh kembang dan menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar *gadget* mereka [2].

Corresponding author:

Sayidah Istiqomah Sholeha

Email: sayidahsholeha@gmail.com

Media Keperawatan Indonesia, Vol 8 No 1, July 2025

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.8.1.2025.53-61

Setianingsih menungkapkan bahwa durasi penggunaan *gadget* yang terlalu lama menimbulkan ketagihan dan berakibat pada perkembangan otak karena pengaruh *hormone dopamine* (senyawa kimia yang dapat meningkatkan suasana hati) yang berlebihan [3]. Sejalan dengan hal tersebut asosiasi dokter anak Amerika dan Kanada merekomendasikan penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah tidak boleh lebih dari 1 jam per hari [4].

Indonesia menjadi salah satu Negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika [5]. Berdasarkan hasil survei *The Asian Parent Insight* di kawasan Asia Tenggara, pada 5 negara yaitu Singapura, Thailand, Philipina, Malaysia, dan Indonesia terdapat 2.417 anak-anak memiliki *gadget*. Pada penelitian ini juga ditemukan sebanyak 98% anak-anak usia 3-8 tahun telah menggunakan *gadget* dengan durasi penggunaan rata-rata 6-7 jam pada anak usia sekolah dan 3-6 jam pada anak usia prasekolah [6]. Menurut Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2022, di Indonesia sendiri penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) secara total didapatkan sebanyak 33,44% sementara anak usia prasekolah yang bisa mengakses internet mencapai 24,96% dengan durasi rata-rata 3-6 jam per harinya [1].

Berdasarkan survey awal di TK Dharma Wanita Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan didapatkan hasil wawancara pada 10 orang tua yang mengatakan bahwasanya anak mereka mengakses *gadget* sekitar 2 sampai 4 jam per harinya, dan jenis aplikasi yang sering anak mereka akses yaitu macam-macam permainan dengan aktivitas seperti mencocokkan baju, mencocokkan gambar, dan teka-teki. Pada wawancara juga didapatkan hasil bahwa 80% *gadget* yang digunakan anaknya adalah milik orang tua bukan milik sendiri, dan 20% *gadget* yang digunakan adalah milik anaknya sendiri. Para orang tua juga mengatakan bahwa anak mereka

sering marah dan rewel apabila tidak diberikan *gadget* sehingga orang tua akhirnya memilih untuk memberikan akses *gadget* pada anak mereka.

Penggunaan *gadget* pada usia dini banyak didorong oleh pemikiran orang tua yang menganggap bahwa memberikan *gadget* saat anak marah, menangis dan rewel menjadi solusi agar anak mereka dapat diam, hal itupun akhirnya menjadi kebiasaan anak untuk selalu meminta *gadget* apabila anak sedang bosan ataupun memiliki waktu luang dan apabila permintaan tidak dituruti anak menjadi marah dan rewel [7]. Penggunaan *gadget* pada anak-anak juga memiliki dampak positif namun apabila dalam pemberiannya tidak disertai batas waktu yang sesuai dapat mempengaruhi psikologis anak, seperti anak akan menjadi kecanduan bermain *gadget* daripada melakukan hal-hal yang seharusnya mereka lakukan yaitu belajar [8].

Dampak negatif lainnya yang juga dapat ditimbulkan oleh penggunaan *gadget* pada anak terlalu dini yaitu efek radiasi sinar biru dari layar yang dapat mengganggu kesehatan mata, perkembangan otak anak menjadi tidak maksimal karena stimulasi perkembangan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak serta masalah konsentrasi yang rendah akibat kecanduan pada *gadget* [9].

Anak usia prasekolah memiliki ciri rasa keingintahuan yang tinggi, senang mengamati dan bermain sehingga bisa disebut masa anak adalah masa bermain [10]. Sesuai teori inilah yang akhirnya peneliti membuat sebuah media permainan berbentuk buku yang dapat dengan mudah dibawa kemana saja sebagai upaya distraksi yang diharapkan mampu mengurangi durasi penggunaan *gadget* anak yaitu dengan *Smart activity book*. *Smart activity book* yaitu sebuah media cetak berbentuk buku yang berisi gambar-gambar dan difokuskan dalam aktivitas menali sepatu, mencocokkan

warna, bentuk serta fungsi dan atau kegiatan berhitung serta dapat dipasang atau ditempel disesuaikan dengan minat anak usia prasekolah [11]. Permainan ini disertai teka-teki untuk menunjang aktivitas belajar serta berfikir kritis secara aktif yang disajikan secara menarik dengan gambar-gambar membuat permainan ini lebih mudah diingat oleh anak-anak, hal ini secara tidak langsung akan memberikan kesibukan anak untuk menjawab rasa penasarannya terhadap apa yang disajikan pada buku sehingga efektif sebagai distraksi untuk mengalihkan perhatian anak terhadap *gadget* [12].

Upaya pemberian permainan yang bersifat edukatif ini juga didukung oleh penelitian Alia dan Irwansyah yang menjelaskan bahwa pemberian permainan-permainan yang merangsang perkembangan anak dapat menjadi alternatif dalam mengatasi kecanduan *gadget* [13]. Penelitian lain mengatakan bahwa pemberian permainan yang mendidik merupakan bentuk penguatan yang diberikan pada anak untuk meningkatkan kegiatan bermain tanpa melibatkan *gadget* [14]. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *smart activity book* sebagai upaya distraksi terhadap durasi penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah (4-6 Tahun) di TK Dharma Wanita Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest without control group*. Penelitian dilakukan di TK Dharma Wanita Mangkujajar dan dilakukan pada bulan Februari 2025.

Subjek penelitian ini adalah anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Dharma Wanita Mangkujajar. Dengan kriteria inklusi antara lain orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun dan bersedia menjadi responden dengan

menandatangani *informed consent*, anak dalam keadaan sehat (tidak sakit secara fisik maupun mental). Sedangkan kriteria eksklusi orang tua dan anak yang tidak hadir di kelas saat penelitian, Anak yang tidak menggunakan *gadget*. Subjek penelitian ini berjumlah 25 responden. Teknik sampling yang digunakan untuk mengambil sampel adalah *simple random sampling*.

Instrumen penelitian berupa permainan *smart activity book* yaitu media permainan berbentuk buku berukuran 14,8 cm x 21 cm serta berisi segala jenis teka-teki, dan Lembar observasi untuk melihat durasi penggunaan *gadget* anak sebelum intervensi (*pretest*) dan durasi penggunaan *gadget* dalam tiga hari selama intervensi (*posttest*). Tahap pengumpulan data diawali dengan peneliti memperkenalkan nama, menyampaikan tujuan penelitian, dan membagikan *informed consent*. Selanjutnya peneliti akan membagikan lembar observasi untuk data *pre test*. Kemudian dilakukan penjelasan cara bermain media *Smart activity book* kepada anak dan orang tua, lalu membagikan *Smart activity book* pada masing-masing anak, setelah dibagikan menyeluruh maka peneliti akan mendemonstrasikan cara dasar bermain *Smart activity book* dalam waktu 15 menit, selanjutnya peneliti akan memberikan waktu selama 1x30 menit untuk anak bermain *Smart activity book* dengan dibantu orang tuanya serta diamati oleh peneliti, setelah waktu habis maka peneliti akan menutup sesi bermain *Smart activity book* dan menginstruksikan para orang tua untuk memberikan *Smart activity book* tersebut bila anak ingin bermain *gadget* selama 3 hari intervensi dengan maksud untuk mendistraksi anak dari aktivitas bermain *gadget* dan lembar observasi dibawa pulang oleh masing-masing orang tua. Selanjutnya setelah 3 hari intervensi orang tua dikumpulkan kembali untuk mengumpulkan lembar observasi sebagai data *post test*.

Setelah data terkumpul peneliti melakukan

analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Test*.

Peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian kepada subjek penelitian sebelum pengambilan data. Peneliti tidak mencantumkan identitas dalam laporan maupun naskah publikasi. Penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif kepada subjek penelitian. Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik oleh universitas Muhammadiyah Lamongan dengan nomor: 056/EC/KEPK-S1/02/2025.

HASIL

Hasil penelitian (tabel 1) menunjukkan bahwa dari 25 anak didapatkan hampir sebagian yang berusia 4 dan 5 tahun (40%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar anak berjenis kelamin laki-laki (52%). Berdasarkan (tabel 2) bahwa pekerjaan orang tua sebagian besar sebagai IRT (64%). Berdasarkan pendidikan terakhir menunjukan hampir sebagian orang tua memiliki pendidikan terakhir SMP dan SLTA/SMA (44%).

Tabel 1
Karakteristik Anak Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Indikator	f	%
Usia		
4 Tahun	10	40
5 Tahun	10	40
6 Tahun	5	20
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	52
Perempuan	12	48

Tabel 2
Karakteristik Orang Tua berdasarkan Pekerjaan dan Pendidikan Terakhir

Indikator	f	%
Pekerjaan		
IRT	18	64
Pegawai swasta	1	4
PNS	1	4
Wiraswasta	6	24
Buruh	1	4
Pendidikan Terakhir		
SMP	11	44
SLTA/SMA	11	44
Diploma/Sarjana	3	12

Hasil penelitian (tabel 3) menunjukkan bahwa dari 25 anak sebelum perlakuan didapatkan hasil seluruh anak memiliki durasi penggunaan *gadget* dengan kategori tidak normal (100 %) dan tidak satupun anak memiliki durasi penggunaan *gadget* dengan kategori normal (0%). Dan setelah diberikan perlakuan *smart activity book* menunjukkan hasil pada hari pertama didapatkan hampir seluruhnya memiliki durasi penggunaan *gadget* tidak normal (76%). Pada hari kedua perlakuan, terjadi sedikit penurunan yang menunjukkan sebagian besar anak dengan durasi penggunaan *gadget* tidak normal (56%). Pada hari ketiga perlakuan didapatkan perubahan yang signifikan bahwasannya hampir sebagian anak dengan durasi penggunaan *gadget* tidak normal (28%) dan sebagian besar anak memiliki durasi penggunaan *gadget* yang normal (72%).

Hasil uji normalitas diketahui bahwa semua variabel memiliki nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal. Oleh karena itu analisis yang dipergunakan untuk mengetahui pengaruh *smart activity book* terhadap durasi penggunaan *gadget* adalah Wilcoxon test.

Berdasarkan (tabel 3) dapat dijelaskan bahwa dari 25 anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Mangkujajar menunjukkan hasil bahwasannya sebelum diberi perlakuan didapatkan rata-rata durasi penggunaan *gadget* anak 141,6 menit/hari. Pada hari pertama perlakuan dilakukan *post test* kembali dan didapatkan rata-rata durasi penggunaan *gadget* anak 96,8 menit/hari. Pada hari kedua perlakuan terdapat perbedaan hasil *post test* yakni rata-rata durasi penggunaan *gadget* menjadi 74,6 menit/hari, Pada hari ketiga perlakuan terdapat perubahan signifikan yakni rata-rata durasi penggunaan *gadget* menjadi 53 menit/hari.

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan durasi penggunaan *gadget* anak sebelum dan sesudah diberikan *smart activity book*

selama 3 hari berturut-turut. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* menggunakan SPSS 24.0 didapatkan hasil $p=0,00$ dimana $p<0,05$. Sehingga H_1 diterima yang ada

artinya pengaruh *smart activity book* sebagai upaya distraksi terhadap durasi penggunaan *gadget* pada anak prasekolah (4-6 tahun) di TK Dharma Wanita Mangkujajar.

Tabel 3
Durasi Penggunaan *Gadget* pada Anak Sebelum dan Sesudah diberikan *Smart Activity Book* selama 3 hari

Indikator	f	%	Rerata
<i>Pre test</i>			141,6 menit
Normal (< 60 menit)	0	0	
Tidak Normal (\geq 60 menit)	25	100	
<i>Post test 1</i>			96,8 menit
Normal (< 60 menit)	6	24	
Tidak Normal (\geq 60 menit)	19	76	
<i>Post test 2</i>			74,6 menit
Normal (< 60 menit)	11	44	
Tidak Normal (\geq 60 menit)	14	56	
<i>Post test 3</i>			53 menit
Normal (< 60 menit)	18	72	
Tidak Normal (\geq 60 menit)	7	28	
	p	0,000 ^a	

^a Wilcoxon test

PEMBAHASAN

Karakteristik anak berdasarkan hasil penelitian usia anak hampir sebagian adalah berusia 4 tahun dan 5 tahun dan sebagian kecil yang berusia 6 tahun, penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa pada anak usia 4-6 tahun cenderung memperlihatkan rasa ingin tahu yang besar, sehingga orang tua harus membantu dengan dengan pemberian pengalaman belajar yang menyenangkan bukan dengan memberikan *gadget* dengan leluasa [15].

Karakteristik anak berdasarkan hasil penelitian sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang menjelaskan bahwa gender mempengaruhi seseorang untuk mudah kecanduan *gadget* misalnya anak laki-laki akan mudah kecanduan *game online* dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online* dibandingkan perempuan [16].

Karakteristik orang tua berdasarkan hasil penelitian sebagian besar menunjukkan orang tua adalah IRT, sebagian kecil orang tua bekerja sebagai wiraswasta, pegawai swasta, PNS, dan buruh, Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa ketika orang tua yang setiap harinya mengasuh anaknya membuat orang tua tidak tega melihat anaknya menangis, merengek meminta *gadget*, dengan begitu ibu dengan mudah memberikan *gadget* kepada anak mereka [17].

Berdasarkan data yang peneliti temukan pada penelitian ini, sebanyak 11 orang tua mengatakan bahwasanya mereka sering meminjamkan *gadget* kepada anak mereka, sehingga hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alviani yang menyebutkan salah satu faktor yang menyebabkan anak belajar bermain *gadget* ialah dari orang tuanya, karena anak tidak akan mengetahui teknologi *gadget* bila anak tidak memandang aktivitas orang tuanya sepanjang dirumah [18].

Karakteristik orang tua berdasarkan hasil penelitian didapatkan pendidikan terakhir hampir sebagian menengah pertama dan sekolah menengah atas. Hasil ini sejalan dengan Budiman dan Riyanto yang menjelaskan bahwasanya tingkat pengetahuan tentang dampak yang ditimbulkan penggunaan *gadget* dapat dipengaruhi oleh pendidikan, dimana semakin rendah pendidikan seseorang, maka ia akan semakin lambat menerima dan memahami informasi [19].

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa terdapat seluruhnya anak dengan durasi penggunaan *gadget* tidak normal lalu diberikan perlakuan *smart activity book* pada hari pertama didapatkan hasil yakni hampir seluruhnya memiliki durasi penggunaan *gadget* tidak normal. Pada hari kedua perlakuan, terjadi sedikit perubahan yang menunjukkan sebagian besar anak dengan durasi penggunaan *gadget* tidak normal. Pada hari ketiga perlakuan didapatkan perubahan yang signifikan bahwasannya hampir sebagian anak dengan durasi penggunaan *gadget* tidak normal dan sebagian besar anak memiliki durasi penggunaan *gadget* yang normal.

Sejalan dengan hal tersebut penelitian lain menjelaskan bahwa anak-anak yang diberi permainan non-digital akan menghabiskan lebih sedikit waktu dengan *gadget* dan menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial, keterampilan motorik halus dan kasar serta interaksi sosial yang baik. Menurut peneliti pemberian permainan berjenis teka-teki yang nampak secara fisik akan menyita waktu anak lebih banyak, karena anak akan berfokus dalam menyelesaikan teka-teki tanpa melibatkan *gadget* sehingga membuat durasi penggunaan *gadget* anak semakin menurun [20].

Pada saat penelitian, dilakukan Pengkelompokan berdasarkan usia anak yaitu usia 4 tahun, 5 tahun dan 6 tahun. Pada masing-masing kelompok usia terdapat satu rekan peneliti dari ilmu

keperawatan yang bertugas sebagai pengamat dan sebelumnya sudah melalui *briefing* dengan peneliti. Selama kegiatan penelitian ini berlangsung, setiap anak juga didampingi oleh orang tua mereka agar anak tidak cemas dan tetap kondusif. Di akhir kegiatan anak-anak mengungkapkan senang karena adanya *smart activity book* dengan tema yang beragam serta kegiatan bermacam-macam, seperti berhitung, membaca, mencocokkan jenis-jenis gambar membuat anak ingin memiliki banyak buku yang serupa dirumah mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian Shania dan Noor yang menjelaskan bahwasanya anak-anak akan semakin tertarik apabila terdapat gambar penuh warna di dalam suatu media, hal ini bermanfaat untuk mendistraksi anak dari kebiasaan bermain *gadget* [21]. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menjelaskan pemberian media permainan teka-teki berbentuk buku dapat melatih tingkat kefokus-an anak, karena anak akan belajar berfikir untuk memecahkan teka-teki yang diharapkan mampu mendistraksi dari bermain *gadget* [11].

Menurut peneliti, pemberian media permainan terkhususnya untuk anak usia prasekolah berfokus pada cara untuk membuat permainan tersebut agar menarik sehingga anak-anak senang dalam memainkan permainan. Model dan desain permainan juga harus bisa disesuaikan dengan perkembangan anak agar anak-anak tidak melewatkan masa perkembangan mereka.

Berdasarkan hasil evaluasi penelitian yang dilakukan pada hari kelima setelah pengumpulan data, para orang tua mengatakan dengan pemberian *smart activity book* yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut yang kemudian diobservasi setiap harinya membuat orang tua lebih mudah untuk memantau perkembangan dari manfaat *smart activity book* terhadap durasi penggunaan *gadget* anak mereka. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Finkelhor yang menjelaskan bahwasanya pengurangan penggunaan *gadget* tidak langsung terlihat pada tahap awal karena perubahan kebiasaan memerlukan waktu [2].

Sejalan hal tersebut menurut penelitian lain juga menemukan setelah tiga hari intervensi media permainan yang nampak secara fisik membuat anak-anak mengalami pengurangan waktu bermain *gadget*, menunjukkan peningkatan keterampilan sosial dan membuat anak lebih mudah berfokus pada tugas-tugas yang membutuhkan perhatian [22]. Menurut opini dari peneliti, dalam melihat menurunnya durasi penggunaan *gadget* anak tidak dapat dilakukan dalam satu hari karena aktivitas anak setiap harinya tidaklah sama. Karena hal tersebut, untuk melihat perubahan secara berkala maka intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi penggunaan *gadget* anak sebelum diberi perlakuan didapatkan rata-rata 141,6 menit/hari. Pada hari pertama perlakuan dilakukan *post test* kembali dan didapatkan rata-rata menurun menjadi 96,8 menit/hari. Pada hari kedua perlakuan hasil *post test* yakni menjadi rata-rata 74,6 menit/hari, Pada hari ketiga perlakuan terdapat perubahan signifikan yakni rata-rata 53 menit/hari. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan durasi penggunaan *gadget* anak sebelum dan sesudah diberikan *smart activity book* selama 3 hari berturut-turut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *smart activity book* sebagai upaya distraksi terhadap durasi penggunaan *gadget* pada anak prasekolah (4-6 tahun) di TK Dharma Wanita Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh, dkk yang menyatakan bahwasanya terdapat

pengaruh mainan kardus terhadap durasi penggunaan *gadget* anak usia prasekolah, hal ini disebabkan karena kegiatan bermain ini dapat menurunkan perhatian anak terhadap *gadget*, saat anak bermain suatu permainan yang mampu melibatkan dua orang ataupun melibatkan orang tua dan anak dapat menjadi terapi untuk membangun dan memfiltrasi efek yang dapat ditimbulkan teknologi bagi kesehatan fisik, psikologis dan perilaku anak [23].

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori yang menjelaskan bahwa jenis-jenis yang tampak dan beraneka ragam dapat mengalihkan permainan yang ada di *gadget* karena anak dapat lebih mudah mengekspresikan bersama teman mereka [24]. Penelitian lain yang sejalan juga menjelaskan bahwa pengembangan permainan edukatif *smart book* efektif sebagai stimulasi motorik halus serta upaya distraksi anak dari kegiatan bermain *gadget*, hal ini karena anak cenderung senang melihat gambar yang penuh warna-warna secara sistematis, aksesoris, serta hiasan pada *smart book*, karna hal tersebut akhirnya membuat anak lebih mudah memahami makna permainan serta lebih fokus terhadap visual replika dari suatu benda yang nampak [25].

Mengingat pentingnya masa pertumbuhan anak usia prasekolah, karena hal tersebutlah perkembangan anak tidak boleh dihambat oleh adanya penggunaan *gadget* yang berlebihan, sehingga perlunya upaya untuk mengurangi durasi penggunaan *gadget* yaitu dengan inovasi permainan *smart activity book* yang mana merupakan media permainan untuk mengurangi durasi penggunaan *gadget* tanpa menghambat masa perkembangan anak usia prasekolah.

Sesuai dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *smart activity book* sebagai upaya distraksi terhadap durasi penggunaan *gadget* pada anak prasekolah (usia 4-6 tahun) di TK Dharma Wanita Mangkujajar Kecamatan

Kembangbahu Kabupaten Lamongan. Pemberian *smart activity book* ini merupakan bentuk pengalihan aktivitas anak dari bermain *gadget* yang tidak terkontrol

SIMPULAN

Terdapat pengaruh *smart activity book* sebagai upaya distraksi terhadap durasi penggunaan *gadget* pada anak prasekolah usia 4-6 tahun di TK Dharma Wanita Mangkujajar. *Smart activity book* dapat menjadi salah satu alternatif yang cocok dalam upaya menurunkan durasi penggunaan *gadget* anak prasekolah. Pada saat bermain *smart activity book* anak akan lebih fokus menyelesaikan teka-teki sehingga terdistraksi dari aktivitas bermain *gadget*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam proses penelitian terutama untuk TK Dharma Wanita Mangkujajar.

REFERENSI

- [1] Badan Pusat Statistik (BPS). Laporan dari Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2022. Jakarta Web 2022:<https://www.bps.go.id/id>.
<https://www.bps.go.id/id>.
- [2] NOVITASARI IA. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Siswa Kelas 4 Sdn Demangan 1 Bangkalan. *ALENA : Journal of Elementary Education* 2023;1:97-105. <https://doi.org/10.59638/jee.v1i2.53>.
- [3] Setianingsih S. Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah Dapat Meningkatkan Resiko Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas. *Gaster* 2018;16:191. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.297>.
- [4] Lanca C, Saw SM. The association between digital screen time and myopia: A systematic review. *Ophthalmic and Physiological Optics* 2020;40:216-29. <https://doi.org/10.1111/opo.12657>.
- [5] Azizah N, Rahmatika A. Korelasi Penggunaan Gadget Terhadap Kepuasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Disabilitas.

Al-Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi 2019;3:211-34. <https://doi.org/10.22515/balagh.v3i2.1436>.

- [6] Anak E, Pra U, Di S, Yogyakarta TK. 1) , 2) 2020;5.
- [7] Juniah, Revine Siahaan E. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perubahan Interaksi Sosial Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 2022;4:55-62. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v4i2.45>.
- [8] Saniyyah L, Setiawan D, Ismaya EA. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2021;3:2132-40. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1161>.
- [9] Sauri S, Sulastri A, Hakim AR, Sururuddin M. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 2022;8:1167-73. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3226>.
- [10] Adriana D. Tumbuh kembang & terapi bermain pada anak, Ed 2. 2020.
- [11] Ramadhani SN, Sudarsini. Media Quiet Book dalam Meningkatkan Keterampilan Memakai Baju Berkancing Bagi Tunagrahita. *Ortopedagogia* 2018;4:12-6.
- [12] Oktarina ND, Liyanovitasari L. Terapi Distraksi dan Okupasi untuk Menangani Kecanduan Gadget pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Pengabdian Perawat* 2022;1:80-5. <https://doi.org/10.32584/jpp.v1i2.1872>.
- [13] Alia T, Irwansyah. Pendampingan Orang Tua pada Anak Usia Dini dalam Penggunaan Teknologi Digital. *A Journal of Language, Literature, Culture and Education* 2018;14:65-78.
- [14] Dewi GANT. The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children. *Proceedings of The ICECRS* 2020;8:5-9. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020419>.
- [15] Yumarni V. Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi* 2022;8:107-19. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>.
- [16] Anggraeni R, Nurharini A, Budiarmo YS, Putri LA, Gumelar C. Analisis Dampak Game Online Terhadap Perubahan Karakter. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2024;1:17-23.

- [17] Anggriana A. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tindakan Ibu dalam Pemberian Gadget pada Anak Balita di Desa Ceubrek Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara Tahun 2019. Skripsi 2019:1-142.
- [18] Aviani, D., Latiana, L., & Mulawarman M. Dampak Gaya Pengasuhan Permisif Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES 2020;3:68-74.
- [19] Budiman R, Efendi Y, Riyanto A. Benefits, challenges, and opportunities of taking face-to-face tutorials in a blended learning environment: Students' view. ACM International Conference Proceeding Series 2018:55-8.
<https://doi.org/10.1145/3291078.3291116>
- [20] Arifin ML, Ardilla Y, Hidayat AA, Octaviani PD, Maulidina A. Optimalisasi masa golden age melalui kelompok bermain non-digital di desa Sawaran Lor Lumajang 2024;8:2898-907.
- [21] Kamal S, Hasyim N. Perancangan Buku Pop-Up Interaktif "Sepatu Kaca Yang Kesepian" Untuk Meningkatkan Interaksi Antara Orang Tua Dan Anak. Jurnal Citrakara 2020;2:96-111.
- [22] Radesky JS. Advocating for a Child-Centered Digital Environment. Zero to Three 2020;41:5-11.
- [23] Dewi NLMA, Astutik W, Widayati K. Pengaruh Keterlibatan Orangtua Membuat Mainan Kardus terhadap Durasi Penggunaan Gadget Anak Prasekolah. Media Karya Kesehatan 2021;4:99-108.
<https://doi.org/10.24198/mkk.v4i1.30025>.
- [24] Imam Faizin, Muidin. Urgensi Kegiatan Bermain Terhadap Perkembangan Kemampuan Berbahasa Anak Usia Dini. Al-Athfal 2021;2:93-106.
<https://doi.org/10.58410/al-athfal.v2i2.410>.
- [25] Oktaviani E, Setiyono IE. PESBOOK: Permainan Edukatif Smart Book sebagai Media Stimulasi Motorik Halus Usia Dini. Aulad: Journal on Early Childhood 2022;5:335-42.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.387>.