



PENGUATAN LITERASI DAN KESEHATAN DIGITAL ANAK MELALUI PROGRAM EDUKASI “SEHAT DI RUANG DIGITAL” BERBASIS DARING

Dwi Kartikawati^{1*}, Nurhasanah², Abdul Wahid Mumtazan³

^{1*}Universitas Nasional, Email : dwi.kartikawati@civitas.unas.ac.id

²Universitas Nasional, Email : savana62@yahoo.co.id

³Universitas Nasional, Email : abdoelwahid.m@gmail.com

*email koresponden: dwi.kartikawati@civitas.unas.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/jpi.v2i1.2328>

Abstract

The use of gadgets and social media among children has increased rapidly, yet it has not been accompanied by adequate levels of digital literacy and digital health awareness. This condition exposes children to various risks, including inappropriate online content, interaction with strangers on the internet, and excessive screen time. Therefore, this community service program aimed to enhance children's understanding of being healthy in the digital environment by providing education on digital literacy, online safety, and healthy gadget use. The activity was conducted online via Zoom Meeting, involving 20 children from RPTRA Malinjo, South Jakarta as the primary participants, two lecturers as facilitators, and one university student as a technical assistant. The program employed an interactive educational approach through visual presentations, educational videos, participatory discussions, and simple case simulations (learning by doing). Evaluation was carried out through observation of participant engagement and activity reflection. The results indicated an improvement in participants' understanding of healthy screen time limits, internet ethics, and strategies for maintaining digital safety, as reflected in the comparison of pre-test and post-test results and participants' active involvement during the sessions. In addition, the community partners received a digital literacy module as a guideline for further implementation. The program also generated an initial commitment among participants to adopt healthier gadget-use behaviors. In conclusion, the activity proved effective as a community-based preventive educational effort to improve children's digital literacy and digital health awareness. The program has the potential to be replicated in similar communities using participatory approaches and interactive learning media.

Keywords: digital literacy, digital health, children, community service.

Abstrak

Penggunaan gadget dan media sosial pada anak meningkat pesat, namun belum diikuti dengan kemampuan literasi dan kesehatan digital yang memadai. Kondisi ini berpotensi menimbulkan risiko seperti paparan konten tidak layak, interaksi dengan orang asing di internet, serta penggunaan screen time berlebihan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman anak mengenai sehat di ruang digital dengan memberikan literasi digital, keamanan digital, dan penggunaan gadget sehat. Kegiatan dilaksanakan secara daring melalui Zoom Meeting dengan melibatkan 20 anak RPTRA Malinjo Jakarta Selatan sebagai peserta utama, dua dosen Unas sebagai fasilitator, dan satu mahasiswa sebagai pendamping teknis. Metode yang digunakan adalah edukatif



interaktif melalui penyampaian materi visual, video edukatif, diskusi partisipatif, simulasi kasus sederhana (learning by doing). Evaluasi dilakukan dengan melalui observasi partisipasi peserta, serta refleksi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai batasan screen time sehat, etika berinternet, dan cara menjaga keamanan digital, yang terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test serta keaktifan peserta selama kegiatan. Selain itu, pengelola RPTRA memperoleh modul literasi digital sebagai panduan implementasi lanjutan. Program ini juga menghasilkan komitmen awal peserta untuk menerapkan perilaku penggunaan gadget yang lebih sehat. Kegiatan ini dapat disimpulkan efektif sebagai upaya edukasi preventif berbasis komunitas dalam meningkatkan literasi dan kesehatan digital anak. Program berpotensi direplikasi pada komunitas serupa dengan pendekatan partisipatif dan media pembelajaran interaktif.

Kata Kunci: literasi digital, Kesehatan, anak-anak, pengabdian masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah mengubah cara anak-anak berinteraksi, bermain, dan belajar. Kehadiran internet, media sosial, serta perangkat gawai (smartphone dan tablet) membuat anak-anak semakin mudah mengakses berbagai bentuk hiburan dan informasi. Di satu sisi, teknologi digital membuka peluang pembelajaran yang luas, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru berupa penggunaan yang tidak terkontrol, paparan konten tidak sesuai usia, serta menurunnya kualitas interaksi sosial tatap muka (Livingstone & Stoilova, 2021; UNICEF, 2023; Kurnia&Astuti, 2017).

Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok yang paling rentan terhadap dampak perkembangan teknologi digital. Mereka berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang masih membutuhkan bimbingan orang dewasa dalam memahami informasi, memilah konten, serta mengelola waktu penggunaan media. Tanpa pendampingan yang tepat, penggunaan teknologi dapat bergeser dari sarana edukatif menjadi aktivitas konsumtif yang berlebihan (Pratiwi & Pritanova, 2017).

RPTRA Malinjo merupakan salah satu ruang publik di wilayah Pasar Minggu yang difungsikan sebagai tempat bermain, belajar, serta interaksi sosial anak-anak dan keluarga. RPTRA (Ruang Publik Terpadu Ramah Anak) pada dasarnya dirancang sebagai lingkungan sosial yang aman, inklusif, dan mendukung tumbuh kembang anak. Di lokasi ini, anak-anak tidak hanya melakukan aktivitas fisik seperti bermain dan berolahraga, tetapi juga melakukan kegiatan belajar kelompok, membaca, serta kegiatan komunitas (Kementrian PPPA, 2017).

Namun, berdasarkan hasil pengamatan awal dan wawancara dengan pengelola RPTRA serta orang tua anak-anak, ditemukan beberapa situasi dan permasalahan penting. Pertama, terdapat kecenderungan penggunaan gadget dan media digital yang berlebihan. Banyak anak datang ke RPTRA sambil membawa telepon pintar dan tetap menghabiskan waktu dengan bermain gim daring atau menonton video, meskipun berada di ruang publik. Penggunaan tersebut sering tidak disertai pengawasan atau pendampingan memadai, sehingga anak lebih berperan sebagai pengguna pasif daripada pembelajar aktif. Kedua, rendahnya literasi digital dan kesadaran tentang kesehatan digital. Sebagian besar anak belum memahami konsep screen time, keamanan data pribadi, privasi digital, maupun etika berinternet. Anak-anak belum mampu membedakan konten edukatif dan hiburan semata, belum memahami risiko berbagi



informasi pribadi, serta belum mengenali potensi bahaya seperti cyberbullying atau paparan konten tidak layak. Ketiga, kegiatan edukatif berbasis digital yang interaktif masih sedikit di RPTRA, lebih banyak 1 arah. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif, antara lain kecanduan gawai, berkurangnya interaksi sosial langsung, menurunnya konsentrasi belajar, serta meningkatnya risiko paparan konten yang tidak sesuai dengan usia anak. Selain itu, tanpa pembekalan literasi digital, anak-anak berisiko tumbuh menjadi pengguna teknologi yang tidak kritis dan kurang bertanggung jawab (Ribble, 2022).

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang tidak hanya membatasi penggunaan teknologi, tetapi juga mengarahkan anak untuk memanfaatkan media digital secara sehat, aman, dan produktif. Pendekatan yang relevan adalah melalui program edukasi literasi digital berbasis komunitas karena ruang publik komunitas memiliki posisi strategis sebagai lingkungan belajar informal yang dekat dengan kehidupan sehari-hari anak (UNESCO, 2021).

Dengan demikian, pengabdian ini menjadi penting untuk mengimplementasikan kegiatan edukasi digital yang interaktif di RPTRA Melinjo guna meningkatkan literasi digital, kesadaran kesehatan digital, serta kemampuan anak dalam menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Program ini diharapkan dapat menjadikan RPTRA tidak hanya sebagai ruang bermain fisik, tetapi juga sebagai ruang belajar digital yang aman dan ramah anak.

2. METODE PENGABDIAN

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan edukatif interaktif berbasis daring melalui Zoom Meeting kepada 20 anak RPTRA Malinjo. Kegiatan melibatkan dua dosen sebagai narasumber dan fasilitator serta satu mahasiswa sebagai co-fasilitator dan pendamping teknis.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola RPTRA, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan modul literasi dan kesehatan digital anak, pengembangan materi interaktif (presentasi, video edukatif, dan kuis), serta uji coba teknis platform daring. Tahap pelaksanaan diawali dengan pre-test, dilanjutkan penyampaian materi literasi digital dan kesehatan digital secara interaktif, diskusi dan tanya jawab, simulasi kasus sederhana (learning by doing), kuis digital, serta refleksi peserta. Tahap evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, pengamatan tingkat partisipasi peserta, serta dokumentasi kegiatan.

Pendekatan kegiatan disesuaikan dengan karakteristik mitra. Pengelola RPTRA sebagai mitra produktif dilibatkan secara partisipatif sejak perencanaan hingga evaluasi serta diberikan modul digital sebagai panduan implementasi lanjutan. Sementara itu, anak-anak sebagai penerima manfaat utama memperoleh edukasi interaktif menggunakan media visual, video pendek, diskusi partisipatif, dan refleksi komitmen penggunaan gadget sehat.

Partisipasi mitra diwujudkan melalui peran pengelola dalam koordinasi peserta, pendampingan selama kegiatan, dan pemberian umpan balik, serta keikutsertaan aktif anak-anak dalam diskusi, kuis, dan pengisian instrumen evaluasi. Evaluasi program mencakup evaluasi proses (kehadiran dan keaktifan), evaluasi hasil (peningkatan pemahaman mengenai



screen time sehat, keamanan digital, dan etika berinternet), serta evaluasi dampak awal melalui refleksi peserta dan masukan pengelola. Keberlanjutan program dilakukan dengan penyerahan modul literasi digital kepada pengelola dan rekomendasi kegiatan lanjutan yang dapat direplikasi.

Pembagian tugas tim meliputi ketua tim sebagai perancang dan penyampai materi utama, anggota tim sebagai penyampai materi kesehatan digital sekaligus pengelola evaluasi, serta mahasiswa sebagai pengelola teknis, dokumentator, moderator diskusi, dan pengolah data. Keterlibatan mahasiswa terintegrasi dengan pembelajaran mata kuliah terkait sebagai bentuk experiential learning.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan. Pada tahap ini tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengelola RPTRA Malinjo untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, karakteristik peserta, serta kesiapan teknis pelaksanaan kegiatan secara daring. Berdasarkan hasil komunikasi awal, diketahui bahwa sebagian besar anak peserta telah memiliki atau menggunakan telepon pintar milik orang tua. Namun, penggunaan perangkat tersebut lebih banyak diarahkan pada aktivitas hiburan seperti bermain gim daring dan menonton video. Pengelola RPTRA juga menyampaikan bahwa selama ini belum pernah ada program edukasi khusus mengenai literasi digital dan kesehatan digital bagi anak-anak. Selanjutnya tim menyusun perangkat kegiatan yang meliputi: materi presentasi interaktif, video edukasi pendek, pre-test dan post-test sederhana, serta panduan penggunaan Zoom bagi peserta.

Tim juga melakukan uji coba teknis (technical meeting internal) untuk memastikan kelancaran penggunaan fitur Zoom, termasuk share screen, chat, dan polling. Link kegiatan kemudian disebarkan oleh pengelola RPTRA kepada orang tua peserta. Hasil tahap persiapan menunjukkan:

- 1) Pengelola RPTRA menyatakan kesiapan mendampingi anak selama kegiatan.
- 2) Tercatat 25 peserta anak mendaftar mengikuti kegiatan.
- 3) Orang tua memberikan izin anak mengikuti kegiatan daring.
- 4) Seluruh materi dan perangkat evaluasi telah siap digunakan.

Tahap persiapan ini penting karena menentukan kelancaran pelaksanaan kegiatan, terutama mengingat kegiatan dilakukan secara daring sehingga kesiapan teknis menjadi faktor utama keberhasilan.

b. Hasil Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara online melalui Zoom Meeting dan diikuti oleh 25 anak peserta RPTRA Malinjo. Pelaksanaan kegiatan dipandu oleh dua dosen sebagai narasumber dan satu mahasiswa sebagai moderator serta pengelola teknis.



1) Pembukaan

Kegiatan diawali dengan pengenalan tim pelaksana, penjelasan tujuan kegiatan, serta penyampaian aturan sederhana selama mengikuti kegiatan daring. Anak-anak terlihat antusias dan aktif menyapa melalui fitur chat. Selanjutnya peserta diminta mengisi pre-test sederhana untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai penggunaan gadget dan internet. Hasil awal menunjukkan:

- Sebagian besar anak menggunakan gadget setiap hari.
- Mayoritas belum mengetahui batas screen time sehat.
- Banyak anak belum memahami bahaya membagikan data pribadi di internet.

2) Penyampaian Materi Literasi Digital

Materi pertama membahas penggunaan gadget secara bijak. Anak-anak dikenalkan pada:

- pengertian screen time,
- perbedaan konten positif dan negatif,
- pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget.

Metode penyampaian menggunakan gambar, ilustrasi, serta contoh kasus sederhana. Anak-anak diminta menyebutkan aktivitas yang sering dilakukan saat menggunakan gadget. Jawaban yang muncul didominasi oleh menonton YouTube dan bermain game. Terjadi interaksi aktif ketika narasumber dengan peserta.

3) Materi Keamanan dan Etika Digital

Pada sesi berikutnya, peserta diberikan pemahaman tentang:

- tidak membagikan nama lengkap, alamat, atau nomor telepon,
- tidak merespons pesan orang asing,
- pentingnya izin orang tua sebelum mengunduh aplikasi.

Simulasi sederhana diberikan, misalnya jika ada orang tidak dikenal mengirim pesan melalui gim online atau apa saja. Anak-anak diajak menentukan respon yang benar. Setelah diskusi, mayoritas peserta mampu menjawab bahwa mereka harus mengabaikan pesan tersebut dan melaporkannya kepada orang tua. Selain penyampaian materi oleh tim pengabdian, kegiatan ini juga menayangkan satu tayangan edukatif yang diproduksi dan dibantu oleh mahasiswa sebagai fasilitator. Tayangan tersebut berisi ilustrasi mengenai dampak buruk penggunaan media sosial dan gadget secara berlebihan, seperti kecanduan, penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, berkurangnya interaksi dengan keluarga, serta risiko cyberbullying. Visualisasi dalam tayangan dibuat dalam bentuk narasi sederhana dan contoh keseharian anak sehingga mudah dipahami peserta. Setelah pemutaran video, dilakukan sesi refleksi singkat di mana anak-anak diminta menyampaikan pendapat mereka mengenai pesan yang diperoleh dari tayangan tersebut. Banyak peserta menyatakan bahwa mereka baru menyadari bahaya bermain gadget terlalu lama, terutama sebelum tidur.

4) Diskusi

Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi. Anak-anak terlihat lebih aktif, bahkan beberapa peserta mulai bertanya mengenai: apakah boleh memiliki akun media sosial, dan bagaimana



jika teman mengejek di grup chat. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan ketertarikan dan kesadaran peserta terhadap isu keamanan digital.

c. Hasil Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan partisipasi, dan umpan balik peserta.

1) Hasil Evaluasi

Tabel 1. Hasil Evaluasi

Aspek Pemahaman	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Memahami bahaya berbagi data pribadi	Ragu ragu	Baik
Mengetahui cara merespons orang asing di internet	Rendah	Baik
Memahami etika komunikasi online	Rendah	Cukup baik

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

2) Evaluasi Partisipasi

Selama kegiatan:

- 25 peserta hadir hingga akhir kegiatan.
- Lebih dari tigapuluh persen peserta aktif bertanya atau menjawab.
- Anak-anak mampu mengikuti instruksi.

Mahasiswa sebagai fasilitator juga membantu menjaga interaksi dengan para peserta.

3) Umpan Balik Peserta dan Pengelola

Pengelola RPTRA menyampaikan bahwa materi sangat relevan karena anak-anak memang sering membawa gadget saat berada di RPTRA. Beberapa anak menyatakan bahwa mereka akan selalu berkomunikasi dengan orangtuanya dan juga tidak berbicara dengan orang asing di internet.

d. Indikasi Keberhasilan Program

Berdasarkan hasil kegiatan, keberhasilan program dapat dilihat dari:

- Peserta mengikuti kegiatan sampai selesai.
- Terjadi peningkatan pemahaman literasi digital.
- Anak mampu menjelaskan kembali aturan keamanan digital.
- Pengelola RPTRA meminta kegiatan serupa dilaksanakan kembali.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi literasi digital walaupun berbasis daring tetapi tetap efektif apabila dilakukan secara interaktif dan sesuai dengan karakteristik anak. Program tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mulai membentuk kesadaran penggunaan teknologi yang lebih sehat dan aman.

**Gambar 1: Narasumber Kegiatan PKM****2) Pembahasan****Mengubah Pola Pikir (*Mindset Transformation*)****Gambar 2: Foto bersama seluruh peserta****4. KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi literasi digital dan kesehatan digital bagi anak-anak di RPTRA Melinjo yang dilaksanakan secara daring melalui Zoom dengan peserta sebanyak 20 anak menunjukkan hasil yang positif. Sebelum kegiatan, anak-anak telah memiliki tingkat akses teknologi yang tinggi, namun belum diikuti pemahaman mengenai penggunaan yang sehat, aman, dan bertanggung jawab. Anak cenderung menggunakan gawai untuk hiburan, belum memahami batas waktu layar (screen time), serta belum menyadari risiko berbagi data pribadi dan interaksi dengan orang asing di internet. Melalui metode edukasi interaktif berupa pemaparan materi visual, simulasi kasus, diskusi, dan kuis, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai penggunaan gadget yang bijak, keamanan digital, serta etika berinternet. Hasil post-test dan pengamatan partisipasi menunjukkan anak mampu: mengenali konten positif dan negatif, memahami pentingnya menjaga privasi, mengetahui tindakan yang harus dilakukan ketika menerima pesan dari orang tidak dikenal, serta mulai memiliki kesadaran mengatur waktu penggunaan gadget. Selain berdampak pada anak, kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi pengelola RPTRA dan orang tua sebagai pendamping anak dalam penggunaan teknologi. RPTRA tidak hanya berfungsi sebagai ruang bermain fisik, tetapi juga berpotensi menjadi ruang pembelajaran sosial-digital komunitas. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini



membuktikan bahwa edukasi literasi digital sejak dini dapat dilakukan secara efektif melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas, bahkan dengan media daring, serta mampu menjadi upaya preventif dalam mengurangi risiko dampak negatif penggunaan teknologi pada anak.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2022). Kota/Kabupaten Layak Anak dan pengembangan ruang publik ramah anak. Jakarta: KemenPPPA.KK
- Kurnia, N., & Astuti, S. I. (2017). Peta gerakan literasi digital di Indonesia: Studi tentang pelaku, ragam kegiatan, kelompok sasaran dan mitra. *Jurnal Informasi*, 47(2), 149–166.
- Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). The 4Cs: Classifying online risk to children. London School of Economics.
- Pratiwi, N., & Pritanova, N. (2017). Pengaruh literasi digital terhadap psikologis anak dan remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(2), 147–160.
- Ribble, M. (2022). *Digital citizenship in schools* (3rd ed.). International Society for Technology in Education.
- UNESCO. (2021). *Digital literacy global framework*. Paris: UNESCO.
- UNICEF. (2023). *Children in a digital world: Opportunities and risks*. New York: UNICEF.