

Edukasi Manajemen Stres dan Penggunaan Gadget secara Bijak sebagai Upaya Optimalisasi Interaksi Orang Tua-Anak di Posyandu Cepiring 6, Landungsari

Ellen Melyasari Piga¹, Nurul Aini Rahmawati², Dike Dwi Ronawati³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT. Puskesmas Dau, Indonesia

Received : 30 Agustus 2026, Revised : 6 September 2026, Published : 15 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Ellen Melyasari Piga

E-mail: ellenpiga@gmail.com

Abstrak

Interaksi positif antara orang tua dan anak berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dan stres pengasuhan dapat menurunkan kualitas interaksi tersebut. Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya interaksi positif orang tua-anak, dampak penggunaan gadget berlebihan, serta manajemen stres melalui latihan pernapasan dan peregangan sederhana. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Mei 2026 di Posyandu Cepiring 6, Landungsari, Kabupaten Malang, dengan melibatkan 18 ibu yang memiliki anak usia dini. Metode kegiatan meliputi pre-test, skrining tingkat stres menggunakan Parental Stress Scale (PSS), edukasi menggunakan media leaflet, demonstrasi latihan pernapasan dan peregangan sederhana, serta post-test. Hasil skrining menunjukkan bahwa 66,7% peserta mengalami stres rendah dan 33,3% mengalami stres sedang. Pengetahuan mengenai pentingnya interaksi orang tua-anak meningkat dari 88,9% menjadi 100%, dampak penggunaan gadget berlebihan dari 72,2% menjadi 94,4%, dan manajemen stres melalui latihan pernapasan serta peregangan dari 61,1% menjadi 88,9%. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi melalui leaflet dan demonstrasi latihan sederhana.

Kata kunci - latihan peregangan, promosi kesehatan, stres pengasuhan, tumbuh kembang anak

Abstract

Positive parent-child interaction plays an important role in supporting optimal child growth and development. However, excessive gadget use and parenting stress may reduce the quality of these interactions. This educational activity aimed to improve parents' knowledge regarding the importance of positive parent-child interaction, the effects of excessive gadget use, and stress management through breathing exercises and simple stretching. The activity was conducted on May 9, 2026, at Posyandu Cepiring 6, Landungsari, Malang Regency, involving 18 mothers with young children. The methods included a pre-test, stress-level screening using the Parental Stress Scale (PSS), education through leaflet media, demonstrations of breathing exercises and simple stretching, and a post-test. The screening results showed that 66.7% of participants had low stress levels and 33.3% had moderate stress levels. Knowledge of the importance of parent-child interaction increased from 88.9% to 100%, knowledge of the effects of excessive gadget use increased from 72.2% to 94.4%, and knowledge of stress management through breathing exercises and stretching increased from 61.1% to 88.9%. The results indicated an increase in participants' knowledge after the educational intervention, which was delivered through leaflets and demonstrations of simple exercises.

Keywords - child development, health promotion, parenting stress, stretching exercise

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Piga, E. M., Rahmawati, N. A., & Ronawati, D. D. (2026). Edukasi Manajemen Stres dan Penggunaan Gadget secara Bijak sebagai Upaya Optimalisasi Interaksi Orang Tua-Anak di Posyandu Cepiring 6, Landungsari. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(7), 3756 - 3764. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i7.5104>
Copyright ©2026 Ellen Melyasari Piga, Nurul Aini Rahmawati, Dike Dwi Ronawati

PENDAHULUAN

Interaksi yang positif antara orang tua dan anak merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Keterlibatan orang tua melalui komunikasi, bermain bersama, serta pemberian perhatian yang responsif berperan dalam perkembangan bahasa, sosial, emosional, dan kognitif anak. Di era digital, kualitas interaksi orang tua dan anak menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah meningkatnya penggunaan *gadget* pada anak usia dini. *Gadget* dapat memberikan manfaat sebagai sarana edukasi, hiburan, dan komunikasi. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan anak, seperti berkurangnya interaksi sosial, menurunnya kemampuan komunikasi, serta terganggunya perkembangan sosial-emosional apabila tidak disertai pendampingan yang tepat dari orang tua (Nuraini & Wardhani, 2023; Ramadani et al., 2025). Studi pada anak usia dini juga menunjukkan tingginya paparan perangkat digital sejak usia dini, sehingga peran orang tua dalam mengatur dan mendampingi penggunaan *gadget* menjadi semakin penting (De Paz-Cantos et al., 2024). Di Indonesia, sekitar 29–33% anak usia dini diketahui menggunakan *gadget* dan hampir seperempat telah mengakses internet (Rohmah et al., 2025). Kondisi ini berpotensi mengurangi kesempatan terjadinya interaksi langsung antara orang tua dan anak apabila penggunaan *gadget* tidak diimbangi dengan pengawasan dan keterlibatan orang tua yang memadai.

Permasalahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan perilaku penggunaan *gadget* anak, tetapi juga dengan kondisi psikologis orang tua dalam menjalankan pengasuhan. Selain faktor penggunaan *gadget*, kualitas interaksi orang tua dan anak juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis orang tua, salah satunya adalah stres pengasuhan (*parental stress*). Tuntutan peran sebagai orang tua, pekerjaan, serta aktivitas rumah tangga dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun psikologis. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kualitas pengasuhan, respons orang tua terhadap kebutuhan anak, serta hubungan antara orang tua dan anak. Orang tua yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam memberikan perhatian dan keterlibatan yang optimal kepada anak sehingga kualitas interaksi menjadi menurun (Fang et al., 2024). Dalam kondisi tersebut, penggunaan *gadget* sering kali menjadi alternatif yang dipilih orang tua untuk mengalihkan perhatian atau menenangkan anak karena dianggap praktis dan mudah dilakukan. Penggunaan perangkat *mobile* sebagai alat untuk menenangkan anak diketahui cukup sering dilakukan oleh orang tua, terutama ketika anak menunjukkan perilaku rewel, marah, atau sulit dikendalikan (Radesky et al., 2023). Tinjauan literatur menunjukkan bahwa penggunaan screen time anak berkaitan dengan berbagai tantangan dan kondisi stres yang dialami orang tua dalam proses pengasuhan (Sundar & Veeramani, 2026).

Selain melalui edukasi, pengelolaan stres dapat didukung melalui penerapan aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dengan membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan psikologis. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana dan mudah diterapkan adalah latihan peregangan (*stretching exercise*). Latihan peregangan dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, serta memberikan efek positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. White et al., (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan penurunan stres psikologis. Teknik relaksasi berbasis latihan pernapasan dan gerakan efektif dalam membantu mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan psikologis pada orang dewasa (Khir et al., 2024). Tinjauan sistematis oleh Sueiro & Rico-González, (2026) menunjukkan bahwa program berbasis keluarga yang melibatkan pelatihan orang tua

dan aktivitas bersama anak dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi screen time pada anak usia prasekolah. Di sisi lain, stres pengasuhan juga merupakan aspek penting dalam kualitas pengasuhan. Strategi pengelolaan stres melalui latihan pernapasan juga memiliki bukti yang nyata. Meta-analisis oleh Fincham et al., (2023) menyatakan 12 *randomized controlled trials* menunjukkan bahwa *breathwork* berhubungan dengan penurunan *subjective stress* pada orang dewasa dibandingkan kondisi kontrol.

Kondisi awal peserta pada kegiatan di Posyandu Cepiring 6, Landungsari, Kabupaten Malang menunjukkan bahwa permasalahan pengasuhan dan kebutuhan edukasi masih perlu diperhatikan. Berdasarkan skrining awal menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS) terhadap 18 ibu yang memiliki anak usia dini, sebanyak 6 peserta (33,3%) berada pada kategori stres sedang, sedangkan 12 peserta (66,7%) berada pada kategori stres rendah. Meskipun tidak ditemukan peserta dengan stres tinggi, keberadaan sepertiga peserta pada kategori stres sedang menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperkuat kemampuan orang tua dalam mengelola stres pengasuhan. Selain itu, hasil pre-test menunjukkan bahwa belum seluruh peserta memiliki pemahaman yang optimal mengenai topik yang akan diberikan. Pemahaman mengenai dampak penggunaan *gadget* berlebihan baru mencapai 72,2%, sedangkan pemahaman mengenai manajemen stres melalui latihan pernapasan dan peregangan sebesar 61,1%. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan peserta akan pengetahuan mengenai penggunaan *gadget* secara bijak, pengelolaan stres pengasuhan, dan peningkatan interaksi positif dengan anak. Temuan tersebut menjadi dasar pemilihan intervensi karena menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memerlukan penguatan pengetahuan mengenai penggunaan *gadget* yang bijak dan interaksi orang tua-anak, tetapi juga membutuhkan pengenalan strategi sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu mengelola stres pengasuhan.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan antara kebutuhan edukasi peserta di Posyandu Cepiring 6 yang mencakup pengelolaan stres pengasuhan, penggunaan *gadget* secara bijak, dan peningkatan interaksi positif dengan anak, dengan program sejenis yang cenderung berfokus pada pengelolaan *screen time* atau literasi digital. Studi sebelumnya menemukan bahwa dari 10 studi intervensi yang berfokus pada orang tua, 8 intervensi menargetkan durasi *screen use*, sedangkan hanya 2 yang menargetkan aspek selain durasi (Machell et al., 2026). Meskipun berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengurangi *screen time* pada anak usia dini, efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik program, durasi intervensi, usia anak, serta pihak yang menjadi sasaran intervensi (Wu et al., 2025). Hal ini menunjukkan, edukasi kepada orang tua tetap penting sebagai salah satu pendekatan dalam membentuk penggunaan *gadget* yang lebih bijak. Oleh karena itu, kegiatan “Kurangi *Gadget*, Perbanyak Dekat” dirancang dengan pendekatan yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam satu kegiatan promotif dan preventif. Program tidak hanya memberikan informasi mengenai dampak penggunaan *gadget* berlebihan, tetapi juga memberikan strategi praktis untuk mengelola stres melalui latihan pernapasan dan peregangan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan kombinasi edukasi dan praktik langsung ini diharapkan dapat membantu orang tua memperoleh pengetahuan sekaligus keterampilan sederhana yang relevan dengan kondisi pengasuhan sehari-hari. Dalam konteks fisioterapi komunitas, pendekatan tersebut juga memperluas peran fisioterapi dari aspek kesehatan fisik menuju upaya promotif dan preventif yang mendukung kesehatan keluarga serta kualitas interaksi orang tua-anak.

Dengan demikian, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya interaksi positif orang tua-anak, dampak penggunaan *gadget* secara berlebihan, serta strategi manajemen stres melalui latihan pernapasan dan peregangan sederhana. Program ini diharapkan menjadi pendekatan edukatif yang praktis dan dapat diterapkan oleh orang tua untuk mendukung terciptanya interaksi yang lebih positif dengan anak serta menunjang tumbuh kembang anak secara optimal.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2026 di Posyandu Cepiring 6, Landungsari, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Kegiatan ditujukan kepada orang tua yang memiliki anak usia dini dan aktif mengikuti kegiatan posyandu. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 18 orang dan seluruh peserta merupakan ibu yang memiliki anak usia dini. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pengukuran awal (*pre-test*), skrining tingkat stres, penyampaian edukasi, demonstrasi dan praktik latihan, hingga evaluasi akhir (*post-test*). Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan kehadiran dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi.

Kegiatan menggunakan pendekatan promotif, preventif, dan edukatif yang dilaksanakan secara tatap muka. Media yang digunakan berupa leaflet yang berisi informasi mengenai interaksi positif orang tua-anak, penggunaan *gadget* secara bijak, serta strategi sederhana dalam pengelolaan stres. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu persiapan, pengukuran pengetahuan awal (*pre-test*), skrining tingkat stres menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS), penyampaian materi edukasi, demonstrasi dan praktik latihan pernapasan serta peregangan sederhana, dan pengukuran pengetahuan akhir (*post-test*). Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan dengan menyiapkan tempat, media edukasi berupa leaflet, kuesioner pengetahuan, instrumen PSS, serta materi dan gerakan latihan yang akan diberikan. Pada tahap pelaksanaan, peserta terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai tiga materi utama, yaitu pentingnya interaksi positif orang tua-anak, dampak penggunaan *gadget* secara berlebihan terhadap komunikasi dan interaksi sosial anak, serta manajemen stres melalui latihan pernapasan dan peregangan sederhana. Setelah *pre-test*, peserta mengisi PSS untuk memperoleh gambaran tingkat stres pengasuhan sebelum diberikan edukasi.

Kuesioner pengetahuan disusun oleh tim pelaksana yang diberikan dalam bentuk pertanyaan tertulis yang mencakup ketiga materi edukasi. Kuesioner terdiri atas 12 pertanyaan, dengan pilihan ganda untuk jawabannya. Setiap jawaban benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Kuesioner yang digunakan pada *pre-test* dan *post-test* memiliki materi dan indikator yang sama sehingga perubahan tingkat pengetahuan peserta dapat dibandingkan sebelum dan sesudah edukasi. Skrining tingkat stres dilakukan menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS). PSS digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang berkaitan dengan pengalaman dan tuntutan pengasuhan. Instrumen PSS terdiri atas 18 item pernyataan dengan pilihan respons sesuai dengan ketentuan instrumen. Hasil skor total digunakan untuk menggambarkan tingkat stres peserta dan dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan kriteria yang digunakan pada instrumen PSS. PSS digunakan sebagai instrumen skrining kondisi stres peserta pada awal

kegiatan dan tidak digunakan sebagai ukuran perubahan stres setelah edukasi.

Setelah pengukuran awal dan skrining stres, peserta diberikan edukasi menggunakan leaflet dan penyampaian materi secara langsung. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta dapat memperoleh penjelasan dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang diberikan. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik latihan. Latihan yang diberikan meliputi latihan pernapasan serta peregangan sederhana pada area leher, bahu, dan punggung. Pelaksana mendemonstrasikan setiap gerakan dan peserta mengikuti gerakan secara langsung. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai penerapan latihan tersebut secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu strategi sederhana untuk membantu mengelola ketegangan dan stres. Evaluasi dilakukan melalui *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan jumlah dan persentase jawaban benar sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Indikator keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi, yang ditunjukkan melalui peningkatan jumlah dan persentase jawaban benar pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*. Selain itu, keterlibatan peserta dalam mengikuti demonstrasi dan praktik latihan menjadi indikator keterlaksanaan kegiatan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi diikuti oleh 18 peserta yang seluruhnya merupakan ibu yang memiliki anak usia dini dan aktif mengikuti kegiatan posyandu. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari *pre-test*, skrining PSS, pemberian materi edukasi, demonstrasi latihan peregangan sederhana, hingga *post-test*. Berikut hasil skrining PSS untuk menilai tingkat stres.

Tabel 1. Tingkat Stres Peserta Berdasarkan *Parental Stress Scale* (PSS)

Tingkat stres	Jumlah	Persentase
Tinggi	0	0 %
Sedang	6	33,3 %
Rendah	12	66,7 %
Total	18	100 %

Berdasarkan hasil skrining menggunakan PSS, sebagian besar peserta berada pada kategori stres rendah yaitu sebanyak 12 orang (66,7%), sedangkan 6 orang (33,3%) berada pada kategori stres sedang. Tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori stres tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas orang tua memiliki tingkat stres yang relatif rendah, masih terdapat sepertiga peserta yang mengalami stres pengasuhan pada tingkat sedang sehingga memerlukan

perhatian dan edukasi terkait strategi pengelolaan stres. Hasil PSS dalam kegiatan ini hanya digunakan sebagai gambaran kondisi awal peserta dan tidak digunakan untuk menilai perubahan tingkat stres setelah edukasi.

Tingkat stres pengasuhan yang dialami orang tua dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan pengasuhan, pekerjaan, kondisi ekonomi, serta perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Stres pengasuhan merupakan kondisi yang umum dialami orang tua dan dapat memengaruhi kualitas hubungan antara orang tua dan anak apabila tidak dikelola dengan baik. Tingkat stres yang lebih tinggi diketahui berhubungan dengan menurunnya kualitas interaksi, responsivitas, dan keterlibatan orang tua dalam pengasuhan anak (Fang et al., 2024). Oleh karena itu, edukasi mengenai manajemen stres menjadi penting untuk membantu orang tua mengembangkan strategi yang lebih adaptif sehingga mampu mempertahankan kualitas pengasuhan yang optimal.

Berikut hasil evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Penguasaan Materi	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Pentingnya interaksi orang tua-anak	16 (88,9)	18 (100)
Dampak penggunaan <i>gadget</i> berlebihan	13 (72,2)	17 (94,4)
Manajemen stres melalui latihan pernapasan dan peregangan	11 (61,1)	16 (88,9)

Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tiga materi utama. Pada aspek pentingnya interaksi langsung antara orang tua dan anak, jumlah peserta yang menjawab benar meningkat dari 16 orang (88,9%) pada *pre-test* menjadi 18 orang (100%) pada *post-test*. Pada aspek dampak penggunaan *gadget* berlebihan, jumlah jawaban benar meningkat dari 13 orang (72,2%) menjadi 17 orang (94,4%). Sementara itu, pada aspek manajemen stres melalui latihan pernapasan dan peregangan sederhana, jumlah peserta yang menjawab benar meningkat dari 11 orang (61,1%) menjadi 16 orang (88,9%).

Peningkatan pada materi interaksi orang tua-anak dari 88,9% menjadi 100% menunjukkan bahwa sejak awal sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya interaksi dengan anak. Peningkatan sebesar 11,1 poin persentase menunjukkan bahwa edukasi tetap memberikan tambahan pemahaman pada peserta, meskipun pengetahuan awal pada materi ini sudah relatif tinggi. Pada materi dampak penggunaan *gadget* berlebihan, persentase jawaban benar meningkat sebesar 22,2 poin persentase. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengawasan, pembatasan, dan pendampingan penggunaan *gadget* pada anak. Materi ini relevan diberikan kepada orang tua karena penggunaan *gadget* dapat mengurangi kesempatan anak untuk memperoleh interaksi langsung apabila tidak dikelola dengan baik. Peningkatan terbesar terdapat pada materi manajemen stres, yaitu sebesar 27,8 poin persentase. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan diberikan, pemahaman peserta mengenai strategi sederhana untuk mengelola stres masih lebih rendah dibandingkan dua materi lainnya. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, lebih banyak peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar mengenai latihan pernapasan dan peregangan sederhana. Demonstrasi dan praktik secara langsung kemungkinan membantu peserta memahami cara melakukan latihan, karena peserta tidak hanya menerima informasi secara verbal tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengikuti gerakan yang diberikan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang digunakan sebagai dasar dalam penyusunan materi edukasi. Interaksi orang tua yang responsif berperan penting dalam mendukung perkembangan anak, termasuk aspek sosial, emosional, komunikasi, dan kognitif. *Responsive caregiving* merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung perkembangan anak usia dini (Lobo et al., 2026). Studi serupa juga menyatakan bahwa interaksi yang hangat dan responsif berperan dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, serta kemampuan komunikasi anak. Sebaliknya,

berkurangnya interaksi langsung akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menghambat kesempatan anak untuk belajar berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Adwiah & Diana, 2023).

Peningkatan pengetahuan peserta mengenai dampak penggunaan *gadget* dalam kegiatan ini sejalan dengan temuan Rico-González et al., (2025), yang menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan orang tua melalui peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai penggunaan *screen time* merupakan salah satu pendekatan yang potensial dalam mengurangi *screen time* pada anak usia prasekolah. Penggunaan media digital juga perlu diperhatikan karena penggunaan layar dapat berkaitan dengan perkembangan anak dan kualitas interaksi orang tua-anak. Edukasi mengenai penggunaan *gadget* secara bijak dan pendampingan orang tua menjadi relevan untuk mempertahankan kesempatan interaksi langsung antara orang tua dan anak (Rai et al., 2023). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penggunaan media digital pada balita, khususnya permainan berbasis *tablet*, dapat mengurangi kemampuan perhatian dan fokus. Anak yang menggunakan *tablet* cenderung lebih sedikit merespons ajakan perhatian dan lebih lambat menanggapi permintaan dari orang dewasa dibandingkan ketika bermain dengan mainan nyata. Kondisi ini penting diperhatikan karena perhatian dan fokus merupakan fondasi utama dalam perkembangan bahasa, komunikasi, dan keterampilan sosial anak (Webb et al., 2024). Peran orang tua dalam mengawasi, membatasi, dan mengarahkan penggunaan *gadget* menjadi sangat penting (Annisa et al., 2022).

Selain itu, penelitian terdahulu juga mendukung penggunaan aktivitas fisik berupa latihan peregangan dan latihan pernapasan sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan dalam pengelolaan stres. Aktivitas fisik berpotensi membantu mengurangi stres melalui penurunan kadar kortisol, membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan peningkatan kesejahteraan psikologis (De Nys et al., 2022). Dalam kegiatan ini, peregangan sederhana digunakan sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan oleh peserta. Selain itu, dalam kegiatan ini juga diberikan latihan pernapasan. Meta-analisis oleh Fincham et al., (2023) menunjukkan bahwa latihan pernapasan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi stres, membantu tubuh lebih rileks. Selain itu, pengaturan napas juga memengaruhi area otak yang berperan dalam regulasi emosi dan respons stres.

Dalam kegiatan ini, keberhasilan tersebut diinterpretasikan sebagai peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap strategi pengelolaan stres, bukan sebagai bukti bahwa tingkat stres peserta telah menurun. Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh penggunaan leaflet dan demonstrasi latihan. Leaflet memungkinkan peserta memperoleh informasi yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai, sedangkan demonstrasi memberikan pengalaman praktik secara langsung. Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme dalam memperhatikan materi, mengikuti diskusi, dan melakukan praktik latihan. Dukungan kader posyandu dalam penyediaan tempat dan pengaturan waktu juga menjadi faktor pendukung terlaksananya kegiatan. Di sisi lain, terdapat beberapa hambatan selama pelaksanaan, yaitu sebagian peserta belum hadir secara lengkap pada awal kegiatan dan beberapa anak dalam kondisi rewel sehingga suasana menjadi kurang kondusif. Hambatan tersebut diatasi dengan memberikan penjelasan secara lebih personal kepada peserta yang telah hadir terlebih dahulu sehingga kegiatan tetap dapat berlangsung. Meskipun terdapat hambatan, seluruh rangkaian kegiatan dapat diselesaikan dan peserta tetap mengikuti proses edukasi hingga evaluasi akhir.

Keterbatasan kegiatan ini adalah evaluasi pengetahuan hanya dilakukan menggunakan perbandingan *pre-test* dan *post-test* secara deskriptif sehingga belum dapat menunjukkan signifikansi statistik. Selain itu, PSS hanya dilakukan sebagai skrining awal dan tidak diberikan kembali setelah edukasi sehingga perubahan tingkat stres peserta tidak dapat dinilai. Kegiatan juga tidak melakukan *follow-up* untuk mengetahui apakah peserta menerapkan latihan pernapasan dan peregangan secara rutin di rumah. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat menunjukkan keberhasilan jangka pendek dalam meningkatkan pengetahuan peserta setelah edukasi, bukan efektivitas intervensi dalam menurunkan stres atau mengubah perilaku dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi menunjukkan hasil yang positif berdasarkan peningkatan pengetahuan pada ketiga materi yang diberikan. Kombinasi penyampaian materi, leaflet, demonstrasi, dan praktik langsung dapat menjadi pendekatan yang sesuai untuk kegiatan fisioterapi komunitas dengan sasaran orang tua anak usia dini. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk membaca kembali materi yang telah disampaikan sehingga dapat memperkuat pemahaman dan retensi informasi. Selain itu, demonstrasi latihan pernapasan dan peregangan sederhana memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar secara langsung sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diingat.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan di Posyandu Cepiring 6, Landungsari yang diikuti oleh 18 orang tua yang memiliki anak usia dini berjalan dengan baik dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pada seluruh materi yang diberikan. Pengetahuan mengenai pentingnya interaksi orang tua-anak meningkat dari 88,9% menjadi 100%, dampak penggunaan *gadget* secara berlebihan meningkat dari 72,2% menjadi 94,4%, dan manajemen stres melalui latihan pernapasan serta peregangan sederhana meningkat dari 61,1% menjadi 88,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi edukasi melalui penyampaian materi, leaflet, serta demonstrasi dan praktik sederhana dapat menjadi pendekatan promotif-preventif yang dapat diterapkan dalam lingkup fisioterapi komunitas. Program edukasi serupa sebaiknya dapat dilanjutkan secara berkala di posyandu dengan menambahkan evaluasi lanjutan untuk menilai konsistensi penerapan latihan di rumah serta perubahan perilaku pengasuhan orang tua dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Puskesmas Dau dan Posyandu Cepiring 6, Landungsari, Kab. Malang yang telah memberikan wadah bagi penulis untuk melakukan, serta kepada Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES), Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) yang telah mendukung terlaksananya kegiatan edukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwiah, A. R., & Diana, R. R. (2023). Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2463–2473. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3700>
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849. <https://doi.org/10.36418/japendi.v3i9.1159>
- De Nys, L., Anderson, K., Ofosu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. In *Psychoneuroendocrinology* (Vol. 143). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>
- De Paz-Cantos, S., González-Marrón, A., Lidón-Moyano, C., Cerrato-Lara, M., Díez-Izquierdo, A., & Martínez-Sánchez, J. M. (2024). Smartphone and Tablet use Pattern in Children up to 5 Years Old in Spain: A Cross-sectional Study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 32. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7276.4377>
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, Child, and Situational Factors Associated with Parenting Stress: A Systematic Review. In *European Child and Adolescent Psychiatry* (Vol. 33, Number 6, pp. 1687–1705). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of Breathwork on Stress and Mental Health: A Meta-analysis of Randomized-controlled Trials. *Scientific Reports*, 13(1).

- <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Khair, S. M., Azam, W. M., Yunus, W. M., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Saipol, M., Sukor, M., & Nordin, N. A. (2024). *Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U2HZP>
- Lobo, E., Mahapatra, S., Jeong, J., Babu, G. R., Srinivas, P. N., Mukherjee, D., & van Schayck, O. C. P. (2026). A Scoping Review of Responsive Caregiving in Diverse Populations and Its Association with Child Development. *Early Human Development*, 212. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2025.106424>
- Machell, A., Ewin, C., Horwood, S., Downing, K. L., & Hesketh, K. D. (2026). Effect of Parent-focused Interventions for Screen Use on Developmental Outcomes in Young Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-026-01919-8>
- Nuraini, F., & Wardhani, J. D. (2023). Hubungan Durasi Bermain Gadget dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2245–2256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4198>
- Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years. *JAMA Network Open*, 177(1), 62. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793>
- Rai, J., Predy, M., Wiebe, S. A., Rinaldi, C., Zheng, Y., & Carson, V. (2023). Patterns of Preschool Children's Screen Time, Parent-child Interactions, and Cognitive Development in Early Childhood: A Pilot Study. *Pilot and Feasibility Studies*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01266-6>
- Ramadani, F., Khodijah, S., Rizki, C. A., & Hasanuddin, M. (2025). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia 3-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (JUPAUD) ISSUE*, 1(1), 2025. <https://doi.org/10.64803/jupaud.v1i1.69>
- Rico-González, M., Holsbrekken, E., Martín-Moya, R., & Ardigò, L. P. (2025). Interventions for Reducing Screen Time of Preschoolers: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Primary Care and Community Health*, 16. <https://doi.org/10.1177/21501319241306699>
- Rohmah, L. H., Nurvinanda, R., & Lestari, I. P. (2025). Hubungan pola asuh orang tua dan durasi penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak pra sekolah (5–6 tahun) di TK Negeri Pembina 1 Kota Pangkal Pinang tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 2929–2937. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.41050>
- Sueiro, I. A., & Rico-González, M. (2026). The Effects of Family-Based Programs on Preschool Children's Screen Time: A Systematic Review. *Children*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/children13040446>
- Sundar, S., & Veeramani, V. (2026). A Scoping Review of Parental Stress Related to Children's Screen Time. *Discover Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00395-8>
- Webb, S. J., Howard, W., Garrison, M., Corrigan, S., Quinata, S., Taylor, L., & Christakis, D. A. (2024). Mobile Media Content Exposure and Toddlers' Responses to Attention Prompts and Behavioral Requests. *JAMA Network Open*, 7(7), e2418492. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.18492>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical Activity and Mental Health: A Systematic Review and Best-evidence Synthesis of Mediation and Moderation Studies. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 21, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Wu, Y., Xi, X., Zhang, C., Jiang, J., & Ye, S. (2025). Effect of Intervention on Screen Time in Preschoolers: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23700-5>