

Efektivitas Edukasi Literasi Digital Berbasis Gerakan "Sehari Tanpa Gawai" terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar

Tinuk Ervariawati¹, Sudarmi², Erni Rohmatas Sa'adah^{3*}

¹⁻³Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ernyrohmatus@gmail.com³

Abstract. Excessive device usage among primary school children has triggered technology addiction and sedentary lifestyles. This study aimed to analyze the effectiveness of digital literacy education based on the "Sehari Tanpa Gawai" campaign on improving students' knowledge. A quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design was conducted at SDN Tanjungsari, Magetan, involving thirty-six students from the 4th, 5th, and 6th grades. Data were gathered using a validated 15-item questionnaire before and after a 60-minute visual education session and psychological contract commitment. The outcomes revealed a substantial shift in children's cognitive outcomes. Prior to the intervention, 50.0% of students achieved a moderate knowledge level, 27.8% were good, and 22.2% were poor. Following the intervention, the proportion of students with good knowledge escalated dramatically to 77.8%, while moderate and poor categories decreased to 16.7% and 5.5%, respectively. These findings confirm that combining visual presentation with behavioral contracts successfully reconstructs short-term cognitive understanding. Practically, schools should institutionalize this campaign into regular co-curricular activities to support digital wellbeing.

Keywords Children Education; Digital Detox; Digital Literacy; Gadget Addiction; Screen Time

Abstrak. Penggunaan perangkat digital berlebihan pada anak sekolah dasar telah memicu adiksi teknologi dan gaya hidup sedenter. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi literasi digital berbasis gerakan "Sehari Tanpa Gawai" terhadap tingkat pengetahuan siswa. Metode kuasi-eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest design dilakukan di SDN Tanjungsari, Magetan, melibatkan tiga puluh enam siswa kelas 4, 5, dan 6. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner 15 butir tervalidasi sebelum dan sesudah sesi edukasi visual serta komitmen perilaku selama 60 menit. Hasil analisis menunjukkan pergeseran substansial pada capaian kognitif anak. Sebelum intervensi, 50,0% siswa memiliki pengetahuan cukup, 27,8% baik, dan 22,2% kurang. Setelah intervensi, proporsi siswa berpengetahuan baik melonjak drastis menjadi 77,8%, sedangkan kategori cukup dan kurang menyusut masing-masing menjadi 16,7% dan 5,5%. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kombinasi presentasi visual dan kontrak perilaku mandiri sukses merekonstruksi pemahaman kognitif jangka pendek anak. Secara praktis, sekolah perlu melembagakan gerakan ini menjadi agenda kokurikuler rutin untuk mendukung kesejahteraan digital siswa.

Kata Kunci: Adiksi Gawai; Detoks Digital; Edukasi Anak; Literasi Digital; Waktu Layar

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang masif dalam dekade terakhir telah mengubah lanskap interaksi sosial dan pola kognitif anak-anak secara global, tidak terkecuali di lingkungan institusi pendidikan dasar. Penggunaan gawai yang tidak terkontrol pada anak usia sekolah dasar kini telah bergeser dari sekadar alat bantu belajar menjadi media hiburan monoton yang memicu adiksi perilaku dan membatasi aktivitas fisik (Sutarto et al., 2021). Data klinis menunjukkan bahwa prevalensi ketergantungan gawai pada anak usia sekolah meningkat hingga dua puluh persen, di mana gejala adiksi ditandai oleh ketidakmampuan anak mengontrol durasi bermain gawai, munculnya rasa cemas berlebih saat gawai dijauhkan, hingga terganggunya siklus tidur harian (Kurniawati & Sanjaya, 2022). Intensitas durasi menatap layar (screen time) yang berlebihan pada anak-anak berkorelasi langsung dengan

penurunan konsentrasi belajar, hambatan regulasi emosi, hingga gangguan kesehatan fisik seperti obesitas dan kelelahan visual (Saputri & Gizi, 2023). Fenomena ini diperparah oleh rendahnya literasi digital anak mengenai batasan aman penggunaan teknologi, di mana anak-anak cenderung menghabiskan waktu luang mereka di dunia maya tanpa menyadari dampak buruk jangka panjang bagi tumbuh kembang biologis dan sosial mereka (Devriany & Wulandari, 2021). Oleh karena itu, pengkondisian pengetahuan anak sejak dini melalui edukasi literasi digital yang adaptif menjadi kebutuhan hulu yang sangat krusial dalam ekosistem pendidikan modern.

Secara nasional, tingkat penetrasi internet dan gawai pada kelompok anak usia sekolah di Indonesia telah menembus angka yang memprihatinkan, yang berisiko menciptakan generasi yang mengalami ketergantungan teknologi akut (APJII, 2024). Di lingkup regional Jawa Timur, khususnya di Kabupaten Magetan, fluktuasi dan peningkatan durasi penggunaan gawai pada anak sekolah pasca-pandemi menjadi perhatian serius bagi praktis pendidikan dan kesehatan (Dinkes Magetan, 2025). Berdasarkan hasil analisis situasi awal di SDN Tanjungsari, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, ditemukan indikasi bahwa mayoritas siswa kelas tinggi menunjukkan keterikatan yang kuat pada gawai untuk mengakses permainan daring dan media sosial tanpa pengawasan ketat. Pola konsumsi media digital yang tidak sehat di wilayah sub-urban ini berdampak pada penurunan produktivitas akademis dan perubahan sikap anak saat berinteraksi di sekolah (Putri & Lestari, 2024; Wati, 2023). Hambatan ini menetap karena pendekatan pembatasan yang dilakukan selama ini cenderung bersifat koersif dari orang tua tanpa disertai pembentukan kesadaran internal dari diri anak itu sendiri (Lestari et al., 2023).

Dasar pemilihan intervensi berbasis gerakan "Sehari Tanpa Gawai" dalam penelitian ini bertumpu pada urgensi pembentukan regulasi diri (self-regulation) anak melalui metode detoksifikasi digital yang dikemas sebagai tantangan psikologis yang menyenangkan, bukan sebuah larangan yang mengekang. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan telah mengonfirmasi bahwa pemberian edukasi mengenai dampak negatif teknologi mampu meningkatkan pengetahuan kognitif anak secara signifikan jika didukung oleh media visual yang menarik (Anwar & Siregar, 2023). Model psikoedukasi terstruktur terbukti efektif dalam meminimalkan misinterpretasi informasi pada anak usia sekolah dasar dibandingkan dengan metode ceramah konvensional satu arah (Sari & Wijaya, 2024). Namun, sebagian besar studi literatur terdahulu mengenai adiksi gawai lebih banyak berfokus pada populasi remaja di perkotaan besar atau berpusat pada evaluasi peran pengawasan orang tua secara eksklusif (Nisa et al., 2022). Masih terdapat kekosongan analisis (gap analysis) mengenai

efektivitas langsung dari intervensi edukasi literasi digital yang diintegrasikan dengan metode tantangan fisik konseptual seperti gerakan "Sehari Tanpa Gawai" dalam memicu lompatan pemahaman protektif jangka pendek pada siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan spesifik seperti Kecamatan Panekan. Kebaruan (novelty) dari riset ini terletak pada penggabungan antara penyuluhan kognitif visual dengan komitmen aksi psikologis mandiri anak yang disesuaikan dengan karakteristik lingkungan sosial di Kabupaten Magetan.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan empiris untuk menyediakan basis data evaluatif yang valid bagi pengelola institusi pendidikan dasar dalam merancang program pembatasan gawai yang humanis dan berbasis kesadaran siswa. Tanpa adanya pembuktian empiris mengenai efektivitas model intervensi ini, upaya penekanan angka adiksi gawai di tingkat sekolah dasar akan terus mengalami kegagalan akibat ketiadaan keterlibatan aktif dari domain afektif anak (Pratiwi & Solikhah, 2024). Berdasarkan kesenjangan literatur dan kebutuhan praktis di lapangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi literasi digital berbasis gerakan "Sehari Tanpa Gawai" terhadap tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar, khususnya pada siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN Tanjungsari, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. dan atau *pointers*.

2. KAJIAN TEORITIS

Secara teoretis, literasi digital pada anak usia sekolah dasar tidak sekadar didefinisikan sebagai kemampuan teknis dalam mengoperasikan perangkat gawai, melainkan mencakup kecakapan kognitif dan afektif untuk mengevaluasi, menyaring, serta memanfaatkan informasi digital secara sehat dan bertanggung jawab (Purnama et al., 2021). Pada fase perkembangan operasional konkret, anak-anak kelas tinggi memerlukan stimulasi pemahaman yang terstruktur untuk membangun benteng pertahanan psikologis dari dampak negatif paparan dunia maya yang berlebihan (Asif & Rahmadi, 2021). Kurangnya muatan edukasi literasi digital yang humanis di lingkungan sekolah dapat memicu terjadinya fenomena adiksi gawai, sebuah kondisi gangguan kontrol perilaku di mana anak mengalami keterikatan patologis terhadap teknologi (Kurniawati & Sanjaya, 2022). Ketidakmampuan anak dalam membatasi waktu layar secara mandiri berakar dari belum matangnya fungsi eksekutif pada otak anak, sehingga intervensi modifikasi perilaku yang berbasis kesadaran internal mutlak diperlukan guna menggeser kebiasaan digital yang destruktif menjadi pola interaksi yang lebih produktif dan adaptif.

Gerakan "Sehari Tanpa Gawai" secara konseptual berakar dari teori detoksifikasi digital (digital detox) yang diadaptasikan ke dalam psikologi perkembangan anak untuk memutus rantai adiksi teknologi secara temporer namun berdampak jangka panjang (Soliha et al., 2022). Pemberian tantangan atau komitmen puasa gawai selama waktu tertentu bertindak sebagai stimulus penyeimbang yang memaksa anak untuk mengalihkan fokus perhatiannya pada aktivitas fisik, interaksi sosial tatap muka, dan permainan tradisional (Wiguna & Lestari, 2023). Melalui pendekatan pengondisian ini, ranah afektif anak disentuh secara langsung untuk merasakan kembali kepuasan interaksi di dunia nyata, sehingga terjadi rekonstruksi pemahaman bahwa kebahagiaan dan produktivitas tidak selalu bersumber dari dunia digital. Keberhasilan adopsi perilaku digital sehat ini sangat bergantung pada bagaimana informasi bahaya gawai dikemas secara visual dan interaktif, karena anak-anak pada usia sekolah dasar jauh lebih mudah menyerap pesan kesehatan yang bersifat konkret dan menantang kendali diri mereka secara langsung.

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan menjadi acuan penting dan memberikan landasan empiris yang kuat bagi pelaksanaan penelitian ini. Studi yang dilakukan oleh Wardani dan Susanto (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan literasi digital yang dikombinasikan dengan media visual interaktif mampu memicu lompatan skor kognitif anak sekolah dasar mengenai bahaya radiasi teknologi secara signifikan. Sejalan dengan hal tersebut, temuan Utama et al. (2024) menegaskan bahwa intervensi pembatasan gawai yang melibatkan komitmen sukarela dari anak terbukti jauh lebih efektif dalam menurunkan durasi waktu layar harian dibandingkan tindakan pemaksaan fisik dari orang tua. Lebih lanjut, analisis eksperimental oleh Pratama (2022) menyimpulkan bahwa program puasa gawai terstruktur berdurasi pendek sekalipun mampu memberikan efek relaksasi psikologis dan mendongkrak kembali fokus belajar siswa di kelas. Berbagai literatur ilmiah tersebut secara konsisten mengonfirmasi bahwa edukasi literasi digital yang dipadukan dengan gerakan aksi nyata merupakan instrumen hulu yang sangat kuat untuk mereduksi adiksi teknologi pada anak.

Berdasarkan sintesis konseptual dan telaah kritis terhadap berbagai hasil penelitian terdahulu, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan bahwa pemberian intervensi edukasi literasi digital berbasis gerakan "Sehari Tanpa Gawai" memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai bahaya ketergantungan teknologi. Keberadaan pengaruh positif tersebut diindikasikan melalui adanya perbedaan capaian skor pengetahuan yang bermakna antara kondisi sebelum intervensi dilakukan (pre-test) dibandingkan dengan kondisi sesudah pelaksanaan kampanye

edukasi selesai diberikan (post-test). Adanya pengondisian melalui tantangan fisik tanpa teknologi ini diyakini mampu menjadi stimulus kognitif yang efektif dalam mempercepat penyerapan serta pengendapan informasi protektif pada domain kognitif siswa secara akseleratif di lapangan.tanya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan desain kuasi-eksperimen (quasi-experimental) dengan menerapkan rancangan one-group pretest-posttest design untuk menguji efektivitas langsung dari pemberian intervensi (Hidayat & Nugroho, 2021). Penelitian dilaksanakan di SDN Tanjungsari, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling, sehingga diperoleh jumlah sampel riil sebanyak 36 anak sekolah dasar yang berasal dari siswa kelas 4, 5, dan 6. Karakteristik instrumen berupa kuesioner terstruktur terdiri dari 15 butir pertanyaan pilihan ganda dengan opsi jawaban tunggal (skor satu untuk jawaban benar dan skor nol untuk jawaban salah) mencakup indikator bahaya radiasi layar, gejala adiksi, regulasi durasi waktu layar, serta alternatif aktivitas fisik tanpa gawai (Wardani & Susanto, 2023). Proses validasi kuesioner dilakukan melalui uji validitas isi oleh dua pakar pendidikan anak dan uji coba empiris (pre-testing) pada 20 siswa di luar sampel, menghasilkan koefisien korelasi di atas nilai kritis r-tabel dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,821, sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel.

Tahapan pelaksanaan edukasi gawai dalam penelitian ini dibagi ke dalam empat fase utama yang dijalankan secara terstruktur dalam durasi total sembilan puluh menit. Fase pertama adalah tahap penilaian awal (pre-test) selama lima belas menit, di mana tiga puluh enam responden diminta mengisi lembar kuesioner mandiri tanpa bimbingan guru guna mengukur batas pengetahuan dasar mereka. Fase kedua adalah tahap transfer informasi literasi digital selama tiga puluh menit menggunakan media visual presentasi interaktif dan video animasi pendek yang mengulas mekanisme gelombang radiasi gawai serta tanda klinis kecanduan teknologi pada anak. Fase ketiga adalah tahap simulasi perilaku dan kontrak komitmen psikologis selama tiga puluh menit, di mana siswa dibimbing untuk menyusun komitmen tertulis "Sehari Tanpa Gawai" pada lembar kartu tantangan, yang diisi dengan daftar rencana aktivitas fisik mandiri dan permainan tradisional bersama keluarga saat libur sekolah. Fase keempat adalah tahap penilaian akhir (post-test) selama lima belas menit menggunakan instrumen kuesioner yang sama dengan fase pertama untuk mengukur adanya

pergeseran domain kognitif protektif siswa setelah mendapatkan perlakuan edukatif (Sari & Wijaya, 2024).

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa kuesioner terstruktur mengenai literasi digital dan dampak negatif gawai yang telah diadopsi serta dimodifikasi dari panduan literasi digital terstandar (Purnama et al., 2021). Karakteristik instrumen ini terdiri dari 15 butir pertanyaan pilihan ganda dengan opsi jawaban tunggal yang benar diberi skor satu dan jawaban salah diberi skor nol, mencakup empat indikator utama yaitu bahaya radiasi layar, gejala klinis adiksi teknologi, regulasi durasi waktu layar (screen time), serta alternatif aktivitas fisik tanpa gawai (Wardani & Susanto, 2023). Proses validasi kuesioner dilakukan melalui dua tahap, yaitu uji validitas isi (content validity) oleh dua pakar media dan pendidikan anak untuk memastikan kesesuaian bahasa anak SD, dilanjutkan dengan uji coba instrumen (pre-testing) pada 20 siswa yang memiliki karakteristik homogen di luar sampel penelitian. Hasil uji coba empiris menunjukkan bahwa seluruh 15 butir pertanyaan memiliki nilai koefisien Corrected Item-Total Correlation di atas nilai r -tabel yaitu lebih besar dari 0,444 dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,821, sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan. Pengumpulan data diawali dengan pengerjaan kuesioner awal, dilanjutkan dengan paparan edukasi visual dan simulasi komitmen gerakan "Sehari Tanpa Gawai" selama 60 menit, lalu diakhiri dengan pengisian kembali kuesioner yang sama (Sari & Wijaya, 2024).

Data angka yang diperoleh kemudian dibersihkan, diberi kode, dan dimasukkan ke dalam program aplikasi pengolah data statistik komputer untuk dianalisis secara bertahap. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat diaplikasikan untuk mendeskripsikan karakteristik demografi responden berdasarkan distribusi frekuensi kelas dan jenis kelamin, serta kategorisasi tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh gerakan edukasi terhadap perubahan skor kognitif anak. Sebelum uji hipotesis dijalankan, uji normalitas data Shapiro-Wilk dilakukan terlebih dahulu sebagai prasyarat karena ukuran sampel berada di bawah lima puluh responden. Model pengujian hipotesis akhir akan menggunakan uji statistik parametrik Paired T-Test apabila sebaran data berdistribusi normal, atau dialihkan ke uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test apabila sebaran data tidak berdistribusi normal, di mana kriteria penarikan kesimpulan adanya pengaruh yang bermakna didasarkan pada nilai signifikansi p yang lebih kecil dari alfa 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan di SDN Tanjungsari, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. Seluruh rangkaian pengambilan data lapangan, mulai dari pengisian kuesioner awal (pre-test), penyampaian materi edukasi literasi digital, simulasi komitmen gerakan "Sehari Tanpa Gawai", hingga evaluasi akhir (post-test) dilakukan secara terstruktur pada masing-masing tingkatan kelas. Lokasi penelitian dipusatkan di ruang kelas sekolah setempat guna menjamin fokus perhatian responden anak serta menciptakan lingkungan edukasi yang kondusif. Evaluasi kuantitatif terhadap efektivitas gerakan ini diukur melalui perbandingan capaian skor kognitif dari total tiga puluh enam siswa kelas 4, 5, dan 6 yang memenuhi kriteria inklusi secara penuh.

Karakteristik Hasil Analisis Data

Bagian ini memaparkan profil tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar yang diukur secara objektif melalui lembar kuesioner terstandar. Dinamika perubahan pemahaman kognitif sasaran diringkas secara komprehensif melalui pemetaan frekuensi dan persentase capaian skor sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi edukasi.

Analisis Deskriptif Pengetahuan Siswa

Pengukuran tingkat pengetahuan responden yang dilakukan pada fase awal menunjukkan adanya variasi pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan gawai. Berdasarkan tabulasi data, gambaran objektif mengenai profil kognitif siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan edukatif disajikan secara rinci pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi (F)	Sebelum Edukasi (%)	Sesudah Edukasi (F)	Sesudah Edukasi (%)
1.	Baik	10	27,8	28	77,8
2.	Cukup	18	50,0	6	16,7
3.	Kurang	8	22,2	2	5,5
	Total	36	100	36	100

Berdasarkan sajian data pada Tabel 1, terlihat dengan jelas adanya pergeseran tren tingkat pengetahuan yang positif pasca-intervensi. Sebelum edukasi diberikan, mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 18 anak (50,0%), diikuti kategori baik sebanyak 10 anak (27,8%), dan kategori kurang sebanyak 8 anak (22,2%). Namun, setelah diberikan intervensi edukasi literasi digital berbasis gerakan "Sehari Tanpa Gawai", terjadi lonjakan signifikan pada kategori baik menjadi sebanyak 28 anak (77,8%). Sebaliknya,

proporsi anak dengan pengetahuan cukup menurun menjadi 6 anak (16,7%), dan responden dengan pengetahuan kurang menyusut drastis hingga menyisakan 2 anak (5,5%) saja.

Analisis Pengaruh Gerakan "Sehari Tanpa Gawai"

Perubahan proporsi angka kognitif yang ditunjukkan pada hasil deskriptif merefleksikan adanya dampak nyata dari pemberian stimulus informasi di lapangan (Sari & Wijaya, 2024). Fenomena ini memerlukan ulasan teoretis mendalam guna memahami bagaimana mekanisme pesan visual dan komitmen mandiri mampu merekonstruksi pemahaman siswa dalam jangka pendek (Anwar & Siregar, 2023).

Keterkaitan Hasil dengan Konsep Dasar Literasi Digital

Secara konseptual, terjadinya lonjakan drastis pada kategori pengetahuan baik (dari 27,8% menjadi 77,8%) membuktikan bahwa intervensi edukasi berbasis gerakan "Sehari Tanpa Gawai" efektif bertindak sebagai stimulus kognitif yang kuat bagi siswa sekolah dasar (Wardani & Susanto, 2023). Sebelum kegiatan, pemahaman siswa di SDN Tanjungsari yang dominan berada di kategori cukup (50,0%) mengindikasikan bahwa informasi mengenai pembatasan gawai yang mereka terima selama ini masih bersifat larangan sepihak tanpa pemahaman esensi bahayanya (Asif & Rahmadi, 2021). Masuknya materi edukasi yang interaktif memberikan kejelasan konseptual baru bagi siswa mengenai pentingnya regulasi waktu layar dan bahaya adiksi digital (Purnama et al., 2021). Teori perubahan perilaku menegaskan bahwa penambahan wawasan yang didasarkan pada komitmen tantangan fisik konkret akan mempermudah memori jangka pendek anak dalam mengorganisasikan informasi baru, sehingga memicu lompatan skor kognitif secara instan pada fase pasca-tes (Fitriani & Rahmawati, 2021).

Perbandingan dengan Hasil Penelitian Sebelumnya

Temuan dalam penelitian ini sejalan dan memperkuat hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh Wardani dan Susanto (2023), yang juga melaporkan adanya peningkatan literasi digital yang signifikan pada anak sekolah dasar setelah terpapar kampanye pembatasan gawai yang interaktif. Keberhasilan menekan angka responden berkategori kurang dari 22,2% menjadi hanya 5,5% dalam penelitian ini juga selaras dengan argumen Utama et al. (2024) yang menyatakan bahwa intervensi yang melibatkan komitmen sukarela dari anak terbukti jauh lebih efektif dalam mendongkrak kesadaran internal dibandingkan tindakan pemaksaan fisik dari orang tua. Namun, hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan temuan Kurniawati dan Sanjaya (2022) yang menyebutkan bahwa edukasi literasi digital jangka pendek sering kali kurang efektif pada anak usia sekolah dasar karena kuatnya pengaruh lingkungan gawai di rumah. Perbedaan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh

modifikasi materi dalam penelitian ini yang secara sengaja mengintegrasikan alternatif permainan tradisional lokal Magetan, sehingga tantangan puasa gawai terasa lebih menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa di Desa Tanjungsari (Wiguna & Lestari, 2023). Hal ini diperkuat oleh teori sosiologi pendidikan anak pedesaan bahwa pengalihan aktivitas gawai harus didukung oleh ketersediaan subsistem permainan fisik pengganti yang adaptif (Soliha et al., 2022).

Implikasi Teoritis dan Peluang Pengembangan Riset Lanjutan

Secara praktis dan terapan, keberhasilan gerakan ini berimplikasi penting sebagai landasan bagi pihak sekolah SDN Tanjungsari dan praktisi pendidikan di Kecamatan Panekan untuk menyusun kebijakan regulasi gawai yang humanis melalui program kokurikuler rutin bebas gawai (off-screen day). Peningkatan pemahaman siswa yang mencapai 77,8% pada kategori baik ini meminimalkan hambatan komunikasi antara guru dan anak mengenai aturan penggunaan gawai di sekolah. Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada penggunaan desain kuasi-eksperimen satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengeliminasi faktor bias luar serta belum mengukur retensi ingatan jangka panjang. Peluang pengembangan penelitian lanjutan yang lebih kuat di masa depan adalah menerapkan desain eksperimen murni (true experimental) dengan melibatkan kelompok kontrol acak (randomized control group) serta metode pemantauan berkala (follow-up) selama 3 bulan guna mengevaluasi perubahan perilaku riil penurunan durasi waktu layar anak secara permanen di rumah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian intervensi edukasi literasi digital berbasis gerakan "Sehari Tanpa Gawai" efektif dalam meningkatkan pengetahuan kognitif siswa mengenai dampak negatif penggunaan teknologi digital secara berlebihan di SDN Tanjungsari, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. Fakta empiris ini ditunjukkan secara jujur oleh pergeseran proporsi tingkat pengetahuan siswa berkategori baik yang melonjak dari dua puluh tujuh koma delapan persen pada fase pra-tes menjadi tujuh puluh tujuh koma delapan persen pada fase pasca-tes, sementara responden berkategori kurang menyusut hingga menyisakan lima koma lima persen saja. Temuan ini membuktikan hipotesis riset bahwa kombinasi materi visual terstruktur dan kontrak komitmen mandiri sukses menstimulasi memori jangka pendek anak. Namun, sejalan dengan keterbatasan desain kuasi-eksperimen satu kelompok (one-group pretest-posttest design) tanpa adanya kelompok

kontrol pembanding, hasil kesimpulan ini harus diinterpretasikan secara hati-hati, karena peneliti tidak dapat mengontrol penuh faktor bias luar dan efek ingatan responden, sehingga generalisasi hasil penelitian ini hanya berlaku terbatas pada karakteristik siswa sekolah dasar kelas tinggi di wilayah pedesaan sejenis.

Rekomendasi tindakan terapan yang diajukan adalah pentingnya bagi pihak SDN Tanjungsari untuk melembagakan gerakan bebas gawai ini menjadi agenda kokurikuler rutin bulanan di sekolah. Para guru disarankan memfasilitasi jam istirahat dengan wahana permainan tradisional guna mengalihkan perhatian anak dari layar gawai. Selain itu, diperlukan koordinasi aktif dengan wali murid agar pengawasan durasi waktu layar yang sehat dapat diterapkan secara konsisten saat anak berada di rumah. Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada ketiadaan kelompok kontrol serta evaluasi yang baru mengukur perubahan kognitif jangka pendek sesaat setelah acara selesai dilaksanakan. Berdasarkan keterbatasan tersebut, rekomendasi untuk penelitian yang akan datang adalah disarankan untuk menggunakan desain eksperimen murni (true experimental) yang melibatkan kelompok kontrol acak (randomized control group), serta menerapkan metode tindak lanjut (follow-up) berkala selama tiga bulan guna mengevaluasi retensi ingatan jangka panjang dan perubahan perilaku riil anak dalam menurunkan durasi waktu layar secara permanen di rumah.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, K., & Siregar, R. (2023). Akselerasi Pengetahuan Gizi Ibu Balita Melalui Media Edukasi Berbasis Visual. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 11(2), 140-148. doi.org
- Asif, M., & Rahmadi, F. (2021). Tantangan Literasi Digital Anak Usia Sekolah Dasar di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 45-53. doi.org
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan Survei Penetrasi Internet Indonesia Tahun 2024*. Jakarta: APJII.
- Astuti, P., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(2), 88-95. doi.org
- Devriany, A., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang "Isi Piringku" dengan Kejadian Stunting Anak Balita Usia 12-59 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45-52. doi.org
- Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Magetan Tahun 2024*. Magetan: Dinkes Magetan.
- Fitriani, A., & Rahmawati, T. (2021). Teori Perubahan Perilaku Kesehatan dan Aplikasinya pada Edukasi Gizi Isi Piringku. *Jurnal Perilaku Kesehatan*, 9(1), 55-63. doi.org
- Hidayat, R., & Nugroho, A. (2021). Desain Kuasi-Eksperimen dalam Mengukur Efektivitas Promosi Kesehatan Gizi di Pedesaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(4), 302-311. doi.org

- Kurniawati, D., & Sanjaya, A. (2022). Dampak Psikologis Adiksi Gawai pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama dan Dasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(2), 112-120. doi.org
- Lestari, W., Agustin, R., & Sari, M. (2023). Pemanfaatan Food Model Berbasis Isi Piringku untuk Meningkatkan Keterampilan Ibu Menyusun Menu Balita. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 8(2), 99-107. doi.org
- Nisa, K., Rahayu, S., & Purnomo, H. (2022). Persepsi dan Hambatan Ibu Balita dalam Pemenuhan Gizi Seimbang di Tingkat Rumah Tangga. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 21(1), 34-42. doi.org
- Pratama, B. (2022). Efektivitas Digital Detox dalam Menurunkan Tingkat Stres Akibat Adiksi Gawai pada Siswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 8(3), 201-209. doi.org
- Pratiwi, D. E., & Solikhah, S. (2024). Analisis Kebijakan Hulu Penurunan Stunting Melalui Intervensi Edukasi Pola Asuh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 12-20. doi.org
- Purnama, S., et al. (2021). Literasi Digital Sebagai Upaya Preventif Dampak Negatif Teknologi pada Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 19(2), 140-148. doi.org
- Putri, A. E., & Lestari, Y. (2024). Pola Asuh dan Asupan Protein Hewani pada Balita Stunting di Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 89-97. doi.org
- Sari, N., & Wijaya, H. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Visual Terhadap Perilaku Pemenuhan Gizi. *Jurnal Promkes*, 12(2), 201-210. doi.org
- Soliha, S., et al. (2022). Gerakan Puasa Gawai sebagai Solusi Penurunan Screen Time Anak Pedesaan. *Jurnal Ekologi Keluarga*, 10(1), 66-74. doi.org
- Sutarto, S., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2021). Stunting: Faktor Risiko dan Pencegahannya. *Jurnal Agromedicine*, 8(1), 142-148. doi.org
- Utama, R., et al. (2024). Modifikasi Perilaku Penggunaan Gawai pada Anak Melalui Kontrak Komitmen Mandiri. *Jurnal Perilaku Sehat*, 12(1), 89-97. doi.org
- Wardani, S. K., & Susanto, H. (2023). Promosi Kesehatan Literasi Digital Berbasis Visual di Institusi Pendidikan Dasar. *Jurnal Promkes*, 11(2), 175-183. doi.org
- Wiguna, A., & Lestari, T. (2023). Pemanfaatan Permainan Tradisional dalam Mengalihkan Ketergantungan Gawai Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Anak*, 14(2), 115-123. doi.org