

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Konsep Dasar Balita

2.1.1 Pengertian Balita

Anak balita adalah anak usia 12 bulan sampai 59 bulan (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Anak balita dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan usia yaitu batita (anak usia 1-3 tahun) dan anak prasekolah (anak usia 3-5 tahun). Batita adalah anak dengan usia antara 1 hingga 3 tahun, merupakan masa perkembangan awal yang penting, dimana anak mulai belajar berjalan, berbicara, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Pertumbuhan fisik anak usia 1-3 tahun relatif lambat daripada saat masa bayi, tetapi perkembangan motoriknya berjalan lebih cepat. Sedangkan anak prasekolah yaitu anak dengan usia antara 3 hingga 5 tahun, merupakan masa prasekolah yang mempersiapkan anak untuk masuk ke pendidikan formal. Pada masa ini, pertumbuhan fisik juga relatif lambat, dan anak mulai belajar huruf, angka, dan konsep dasar lainnya (Mestiana Br. Karo et al., 2023).

2.1.2 Pengertian Perkembangan Balita

Anak balita termasuk kedalam kategori anak usia dini yang sering disebut masa keemasan atau *golden age*. Anak balita mengalami pertumbuhan dan perkembangan dengan pesat. Perkembangan adalah perubahan yang terjadi secara bertahap melalui proses pembelajaran. Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam motorik kasar, motorik halus dan adaptif, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

2.1.3 Aspek-aspek Perkembangan Balita

Menurut Kemenkes RI, aspek perkembangan yang perlu dipantau yaitu: (Kementerian Kesehatan RI, 2022)

a. Gerak kasar atau motorik kasar

Motorik kasar adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, dan lain-lain.

b. Gerak halus atau motorik halus

Motorik halus adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan yang melibatkan otot-otot kecil dan juga memerlukan koordinasi yang cermat seperti mengamati sesuatu, memegang sendok, menulis, dan lain-lain.

c. Kemampuan bicara dan bahasa

Kemampuan bicara dan bahasa adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan respons terhadap suara, berbicara, berkomunikasi, mengikuti perintah, dan lain-lain.

d. Sosialisasi dan kemandirian

Sosialisasi dan kemandirian adalah aspek yang berhubungan dengan kemandirian anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan dalam bersosialisasi dan berteman dengan orang lain atau teman-teman sebayanya.

2.1.4 Macam-macam Perkembangan Balita

Menurut Kemenkes RI, perkembangan balita meliputi: (Kementerian Kesehatan RI, 2022)

1. Usia 12-23 bulan:

a. Motorik kasar:

- . Dapat berdiri sendiri.
- . Dapat berjalan dengan baik.
- . Dapat naik tangga dengan berpegangan pada pegangan tangan.

b. Motorik halus dan adaptif:

- Dapat memasukkan benda ke dalam wadah dan mengeluarkannya.
- . Dapat menumpuk 4 buah kubus.
- . Dapat memegang krayon dan mencoret-coret kertas atau benda lain.

c. Bicara dan bahasa:

- . Dapat menyebutkan banyak kata yang mempunyai arti.
- . Dapat mengikuti perintah lisan, misalnya anak duduk saat orang tua mengatakan duduk.
- . Dapat mengetahui fungsi benda-benda yang dipakai sehari-hari, misalnya sisir untuk menyisir rambut.

d. Sosialisasi dan kemandirian:

- . Dapat menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis atau merengek.
- . Menunjukkan rasa sayang kepada orang yang dikenalnya.
- . Dapat memegang cangkir sendiri, belajar makan dan minum sendiri.

2. Usia 24-35 bulan:

a. Motorik kasar:

- . Dapat jalan naik tangga sendiri.
- . Dapat berlari.
- . Dapat bermain dan menendang bola kecil.

b. Motorik halus dan adaptif:

- . Dapat membuat garis lurus.
- . Dapat menumpuk banyak kubus.
- . Dapat menemukan benda yang disembunyikan secara tertutup.

c. Bicara dan bahasa:

- . Dapat membuat kalimat yang terdiri dari 2-4 kata.
- . Dapat menunjuk 3-6 atau lebih bagian-bagian tubuh.
- . Dapat mengenal bentuk dan warna.

- d. Sosialisasi dan kemandirian:
 - . Dapat membantu orang tua membereskan mainannya sendiri.
 - . Dapat makan sendiri tanpa banyak yang tumpah.
 - . Dapat bermain bersama teman-temannya.
- 3. Usia 36-47 bulan:
 - a. Motorik kasar:
 - . Dapat berdiri menggunakan 1 kaki selama 2 detik.
 - . Dapat melakukan lompat jarak jauh.
 - . Dapat berjalan naik dan turun tangga secara mandiri.
 - b. Motorik halus dan adaptif:
 - . Dapat menyusun puzzle yang terdiri dari 4 bagian.
 - . Dapat menggambar lingkaran dengan contoh atau mandiri.
 - . Dapat menggambar orang 3 bagian.
 - c. Bicara dan bahasa:
 - . Dapat berbicara kalimat yang mampu dipahami oleh orang lain.
 - . Dapat menyebutkan nama, umur, dan tempat tinggal sendiri.
 - . Dapat mengerti arti kata 'di atas', 'di bawah', 'di depan', 'di dalam'.
 - d. Sosialisasi dan kemandirian:
 - . Dapat mencuci tangan dan mengeringkan tangan secara mandiri.
 - . Dapat memakai dan melepas pakaian sendiri.
 - . Dapat mengetahui anggota tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain kecuali orang tua dan dokter.
- 4. Usia 48-59 bulan:
 - a. Motorik kasar:
 - . Dapat berdiri dan melompat-lompat menggunakan 1 kaki.
 - . Dapat menari.
 - . Dapat menangkap bola yang dipantulkan.
 - b. Motorik halus dan adaptif:
 - . Dapat berhitung menggunakan jari.
 - . Dapat menggambar bangun datar.

- Dapat menggambar orang dengan 4 atau lebih bagian tubuh.
- c. Bicara dan bahasa:
 - . Dapat menyebutkan nama lengkap tanpa dibantu.
 - . Dapat menyebut angka, warna, dan nama-nama hari dengan benar.
 - . Dapat menjawab pertanyaan menggunakan kata-kata yang benar.
- d. Sosialisasi dan kemandirian:
 - . Dapat memakai pakaian sendiri.
 - . Dapat menggosok gigi sendiri tanpa dibantu.
 - . Dapat bereaksi tenang dan tidak rewel ketika ditinggal orang tua bekerja.

2.1.5 Macam-macam Gangguan Perkembangan Balita

Menurut Kemenkes RI (2022), gangguan perkembangan balita antara lain: (Kementerian Kesehatan RI, 2022)

1. Kelainan bawaan
 - a. Bibir sumbing: merupakan kelainan bawaan akibat dari proses pembentukan bibir yang tidak sempurna yang terjadi pada kehamilan.
 - b. *Cerebral palsy*: merupakan kelainan gerakan dan postur tubuh akibat kerusakan atau gangguan pada sel-sel motorik pada susunan saraf pusat.
 - c. *Down syndrome*: merupakan kelainan akibat jumlah kromosom 21 yang berlebih (trisomi 21). Anak dengan *down syndrome* ditandai dengan wajah yang dismorfik (jarak kedua mata lebar, hidung kecil, tulang hidung rata, mulut dan rahang bawah kecil), lidah besar, leher pendek, telinga lebih rendah.
2. Gangguan bicara dan bahasa

Gangguan bicara adalah kesulitan dalam mengekspresikan diri secara verbal yaitu mengucapkan kata-kata secara jelas dan dapat dipahami lawan bicara. Gangguan berbahasa adalah kesulitan dalam

memahami makna kata dan isi kalimat dari pembicaraan yang didengar maupun yang ingin diungkapkan oleh anak.

3. Disabilitas intelektual/ Gangguan perkembangan intelektual
Disabilitas intelektual adalah gangguan yang terjadi selama periode perkembangan yang mencakup defisit fungsi intelektual (penalaran, pemecahan masalah, dan lain-lain).
4. *Attention deficit/ Hyperactivity disorder* (Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas atau GPPH)
Inatensi dapat berupa ketidakmampuan menyelesaikan tugas, kesulitan untuk fokus, dan lain-lain. Sedangkan hiperaktivitas mengacu pada aktivitas motorik yang berlebihan, anak tampak terlalu gelisah, dan lain-lain.
5. Gangguan penglihatan
 - a. Katarak kongenital
Katarak kongenital adalah kondisi keruh pada lensa mata yang terjadi sejak lahir atau dalam beberapa bulan pertama kehidupan.
 - b. *Strabismus kongenital*/ mata juling bawaan
Mata juling bawaan adalah kondisi di mana mata tidak sejajar sejak lahir atau berkembang dalam beberapa bulan pertama kehidupan.
 - c. *Miopia*/ rabun jauh
Miopia adalah kondisi mata di mana seseorang kesulitan melihat objek yang jauh secara jelas, tetapi dapat melihat objek yang dekat dengan jelas. Hal ini terjadi karena cahaya yang masuk ke mata difokuskan di depan retina, bukan tepat di atasnya.
6. Gangguan pendengaran
 - a. *Sensorineural hearing lose* (SNHL) atau tuli sensorineural
Tuli sensorineural adalah gangguan pada jalur saraf pendengaran yang dapat terjadi pada koklea atau rumah siput (telinga bagian dalam) hingga batang otak.
 - b. Tuli konduksi

Tuli konduksi adalah gangguan pendengaran yang berkaitan dengan telinga bagian luar dan tengah. Kondisi ini dapat mengganggu transmisi bunyi dari telinga luar dan tengah ke telinga bagian dalam.

2.1.6 Macam-macam Teori Perkembangan Anak

Macam-macam teori perkembangan anak balita menurut para ahli yaitu:

1. Teori Perkembangan Jean Piaget

Jean Piaget menggunakan beberapa aspek yang digunakan dalam proses terbentuknya kognitif anak yaitu:

- a. Skema (*Schemes*) merupakan tindakan atau representasi mental yang mengatur pengetahuan. Skema berkembang di dalam otak yang didasari oleh pengalaman anak yang meliputi skema yang berkaitan dengan aktivitas fisik (*physical activity*) atau skema perilaku (*behavior schemes*) dan skema yang berkaitan dengan aktivitas kognitif (*cognitive activity*) atau skema mental (*mental schemes*).
- b. Asimilasi (*assimilation*) merupakan menempatkan informasi kedalam skema yang sudah ada. Asimilasi menjelaskan bahwa skema anak yang memiliki kategori yang sama akan terus berkembang dan lebih kompleks apabila anak aktif mengeksplorasi lingkungannya.
- c. Akomodasi (*accommodation*) merupakan munculnya skema baru di dalam otak anak ketika tidak ditemukan skema pada proses asimilasi.
- d. Ekuilibrium (*equilibrium*) merupakan mekanisme yang menjelaskan bagaimana tahap berpikir anak berpindah ke tahap berpikir berikutnya.

2. Teori Perkembangan Lev Vygotsky

Vygotsky percaya bahwa bahasa memiliki peran penting dalam perkembangan kognitif anak karena bahasa merupakan alat

komunikasi untuk berinteraksi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Terdapat dua elemen dari teori vygotsky yaitu:

- a. Zone of proximal development (ZPD) merupakan istilah untuk berbagi tugas yang terlalu sulit dikuasai diri sendiri tetapi dapat dipelajari dengan bimbingan dan bantuan dari orang dewasa atau orang yang lebih terampil.
- b. Scaffolding merupakan perubahan tingkat dukungan. Saat anak belajar dengan seorang guru, orang tua menyesuaikan materi tersebut dengan kinerja anak saat ini. Saat anak belajar konsep baru, orang dewasa (guru, orang tua) dapat terlibat langsung untuk membantu anak belajar menguasai konsep baru tersebut.

2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Balita

Faktor yang mempengaruhi perkembangan balita dibagi menjadi dua yaitu: (Isnaina Solicha & Tarbiyah, 2020)

a. Faktor internal

1) Faktor genetik

Faktor genetik menentukan potensi dasar perkembangan anak, termasuk kecerdasan, temperamen, dan kerentanannya terhadap gangguan perkembangan.

2) Kesehatan fisik dan nutrisi

Kondisi kesehatan selama kehamilan dan pemenuhan nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan sangat memengaruhi perkembangan otak dan fisik anak.

3) Komplikasi selama kehamilan atau kelahiran

Komplikasi selama kehamilan atau kelahiran, seperti prematuritas dapat memengaruhi perkembangan neurologis dan motorik anak.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan keluarga

Keluarga adalah lingkungan pertama yang membentuk perilaku, nilai, dan keterampilan sosial anak. Pola asuh yang

responsif dan penuh kasih sayang mendukung perkembangan emosional dan sosial anak.

2) Lingkungan sosial

Interaksi dengan teman sebaya memengaruhi perkembangan bahasa, dan keterampilan sosial anak.

3) Paparan media digital (gadget)

Penggunaan media digital yang tidak terkontrol dapat memengaruhi perkembangan bahasa dan sosial anak. Penting untuk membatasi paparan media digital dan memastikan konten yang sesuai dengan usia anak.

2.2 Kuesioner *Pra Skrining* Perkembangan (KPSP)

2.2.1 Pengertian KPSP

Kuesioner *Pra Skrining* Perkembangan (KPSP) merupakan daftar pertanyaan singkat yang ditujukan kepada para orang tua dan dipergunakan sebagai alat untuk melakukan *skrining* pendahuluan perkembangan anak usia 3 bulan sampai dengan 72 bulan. Bagi setiap golongan umur terdapat 10 pertanyaan untuk orang tua atau pengasuh anak (Dra. Jomima Batlajery et al., 2021).

2.2.2 Tujuan KPSP

Tujuan KPSP yaitu untuk mengetahui perkembangan anak normal atau ada penyimpangan. KPSP dapat membantu orang tua dan tenaga kesehatan memastikan perkembangan anak sesuai dengan tahapan umurnya. Jika hasil KPSP menunjukkan penyimpangan, anak dapat dirujuk ke layanan kesehatan atau spesialis tumbuh kembang untuk evaluasi lebih lanjut.

2.2.3 Manfaat Deteksi Dini/ *Skrining* Perkembangan Balita

- a. Awal kehidupan merupakan periode kritis atau *golden periode* yang dapat mempengaruhi keberhasilan anak di sekolah nanti.
- b. Deteksi dini dapat mencegah masalah sekunder yang mungkin terjadi, seperti masalah gangguan kepribadian atau rasa percaya diri.

- c. Skrining dapat mengetahui pengaruh buruk, seperti dampak lingkungan yang kurang sehat seperti kontaminasi logam berat, hubungan orangtua dan anak yang kurang baik, penelantaran anak dan perlakuan salah terhadap anak.

2.2.4 Alat/Instrumen yang digunakan

- a. Formulir KPSP menurut umur. Formulir ini berisi 9–10 pertanyaan tentang kemampuan perkembangan yang telah dicapai anak. Sasaran KPSP anak umur 3–72 bulan.
- b. Alat bantu pemeriksaan berupa pensil, kertas, bola sebesar bola tenis, kerincingan, kubus berukuran sisi 2,5 cm sebanyak 6 buah, kismis, kacang tanah, potongan biskuit kecil berukuran 0,5–1 cm

2.2.5 Cara Menggunakan KPSP

1. Tentukan umur anak dengan menanyakan tanggal, bulan dan tahun lahir. Bila umur anak lebih dari 16 hari dibulatkan menjadi 1 bulan. Contoh bayi umur 3 bulan 16 hari maka dibulatkan menjadi 4 bulan. Bila umur bayi 3 bulan 15 hari maka dibulatkan menjadi 3 bulan.
2. Setelah menentukan umur anak, pilih KPSP yang sesuai dengan umur anak.
3. KPSP terdiri dari 2 macam pertanyaan yaitu:
 - . Pertanyaan yang dijawab oleh ibu/pengasuh anak, contoh: “Dapatkah bayi makan kue sendiri?”.
 - . Perintah kepada ibu/pengasuh anak atau anak balita itu sendiri melaksanakan tugas yang tertulis pada KPSP, contoh: “Pada posisi bayi anda telentang, tariklah bayi pada pergelangan tangannya secara perlahan-lahan ke posisi duduk”.
4. Jelaskan kepada orang tua agar tidak ragu-ragu atau takut menjawab, oleh karena itu pastikan ibu/pengasuh anak mengerti apa yang ditanyakan kepadanya.
5. Tanyakan pertanyaan tersebut secara berurutan satu persatu. Setiap pertanyaan hanya ada 1 jawaban, ya atau tidak. Catat jawaban tersebut pada formulir.

6. Ajukan pertanyaan yang berikutnya setelah orang tua menjawab pertanyaan terdahulu. Teliti kembali apakah semua pertanyaan telah dijawab.

2.2.6 Interpretasi Hasil

Hitunglah berapa jumlah jawaban Ya. Jawaban Ya, bila ibu/pengasuh menjawab anak bisa atau pernah atau sering atau kadang-kadang melakukannya. Jawaban Tidak, bila ibu/pengasuh menjawab anak belum pernah atau tidak pernah melakukan atau ibu/pengasuh anak tidak tahu.

Jumlah jawaban 'Ya' = 9 atau 10, maka perkembangan anak sesuai dengan tahap perkembangannya (S). Jumlah jawaban 'Ya' = 7 atau 8, maka perkembangan anak meragukan (M). Jumlah jawaban 'Ya' = 6 atau kurang dari 6, kemungkinan ada penyimpangan (P).

2.2.7 Intervensi

1. Bila perkembangan anak sesuai umur (S) lakukan tindakan berikut:
 - a. Beri pujian kepada ibu karena telah mengasuh anaknya dengan baik.
 - b. Teruskan pola asuh anak sesuai dengan tahap perkembangan anak.
 - c. Beri stimulasi perkembangan anak setiap saat, sesering mungkin, sesuai dengan umur dan kesiapan anak.
 - d. Ikutkan anak pada kegiatan penimbangan dan pelayanan kesehatan di Posyandu secara teratur sebulan sekali, jika anak sudah memasuki usia prasekolah (36-72 bulan) anak dapat diikutkan pada kegiatan di Pusat pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), dan Taman Kanak-kanak.
 - e. Lakukan pemeriksaan/skrining rutin menggunakan KPSP setiap 3 bulan pada anak berumur kurang dari 24 bulan dan setiap 6 bulan pada anak berumur 24 sampai 72 bulan.
2. Bila perkembangan anak meragukan (M) lakukan tindakan berikut:
 - a. Beri petunjuk pada ibu agar melakukan stimulasi perkembangan pada anak lebih sering lagi, setiap saat dan sesering mungkin.

- b. Ajarkan ibu cara melakukan intervensi stimulasi perkembangan anak untuk mengatasi penyimpangan atau mengejar ketertinggalannya.
 - c. Lakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencari kemungkinan adanya penyakit yang menyebabkan penyimpangan perkembangannya dan lakukan pengobatan.
 - d. Lakukan penilaian ulang KPSP dua minggu kemudian dengan menggunakan daftar KPSP yang sesuai dengan umur anak. Jika hasil KPSP ulang jawaban 'Ya' tetap 7 atau 8 maka kemungkinan ada penyimpangan (P).
3. Bila perkembangan anak terjadi penyimpangan (P) lakukan tindakan berikut: Merujuk ke Rumah Sakit dengan menuliskan jenis dan jumlah penyimpangan perkembangan (gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian).

2.3 Konsep Dasar Gadget

2.3.1 Pengertian Gadget

Gadget dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti sebagai peranti elektronik dengan fungsi praktis. Gadget merupakan benda elektronik yang memiliki banyak fungsi serta dapat memudahkan aktivitas sehari-hari (Ayu Lestari et al., 2023). Dalam konteks anak balita, gadget sering digunakan sebagai alat hiburan atau pembelajaran, namun penggunaannya perlu diawasi agar penggunaannya tidak berlebihan dan berdampak negatif bagi perkembangan anak balita.

Gadget dapat meningkatkan perkembangan anak balita. Konten yang dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan otak anak balita antara lain:

a. *Digital Storytelling Interaktif*

Konten video atau aplikasi cerita dengan visual dan narasi yang menarik (misalnya cerita anak-anak lokal atau dongeng Nusantara) yang dirancang untuk meningkatkan kreativitas, pemahaman bahasa, dan daya ingat anak balita.

b. Media belajar angka dan huruf digital

Aplikasi pada tablet atau smartphone yang menampilkan media interaktif untuk mengenal huruf, angka, warna, atau bentuk—dengan suara, animasi, dan penguatan positif.

c. Permainan edukatif

Permainan edukatif berbasis teknologi digital yang dirancang untuk anak balita, misalnya menebak bentuk, mencocokkan pola, atau latihan konsentrasi.

2.3.2 Jenis-jenis Gadget

Jenis-jenis gadget yang sering digunakan anak balita antara lain: (Hadi & Sumardi, 2023)

1. *Handphone* (HP)

HP atau telepon genggam adalah perangkat elektronik yang digunakan untuk komunikasi dua arah (telepon dan mengirim pesan teks), akses internet, dan lain-lain.

2. Laptop

Laptop adalah komputer portabel yang dirancang untuk menyediakan fungsionalitas yang mirip dengan komputer desktop, tetapi dalam bentuk yang lebih kecil dan mudah dibawa. Laptop dilengkapi dengan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna untuk menjalankan berbagai tugas, seperti mengetik dokumen, *browsing* internet, menonton video, dan bermain *game*.

3. Tablet

Tablet adalah perangkat komputer portabel yang memiliki layar sentuh sebagai antarmuka utamanya. Bentuknya biasanya lebih besar dari smartphone, tetapi lebih kecil dari laptop. Tablet sering digunakan untuk membaca, menonton video, bermain game, dan mengakses internet.

2.3.3 Durasi Penggunaan Gadget

Asosiasi dokter anak Amerika dan Canada mengatakan bahwa anak usia 0-2 tahun tidak diberikan gadget, anak usia 3-5 tahun diberikan batasan durasi bermain gadget hanya 1 jam perhari, dan 2 jam perhari untuk anak usia 6-18 tahun (Ratna Pangastuti, 2017).

- a. Durasi singkat (normal): Kurang dari 1 jam perhari
- b. Durasi sedang: 1-2 jam perhari
- c. Durasi berlebih: Lebih dari 2 jam perhari

2.3.4 Dampak Penggunaan Gadget bagi Perkembangan Balita

Dampak penggunaan gadget menurut (Mimin et al., 2022) yaitu:

a. Dampak Positif:

-. Stimulasi Kognitif dan Kreativitas

Penggunaan gadget yang tepat dapat meningkatkan keterampilan kognitif anak, seperti literasi digital, kemampuan pemecahan masalah, dan pengembangan keterampilan motorik halus.

-. Peningkatan Kemampuan Berbahasa

Konten edukatif yang disajikan melalui gadget dapat merangsang perkembangan kemampuan berbahasa anak, asalkan diimbangi dengan interaksi sosial yang memadai.

-. Media Pembelajaran yang Menarik

Gadget dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif yang merangsang kreativitas anak, selama dipadukan dengan interaksi sosial dan pengalaman langsung dengan lingkungan sekitar.

b. Dampak Negatif:

-. Keterlambatan Perkembangan Bicara

Anak yang sering terpapar gadget cenderung mengalami keterlambatan bicara karena kurangnya komunikasi dua arah dengan orang di sekitarnya.

- . Gangguan Sosial dan Emosional

Paparan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan anak menjadi manja, kurang mendengarkan orang tua, dan memengaruhi interaksi sosial mereka.

- . Penurunan Aktivitas Fisik

Waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget mengurangi kesempatan anak untuk bergerak dan bermain fisik, yang penting untuk perkembangan motorik kasar mereka.

- . Gangguan Tidur dan Kesehatan

Paparan layar sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur anak, sementara radiasi dari gadget dapat berpotensi membahayakan kesehatan mereka dalam jangka panjang.

2.3.5 Tanda Balita Kecanduan Gadget

Ciri-ciri anak yang sudah kecanduan antara lain: (Yumarni & Ma'arif Jambi, 2022)

1. Anak menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain dengan gadget.
2. Anak mengabaikan/mengesampingkan kebutuhan lain hanya untuk bermain gadget. Misalnya lupa makan, lupa mandi., lupa tidur.
3. Anak mengabaikan teguran-teguran dari orang sekitar, dan lain-lain.

2.3.6 Upaya untuk Mengurangi Kecanduan Gadget pada Balita

Upaya mengurangi kecanduan gadget pada balita yaitu:

- . Tetapkan batasan waktu penggunaan gadget

Tentukan durasi penggunaan gadget yang sesuai, seperti maksimal 1 jam per hari untuk anak usia 1–5 tahun, dengan konten yang edukatif dan sesuai usia.

- . Ciptakan zona bebas gadget di rumah

Terapkan area bebas gadget, seperti ruang makan dan kamar tidur, untuk mendorong interaksi sosial dan kualitas tidur yang baik.

- . Libatkan anak dalam aktivitas fisik dan sosial

Ajak anak bermain di luar rumah, berolahraga, atau mengikuti kegiatan sosial untuk mengalihkan perhatian dari gadget dan mengembangkan keterampilan sosial.

-. Gunakan aplikasi kontrol orang tua

Manfaatkan aplikasi seperti *Google Family Link* untuk memantau dan membatasi waktu layar serta mengelola konten yang dapat diakses anak.

-. Edukasi anak tentang dampak negatif gadget

Ajarkan anak mengenai bahaya penggunaan gadget yang berlebihan, seperti gangguan tidur, obesitas, dan masalah kesehatan lainnya.