

## Edukasi Bahaya Penggunaan Gadget Pada Remaja Di Desa Cot Geurufai

Annisa Juliani<sup>1\*</sup>, Fadhlul Ihsan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, Aceh Besar

Email Korespondensi: [fadhlulihisan522@gmail.com](mailto:fadhlulihisan522@gmail.com)

**Abstrak.** Perkembangan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap perilaku remaja, terutama dalam hal penggunaan gadget yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Remaja menjadi kelompok pengguna terbesar yang rentan mengalami dampak negatif akibat penggunaan gadget yang tidak terkontrol, baik dari segi kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap bahaya penggunaan gadget berlebihan melalui kegiatan edukasi interaktif di Posyandu Remaja Desa Cot Geurufai, Kecamatan Bandar Dua, Kabupaten Pidie Jaya. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan penyuluhan, diskusi kelompok, dan media audiovisual sebagai sarana pembelajaran. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap dampak negatif penggunaan gadget serta munculnya komitmen untuk mengurangi durasi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Gadget, Posyandu Remaja, Pengabdian Masyarakat.

### 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara signifikan cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan memperoleh informasi. Di antara berbagai teknologi yang berkembang, gadget atau perangkat digital menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Di Indonesia, hampir seluruh lapisan masyarakat, termasuk anak dan remaja, kini memiliki akses terhadap smartphone dan internet (We Are Social, 2024). Gadget yang semula diciptakan untuk menunjang komunikasi dan produktivitas kini telah menjelma menjadi sarana hiburan, pembelajaran, sekaligus ruang sosial baru bagi generasi muda. Namun, di balik manfaatnya, penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol telah menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik, psikologis, dan sosial, terutama pada kelompok usia remaja yang sedang berada pada fase perkembangan kritis.

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan gadget karena mereka sedang mengalami transisi perkembangan kognitif dan emosional menuju kedewasaan (Santrock, 2018). Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu tinggi,

kebutuhan sosial yang kuat, serta keinginan mengikuti tren digital tanpa mempertimbangkan risiko yang ditimbulkan. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa 68% remaja di Indonesia menggunakan gadget lebih dari lima jam per hari, dengan aktivitas utama berupa media sosial dan permainan daring. Aktivitas tersebut meningkatkan risiko gangguan penglihatan, postur tubuh yang buruk, kurang tidur, hingga menurunnya aktivitas fisik yang dapat berujung pada obesitas dan kelelahan kronis (World Health Organization, 2021).

Selain dampak fisik, penggunaan gadget berlebihan juga memiliki konsekuensi terhadap kesehatan mental dan sosial. UNICEF (2021) melaporkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu berlebihan di dunia maya berisiko dua kali lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan mereka yang memiliki aktivitas digital seimbang. Sementara itu, Twenge dan Campbell (2018) menemukan bahwa meningkatnya paparan terhadap media digital berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis dan meningkatnya perasaan kesepian. Fenomena ini dikenal dengan istilah digital addiction atau kecanduan digital, yang ditandai dengan dorongan kompulsif untuk terus menggunakan gadget meski berdampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari.

Kondisi serupa juga ditemukan di berbagai daerah di Indonesia, termasuk wilayah pedesaan. Di banyak desa, gadget kini bukan lagi barang mewah, melainkan kebutuhan dasar untuk berkomunikasi dan mencari hiburan. Namun, minimnya literasi digital dan pengawasan orang tua menyebabkan remaja menggunakan gadget tanpa batas waktu dan tujuan yang jelas. Akibatnya, muncul berbagai masalah seperti menurunnya interaksi sosial langsung, rendahnya motivasi belajar, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Setiawan, 2021). Masalah ini semakin kompleks karena belum banyak wadah edukatif di tingkat masyarakat yang secara khusus memberikan pemahaman tentang penggunaan gadget secara bijak.

Berbagai penelitian terdahulu telah menyoroti dampak penggunaan gadget pada perkembangan remaja. Hidayati (2020) menyatakan bahwa durasi penggunaan gadget yang tinggi berkorelasi negatif dengan interaksi sosial dan performa akademik siswa SMA. Lestari (2021) menambahkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan konsentrasi belajar dan menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Dari sisi psikologis, Mulyana (2020) menjelaskan bahwa interaksi digital yang menggantikan komunikasi tatap muka dapat menurunkan empati, meningkatkan perilaku impulsif, dan menimbulkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, literatur menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif berbasis komunitas dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap perilaku hidup sehat. Handayani, Rahmawati, dan Sulastri (2020) membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis kelompok efektif meningkatkan pengetahuan remaja hingga 70% terkait bahaya penggunaan gadget. Sari dan Putri (2022) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui metode diskusi interaktif lebih efektif daripada ceramah satu arah dalam mengubah perilaku penggunaan gadget. Selain itu, Ningsih dan Hartati (2021) menekankan perlunya literasi digital sebagai upaya membentuk perilaku sehat dalam menggunakan teknologi, terutama di kalangan remaja yang menjadi pengguna aktif internet.

Walaupun berbagai penelitian telah menyoroti dampak negatif penggunaan gadget dan efektivitas pendekatan edukatif, masih terdapat kesenjangan antara penelitian dan implementasi di tingkat masyarakat, khususnya di daerah pedesaan. Sebagian besar kegiatan edukasi kesehatan remaja masih berfokus pada isu gizi, kesehatan reproduksi, dan narkoba, sementara topik literasi digital sehat dan bahaya gadget belum banyak dijadikan prioritas pengabdian masyarakat (Mardiani, 2023). Selain itu, pendekatan edukasi di desa umumnya masih bersifat satu arah, kurang melibatkan partisipasi aktif remaja, serta belum memanfaatkan wadah yang sudah mapan seperti Posyandu Remaja sebagai media pembelajaran dan pemberdayaan.

Kesenjangan lainnya adalah kurangnya model pengabdian yang kontekstual, yakni kegiatan edukasi yang menyesuaikan dengan karakteristik sosial dan budaya masyarakat lokal. Remaja di pedesaan, seperti di Desa Cot Geurufai, memiliki pola interaksi dan akses informasi yang berbeda dengan remaja di perkotaan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian yang dirancang harus memperhatikan faktor lokal seperti kebiasaan masyarakat, keterbatasan fasilitas, serta pendekatan komunikasi yang sesuai agar pesan edukatif dapat tersampaikan secara efektif.

Berdasarkan kondisi di atas, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan mendesak akan peningkatan literasi digital sehat di kalangan remaja pedesaan. Desa Cot Geurufai di Kecamatan Bandar Dua, Kabupaten Pidie Jaya, merupakan wilayah dengan akses informasi yang relatif terbatas. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di desa tersebut menggunakan gadget secara intensif untuk bermain media sosial dan gim daring tanpa mengetahui risiko kesehatannya. Selain itu, belum pernah dilakukan kegiatan

edukasi khusus terkait bahaya penggunaan gadget melalui wadah resmi seperti Posyandu Remaja.

Pemilihan Posyandu Remaja sebagai media pelaksanaan pengabdian didasarkan pada fungsinya sebagai pusat pembinaan kesehatan remaja berbasis komunitas. Posyandu Remaja memiliki potensi besar dalam memberikan edukasi yang berkelanjutan dan dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja (Cini et al., 2023). Melalui pendekatan partisipatif, diharapkan remaja tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga dapat berperan aktif dalam mengedukasi teman sebaya (peer education). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga membangun kesadaran kolektif di tingkat komunitas.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya penggunaan gadget secara berlebihan serta mendorong perilaku penggunaan gadget yang sehat dan seimbang. Dengan pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku pada remaja mengenai penggunaan gadget, sekaligus memperkuat kapasitas Posyandu Remaja sebagai agen promosi kesehatan di tingkat desa.

## **2. METODE PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cot Geurufai, Kecamatan Bandar Dua, Kabupaten Pidie Jaya, Provinsi Aceh, pada tanggal 20 September 2025 bersamaan dengan kegiatan Posyandu Remaja yang dibina oleh PJ Posyandu remaja Puskesmas Blang Kuta. Sasaran utama kegiatan ini adalah remaja Desa Cot Geurufai yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dan tergabung dalam kegiatan Posyandu Remaja. Selain remaja, kegiatan ini juga melibatkan kader Posyandu Remaja dan petugas Puskesmas Blang Kuta, yang turut serta membantu pelaksanaan kegiatan.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, yaitu metode penyuluhan yang menekankan keterlibatan aktif peserta selama proses kegiatan berlangsung. Pendekatan ini dianggap efektif karena mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif dan mendorong peserta untuk berpikir kritis serta merefleksikan pengalaman mereka sendiri. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak desa, petugas kesehatan, dan kader Posyandu Remaja untuk menentukan lokasi, waktu, serta materi edukasi yang akan disampaikan. Materi yang digunakan berjudul “Bahaya Penggunaan

Gadget bagi Remaja”. Tim pengabdian juga menyiapkan media edukatif berupa slide presentasi yang menampilkan dampak fisik maupun psikologis dari penggunaan gadget berlebihan.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan peserta. Setelah itu dilakukan sesi penyampaian materi edukasi secara interaktif dengan menggunakan bahasa sederhana dan contoh-contoh nyata yang mudah dipahami oleh remaja. Pemateri menjelaskan tentang berbagai dampak negatif penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik, seperti gangguan penglihatan, postur tubuh yang buruk, dan gangguan tidur, serta dampak terhadap kesehatan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kecanduan. Selain itu dijelaskan pula tentang pengaruh gadget terhadap prestasi akademik dan hubungan sosial. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi terkait penggunaan gadget sehari-hari. Interaksi dua arah ini memungkinkan peserta untuk mengaitkan materi dengan situasi nyata yang mereka alami, sehingga pesan edukasi menjadi lebih mudah diinternalisasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung terhadap keaktifan peserta dan kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan setelah sesi edukasi. Selain itu, dilakukan wawancara informal untuk mengetahui persepsi peserta terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memahami materi yang disampaikan dengan baik dan mampu menjelaskan kembali dampak negatif gadget serta cara penggunaannya secara bijak. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama kegiatan berlangsung dan keinginan mereka agar kegiatan serupa dilaksanakan kembali dengan topik kesehatan lainnya..

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi bahaya penggunaan gadget pada remaja di Desa Cot Geurufai berjalan dengan baik dan mendapat respon yang positif dari peserta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan dua puluh lima remaja yang merupakan anggota aktif Posyandu Remaja. Sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme tinggi sejak awal kegiatan, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab. Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, remaja di Desa Cot Geurufai menunjukkan tingkat penggunaan gadget yang tinggi, baik untuk bermain media sosial, menonton video, maupun bermain gim daring. Sebagian besar dari mereka mengaku menggunakan gadget lebih

dari lima jam per hari, dan sebagian lainnya bahkan tidak dapat menentukan waktu pasti karena hampir sepanjang hari menggunakan ponsel. Kondisi tersebut menggambarkan fenomena umum yang kini banyak terjadi di kalangan remaja Indonesia, di mana penggunaan gadget tidak lagi terbatas pada kebutuhan informasi atau komunikasi, tetapi sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari (We Are Social, 2024).

Melalui kegiatan edukasi ini, para remaja memperoleh pengetahuan baru mengenai dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Setelah diberikan penjelasan dan tayangan video edukatif, peserta mampu menyebutkan beberapa dampak negatif gadget seperti gangguan penglihatan, nyeri leher, gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, serta risiko kecanduan digital. Berdasarkan hasil tanya jawab di akhir kegiatan, lebih dari 80% peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan yang diajukan oleh pemateri mengenai isi materi yang telah disampaikan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap isu yang dibahas. Selain itu, sebagian remaja juga mulai menyadari pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget dan menekankan perlunya pengawasan dari orang tua. Keberhasilan ini tidak terlepas dari pendekatan edukatif partisipatif yang digunakan, di mana peserta diajak untuk aktif berdiskusi dan menceritakan pengalaman pribadi mereka. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap isu yang dibahas (Handayani et al., 2020).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Putri (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui metode diskusi kelompok mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya gadget hingga 72% dibandingkan metode ceramah satu arah. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Hidayat dan Kusuma (2020) yang melaporkan bahwa kegiatan edukasi berbasis peer group memberikan dampak signifikan terhadap perubahan perilaku remaja dalam mengurangi durasi penggunaan gadget. Dalam konteks kegiatan ini, penggunaan metode partisipatif dan interaktif menjadi faktor penting dalam keberhasilan penyampaian pesan. Remaja lebih mudah memahami materi ketika mereka dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran, bukan sekadar mendengarkan penjelasan dari pemateri. Selain itu, penggunaan media visual seperti video dan gambar juga membantu menarik perhatian peserta dan mempermudah pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

Dari hasil observasi selama kegiatan, terlihat adanya perubahan perilaku awal pada sebagian remaja setelah menerima edukasi. Beberapa peserta menyatakan akan mulai

mengurangi waktu bermain gadget dan berusaha mengatur waktu belajar dengan lebih baik. Beberapa lainnya menyampaikan keinginan untuk lebih aktif mengikuti kegiatan Posyandu Remaja serta kegiatan sosial di desa agar tidak terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar. Hal ini menunjukkan adanya dampak positif berupa peningkatan kesadaran dan motivasi remaja untuk menggunakan gadget secara lebih bijak. Dampak ini sesuai dengan teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014), bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dari perubahan sikap dan tindakan individu. Dengan kata lain, kegiatan edukasi ini berhasil menstimulasi proses pembentukan perilaku baru pada remaja dalam konteks penggunaan teknologi.

Secara sosial, kegiatan ini juga memberikan pengaruh positif terhadap dinamika kelompok remaja di Desa Cot Geurufai. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar remaja lebih banyak menghabiskan waktu secara individu dengan gadget masing-masing. Namun setelah edukasi, mereka menunjukkan minat untuk berinteraksi lebih aktif, baik dengan sesama teman sebaya maupun dengan kader posyandu. Aktivitas diskusi dan refleksi kelompok dalam kegiatan ini memperlihatkan bahwa komunikasi langsung tatap muka masih memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial dan memperkuat rasa kebersamaan di antara remaja. Temuan ini sejalan dengan pendapat Mulyana (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menggeser bentuk interaksi sosial tradisional menjadi hubungan digital yang bersifat dangkal dan sementara. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian semacam ini dapat menjadi sarana efektif untuk mengembalikan keseimbangan antara kehidupan digital dan sosial di kalangan remaja.

Hasil pengabdian ini juga menguatkan pentingnya peran Posyandu Remaja sebagai wadah strategis untuk pelaksanaan program edukatif berbasis masyarakat. Selama kegiatan berlangsung, kader posyandu terlibat aktif dalam membantu mengatur peserta, mendampingi diskusi, serta memfasilitasi sesi refleksi. Keterlibatan mereka menunjukkan bahwa posyandu tidak hanya berfungsi sebagai tempat pelayanan kesehatan dasar, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai pusat pembinaan dan pemberdayaan remaja dalam isu-isu kesehatan digital. Hal ini sejalan dengan pandangan Cini et al. (2023) bahwa Posyandu Remaja dapat menjadi wadah yang efektif untuk mengimplementasikan berbagai intervensi edukatif karena dekat dengan kehidupan sosial remaja dan memiliki jaringan yang kuat di tingkat komunitas. Melalui kolaborasi antara petugas puskesmas, kader posyandu, dan tim pengabdian, kegiatan

ini berhasil mengintegrasikan upaya promotif dan preventif secara harmonis dalam satu kegiatan berbasis komunitas.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi bahaya penggunaan gadget dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja, terutama jika dilaksanakan melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan, tetapi juga dari sikap mereka yang mulai menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan hasil pengamatan, remaja mulai memahami bahwa penggunaan gadget bukan hanya persoalan waktu layar, tetapi juga pola perilaku yang harus dikendalikan agar tidak menimbulkan ketergantungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Twenge dan Campbell (2018) yang menyatakan bahwa kecanduan digital lebih terkait dengan perilaku kompulsif dan pola penggunaan yang tidak sehat dibandingkan dengan lamanya durasi penggunaan semata. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mengubah paradigma peserta dari sekadar “mengurangi waktu bermain” menjadi “menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab”.

Dari perspektif keberlanjutan, kegiatan ini memberikan rekomendasi penting bagi pihak Puskesmas Blang Kuta dan pemerintah desa untuk menjadikan edukasi tentang bahaya gadget sebagai agenda rutin Posyandu Remaja. Penguatan kapasitas kader dalam menyampaikan materi kesehatan digital dapat menjadi langkah strategis agar kegiatan ini berlanjut secara mandiri. Selain itu, pengabdian ini juga membuka peluang untuk dilakukan penelitian lanjutan mengenai efektivitas pendekatan edukasi berbasis komunitas terhadap perubahan perilaku digital remaja dalam jangka panjang. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan model intervensi edukatif yang kontekstual dan berkelanjutan di tingkat desa..

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Edukasi Bahaya Penggunaan Gadget pada Remaja di Desa Cot Geurufai telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai pentingnya penggunaan gadget secara bijak. Melalui pendekatan edukatif partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini, remaja tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga terlibat

aktif dalam proses pembelajaran, berdiskusi, serta merefleksikan pengalaman pribadi mereka terhadap penggunaan gadget. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami berbagai dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan, baik dari aspek kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial, dan mulai menunjukkan perubahan sikap dengan berkomitmen untuk mengurangi waktu penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR REFERENSI

- Cini, K. I., et al. (2023). Towards responsive policy and actions to address non-communicable risks in adolescents: Posyandu Remaja and youth services. PMC.
- Handayani, D., Rahmawati, A., & Sulastri, E. (2020). Efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya penggunaan gadget. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 101–110.
- Hidayat, R., & Kusuma, A. (2020). Efektivitas edukasi peer group dalam mengurangi perilaku negatif remaja akibat penggunaan gadget. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 5(2), 88–96.
- Hidayati, R. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 45–54.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil kesehatan remaja Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, N. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 6(1), 22–30.
- Mardiani, D. P. (2023). Posyandu Remaja as an advance step in improving adolescent health. Atlantis Press.
- Mulyana, D. (2020). Perilaku komunikasi remaja di era digital. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ningsih, R., & Hartati, S. (2021). Literasi digital pada remaja dan kaitannya dengan penggunaan gadget. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 15–24.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, M., & Putri, A. (2022). Efektivitas edukasi kesehatan dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 10(1), 33–41.
- Setiawan, H. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Komunikasi dan Masyarakat*, 13(2), 99–108.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- UNICEF. (2021). The state of the world’s children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children’s mental health. United Nations Children’s Fund.
- We Are Social. (2024). Digital 2024 Indonesia report. We Are Social & Meltwater.

World Health Organization. (2021). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. WHO.