

Optimalisasi Permainan Tradisional sebagai Alternatif Aktivitas Fisik untuk Mengurangi Ketergantungan pada Gawai di Kalangan Anak-anak

Optimizing Traditional Games as Alternative Physical Activities to Reduce Gadget Dependency Among Children

Purwanta^{1*}, Anggraini Ihza Rizkita², Hangga Katon Dewantoro³

¹Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

²Fakultas Farmasi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

³Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

Diterima: 01 Oktober 2024; Direvisi: 21 Februari 2025; Disetujui: 22 Mei 2025

Abstract

The excessive use of gadgets among children has become a serious issue in the KKN-PPM UGM unit JI018, located in Dadi Village and Puntukdoro Village, Plaosan Subdistrict, Magetan Regency, East Java. This problem negatively impacts their physical, psychological, and social development. Children who spend too much time on gawai are at risk of experiencing health issues such as Computer Vision Syndrome (CVS), eye irritation, headaches, and sleep disturbances. Psychologically, excessive gadget use can reduce concentration, increase anxiety, and lead to dependence on digital stimulation. Moreover, gadget use also affects children's social interactions, where they tend to participate less in social and physical activities. The aim of this study is to optimize traditional games as an alternative physical activity to reduce gadget dependence among children. The study was conducted at SDN Dadi 2, Plaosan Subdistrict, Magetan Regency, involving 6th-grade students as the main respondents. The research method employed was qualitative, involving direct observation, interviews, and training in various traditional games such as "engklek," "gobak sodor," "dakon," hula hoop, and "bekel." The results showed that traditional games successfully attracted students' interest in being physically active and socially interactive, ultimately reducing their gadget dependence. Students demonstrated high enthusiasm during the training, and their social interactions significantly improved during the games. Additionally, the KKN-PPM UGM unit JI018 team handed over several traditional game tools to the school as a follow-up so that these games can continue after the study concludes. This handover aims to encourage students to choose physical activities over excessive gadget use. In conclusion, reducing gadget dependence through eye exercises and non-digital activities such as traditional games is crucial for maintaining children's physical and mental health, as well as improving their social and motor skills.

Keywords: Traditional games; Gadget dependency; Physical activity; Children's health; Social development

Abstrak

Penggunaan gawai secara berlebihan pada anak-anak telah menjadi masalah yang cukup serius di lokasi KKN-PPM UGM Unit JI-018, yakni di Desa Dadi dan Desa Puntukdoro, Kecamatan Plaosan, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Permasalahan ini dapat berdampak buruk pada perkembangan fisik, psikologis, dan sosial mereka. Anak-anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan gawai berisiko mengalami gangguan kesehatan, seperti *computer vision syndrome* (CVS), iritasi mata, sakit kepala, dan gangguan tidur. Secara psikologis, penggunaan gawai yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan ketergantungan pada stimulasi digital. Selain itu, penggunaan gawai juga memengaruhi interaksi

sosial anak-anak, yakni mereka cenderung kurang berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengoptimalkan permainan tradisional sebagai alternatif aktivitas fisik yang dapat mengurangi ketergantungan pada gawai di kalangan anak-anak. Penelitian ini dilakukan di SDN Dadi 2, Kecamatan Plaosan, Kabupaten Magetan dengan melibatkan siswa kelas 6 sebagai responden utama. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif – melibatkan observasi langsung, wawancara, serta pelatihan beberapa jenis permainan tradisional, seperti engklek, gobak sodor, dakon, hulahop, dan bekel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu menarik minat siswa untuk aktif secara fisik dan berinteraksi sosial. Hal ini pada akhirnya mengurangi ketergantungan mereka pada gawai. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi saat mengikuti pelatihan dan interaksi sosial mereka meningkat secara signifikan selama permainan berlangsung. Selain itu, Tim KKN-PPM UGM Unit JI-018 juga menyerahkan beberapa alat permainan tradisional kepada sekolah sebagai tindak lanjut agar permainan ini dapat terus dilanjutkan setelah penelitian berakhir. Penyerahan ini bertujuan untuk mendorong siswa agar lebih memilih aktivitas fisik daripada bermain gawai secara berlebihan. Kesimpulannya, mengurangi ketergantungan pada gawai melalui kebiasaan senam mata dan aktivitas non-digital seperti permainan tradisional penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, serta untuk meningkatkan keterampilan sosial dan motorik anak-anak.

Kata kunci: Permainan tradisional; Ketergantungan gawai; Aktivitas fisik; Kesehatan anak; Interaksi sosial

1. PENDAHULUAN

Gawai merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan saat ini, terutama bagi anak-anak yang menginjak masa remaja seperti pelajar SD hingga SMP ([Apyranto, 2022](#)). [Fitriana, dkk. \(2021\)](#) menyatakan bahwa para remaja menggunakan gawai selama 5–7 jam atau 300–420 menit dalam sehari. Hal tersebut mengakibatkan para remaja mengalami kecanduan terhadap gawai. Tidak dapat dipungkiri bahwa selain memberikan banyak manfaat, gawai juga memberikan banyak tantangan bagi generasi muda. Tantangan tersebut beraneka ragam, misalnya terkait masalah sosial dan kesehatan. Secara sosial, gawai dapat menyebabkan generasi muda menjadi fokus pada dunia maya dan tidak memperhatikan keadaan di sekitarnya. Sementara itu, di sisi kesehatan gawai dapat menyebabkan generasi muda mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti iritasi mata, mata minus, hingga permasalahan pada pertumbuhan tulang.

Penggunaan gawai di tempat tidur dan dalam keadaan gelap dapat menyebabkan penurunan fungsi penglihatan. Salah satu penyakit mata yang diakibatkan karena penggunaan gawai yang berlebihan adalah *computer vision syndrome* (CSV). Penyakit CSV adalah kumpulan gejala yang timbul akibat penggunaan gawai atau layar digital dalam waktu lama, seperti mata kering, mata lelah, penglihatan kabur sementara, hingga sakit kepala ([Vilela, 2020](#)). CVS lebih berkaitan dengan kelelahan otot mata dan gangguan permukaan mata akibat paparan layar secara berlebihan, terutama dalam kondisi pencahayaan yang buruk atau posisi yang tidak ergonomis ([Altalhi, 2021](#)). Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya *computer vision syndrome* (CSV) pada anak dan remaja, salah satu solusi yang dapat diberikan adalah dengan mengatur durasi bermain gawai, posisi saat bermain gawai, dan pencahayaan ketika bermain gawai ([Kaur, dkk., 2023](#)).

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh [Kamaruddin, dkk. \(2023\)](#) dengan metode analisis literatur dari sumber-sumber yang relevan menunjukkan bahwa penggunaan gawai berdampak pada kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, stres, serta kecanduan gawai yang kemudian berdampak pada motivasi belajar siswa, seperti menurunnya minat belajar dan konsentrasi. Berdasarkan sebuah studi mengenai gawai yang pernah dilakukan oleh [Harmiyanti & Astuti \(2024\)](#) di sebuah SD yang juga berada di SD Berlian Plaosan, Kabupaten Magetan, gangguan ini sering kali berkaitan dengan kurangnya interaksi sosial secara langsung dan ketergantungan pada simulasi digital. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan gawai utamanya adalah untuk mengakses WhatsApp dan bermain gim. Gawai umumnya digunakan sebagai alat komunikasi dengan teman, keluarga, dan guru. Melalui gawai, siswa dapat menerima informasi mengenai tugas yang

diberikan oleh guru melalui grup kelas. Selain itu, gawai memudahkan komunikasi jarak jauh secara cepat, praktis, dan efisien. Di sisi lain, penggunaan gawai juga membantu siswa dalam mencari jawaban di Google untuk mendapatkan nilai yang baik—dengan batasan tertentu dalam penggunaannya. Namun, siswa juga menggunakan gawai untuk bermain gim. Penggunaan gawai untuk bermain gim ini memicu pro dan kontra di kalangan orang tua karena anak sering kali lebih fokus pada gim hingga lupa waktu dan melupakan hal-hal penting di sekitar mereka, seperti kurangnya sosialisasi dengan teman-teman sebaya serta kurangnya aktivitas fisik dan motorik. Hal ini dapat menurunkan kecerdasan kinestetik pada anak. Selain itu, salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh [Paremeswara & Lestari \(2021\)](#) menunjukkan bahwa bermain gim daring dapat berpengaruh negatif pada perkembangan emosi anak, di antaranya yaitu anak menjadi mudah merasakan emosi saat kalah dalam bermain gim daring, anak menjadi mudah marah dalam kehidupan sehari-harinya, dan anak menjadi lebih agresif. Bentuk perilaku agresif dalam kategori sedang yang muncul dapat berupa perilaku negatif, seperti menyerang suatu objek, menyerang secara verbal maupun simbolis, dan melanggar benda milik orang lain. Anak yang bermain gim daring sering mengeluarkan kata-kata kasar saat mereka bermain. Hal itu dianggap oleh anak sebagai luapan emosi mereka saat bermain. Bermain gim daring pada anak ini juga berisiko menimbulkan efek negatif jangka panjang pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh [Jeong, dkk. \(2021\)](#) menunjukkan bahwa pemaparan terhadap permainan daring selama tahun-tahun prasekolah meningkatkan kemungkinan terjadinya *high risk of internet gaming disorder* (HRIGD) pada masa remaja.

Sebagai solusi alternatif, aktivitas fisik seperti bermain, berolahraga, berlari di luar ruangan, atau melakukan yoga dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh [Marsigliante, dkk. \(2023\)](#) menunjukkan bahwa mengintegrasikan aktivitas fisik di kelas dan pada jam istirahat sekolah memungkinkan peningkatan kebugaran fisik pada anak, yaitu dengan pengurangan *body mass index* (BMI) anak-anak, peningkatan fungsi kognitif dan kinerja akademis, serta peningkatan suasana hati. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh [Latino & Tafuri \(2023\)](#) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan rutin, terutama yang dilakukan di lingkungan sekolah dan disisipkan ke dalam kurikulum, secara konsisten berdampak positif terhadap kognisi, perilaku, dan prestasi akademik anak usia sekolah dasar hingga remaja. Hal ini dapat mendukung keseimbangan psikologis dan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah melalui permainan tradisional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [Pramana \(2020\)](#), permainan tradisional dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal dan keterampilan motorik, yakni dari tahap awal (Pra PTK) sebesar 24% menjadi 88% pada akhir siklus III. Hal ini terjadi karena dalam proses pembelajaran dengan permainan tradisional, anak-anak dapat mengembangkan aspek kecerdasan interpersonal dan keterampilan motoriknya, seperti sensitivitas, wawasan, komunikasi sosial, serta koordinasi otot kaki dan otot tangan.

Berdasarkan uraian di atas, Tim KKN PPM UGM membuat penelitian yang menganalisis optimalisasi penggunaan permainan tradisional sebagai alternatif aktivitas fisik untuk mengurangi ketergantungan gawai pada anak supaya para orang tua dan guru memiliki pemahaman yang benar mengenai pentingnya bermain di luar ruangan—terutama bermain permainan tradisional—sehingga dapat mewariskan budaya nenek moyang serta menguatkan keterampilan motorik dan interpersonal anak.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan KKN-PPM dilaksanakan di Kecamatan Plaosan, Kabupaten Magetan, Provinsi Jawa Timur. Unit KKN-PPM pada periode II ini dibagi ke dalam dua tim yang diterjunkan ke Desa Puntukdoro

(Dusun Prendetan dan Dusun Klaten) dan Desa Dadi (Dusun Gupakan dan Dusun Dadi). Lokasi tersebut dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Wawancara, observasi langsung, dan pengambilan data dilakukan selama satu hari di SDN Dadi 2, khusus untuk siswa kelas 6. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada Senin, 22 Juli 2024 pukul 13.00 WIB, yakni ketika pelaksanaan jam pelajaran. Data yang diperoleh diolah secara kualitatif untuk dianalisis dan diambil kesimpulan berdasarkan fakta yang ada. Data diperoleh melalui beberapa tahapan, antara lain observasi langsung, wawancara, serta pelatihan beberapa jenis permainan tradisional, seperti engklek, gobak sodor, dakon, hulahop, dan bekel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Kegiatan observasi langsung dan wawancara

Observasi secara langsung dan wawancara dilaksanakan pada hari yang sama dengan pelaksanaan sosialisasi, yaitu pada hari Senin, 22 Juli 2024, satu jam sebelum pelaksanaan sosialisasi pada pukul 12.00 WIB. Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi, banyak anak yang tidak mengerti terkait cara sehat dalam bermain gawai dan juga alternatif untuk mengurangi kecanduan gawai. Oleh karena itu, tim melakukan beberapa tahap pra-sosialisasi berupa observasi dan wawancara yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman guru SDN Dadi 2 terkait dampak negatif penggunaan gawai yang berlebihan dan penerapan senam mata untuk mencegah CSV. Selain itu, tim juga memberikan pemahaman kepada guru SDN Dadi 2 terkait alternatif permainan tradisional sebagai pengganti gawai pada para siswa. Melalui pemahaman ini, diharapkan para guru dapat memberikan dukungan yang kuat untuk mendorong anak-anak berpartisipasi dalam aktivitas yang lebih sehat dan interaktif.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi anak-anak untuk menambah pengetahuan terkait kesehatan mata serta melatih otot mata untuk menghindari mata minus dan mencegah *computer vision syndrome* (CSV). Selain dalam hal kesehatan mata, kegiatan ini juga untuk melatih anak agar lebih mencintai dan memilih permainan lokal tradisional sebagai sarana bermain sehari-hari disamping penggunaan gawai.

3.2. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi

Setelah observasi dan wawancara selesai, kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB selama kurang lebih 30 menit melalui pemaparan materi presentasi dan diskusi seperti terlihat pada **Gambar 1**. Peserta sosialisasi diajak untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan mata untuk mencegah CSV. Ketergantungan gawai di kalangan anak-anak saat ini menjadi perhatian serius bagi banyak orang tua dan tenaga pendidik. Penggunaan gawai yang berlebihan tidak hanya mengurangi interaksi sosial dan aktivitas fisik anak, tetapi juga mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Salah satu dampak kesehatan yang sering muncul adalah CVS; anak-anak mengalami ketegangan mata, sakit kepala, dan gangguan penglihatan akibat penggunaan layar yang terlalu lama.

Untuk mengatasi masalah ini, pelaksanaan senam mata menjadi solusi yang efektif dalam mencegah gangguan mata akibat paparan gawai yang berlebihan. Senam mata melibatkan serangkaian gerakan sederhana yang membantu merilekskan otot mata, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan yang dialami selama penggunaan gawai. Melalui sosialisasi yang tepat, orang tua dan anak-anak dapat diberikan pemahaman mengenai gawai sehingga mampu menjaga kesehatan mata dan mengurangi risiko terkena CVS.

Selain itu, kegiatan permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang menyenangkan untuk mengurangi ketergantungan anak pada gawai ([Marsigliante, dkk., 2023](#)). Permainan tradisional tidak hanya mengasah keterampilan motorik dan kreativitas anak, tetapi juga memperkuat hubungan sosial melalui interaksi langsung dengan teman sebayanya ([Sari, 2025](#)). Melalui kegiatan sosialisasi yang

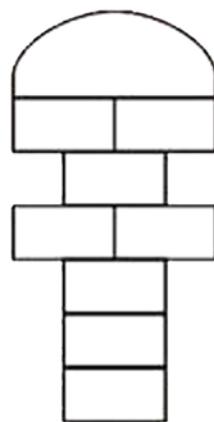
melibatkan pengenalan permainan tradisional, anak-anak dapat diajak untuk lebih aktif secara fisik, mengurangi waktu di depan layar, serta menjaga kesehatan fisik dan mental mereka ([Pramana, 2020](#)).



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi melalui pemaparan materi presentasi dan diskusi

3.3. Pelaksanaan pelatihan permainan tradisional

Setelah dilaksanakan sosialisasi terkait kesehatan mata, pada pukul 13.30–14.15 WIB kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan permainan tradisional yang dimulai dengan mengajak siswa kelas 6 keluar kelas menuju halaman sekolah. Tim memulai dengan menjelaskan tujuan kegiatan ini, yaitu untuk memperkenalkan kembali permainan tradisional yang mulai jarang dimainkan. Sebelum memulai praktik permainan, tim menjelaskan aturan bermain dari setiap jenis permainan secara rinci. Permainan pertama yang dikenalkan adalah engklek, sebuah permainan lompat kotak dengan satu kaki. Beberapa siswa sudah mengenal dan memahami cara bermain engklek sehingga mereka dapat langsung mempraktikkannya dengan baik. Namun, tim tetap memastikan semua anak memahami aturan agar permainan berjalan lancar.



Gambar 2. Skema petak engklek

Dalam melakukan permainan engklek, peserta perlu untuk menggambar denah petak-petak engklek sesuai aturan (**Gambar 2**) dan mempersiapkan gacuk sebagai penanda selama bermain. Kemudian, satu-per satu peserta dapat melompat menggunakan satu kaki di petak-petak yang telah digambar hingga mengelilingi seluruh petak. Kemudian, peserta dapat melemparkan gacuk ke salah satu petak dan petak yang terdapat gacuk tidak diperbolehkan untuk diinjak oleh setiap pemain. Setelah itu, peserta diperbolehkan memilih petak yang akan dijadikan sawah usai menuntaskan satu

putaran. Petak tersebut dapat diinjak dengan dua kaki oleh pemilik, sementara pemain lain tidak boleh menginjaknya selama permainan berlangsung. Permainan petak engklek terbukti meningkatkan keahlian sosial anak-anak (Riadi & Lestari, 2021)

Tahap kedua adalah pelatihan permainan gobak sodor, sebuah permainan tim yang menguji kelincahan dan strategi. Beberapa siswa juga telah mengetahui permainan ini meskipun masih ada yang belum sepenuhnya memahami cara bermainnya. Setelah diberikan penjelasan, anak-anak mulai bermain dengan antusias. Tim juga memperkenalkan permainan lain seperti dakon, hulahop, dan bekel. Selama pelatihan, anak-anak sangat bersemangat dan aktif dalam berpartisipasi. Untuk memotivasi mereka, tim memberikan hadiah kepada siswa yang berani mencoba permainan terlebih dahulu atau yang menunjukkan sikap sportif selama permainan berlangsung.



Gambar 3. Skema permainan gobak sodor

Lapangan gobak sodor berupa segi empat dengan ukuran 9×4 meter yang dibagi menjadi enam bagian (Gambar 3). Setiap bagian tersebut diberi tanda garis. Permainan gobak sodor biasanya dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing beranggotakan 3–5 orang yang dibagi atas tim penyerang dan tim penjaga. Tim penjaga lapangan terbagi lagi menjadi dua, yaitu anggota kelompok yang menjaga garis horizontal dan penjaga garis vertikal. Dalam permainan gobak sodor ini, tim penjaga harus berusaha menghalangi pemain dari tim penyerang supaya tidak melewati garis batas yang dijaganya. Tim penyerang harus berusaha melewati garis ke garis hingga garis paling belakang. Setelah itu, pemain penyerang harus kembali lagi untuk melewati garis penjagaan hingga kembali melewati garis yang paling awal. Untuk dapat melewati penjagaan, rekan tim penyerang dapat membantu mengecoh penjaga supaya rekannya tersebut dapat melewati garis. Untuk dapat meraih kemenangan, semua anggota tim penyerang secara lengkap harus dapat lolos melewati penjagaan garis hingga garis terakhir. Setelah itu, mereka harus lolos kembali lagi hingga ke garis yang paling awal. Tidak berbeda dengan penelitian petak engklek, gobak sodor juga meningkatkan kegiatan sosial (Marsigliante, dkk., 2023).

Secara keseluruhan, pelatihan permainan tradisional ini berjalan dengan lancar dan penuh semangat. Anak-anak tampak senang mempelajari permainan-permainan tersebut, terutama karena banyak di antara mereka yang belum pernah mencoba permainan tradisional sebelumnya. Kegiatan ini tidak hanya mengajarkan cara bermain, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kerja sama, ketangkasan, dan kreativitas. Pelatihan ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya lokal dan memperkuat interaksi sosial di antara para siswa (Latino & Tafuri, 2023).

3.4. Pasca-sosialisasi

Setelah pelaksanaan sosialisasi tentang bahaya ketergantungan pada gawai dan dampaknya terhadap kesehatan anak, khususnya risiko terkena *computer vision syndrome* (CVS), langkah konkret untuk menindaklanjuti edukasi ini adalah dengan melibatkan anak-anak dalam aktivitas yang lebih seimbang. Salah satu cara yang direkomendasikan adalah dengan menerapkan rutinitas senam mata pasca-aktivitas menggunakan gawai (Kaur, dkk., 2023). Senam mata ini dapat membantu meredakan ketegangan pada otot mata yang sering kali muncul akibat terlalu lama menatap layar dan mencegah gangguan penglihatan pada anak.

Tujuan senam mata secara rutin bagi anak-anak adalah untuk menyadarkan mereka akan pentingnya kesehatan mata. Gerakan sederhana, seperti memfokuskan pandangan pada objek yang jauh dan menggerakkan bola mata dalam berbagai arah, dapat membantu menjaga elastisitas otot mata dan meningkatkan sirkulasi darah di sekitar area mata. Kebiasaan ini juga dapat dikombinasikan dengan pengaturan durasi penggunaan gawai untuk memastikan anak-anak mengambil jeda secara berkala untuk merilekskan mata mereka.

Selain itu, pasca-sosialisasi, penting untuk memperkenalkan alternatif aktivitas non-digital yang menarik bagi anak-anak (Paremeswara & Lestari, 2021). Permainan tradisional, misalnya, dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi waktu di depan layar. Aktivitas fisik yang melibatkan permainan ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial dan kemampuan motorik anak. Dengan demikian, anak-anak dapat menemukan keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik, sekaligus melindungi kesehatan mata mereka.

Setelah pelatihan permainan tradisional selesai, Tim KKN-PPM UGM menyerahkan beberapa alat permainan tradisional kepada pihak sekolah sebagai tindak lanjut dari kegiatan tersebut. Alat-alat permainan tersebut diterima dengan baik oleh Kepala SDN Dadi 2. Penyerahan alat permainan ini dilakukan sebagai bentuk komitmen tim untuk memastikan bahwa kegiatan permainan tradisional dapat terus dilanjutkan oleh para siswa, terutama setelah program pelatihan berakhir.

Tujuan utama pemberian alat permainan tradisional ini untuk mendorong siswa agar lebih menyukai permainan tradisional dan mengurangi ketergantungan pada gawai. Dengan adanya alat-alat tersebut, diharapkan para siswa dapat meluangkan waktu lebih banyak untuk berinteraksi melalui permainan fisik yang melibatkan kerja sama dan kreativitas, serta mengurangi penggunaan gawai yang berlebihan. Melalui kegiatan ini, tim berharap dapat mendukung sekolah dalam menumbuhkan minat siswa terhadap budaya lokal sekaligus mengurangi dampak negatif penggunaan gawai yang tidak terkontrol.

4. KESIMPULAN

Mengurangi ketergantungan pada gawai di kalangan anak-anak sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu risiko utama dari penggunaan gawai yang berlebihan adalah munculnya *computer vision syndrome* (CVS) yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan, ketegangan mata, dan sakit kepala. Dengan menerapkan kebiasaan senam mata secara rutin, anak-anak dapat mengurangi dampak negatif dari paparan layar, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini.

Selain itu, dalam upaya mendorong anak-anak untuk lebih aktif dalam kegiatan non-digital, permainan tradisional dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengurangi waktu mereka di depan layar. Dengan memperkenalkan aktivitas yang lebih bervariasi dan interaktif, anak-anak tidak hanya mendapatkan manfaat secara fisik, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan motorik mereka.

Melalui kombinasi antara edukasi, rutinitas senam mata, dan aktivitas fisik, ketergantungan pada gawai dapat dikurangi sehingga kesehatan mata anak-anak terjaga.

Pelatihan permainan tradisional yang dilaksanakan di SDN 2 Dadi diharapkan dapat meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas fisik dan interaksi sosial. Kegiatan ini dimulai dengan mengenalkan dan menjelaskan aturan beberapa permainan, seperti engklek, gobak sodor, dakon, hulahop, dan bekel. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari anak-anak. Meskipun beberapa siswa telah familiar dengan beberapa permainan, penjelasan dan pelatihan langsung membantu seluruh siswa dalam memahami dan menikmati permainan tersebut. Dengan mengikuti pelatihan ini, siswa tidak hanya mempelajari cara bermain permainan tradisional, tetapi juga mendapatkan pembelajaran terkait nilai-nilai, seperti kerja sama, ketangkasan, dan kreativitas. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan rasa cinta siswa terhadap budaya lokal, memperbaiki interaksi sosial, dan menjadi opsi untuk mengurangi ketergantungan pada gawai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang besar kepada Bapak Purwanta, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan panduan, arahan, dan dukungan yang sangat berharga selama pelaksanaan KKN-PPM ini. Ucapan terima kasih diberikan juga kepada Kepala SDN Dadi 2 beserta guru-guru yang telah bekerja sama, memberikan informasi, dan membantu jalannya kegiatan. Tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa kelas 6 SDN Dadi 2 atas antusiasmenya dalam mengikuti rangkaian kegiatan program kerja dari Tim KKN-PPM UGM.

DAFTAR PUSTAKA

- Altalhi, A. A. (2021). Effect of screen time on digital eye strain in university students during the COVID-19 pandemic. *Clinical Optometry*, 13, 67–75.
- Apryanto, F. (2022). Peran generasi muda terhadap perkembangan teknologi digital di era Society 5.0. *Media Husada Journal of Community Service*, 2(2), 139–134. <https://doi.org/10.33475/mhjcs.v2i2.35>
- Fitriana, F. Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*.
- Harmiyanti, I. D. & Astuti, R. (2024). Dampak penggunaan gadget terhadap hasil belajar akidah akhlak siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i4.715>
- Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., & Shin, Y. (2021). Preschool exposure to online games and internet gaming disorder in adolescents: A cohort study. *Frontiers in pediatrics*, 9, 760348.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Kaur, K., Goyal, M., & Singh, A. (2023). A study on awareness and impact of digital eye strain among college students using mobile and computer devices. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(2), 318–323.
- Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical activity and academic performance in school-age children: A systematic review. *Sustainability*, 15(8), 6616.
- Marsigliante, S., Gómez-López, M., & Muscella, A. (2023). Effects on children's physical and mental well-being of a physical-activity-based school intervention program: A randomized study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1927.
- Riadi, F.S., Lestari, T. (2021). The effectiveness of traditional games on the sosial development of elementary school students in digital age. *Indonesian Journal of Primary Education*, 5(2), 223-231.

- Sari, D. A. M. (2025). The role of traditional games in improving early childhood social skills. *MSJ : Majority Science Journal*, 3(1), 21–29. <https://doi.org/10.61942/msj.v3i1.303>
- Paremeswara, M. C. & Lestari, T. (2021). Pengaruh game online terhadap perkembangan emosi dan sosial anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1473–1481.
- Pramana, K. A. B. A. (2020). Penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal dan keterampilan motorik pada anak si TK Eka Dharma Singaraja. *Widya Kumara: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Vilela, M. A. P. (2020). Impact of digital device use on health and recommendations for designing healthy devices. *Frontiers in Public Health*, 8, 135.