

SOSIALISASI "MATA SEHAT TANPA HP" MELALUI PENGENALAN BUKU CERITA BERGAMBAR UNTUK ANAK USIA DINI

Nuorma Wahyuni¹ , Dila Seltika Canta² , Erlin Setyaningsih³ , Adi Hermawansyah⁴

¹STMIK Borneo Internasional Balikpapan

²Universitas Mulia

³Universitas Balikpapan

⁴Universitas Balikpapan

E-mail: nuorma.wahyuni@stmik-borneo.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received :28-04-2026

Revised :15-05-2026

Accepted: 23-05-2026

Key words: Socialization, Picture Story Books, early childhood

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

The Picture book is an educational media that is able to enhance the reading interest, imagination, and the ability of language in the early childhood. However, the development of digital technology has led the children to use their mobile phone more often than reading the book. This condition is able to get impact children's eye healthy and the social interaction. This community service activity aims to introduce the picture book is more educational and enjoyable alternative activity through the socialization of "Healthy Eyes Without Mobile Phones." The implementation method is carried out through socialization, retelling stories, and active interaction with children at one of the Early Childhood Education (PAUD) in Balikpapan City. This activity resulted in children who are enthusiastic about the reading picture book, imagining, and improving children's language literacy and awareness of the importance of maintaining eye health from an early age through the using of mobile phone.

ABSTRAK

Buku cerita bergambar merupakan media edukatif yang mampu meningkatkan minat baca, imajinasi, dan kemampuan bahasa anak usia dini. Namun, perkembangan teknologi digital membuat anak lebih sering menggunakan HP dibandingkan

membaca buku. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mata dan interaksi sosial anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengenalkan buku cerita bergambar sebagai alternatif kegiatan yang lebih edukatif dan menyenangkan melalui sosialisasi “Mata Sehat Tanpa HP”. Metode pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi, bercerita kembali, dan interaksi aktif dengan anak-anak di salah satu PAUD di Kota Balikpapan. Kegiatan ini menghasilkan anak-anak yang antusias membaca buku cerita bergambar, berimajinasi serta meningkatkan literasi bahasa anak dan menumbuhkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini melalui pembatasan penggunaan HP.

PENDAHULUAN

Teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan besar terhadap pola aktivitas dan perilaku anak usia dini. Penggunaan telepon pintar (handphone/HP) yang semakin masif terhadap anak tidak hanya memberikan dampak positif sebagai media hiburan dan pembelajaran, tetapi juga berpotensi dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, khususnya kesehatan mata. Paparan layar secara berlebihan dalam durasi yang panjang dapat menyebabkan kelelahan mata, penurunan fokus visual, hingga risiko gangguan refraksi pada anak. Penggunaan HP yang tidak terkontrol dapat mengurangi interaksi sosial, minat membaca, dan aktivitas eksploratif tiap anak pada masa *golden age* perkembangannya (Susanti, 2024).

Perkembangan teknologi digital membuat penggunaan HP pada anak usia dini semakin meningkat, baik untuk bermain maupun menonton video. Penggunaan HP yang semakin mudah diakses membuat banyak anak menghabiskan waktu lebih lama di depan layar. Kondisi ini menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya interaksi sosial, menurunnya minat membaca, gangguan konsentrasi, hingga risiko kesehatan mata akibat paparan cahaya layar secara berlebihan. Sedangkan menurut Menurut (Budiarti 2023) fungsi mata tidak hanya sebatas pada penglihatan, tetapi juga berkontribusi pada keseimbangan, koordinasi, dan bahkan komunikasi nonverbal. Penggunaan HP yang berlebihan juga dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak, yaitu kesehatan mata menurun akibat banyaknya cahaya yang masuk ke mata anak melalui layar HP yang sering digunakan (Nurin, 2025).

Anak usia dini merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan teknologi karena berada pada tahap perkembangan kognitif, emosional, serta sensorik yang sangat pesat. Upaya preventif dan edukatif sangat diperlukan untuk membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat sejak dini. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah melalui pengenalan buku cerita bergambar sebagai media literasi yang menarik, edukatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Buku cerita bergambar mampu meningkatkan imajinasi, kemampuan bahasa, serta minat baca anak melalui visualisasi yang komunikatif dan interaktif. Media ini juga dinilai efektif dalam mengurangi

ketergantungan anak terhadap HP karena mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan tanpa paparan layar digital secara terus-menerus (Khairunnisa, J., & Masykuroh, K. (2023).

Pada usia dini, anak membutuhkan kegiatan yang edukatif dan menyenangkan untuk mendukung tumbuh kembangnya. Dari segi fisik, perkembangan anak mencakup pertumbuhan tubuh serta peningkatan kemampuan motorik, yang menjadi dasar bagi aktivitas dan interaksi dengan dunia luar (Dewi,N.S.2025). Salah satu cara yang dapat dilakukan agar anak mengurangi penggunaan HP adalah melalui pengenalan buku cerita bergambar yang menarik dan mudah dipahami anak. Dimana buku cerita bergambar menurut (Arisma,S.H.2025) buku cerita bergambar adalah buku yang menggabungkan elemen cerita dengan ilustrasi atau gambar yang menarik, serta mengandung nilai nilai pendidikan atau informasi yang bermanfaat.

Buku cerita bergambar dapat membantu meningkatkan minat baca, imajinasi, dan kemampuan bahasa anak. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi “Mata Sehat Tanpa HP” melalui pengenalan buku cerita bergambar untuk anak usia dini.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di salah satu PAUD di Kota Balikpapan. Tujuan kegiatan ini agar anak anak sejak dini diberi pemahaman bagaimana menyayangi mata dengan membatasi penggunaan HP serta menumbuhkan minat baca sejak dini melalui media buku cerita bergambar. Manfaat dari kegiatan ini diharapkan anak memahami bagaimana salah satu dampak negatif jika menggunakan HP tidak ada batasan serta memberikan kegiatan yang mengalihkan penggunaan HP yang dapat meningkatkan kemampuan literasi dan wawasan anak melalui media buku cerita bergambar dan yang paling penting anak mampu meneruskan informasi edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pendampingan dalam pembatasan penggunaan HP pada anak usia dini.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Mata Sehat Tanpa HP melalui Pengenalan Buku Cerita Bergambar untuk Anak Usia Dini” dilakukan dengan metode sosialisasi, edukasi, dan praktik langsung kepada anak usia dini.

Adapun dalam pelaksanaan kegiatan ini ada beberapa tahapan yang dipersiapkan :

Tahapan Kegiatan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah tempat pelaksanaan kegiatan. Dan mulai persiapan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan anak usia dini, buku cerita bergambar serta media pendukung dan perlengkapan lainnya.

2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi

Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai dampak penggunaan HP yang berlebihan terhadap kesehatan mata dan perkembangan anak usia dini. Materi disampaikan dengan bahasa

sederhana serta didukung dengan gambar gambar yang menarik agar mudah dipahami oleh anak

3. Tahap Pengenalan Buku Cerita Bergambar

Anak anak diperkenalkan dengan buku cerita yang sudah disiapkan yang sesuai dengan kebutuhan serta usia mereka. Selanjutnya anak anak diminta bersama sama membaca buku yang dibagikan dan jika belum bisa membaca anak diminta untu menceritakan dengan imajinasi mereka sesuai dengan gambar yang ada dalam buku yang dibagikan.

4. Tahap Interaksi dan Praktik

Anak anak diajak kembali berpartisipasi aktif melalui tanya jawab, game kecil, serta menceritakan kembali isi cerita yang telah dibaca.

5. Tahap Evaluasi dan Penutup

Pada tahapan ini anak anak diberi motivasi lanjutan bagaimana pentingnya menjaga kesehatan mata dengan pembatasan penggunaan HP serta mengajarkan anak anak agar membiasakan diri membaca buku dan anak anak bisa meneruskan pesan ke orang tua mereka tentang bagaimana mata sehat dengan pembatasan penggunaan HP dan bertambah pengetahuan dengan membaca buku cerita bergambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Mata Sehat Tanpa HP melalui Pengenalan Buku Cerita Bergambar untuk Anak Usia Dini” telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan hasil yang positif. Saat awal sosialisasi ada beberapa anak memberikan jawaban jika mereka bermain HP saat dirumah.

Saat disampaikan materi mengenai dampak penggunaan HP jika digunakan tanpa batasan, mereka sangat semangat mendengarkan materi yang disampaikan yang ditunjukkan dengan antusias mereka menanyakan semua materi yang ditampilkan yaitu berupa gambar dan video.

Penyampaian materi yang sederhana dan disertai contoh gambar dan video membuat anak lebih mudah memahami pesan yang disampaikan. Selain itu, kegiatan pengenalan buku cerita bergambar mampu meningkatkan ketertarikan anak terhadap aktivitas membaca karena buku yang dibagikan sesuai dengan karakter anak serta usia mereka sehingga tidak ada penolakan saat mereka diminta mengenalkan buku yang mereka dapat.

Pada sesi interaksi, anak anak diminta membacakan ulang isi buku cerita yang mereka dapat dan sebagian anak yang belum bisa membaca, tetap menceritakan isi buku yang didapat dengan gaya bahasa mereka sendiri berdasarkan gambar yang ada di buku. Hal ini menunjukkan adanya ketertarikan serta menumbuhkan minat baca, kemampuan berbahasa, serta daya imajinasi anak. Dibandingkan dengan penggunaan HP, buku cerita bergambar memberikan stimulasi yang lebih baik karena melibatkan interaksi langsung antara anak, orang sekitar dan lingkungannya serta menjadikan anak semakin kaya literasi.

Tabel 1. Dokumentasi kegiatan

	<p>Melakukan Koordinasi dengan pihak Sekolah</p>
	<p>Pengenalan Diri</p>
	<p>Penyampaian Materi</p>



Pembagian Buku Cerita



Sesi bercerita ke depan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Sosialisasi Mata Sehat Tanpa HP melalui Pengenalan Buku Cerita Bergambar untuk Anak Usia Dini” berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan.

Melalui kegiatan ini anak-anak diberi pemahaman salah satu dampak negatif menggunakan HP jika tidak ada batasan adalah mengganggu kesehatan mata. Sehingga melalui kegiatan sosialisasi ini, anak-anak dikenalkan dengan buku cerita bergambar. Dan respon yang ditunjukkan pada saat anak-anak dikenalkan dengan buku cerita bergambar adalah respon yang sangat antusias serta keingintahuan yang besar tentang isi cerita buku yang dibagikan.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan tanggung jawab kepada anak untuk menyampaikan informasi kepada orang tuanya mengenai materi yang telah disampaikan. Dengan demikian, kegiatan ini berakhir dengan pencapaian tujuan menumbuhkan kebiasaan sejak dini melalui “Mata Sehat Tanpa HP” dan memperkaya literasi melalui buku cerita bergambar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainy, N., Imawati, N., Nuvida, L. O., & Narwastu, A. M. (2025). Implementasi program desa sehat mata untuk meningkatkan kesehatan mata masyarakat di Yogyakarta. *JUPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 90–97. https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JUPEMAS/index
- Hilmana, A. S., & Jalal, M. (2025). Peningkatan motivasi belajar siswa dengan menggunakan media buku cerita bergambar edukatif di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 4(1), 34–42. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v4i1.5532>
- Khairunnisa, J., & Masykuroh, K. (2023). *Illustrated Storybooks in Mitigating Early Childhood Device Usage*. *EDUTECH: Journal of Education and Technology*, 7(1), 113–122.
- Fauziah, N., Jaya Tria. (2025). Pendidikan Kesehatan tentang Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini di PAUD dan TK Ar-Robithoh Desa Kerkep Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. *Jurnal Abdimas Pamenang-JAP*, 3(1), 29-34.
- Susanti, M., Zainun, Z., Adilla, C., & Chan, Z. (2024). *Edukasi Efek Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mata pada Anak Usia Dini*. *Nusantara Hasana Journal*, 3(11), 62–66.
- Tyas, D. N., Rahman, M. A., Nurhasanah, S. M., & Andriani, A. (2025). *Psikologi perkembangan anak usia sekolah dasar*. Google Books.