

Edukasi Penggunaan Gadget Sehat Berbasis Sekolah untuk Siswa SMK Muhammadiyah 2 Samarinda

Purwo Setiyo Nugroho^{1✉}, Sri Sunarti¹

⁽¹⁾Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

✉ Correspondensi
Alamat: Program Studi
Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kesehatan
Masyarakat, Universitas
Muhammadiyah
Kalimantan Timur,
Samarinda, Indonesia
Email:
purwo.skm@umkt.ac.id

Received: 16/01/2026
Accepted: 25/04/2026
Published: 30/04/2026

DOI:
<https://doi.org/10.63800/9gcfg038>

Abstrak

Penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan remaja menimbulkan berbagai dampak negatif, termasuk gangguan kesehatan mata, penurunan kualitas tidur, berkurangnya konsentrasi belajar, serta risiko kecanduan digital. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa SMK Muhammadiyah 2 Samarinda mengenai pentingnya pengelolaan screen time secara sehat. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan: workshop “Kenali Screen Time Sehat”, challenge mingguan “Kurangi 1 Jam Screen Time”, kampanye media sosial sekolah, dan pelatihan kader gadget sehat. Metode partisipatif digunakan dengan melibatkan 20 siswa sebagai target intervensi. Kegiatan dilakukan pada 5 Desember 2025 – 10 Januari 2026. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, monitoring screen time harian, serta kualitas konten kampanye. Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa ($p < 0.05$), dengan rata-rata dari 50 ke 100, perubahan perilaku dalam mengurangi durasi penggunaan gadget, serta keterlibatan aktif dalam produksi konten edukatif. Pelatihan kader memperkuat keberlanjutan program dengan membentuk agen perubahan di sekolah. Program ini menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam membangun budaya digital sehat dan dapat direplikasi di lingkungan pendidikan lain di Indonesia.

Kata Kunci: gadget sehat, screen time, remaja, edukasi digital, kader sebaya

Abstract

Excessive gadget use among adolescents has negative impacts, including eye health problems, poor sleep quality, reduced learning concentration, and digital addiction risks. This community service program aimed to raise awareness among students of SMK Muhammadiyah 2 Samarinda about managing screen time wisely. The intervention consisted of four stages: the “Recognize Healthy Screen Time” workshop, the weekly “Reduce 1 Hour Screen Time” challenge, a school social media campaign, and peer cadre training. A participatory approach was applied, involving 20 students. The community empowerment was conducted from December 5th, 2025 to January 10th, 2026. Evaluation was conducted through pre-test and post-test, daily screen time monitoring, and the quality of campaign content. The paired t-test results indicated improved student knowledge ($\text{sig} < 0.05$), with mean result of knowledge from 50 to 100, behavioral changes in reducing gadget use duration, and active involvement in producing educational content. Peer cadre training strengthened program sustainability by creating agents of change within the school. This program highlights that school-based interventions are effective in promoting healthy digital habits and can be replicated in other educational settings.

Copyright (c) 2026 Setiyo NP; Sri Sunarti

Keywords: healthy gadget use, screen time, adolescents, digital education, peer cadres

Pendahuluan

Penggunaan gadget di kalangan remaja semakin meningkat, didorong oleh perkembangan teknologi yang pesat dan kebutuhan untuk terhubung dengan dunia digital. Diproyeksikan 194,26 juta orang pada 2024, naik dari 190,03 juta pada 2023 (Sunario and Purnomo, 2024). Meskipun ada manfaat tertentu, seperti akses informasi dan interaksi sosial, penggunaan gadget yang berlebihan memiliki dampak merugikan yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Dampak ini mencakup kesehatan mata, kualitas tidur, konsentrasi belajar, serta risiko kecanduan digital. Survei awal yang dilakukan menunjukkan adanya penggunaan gadget yang berlebihan di antara siswa di Samarinda.

Peningkatan waktu layar (screen time) berhubungan langsung dengan masalah kesehatan mata, termasuk kelelahan mata digital, sindrom penglihatan komputer, dan kemungkinan peningkatan kondisi yang lebih serius seperti rabun jauh (miopia) dalam jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layar yang berkepanjangan dapat menyebabkan ketegangan pada mata dan penglihatan kabur, terutama di kalangan anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan (Lund *et al.*, 2021; Lua, Chua and Chia, 2023). Selain itu, efek cahaya biru dari layar juga dapat mengganggu kemampuan mata untuk beradaptasi terhadap lingkungan gelap, yang berpotensi memperburuk masalah penglihatan (Santos *et al.*, 2025).

Studi menunjukkan hubungan yang kuat antara penggunaan gadget dan gangguan kualitas tidur di kalangan remaja. Misalnya, penggunaan layar, terutama sebelum tidur, dapat memperpendek durasi tidur dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Lund *et al.*, 2021; Lua, Chua and Chia, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik di malam hari mengganggu siklus tidur alami karena paparan cahaya biru dari layar dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang bertanggung jawab untuk tidur yang nyenyak (Hale *et al.*, 2018; Ray, Bhutia and Meena, 2025). Akibatnya, remaja yang tidur kurang juga mungkin mengalami masalah konsentrasi dan performa akademik yang lebih rendah (Bani-Issa *et al.*, 2022).

Meskipun literatur yang ada cukup banyak membahas aspek kesehatan umum, relevansi terhadap program intervensi screen time akan lebih kuat apabila ditopang oleh kajian yang lebih spesifik. Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas intervensi berbasis sekolah dalam mengurangi penggunaan gawai berlebihan di kalangan siswa. Selain itu, program edukasi digital health yang menekankan literasi digital sehat bagi anak dan orang tua juga terbukti mendukung perilaku penggunaan media yang lebih seimbang. Lebih jauh, community intervention melalui kampanye masyarakat dan kegiatan kolektif telah diidentifikasi sebagai strategi yang efektif untuk menurunkan screen time anak-anak (Bani-Issa *et al.*, 2022).

Keterkaitan antara screen time dan konsentrasi belajar juga menjadi perhatian utama. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian remaja dari kegiatan belajar, menyebabkan penurunan hasil akademis dan peningkatan kecemasan (Sidiq *et al.*, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sedentari, termasuk penggunaan gadget, berkontribusi pada gaya hidup yang kurang aktif, yang dapat memengaruhi kemampuan kognitif dan memori jangka pendek (McManus *et al.*, 2020; Tock *et al.*, 2025). Dalam konteks ini, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi screen time di lingkungan sekolah sangat penting. Program pendidikan yang melibatkan workshop, tantangan pengurangan screen time, dan kampanye media sosial dapat membantu menciptakan kesadaran dan kebiasaan sehat di kalangan remaja (Lai *et al.*, 2025).

Kecanduan digital adalah isu yang semakin mengkhawatirkan yang terkait dengan penggunaan gadget berlebihan. Banyak remaja mengalami ketergantungan pada perangkat mereka, yang dapat menyebabkan gangguan emosional dan mental (Nagata *et al.*, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu di layar memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah mental seperti depresi dan kecemasan (Horner *et al.*, 2025; Wang *et al.*, 2025). Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan strategi pengabdian masyarakat yang fokus pada pembentukan budaya digital yang sehat.

Dari ulasan di atas, jelas bahwa kontrol dalam penggunaan gadget sangat penting di kalangan remaja untuk mencegah dampak negatif yang terkait dengan kesehatan mata, kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan risiko kecanduan digital. Mengimplementasikan intervensi edukasi di sekolah, seperti workshop dan kampanye media sosial, dapat membantu membangun kesadaran dan mempromosikan penggunaan yang lebih sehat dari teknologi. Dengan pendekatan yang sistematis dan dukungan komunitas, diharapkan remaja dapat lebih bijaksana dalam menggunakan gadget dan mengembangkan gaya hidup yang lebih seimbang dan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong perubahan perilaku siswa dalam penggunaan gadget secara sehat, dengan memanfaatkan pendekatan edukasi partisipatif yang berfokus pada lingkungan sekolah.

Metodologi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif berbasis sekolah yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai penggunaan gadget secara sehat. Program dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Samarinda pada tanggal 5 Desember 2025 - 10 Januari 2026 dengan melibatkan siswa kelas X dan XI sebagai peserta utama, serta mahasiswa pendamping, kader sekolah, dan guru BK sebagai fasilitator. Metode pelaksanaan terdiri atas empat tahapan utama, yaitu workshop "Kenali Screen Time Sehat", challenge mingguan "Kurangi 1 Jam Screen Time", kampanye media sosial sekolah, dan pelatihan kader (siswa) gadget sehat. Jumlah siswa yang di edukasi sebagai kader sebanyak 20 siswa. Pemilihan kader siswa ini atas pertimbangan dengan guru BK dan kesediaan siswa. Workshop dilakukan melalui penyampaian materi interaktif menggunakan PowerPoint, video, dan diskusi kasus, serta diukur dengan pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini dievaluasi secara kuantitatif menggunakan uji statistik paired t-test, dengan membandingkan hasil pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi melalui pre-test dan post-test. Instrumen yang digunakan terdiri atas 25 butir pertanyaan yang secara khusus dirancang untuk mengukur pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget secara sehat. Dengan adanya instrumen tersebut, perubahan tingkat pengetahuan dapat diidentifikasi secara lebih objektif, sehingga memungkinkan peneliti untuk menilai sejauh mana program edukasi partisipatif berbasis sekolah mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa. Evaluasi ini tidak hanya menekankan pada perbedaan skor semata, tetapi juga menjadi indikator keberhasilan intervensi dalam mencapai tujuan pengabdian masyarakat yang diharapkan.

Challenge mingguan dilaksanakan dengan sistem monitoring harian screen time yang dicatat siswa dan direkap oleh kader sekolah, sehingga perubahan kebiasaan dapat diamati secara langsung. Kampanye media sosial dilakukan dengan melibatkan siswa dalam pembuatan konten kreatif berupa poster digital, video pendek, dan kutipan edukatif yang dipublikasikan melalui akun sekolah dan grup kelas. Sementara itu, pelatihan kader gadget sehat bertujuan membekali siswa terpilih dengan keterampilan komunikasi, monitoring, dan edukasi sebaya agar mampu menjadi pendamping dalam menjaga keberlanjutan program. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan analisis pre-test dan post-test (paired t-test), catatan monitoring screen time, serta kualitas konten kampanye yang dihasilkan. Dengan metodologi ini, program diharapkan mampu menumbuhkan budaya digital sehat

di kalangan siswa dan memperkuat peran kader sebaya sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Peningkatan Pengetahuan Melalui Workshop

Workshop “Kenali Screen Time Sehat” berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak screen time berlebihan. Tabel 1 mengungkap bahwa pre-test menunjukkan rata-rata skor 50,00, sedangkan post-test mencapai 100,00, *p-value* 0.000.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test Penggunaan Gadget Berlebihan pada Siswa

		n	Minimum	Maximum	Mean	<i>p-value</i>
Tingginya kebiasaan siswa menggunakan <i>gadget</i> dalam waktu lama	Pre-Test	20	30	100	50,00	0,000
	Post-Test	20	100	100	100,00	

Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam membangun kesadaran awal siswa terhadap pentingnya pengaturan waktu penggunaan gadget. Diskusi interaktif dan penyampaian materi visual terbukti efektif dalam menarik perhatian peserta dan mendorong refleksi pribadi terhadap kebiasaan digital mereka.

Workshop terbukti efektif karena mampu mengintegrasikan interaksi langsung, praktik keterampilan, dan diskusi kelompok yang mendorong partisipasi aktif peserta; hal ini sejalan dengan teori edukasi kesehatan seperti Health Belief Model dan Social Learning Theory yang menekankan pentingnya persepsi manfaat, efikasi diri, serta pengaruh sosial dalam perubahan perilaku. Selain itu, prinsip adult learning theory menjelaskan bahwa pembelajaran orang dewasa lebih optimal bila berbasis pengalaman dan relevan dengan kebutuhan, sehingga workshop lebih unggul dibandingkan metode ceramah satu arah. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode partisipatif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan masyarakat secara signifikan, sekaligus menambahkan bukti bahwa workshop tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat motivasi dan komitmen peserta untuk menerapkan praktik kesehatan yang lebih (Cathain, 2025).

Edukasi mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan bisa dilakukan melalui program-program di sekolah. Intervensi yang melibatkan workshop tentang kesehatan digital, tantangan untuk mengurangi screen time, serta kampanye media sosial untuk meningkatkan kesadaran dapat menjadi strategi yang efektif. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Perrault et al. menunjukkan bahwa program pendidikan yang mengedukasi pelajar mengenai pengaruh penggunaan gadget pada kualitas tidur berhasil meningkatkan durasi tidur dan menurunkan waktu layar pada malam hari (Perrault et al., 2019). Dalam hal ini, orang tua dan pendidik memiliki peran penting dalam mengawasi serta memandu perilaku penggunaan gadget yang sehat di kalangan remaja (Ge et al., 2025).

Perubahan Perilaku Melalui Challenge Mingguan

Challenge “Kurangi 1 Jam Screen Time” mendorong siswa untuk mencatat dan mengurangi durasi penggunaan gadget setiap hari selama satu minggu. Selama 12 minggu progress siswa mengikuti *challenge* ini di monitoring. Hasil monitoring menunjukkan adanya variasi perubahan perilaku, di mana sebagian besar siswa berhasil menurunkan durasi screen time dan menggantinya dengan aktivitas positif seperti membaca, berinteraksi dengan keluarga, atau menyelesaikan tugas sekolah. Pendampingan oleh kader dan guru BK berperan penting dalam menjaga konsistensi dan memberikan motivasi selama pelaksanaan challenge. Data monitoring harian menjadi dasar evaluasi perilaku dan tindak lanjut oleh guru BK.



Gambar 1. Challenge Mingguan : "Kurangi 1 jam screen time"

Kampanye Media Sosial Sebagai Sarana Edukasi Kreatif

Kampanye "Penggunaan Gadget Sehat" berhasil melibatkan siswa dalam produksi konten edukatif berupa poster digital, video pendek, dan kutipan motivasi. Konten dipublikasikan melalui akun Instagram sekolah dan grup kelas, serta dipajang di mading sekolah sebagai bentuk apresiasi. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kreativitas siswa, tetapi juga memperluas jangkauan pesan edukatif kepada komunitas sekolah. Respons positif dari siswa dan guru menunjukkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi kesehatan digital yang efektif. Hasil evaluasi didapatkan ada nya peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pemberian kampanye media sosial, sebelum pemberian kampanye, nilai rata rata pengetahuan siswa sebesar 60 dan sesudah pemberian kampanye sebesar 90.



Gambar 2. Kegiatan Workshop "Kenali Screen Time Sehat"

Penguatan Peran Kader Sebaya

Pelatihan kader gadget sehat menghasilkan tiga siswa kelas X yang dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan sebagai pendamping sebaya. Kader dilatih untuk melakukan monitoring screen time, memberikan edukasi ringan, serta mendukung pelaksanaan challenge dan kampanye. Melalui simulasi dan role play, kader menunjukkan kemampuan komunikasi yang baik dan kesiapan dalam menjalankan tugas. Kegiatan ini memperkuat keberlanjutan program dengan membentuk agen perubahan yang aktif di lingkungan sekolah. Pada gambar di bawah ini kader sebaya sedang mengikuti dengan

seksama materi yang disampaikan oleh fasilitator yang di bantu oleh mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur



Gambar 3. Pelatihan kader sebaya

Kader sebaya adalah individu yang dilatih untuk memberikan dukungan, informasi, dan pengajaran kepada teman sebaya mereka. Model ini memanfaatkan hubungan sosial yang ada di antara remaja untuk mendorong pembelajaran dan perubahan perilaku. Menurut Dodd et al., intervensi berbasis pendidikan sebaya dapat menjangkau berbagai area kesehatan, termasuk kesehatan mental dan gaya hidup sehat, dengan pendekatan yang relevan bagi remaja (Dodd *et al.*, 2022).

Kesimpulan

Simpulan kegiatan ini menegaskan tiga hal utama: pertama, terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai pengelolaan screen time secara bijak melalui workshop, challenge mingguan, dan kampanye media sosial; kedua, terlihat perubahan perilaku penggunaan gadget ke arah yang lebih sehat berdasarkan hasil monitoring harian dan keterlibatan siswa dalam challenge; ketiga, keberlanjutan program diperkuat melalui pelatihan kader sebaya yang berperan sebagai agen perubahan di sekolah, sehingga budaya digital sehat dapat terus dipertahankan dan direplikasi di lingkungan pendidikan lain.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMK Muhammadiyah 2 Samarinda atas dukungan penuh dalam pelaksanaan program edukasi penggunaan gadget sehat. Apresiasi juga disampaikan kepada guru Bimbingan Konseling, kader sekolah, serta seluruh siswa kelas X dan XI yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan, mulai dari workshop, challenge mingguan, kampanye media sosial, hingga pelatihan kader gadget sehat. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada mahasiswa pendamping dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Tidak lupa, penulis menyampaikan penghargaan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Dengan adanya kolaborasi dan dukungan dari berbagai pihak, program pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana secara lancar dan memberikan manfaat nyata bagi siswa dalam membangun budaya digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Daftar Pustaka

Bani-Issa, W. *et al.* (2022) 'Association Between Quality of Sleep and Screen Time During the

- <scp>COVID</Scp>-19 Outbreak Among Adolescents in the United Arab Emirates', *Journal of Sleep Research*, 32(1). Available at: <https://doi.org/10.1111/jsr.13666>.
- Cathain, A.O. (2025) 'Workshops as a qualitative research method in health research', *BMJ open* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-106459>.
- Dodd, S. *et al.* (2022) 'School-Based Peer Education Interventions to Improve Health: A Global Systematic Review of Effectiveness', *BMC Public Health*, 22(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>.
- Ge, R. *et al.* (2025) 'Modifiable Parental Factors and Adolescent Sleep During Early Adolescence', *Jama Network Open*, 8(9), p. e2531333. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.31333>.
- Hale, L. *et al.* (2018) 'Youth Screen Media Habits and Sleep', *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), pp. 229-245. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014>.
- Horner, D. *et al.* (2025) 'Screen Time Is Associated With Cardiometabolic and Cardiovascular Disease Risk in Childhood and Adolescence', *Journal of the American Heart Association*, 14(16). Available at: <https://doi.org/10.1161/jaha.125.041486>.
- Lai, N.M. *et al.* (2025) 'Review Article: The Effectiveness of School-based Interventions for Reducing Screen Time - A Systematic Review and Meta-analysis', *Child and Adolescent Mental Health*, 30(3), pp. 223-237. Available at: <https://doi.org/10.1111/camh.70022>.
- Lua, V.Y.Q., Chua, T.B.K. and Chia, M. (2023) 'A Narrative Review of Screen Time and Wellbeing Among Adolescents Before and During the COVID-19 Pandemic: Implications for the Future', *Sports*, 11(2), p. 38. Available at: <https://doi.org/10.3390/sports11020038>.
- Lund, L. *et al.* (2021) 'Electronic Media Use and Sleep in Children and Adolescents in Western Countries: A Systematic Review', *BMC Public Health*, 21(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>.
- McManus, B. *et al.* (2020) 'Gender Moderates the Relationship Between Media Use and Sleep Quality', *Journal of Sleep Research*, 30(4). Available at: <https://doi.org/10.1111/jsr.13243>.
- Nagata, J.M. *et al.* (2023) 'Association of Physical Activity and Screen Time With Body Mass Index Among US Adolescents', *Jama Network Open*, 6(2), p. e2255466. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.55466>.
- Perrault, A.A. *et al.* (2019) 'Reducing the Use of Screen Electronic Devices in the Evening Is Associated With Improved Sleep and Daytime Vigilance in Adolescents', *Sleep*, 42(9). Available at: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz125>.
- Ray, S., Bhutia, E. and Meena, R.K. (2025) 'Screen Time and Associated Factors in Early Adolescent Age Group Experience From a North Indian Center', *Cureus* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.85878>.
- Santos, J.P.L. *et al.* (2025) 'Role of Sleep and White Matter in the Link Between Screen Time and Depression in Childhood and Early Adolescence', *Jama Pediatrics*, 179(9), p. 1000. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.1718>.
- Sidiq, M. *et al.* (2025) 'Screen Time Exposure and Academic Performance, Anxiety, and Behavioral Problems Among School Children', *Peerj*, 13, p. e19409. Available at: <https://doi.org/10.7717/peerj.19409>.
- Sunario, S. and Purnomo, J.T. (2024) 'GUIDENA Penggunaan Smartphone dan Problematik Smartphone Use Pada Mahasiswa', *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 9623, pp. 572-587.
- Tock, W.L. *et al.* (2025) 'Scoping Review of Interventions Aimed at Promoting Healthy Screen Use Among Adolescents', *BMJ Open*, 15(9), p. e103772. Available at:

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-103772>.

Wang, Y. *et al.* (2025) 'Sleep Quality Moderated the Mediating Effect of BMI and Waist Circumference on the Relationship Between Screen Time and Mental Health in Chinese Adolescents', *Frontiers in Pediatrics*, 13. Available at: <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1602512>.