

Penyuluhan Tentang Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Remaja Di SMP Muhammadiyah Tobelo Halmahera Utara

Jumriani¹, Putri Yayu², Nurbaety³, Yati Purnama⁴
^{1,2,3,4} Kebidanan, Akbid Harapan Bunda Bima

jumriani26@gmail.com

ABSTRAK

Teknologi saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dan semakin canggih. Dengan pesatnya pertumbuhan teknologi, globalisasi telah memasuki fase modern dan maju. Dunia modern menuntut masyarakat untuk mengikuti perkembangan yang praktis, efektif, dan efisien. Adanya gadget dapat memenuhi kebutuhan hidup kompleks dan beragam yang diperlukan oleh masyarakat. Mulai dari anak-anak hingga orang tua hampir semua memiliki *smartphone* atau yang sering disebut sebagai gadget. Gadget adalah salah satu bentuk media komunikasi modern. Hasil penelitian menunjukkan gadget juga membawa dampak negatif, masyarakat semakin individualistis. Gadget juga berdampak terhadap perkembangan emosional anak. Ketergantungan pada gadget bisa berdampak pada tumbuh kembang. Ketika kecanduan gadget, maka anak atau remaja akan membatasi kemampuan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan. Dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 bulan September tahun 2024 dimulai 10.00-11.30 WIT di SMP Muhammadiyah Tobelo Kabupaten Halmahera Utara dengan metode penyuluhan, hasil kegiatan menunjukkan sebelum diberikan edukasi sebagian besar remaja belum mengetahui Dampak Penggunaan gadget dan setelah diberikan edukasi 80% remaja memiliki pengetahuan baik mengenai Dampak Penggunaan gadget bagi kesehatan.

Kata kunci: Penyuluhan, Gadget, Kesehatan, Remaja

ABSTRACT

Technology is currently progressing very rapidly and becoming increasingly sophisticated. With the rapid growth of technology, globalization has entered a modern and advanced phase. The modern world requires society to follow developments that are practical, effective and efficient. The existence of gadgets can fulfill the complex and diverse life needs required by society. Starting from children to the elderly, almost everyone has a smartphone or what is often referred to as a gadget. Gadgets are a form of modern communication media. The research results show that gadgets also have a negative impact, society is becoming more individualistic. Gadgets also have an impact on children's emotional development. Dependence on gadgets can have an impact on growth and development. When addicted to gadgets, children or teenagers will limit their ability to communicate and socialize. This community service activity aims to increase teenagers' knowledge about the impact of using gadgets on health. Held on Wednesday 11 September 2024 starting at 10.00-11.30 WIT at Muhammadiyah Tobelo Middle School, North Halmahera Regency using the counseling method, the results of the activity showed that before being given education, most teenagers did not know the impact of using gadgets and after being given education, 80% of teenagers had good knowledge regarding the impact of using gadgets on health.

Keywords: Counseling, Gadgets, Health, Teenagers.

PENDAHULUAN

Teknologi menghasilkan kemudahan dalam segala bidang termasuk termasuk komunikasi (Wajszczyk (2014). Dampak positif gadget antara lain memfasilitasi interaksi jarak jauh, termasuk belajar secara online. Informasi tentang topik yang diperlukan, berlatih melalui kuis online maupun, tutorial online kini mudah diperoleh. Anak-anak dan remaja bisa mengasah keterampilan kognitif dan motorik bisa terasah melalui beberapa aplikasi permainan. Anak anak dan remaja lebih kompetitif karena berada pada lingkungan yang penuh persaingan (Dhendhe, 2019).

Namun demikian beberapa penelitian menunjukkan gadget juga membawa dampak negatif, masyarakat semakin individualistis (Sa'adah, 2015). Gadget juga berdampak terhadap perkembangan emosional anak. Ketergantungan pada gadget bisa berdampak pada tumbuh kembang. Ketika kecanduan gadget, maka anak atau remaja akan membatasi kemampuan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi. Tidak mampu untuk mengenali emosi, seperti simpati, sedih, atau senang. Keterikatan pada gadget juga menyebabkan anak kurang mampu untuk merespon apa yang

terjadi sekitarnya sehingga akan mengganggu bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Riza, 2016)

Gadget juga berpotensi menimbulkan depresi dan masalah kesehatan mental pada masa kanak-kanak dan remaja. Hal ini akan berdampak pada terganggunya karakter (Sundus, 2018). Remaja dalam proses pencarian jati diri, teknologi dan paparan informasi yang sedemikian deras bisa berdampak negatif pada individu termasuk persepsi citra tubuh yang mengalami distorsi, perilaku seksual berisiko, kemudahan mengakses pornografi, komersialisasi, risiko obesitas dan menurunkan prestasi akademik (Dhendhe, 2019;Arfiani, 2024).

Hal tersebut apabila dilakukan secara terus- menerus memberikan dampak negatif terhadap pola perilaku anak dalam kehidupan sehari- hari. Anak-anak yang terobsesi dengan gadget menjadi kecanduan dan menghabiskan sebagian besar waktunya bermain ponsel. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Winoto (Astuti et al., 2015) yang mengatakan bahwa “Anak- anak pada dasarnya belum waktunya yang tepat untuk diberikan sebuah telepon seluler pribadi, hal ini dikarenakan dikhawatirkan anak- anak akan berubah

menjadi perilaku yang komsumtif secara berlebihan. Anak-anak sekolah dasar dan menengah pertama masih sangat dilarang atau memerlukan pengawasan yang ketat dalam menggunakan telepon seluler dalam aktivitas sehari-hari mereka.” Orang tua siswa memberikan gadget kepada anaknya mungkin berpikiran bahwa mereka dapat menggunakannya untuk mempelajari hal-hal seperti membaca, menulis, berhitung dan lain-lain. Berbagai aplikasi pendidikan disertakan dalam gadget untuk membantu siswa dalam belajar dan menjadi lebih cerdas. Akan tetapi, harapan para orang tua tersebut menjadi pupus karena perilaku sang anak yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 bulan September tahun 2024 dimulai 10.00-11.30 WIT di SMP Muhammadiyah Tobelo Kabupaten Halmahera Utara dengan penyuluhan mengenai dampak penggunaan gadget bagi kesehatan remaja. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 Remaja, 1 orang Guru, 4 Dosen dan 1 mahasiswa.

Kegiatan dimulai dengan pretest atau mengukur pengetahuan siswa terkait materi yang akan di sampaikan, selanjutnya dilakukan penyampaian materi dan Tanya jawab. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan posttest untuk mengukur kembali pengetahuan siswa terkait dampak penggunaan gadget bagi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan remaja dihadiri oleh 15 Remaja berjalan dengan lancar tanpa kendala dan tidak ditemui adanya hambatan

a. Hasil Pretest

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan remaja sebelum diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan Remaja	N	%
1	Baik	1	7
2	Kurang	14	93
Jumlah		15	100

Tabel 1. Menunjukkan jumlah responden remaja yang memiliki pengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 1 Remaja (7%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 14 responden

b. Hasil Posttest

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan remaja tetang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan remaja sesudah diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan Remaja	N	%
1	Baik	12	80
2	Kurang	3	20
Jumlah		15	100

Tabel 2. Menunjukkan jumlah responden remaja yang memiliki pengetahuan baik sesudah diberikan penyuluhan sebanyak 12 Remaja (80%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 3 responden (20%). Data menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan.

c. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. kegiatan sosialisasi dampak penggunaan gadget bagi kesehatan remaja di SMP Muhammadiyah Tobelo halmahera Utara



Gambar 2. Dokumentasi sesudah sosialisasi dampak penggunaan gadget bagi kesehatan remaja di SMP Muhammadiyah Tobelo halmahera Utara

Mayoritas peserta berstatus siswa atau pelajar yang menempuh pendidikan menengah. Pendidikan di tingkat menengah ini bertujuan menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut dalam dunia kerja atau pendidikan tinggi (https://ilmu-pendidikan.net, 2020) .

Hal ini sejalan dengan status peserta yang berusia remaja dan perlu pendampingan. Orang tua dan guru adalah sosok pendamping yang ideal saat anak/remaja melakukan aktivitas kehidupan setiap hari. Deteksi dini permasalahan akan mencegah munculnya masalah yang lebih berat (Fatimah, 2008).

Oleh karena itu, hubungan yang harmonis antara orang tua dan remaja dan guru dengan siswanya yang masih remaja menjadi sangat penting. Orang tua juga perlu mempunyai pengetahuan dan memahami dari aspek psikologi tentang perilaku anak-anak dan remaja. Orang tua juga perlu mengenal aplikasi atau game yang digemari remaja sehingga bisa mendampingi dengan bijaksana (Dhendhe, 2019).

Penyuluhan ini menggunakan alat bantu penguat suara, LCD, dan *pointer*. Hasil evaluasi remaja terhadap kegiatan penyuluhan menyatakan materi penyuluhan baik, Hal ini sejalan dengan hasil Posttest yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari para remaja yaitu sekitar 12 remaja (80%) remaja memiliki pengetahuan baik.

KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan edukasi tentang dampak penggunaan gadget pada kesehatan dari 15 remaja hanya 1 remaja yang memiliki pengetahuan baik.
2. Sesudah diberikan edukasi tentang dampak penggunaan gadget pada kesehatan sebagian besar remaja memiliki pengetahuan baik yaitu sekitar 80%.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Puji. 2012. Asuhan kebidanan masa kehamilan. Yogyakarta. Graha ilmu
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). Penyuluhan Penggunaan Gadget Yang Bijak Dan Aman. Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang, 3, 103-111. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/download/106/104>
- Arfiani, Siti Komariyah, Fitriani, Husnul Khatimah, Jusni, & Yura Cahirun Nisa. (2024). Korelasi Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sexting Di MA "X" Bulukumba . Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan, 6(2), 615-622. <https://doi.org/10.31970/ma.v6i2.194>
- Dhende, T. R., (2019). The impact of using gadgets on children's psychology. International Journal of Applied Research 5(8): 157-160
- Lee, S., Park, S., & Kim, S. (2022). Effects of facial Massage on facial skin characteristics and circulation in pregnant women. Journal of

- Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing 3(4), 2132–2140.
<https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1161>
- Novita, N., Asmalinda, W., & Setiawati, D. (2020). Pemberdayaan Ibu Hamil trimester III Dan Keluarga Menggunakan endorphin massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(2), 265. <https://doi.org/10.30595/jppm.v4i2.6255>
- Purwanto. 2011 Instrumen penelitian soaial dan pendidikan. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Riza, L.U. (2016). Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Pengguna Gadget. *PSIKOSAINS*, 11(2), 82-98 ISSN : 1907-5235
- Sa'adah. (2015). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di MAN Cirebon 1 Kabupaten Cirebon. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*,
- Sundus, J. (2018). The impact of using gadget on children. *Lahore Garrison University Journal of Depression and Anxiety*, 7(1). DOI: 10.4172/2167-1044.1000296.
- Wajszczyk, R. (2014). A study of the impact of technology in early education. (Unpublished thesis). Uppsala Universitet, Uppsala
- Wang, L., Yang, H., & Chen, X. (2020). Skin Changes in Pregnancy: A Comprehensive Review. *Current Obstetrics and Gynecology Reports*, 9(3), 137-144. Surabaya. Di akses pada tanggal 25 Juli 2024
- Yuliana 2018. Pinang dalam kehidupan orang papua di kota jayapura, program studi santropologi program pascasarjana fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas hasanuddin Makassar