

Edukasi Kesehatan Pengaruh *Gadget* pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padang

Arinil Haq^{1*}, Mega Utami Basra², Suci Maisyarah Nasution³, Vivi Triana⁴

¹⁻⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas
Jalan Limau Manis, Kecamatan Pauh, Kota Padang, 25163, Sumatera Barat, Indonesia

*Email Korespondensi: arinilhaq@ph.unand.ac.id

Abstract

Excessive use of gadgets can have a negative impact on health and decrease adolescent interest in learning. The purpose of this community service is to increase the knowledge of teenagers about the bad effects of using gadgets in SMAN 5 Padang City. This community service was carried out at SMAN 5 Padang City with a target audience of 34 students. Community service activities consist of health education about the bad effects of gadgets and their prevention efforts. In addition, pre-test and post-test were also conducted to determine the level of knowledge of community service participants before and after health education was carried out. Statistical test results show that there is a significant difference between the level of knowledge before and after health education regarding the negative effects of gadgets and their prevention efforts in adolescents at SMAN 5 Kota Padang. It is hoped that with this activity, students can apply the prevention efforts that have been conveyed and invite their peers to participate in using gadgets wisely.

Keywords: education, gadget, health

Abstrak

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memberikan dampak yang buruk pada kesehatan dan menurunnya minat belajar remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengaruh negatif penggunaan *gadget* di SMA N 5 Kota Padang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA N 5 Kota Padang dengan khalayak sasaran adalah 34 orang siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari edukasi kesehatan mengenai pengaruh negatif *gadget* dan upaya pencegahannya. Selain itu, juga dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta pengabdian masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan. Hasil uji statistik diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan mengenai pengaruh negatif *gadget* dan upaya pencegahannya pada remaja di SMA N 5 Kota Padang. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, siswa dapat menerapkan upaya pencegahan yang telah disampaikan dan mengajak teman sebaya untuk turut serta menggunakan *gadget* dengan bijak.

Kata Kunci: edukasi, *gadget*, kesehatan

PENDAHULUAN

Gadget merupakan salah satu wujud perkembangan teknologi pada saat ini. *Gadget* secara umum dapat diartikan sebagai suatu perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya, antara lain seperti *smartphone*, laptop / komputer, tablet dan kamera. *Gadget* memiliki perbedaan dengan perangkat elektronik lainnya, yaitu adanya unsur kebaruan pada *gadget*, dimana dari waktu ke waktu *gadget* selalu menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup semakin praktis¹. Tidak hanya manfaat

perkembangan teknologi tersebut yang dapat dirasakan, namun dampak negatifnya juga tak dapat dihindari, seperti kecanduan *gadget*. Kecanduan *gadget* dapat berdampak pada perkembangan anak dan remaja².

American Academy of Pediatrics (AAP) dan *World Health Organization* (WHO) memberi rekomendasi aturan penggunaan *gadget* bagi anak-anak sesuai kriteria umurnya. Umur 18-24 bulan, tidak boleh menggunakan *gadget* kecuali untuk komunikasi via video *chatting*. Umur 2-5 tahun hanya boleh menggunakan *gadget* selama maksimal 1 jam atau kurang dari itu. Umur 6 tahun lebih tetap batasi waktu penggunaan, dan pastikan tidak memengaruhi kualitas tidur, serta fisiknya^{3,4}. Penelitian yang dilakukan oleh Siste et.al. (2020) diseluruh provinsi di Indonesia mendapatkan hasil bahwa 59% remaja mengaku mengalami peningkatan durasi akses internet selama 11,6 jam per hari pada masa pandemi Covid-19⁵.

Remaja rentan mengalami efek negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan, karena paparan layar *gadget* dapat memicu pelepasan hormon dopamin yang berperan penting dalam membentuk sifat adiktif. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti dkk pada tahun 2022 mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kesehatan mata remaja⁶.

Selain dampak kesehatan, penggunaan *gadget* yang berlebihan memberikan dampak yang kurang baik bagi siswa. Misalnya kurangnya rasa ketertarikan terhadap materi pelajaran, kurangnya komunikasi atau sosialisasi dengan teman sebaya karena siswa sibuk dengan *gadget*-nya, memudahkan terjadinya plagiat dari hasil karya orang lain. Selain itu, siswa dapat kecanduan media sosial sehingga siswa akan sulit memusatkan perhatian pada materi pelajaran karena perhatiannya sudah terbagi pada *gadget*⁷.

Semenjak terjadinya pandemi covid-19 tahun 2020, sebagian besar sekolah menerapkan sistem belajar *school from home* atau belajar dari rumah, termasuk SMA N 5 Kota Padang. Siswa diwajibkan mengikuti proses belajar mengajar secara daring. Hal ini meningkatkan penggunaan remaja terhadap *gadget*. Selain itu, adanya pembatasan sosial, menjadikan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dirumah tanpa interaksi sosial yang cukup secara langsung sehingga mereka menghabiskan waktu lebih banyak dengan *gadget*.

Untuk mengatasi masalah ini salah satu dari tridharma Perguruan Tinggi adalah pengabdian masyarakat, yaitu menerapkan kepakaran dosen dalam membantu masyarakat keluar dari permasalahannya. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas bergerak dibidang kesehatan masyarakat, yang telah mendidik mahasiswa, maka sudah seharusnya pula untuk berdarma bhakti kepada masyarakat sesuai dengan bidangnya. Hal tersebut dapat diimplementasikan dalam tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan solusi bagi permasalahan yang terjadi edukasi kesehatan pengaruh *gadget* pada remaja sebagai upaya pencegahan pengaruh *gadget* pada remaja khususnya di SMA N 5 Kota Padang.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di ruang kelas SMAN 5, Kota Padang pada tanggal 7 Oktober 2022. Khalayak sasaran adalah siswa SMA N 5 Kota Padang yaitu berjumlah 34 orang. Kegiatan yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah disini adalah dengan penyuluhan tentang pengaruh *gadget* pada remaja. Kegiatan dimulai dengan melakukan *pre-test* berupa beberapa pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan khalayak sasaran sebelum dilakukan kegiatan. Selanjutnya, diberikan penyuluhan mengenai *gadget*, pengertian, jenis, pengaruh negatif, serta upaya pencegahannya. Kegiatan terakhir adalah melakukan *post-test* berupa beberapa pertanyaan pilihan ganda yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan khalayak sasaran setelah dilakukan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 7 Oktober 2022. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di ruang kelas SMA N 5 Kota Padang. Peserta pengabdian masyarakat terdiri dari siswa SMA N 5 Kota Padang berjumlah 34 orang dengan mekanisme berkumpul di ruangan kelas SMA N 5 Kota Padang dengan mematuhi protokol kesehatan, yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak.

Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan dan kegiatan inti yang pertama yaitu pengisian *pre-test* oleh siswa sebagai peserta pengabdian masyarakat untuk mengukur tingkat pengetahuan khalayak sasaran sebelum dilakukan penyuluhan. *Pre-test* ini terdiri dari 12 pertanyaan mengenai pengertian *gadget*, pengaruh negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan, serta upaya pencegahannya.

Kegiatan selanjutnya diberikan materi penyuluhan terkait *gadget* oleh tim pengabdian antara lain pengertian *gadget*, pengaruh negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan, serta upaya pencegahannya. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah yang disampaikan oleh pemateri menggunakan media *powerpoint* dalam penyampaian materi penyuluhan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Islam et.al. (2020) mendapatkan hasil bahwa penggunaan internet yang berlebihan menjadi hal yang biasa terjadi selama periode pandemi Covid-19 dan orang yang berusia lebih muda paling rentan terhadap penggunaan internet yang bermasalah⁸.



Gambar 1. Penyuluhan oleh tim pengabdian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriani dkk (2021) mendapatkan bahwa sebagian besar durasi remaja pada kategori lama yaitu 161 (70%) siswa⁹. Menurut Przybylski & Weinstein (2017) pada penelitiannya yang dilakukan pada 120.115 responden berusia 15 tahun, didapatkan hasil bahwa durasi penggunaan *gadget* yang ideal adalah 1 jam 57 menit atau 2 jam. Jika durasi penggunaan *gadget* lebih lama dari 1 jam 57 menit maka dapat mengganggu kinerja otak pada remaja¹⁰.



Gambar 2. Pengisian *pre-test* oleh siswa SMA N 5 Kota Padang

Kegiatan terakhir pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengisian *post-test* oleh siswa untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan. *Post-test* ini terdiri dari 12 pertanyaan yang sama dengan *pre-test*, yaitu mengenai *gadget* yang sudah disampaikan pada penyuluhan sebelumnya. Sehingga dapat dilihat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan oleh tim pengabdian. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai *gadget* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan tentang Pengaruh *Gadget* pada Remaja di SMA N 5 Padang

No	Pengetahuan	Mean	$\pm$ SD	Min-Max	n	<i>p-value</i>
1	<i>Pre-test</i>	9,76	1,72	5-12	34	0,0001
2	<i>Post-test</i>	11,00	1,13	9-12		

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa skor rata-rata tingkat pengetahuan peserta pengabdian masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan (*pre-test*) adalah 9,76 dengan standar deviasi 1,72. Sedangkan skor rata-rata tingkat pengetahuan peserta pengabdian masyarakat setelah dilakukan penyuluhan (*post-test*) adalah 11,00 dengan standar deviasi 1,13. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan *p-value* 0,0001 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi kesehatan tentang pengaruh *gadget* pada remaja di SMA N 5 Kota Padang.

Penggunaan *gadget* oleh remaja usia sekolah sangat bermanfaat dalam menunjang proses belajar. Namun, jika tidak digunakan dengan bijaksana maka dapat memberikan pengaruh negatif bagi kesehatan maupun prestasi belajar remaja. Oleh karena itu, diperlukan adanya penyuluhan dan perhatian berkelanjutan dari orang tua beserta guru untuk siswa dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam penggunaan *gadget* yang baik dan aman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan / edukasi kesehatan pengaruh *gadget* di SMA N 5 Kota Padang, kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan sesuai perencanaan. Diketahui secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi kesehatan pengaruh *gadget* pada remaja di SMA N 5 Kota Padang. Terjadi peningkatan yang signifikan rata-rata tingkat pengetahuan siswa setelah dilakukan pengabdian. Tim pengabdian kepada masyarakat berharap dengan adanya kegiatan ini, siswa dapat mengajak teman sebaya di sekolah maupun masyarakat agar dapat

menggunakan *gadget* dengan bijak dan tidak berlebihan. Semoga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat bermanfaat demi mendukung masyarakat dalam upaya pencegahan pengaruh negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang telah mendanai kegiatan ini melalui pendanaan DIPA FKM Universitas Andalas tahun 2022, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana di SMA N 5 Kota Padang dalam upaya pencegahan pengaruh negatif *gadget* khususnya bagi remaja. Terima kasih kami ucapkan juga kepada mitra yang telah bekerja sama sehingga tercapainya tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosiyanti H, Muthmainnah RN. Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *J Pendidik Mat dan Mat*. 2018;4(1).
2. Asif AR, Rahmadi FA. Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja 11-12 Tahun. *J Kedokt Diponegoro*. 2017;6(2):148–57.
3. Chen W, Adler JL. Assessment of Screen Exposure in Young Children, 1997 to 2014. *JAMA Pediatr*. 2019;
4. Pappas S. What do we really know about kids and screen? *Am Psychol Assoc*. 2022;51(3).
5. Siste K, Hanafi E, Sen LT, Christian H, Adrian, Siswidiani LP, et al. The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Front Psychiatry*. 2020;
6. Ariyanti KS, Sariyani MD, Viqtrayana IPE, Winangsih R. The Relationship Between Gadget Usage and Adolescents Eye Health. *Nurs Heal Sci J*. 2022;2(3).
7. Manumpil B, Ismanto AY, Onibala F. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado. *J Keperawatan*. 2015;3(2).
8. Islam MS, Sujun MSH, Tasnim R, Ferdous MZ, Masud JHB, Kundu S, et al. Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 Pandemic. *Addict Behav Reports*. 2020;12.
9. Indriani D, Rahayuningsih SI, Sufriani S. Durasi dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan pada Remaja. *J Ilm Mhs Fak Keperawatan*. 2021;5(1).
10. Przybylski AK, Weinstein N. A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychol Sci*. 2017;28(2):204–15.