

**EDUKASI DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA KESEHATAN ANAK
DI SDN 2 WONOREJO KARANGANYAR**
*Education On The Impact Of Gadget Use On Children's Health
At SDN 2 Wonorejo Karanganyar*

Siti Nur Solikah^{1*}, Sunaryo Joko Waluyo²

¹Prodi D-3 Keperawatan, Politeknik Insan Husada Surakarta
Jl. Letjend Sutoyo Gg. Jodhipati No 10 Surakarta

²Politeknik Insan Husada Surakarta Jl. Letjend Sutoyo Gg. Jodhipati No 10 Surakarta,
Telp: (0271) 2873900

* Penulis Korespondensi : sns@polinsada.ac.id

ABSTRAK

Teknologi semakin hari semakin berkembang mengikuti perkembangan globalisasi dunia. Gadget sebagai alat komunikasi mengalami perkembangan yang pesat. Semenjak covid-19 gadget menjadi teman anak dalam keseharian. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada anak seperti gangguan penurunan ketajaman mata, gangguan perilaku, gangguan sosial, emosi serta psikologi pada anak. Edukasi tentang dampak penggunaan gadget pada anak penting dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan anak di Indonesia agar tumbuh dan berkembang dengan baik di masa yang akan datang sebagai generasi bangsa. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi di SDN 2 Wonorejo Karanganyar tentang dampak penggunaan gadget bagi Kesehatan anak. Metode pelaksanaan dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan berupa pemaparan materi dan tanya jawab dengan sasaran 23 anak usia SD. Berdasarkan analisa data pre dan post-test terjadi peningkatan rata-rata pemahaman siswa dalam menerima informasi dari tim penyuluh. Rekomendasi tindak lanjut kegiatan ini adalah guru berkoordinasi dengan semua orang tua dalam pendampingan penggunaan gadget selama di rumah dan disekolahkan agar tidak mengganggu kesehatan anak, sehingga tercapai derajat kesehatan anak yang optimal.

Kata Kunci: *edukasi, gadget, kesehatan, anak*

ABSTRACT

Technology is increasingly developing day by day following the development of world globalization. Gadgets as a communication tool are experiencing rapid development. Since Covid-19, gadgets have become children's friends in everyday life. Uncontrolled use of gadgets causes various health problems in children, such as decreased eye sharpness, behavioral disorders, social, emotional and psychological disorders in children. Education about the impact of gadget use on children is important to improve the level of health of children in Indonesia so that they grow and develop well in the future as a generation of the nation. The aim of this activity is to increase the knowledge and understanding of students at SDN 2 Wonorejo Karanganyar regarding the impact of using gadgets on children's health. The implementation method was carried out using the health education method in the form of presentation of material and questions and answers targeting 23 elementary school age children. Based on the analysis of pre and post-test data, there was an increase in the average understanding of students in receiving information from the extension team. The recommendation for follow-up to this activity is that teachers coordinate with all parents in assisting them in using gadgets while at home and at school so that they do not affect children's health, so that optimal levels of children's health are achieved.

Keywords: *education, gadgets, health, children*

(1) PENDAHULUAN

Teknologi Gadget semakin hari semakin berkembang. Gadget digunakan oleh semua tingkat umur di seluruh dunia baik anak maupun lansia. Penggunaan gadget pada anak tanpa pemahaman yang baik menyebabkan perilaku penggunaan gadget yang berlebihan yang bisa mengganggu kesehatan mata (Anggraeni, 2019).

Gadget merupakan media komunikasi yang canggih yang memiliki berbagai aplikasi didalamnya. Aplikasi yang terdapat pada gadget diantaranya adalah media berita, jejaring sosial, musik, bermain games, internet, foto-foto, menonton video dan masih banyak lagi yang lainnya (Abdu et al., 2021).

Anak usia sekolah dasar usia 6-12 tahun, mengalami perkembangan yang sangat cepat baik perkembangan fisik maupun psikologisnya. Anak akan memperoleh keterampilan fisik saat bermain dengan teman sebayanya, membaca bersama, menulis dan berhitung serta hubungan di lingkungan rumah dan sekolah bersama teman dan keluarga (Syifa et al., 2019).

Pemberian gadget pada anak tanpa pengawasan orang tua akan menimbulkan dampak negatif bagi anak. Banyak anak yang mengalami gangguan penglihatan serta mental yang terganggu akibat penggunaan gadget secara berlebihan. Apabila anak tidak mendapatkan pendampingan dari orang tua maka akan memperparah keadaan anak, bermain secukupnya dan sewajarnya agar tidak berdampak negatif pada anak (Syifa et al., 2019).

Semenjak pandemi Covid-19, banyak orang tua yang memberikan keluasaan dan kebebasan dalam penggunaan

gadget pada anak karena alasan semua pembelajaran menggunakan gadget sehingga mau tidak mau orang tua akan membelikan gadget untuk mendukung belajar anak. Bahkan sebelum pandemi banyak orang tua yang memberikan gadget pada anak diusia dini dengan alasan tidakan tersebut lebih aman dalam pengawasan pada anak, namun orang tua belum memahami pengaruh kebiasaan penggunaan gadget pada perkembangan anak. Dampak negatif penggunaan gadget diantaranya adalah menyebabkan akan sulit bersosialisasi, lamban dalam perkembangan motorik, dan perubahan perilaku yang signifikan. Orang tua perlu melakukan pengawasan dan pengontrolan aktivitas anak dalam menggunakan gadget selama dirumah (Subarkah, 2019).

Riset yang sudah dilakukan sebelumnya oleh penulis adalah telah melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Ketajaman Mata Pada Anak Usia 10-12 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dengan ketajaman mata pada anak usia sekolah di SD Al-Islam 2 Jamsaren Surakarta dengan jumlah sampel 40 anak dengan metode *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan adalah uji Chi-Square. Hasil penelitian meyakini hampir sebagian besar 28 anak (70%), menggunakan gadget lebih dari 2 jam per hari. Hasil pemeriksaan dengan *snellen chart* menunjukkan sebagian besar responden dalam kondisi ketajaman mata kategori normal sebanyak 25 anak (62,5%).

Hasil studi pendahuluan di SDN 2 Wonorejo didapatkan data dari 10 anak yang diwawancarai terdapat 7 anak yang telah memiliki gadget seperti tablet dan *smartphone*. Tujuh siswa tersebut menyatakan lama penggunaan gadget tiap hari lebih dari 2 jam, sedangkan 3 orang menyatakan penggunaan gadget kurang dari 2 jam perharinya. Siswa menyatakan penggunaan gadget lebih banyak untuk bermain game online dan media sosial daripada untuk belajar yang berhubungan dengan tugas sekolah. Dari 10 siswa yang diwawancarai 5 anak diantaranya menyatakan mengalami mata lelah dan mulai kabur pandangannya ketika terlalu lama menantang layar gadget.

Rashid (2021) menjelaskan faktor demografis berperan dalam penggunaan gadget, sehingga mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pada siswa di negara Bangladesh (Rashid et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat untuk memecahkan masalah dampak penggunaan gadget pada anak usia sekolah Dasar terutama di SDN 2 Wonorejo Karangayar sehingga tercapai derajat Kesehatan anak yang optimal dalam masa tumbuh kembangnya.

Manfaat kegiatan promosi kesehatan tentang “Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mata” adalah dapat membantu meningkatkan kesadaran Siswa/Siswi tentang Pengaruh Gadget terhadap kesehatan anak, mampu memberikan informasi yang tepat tentang penyebab, gejala, dan makanan yang sehat untuk mata dapat membantu individu memahami betapa pentingnya pengaruh gadget terhadap kesehatan mata. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat mengedukasi siswa/siswi tentang

pentingnya menjaga Kesehatan mata seperti menerapkan metode 20-20-20 dan mengkonsumsi makanan yang sehat untuk mata.

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan tentang Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mata selama 40 menit, diharapkan para Siswa Siswi di SDN 2 Wonorejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar memahami dan menerapkan apa yang sudah disampaikan oleh tim penyuluh (Dosen dan mahasiswa Mahasiswa/Mahasiswi Politeknik Insan Husada Surakarta.

(2) METODE

Kegiatan penyuluhan Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan anak. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 2 Wonorejo, Kecamatan Gondang Rejo, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan persiapan sampai dengan pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilakukan pada tanggal 10-23 November 2023. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 24 November 2023 dengan durasi 40 menit dengan sub pokok bahasan yang disampaikan meliputi: pengertian gadget, dampak penggunaan gadget pada mata, cara menggunakan gadget dengan benar, nutrisi yang mendukung Kesehatan mata pada anak. Metode yang digunakan dalam penyuluhan Kesehatan ini adalah dengan metode ceramah dan tanya jawab.

Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah leaflet, power point pamphlet dan evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner pemahaman siswa tentang dampak penggunaan gadget pada mata pre dan post yang dibagikan pada peserta penyuluhan kesehatan yang berjumlah 23 anak. Tolak ukur keberhasilan

penyuluhan Kesehatan adalah dengan melihat nilai hasil pre dan post test kuesioner pemahaman siswa tentang dampak penggunaan gadget. Berikut merupakan peta lokasi kegiatan penyuluhan



Gambar 1. Lokasi penyuluhan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut ini:

- Pendataan siswa siswi serta Bapak/Ibu Guru SDN 2 Wonorejo yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa-mahasiswi Politeknik Insan Husada Surakarta dilanjutkan dengan kegiatan FGD di sekolah.
- Penyampaian materi tentang Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan anak yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa-mahasiswi Politeknik Insan Husada Surakarta yang didahului dengan kegiatan pre-test.



Gambar 2. Dosen menyampaikan materi penyuluhan



Gambar 3. Tim penyuluh dan peserta

- Selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.
- Diakhir acara dilakukan post test

(3) HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pre- test pengetahuan dampak gadget

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	21,74
Cukup	8	34,78
Kurang	10	43,48
Total	23	100

(Sumber: Data primer, 2023)

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat pemahaman siswa-siswi SDN 2 Wonorejo Karanganyar tentang dampak gadget pada mata sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan dalam ketegori baik sejumlah 5 anak (21,74%), kategori cukup sejumlah 8 anak (34,78%) dan kategori pemahaman kurang sebanyak 10 anak (43,48%).

Tabel 2. Hasil post - test pengetahuan dampak gadget

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	14	60
Cukup	8	34,78
Kurang	1	5,22
Total	23	100

(Sumber: Data primer, 2023)

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat pemahaman siswa-siswi SDN 2 Wonorejo Karanganyar tentang dampak gadget pada kesehatan setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan dalam ketegori baik sejumlah 14 anak (60%), kategori cukup sejumlah 8 anak (34,78%) dan kategori

pemahaman kurang sebanyak 1 anak (5,22 %).

Berdasarkan data pre dan post test tersebut dapat diketahui terjadi peningkatan pemahaman siswa-siswi tentang dampak penggunaan gadget dengan hasil rata-rata pre-test adalah 0,65 menjadi 0,86. Target peserta pengabdian masyarakat “Edukasi Kesehatan Tentang Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan”, diikuti oleh 23 peserta dari kelas 4,5,6, dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 95%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil dengan baik.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* di dapatkan peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Anak yang meliputi pengertian gadget, dampak gadget terhadap mata, cara menggunakan gadget yang baik dan benar, serta makanan apa saja yang sehat untuk mata. Hal ini disebabkan karena sebelumnya peserta belum mendapatkan informasi tentang pengaruh gadget terhadap mata melalui penyuluhan yang diadakan pada daerah setempat. Kemudian setelah di berikan penyuluhan tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa siswi tentang cara menggunakan gadget yang baik dan benar dikarenakan telah mendapatkan pengetahuan melalui penyuluhan yang telah dilakukan oleh dosen serta mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta. Faktor lain yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan yaitu peserta antusias (motivasi intrinsik) dalam mengikuti kegiatan dan merasa bersemangat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan.

Berdasarkan hasil penelitian Abdu (2021) menyimpulkan bahwa penggunaan gadget tidak berdampak secara signifikan pada mata kanan dan kiri. Penurunan ketajaman mata akibat penggunaan gadget disebabkan karena multi faktor seperti faktor genetik, penggunaan obat, penyakit DM dan kurangnya konsumsi vitamin A. Meskipun demikian anak-anak diharapkan menggunakan gadget dengan bijak sebab apabila penggunaan gadget tidak dibatasi dalam waktu yang lama bisa menyebabkan masalah akomodasi mata terganggu (Abdu et al., 2021).

Perilaku penggunaan gadget pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah pengetahuan anak sendiri tentang cara penggunaan gadget dengan baik dan benar. Kurangnya pemahaman yang baik menyebabkan anak menggunakan gadget secara berlebihan. Penggunaan gadget yang tidak bijak bisa menyebabkan gangguan pendengaran, penglihatan, Tingkat agresifitas pada anak, gangguan tidur dan gangguan kesehatan jasmani maupun rohani. Penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat memicu terjadinya kanker akibat dari radiasi yang dikeluarkan (Anggraeni, 2019).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Al Anazi & Al harbi (2022) yang menyatakan bahwa gadget dapat mengganggu kualitas tidur anak. Orang tua berperan dalam menciptakan kesadaran tentang dampak negatif penggunaan gadget terhadap gangguan tidur dan kesehatan anak (Al-Anazi & Al-Harbi, 2022).

Menurut hasil penelitian Neena (2023), peningkatan waktu dalam penggunaan gadget (menatap layar dalam waktu lama, pengaturan cahaya yang buruk, serta jarak yang terlalu dekat) menyebabkan semakin memburuknya kemampuan akomodasi

mata sehingga menyebabkan terjadinya kelainan refraksi bahkan menyebabkan mata menjadi juling (Neena et al., 2023)

Hal ini sedikit berbeda sisi positif penggunaan gadget dengan bijak mampu meningkatkan intelektual dan perilaku fisik serta meningkatkan aktivitas intelektual pada remaja (Aldabbagh et al., 2023).

Peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget pada anak selama dirumah sangat dibutuhkan yakni dengan cara: membatasi waktu penggunaan gadget, selektif memilih aplikasi yang baik, menemani anak Ketika menggunakan gadget, melakukan aturan disiplin pada anak dan melatih anak berkomunikasi secara sosial dilingkungan anak. Dampak penggunaan gadget yang bisa diambil nilai positifnya adalah gadget mampu memperluas jaringan, menambah pengetahuan anak dan mempermudah komunikasi dengan temanya. Sedangkan dampak negatifnya adalah anak sering membangkang orang tua, menyebabkan kecanduan gadget, dan konsentrasi belajar yang menurun (Hidayatuladkia et al., 2021).

Menurut Syifa (2019) beberapa cara untuk memaksimalkan pengawasan orang tua saat anak menggunakan gadget bisa dilakukan dengan beberapa cara diantaranya adalah membuat akun *e-mail* orang tua pada gadget yang digunakan oleh anak, akun media sosial hanya berteman dengan teman sebaya, membuat aturan No gadget mulai jam enam sore sampai jam sembilan malam, pembatasan penggunaan gadget tidak lebih dari 2 jam sehari, memberikan *role model* pada anak bahwa orang tua juga mematuhi aturan penggunaan gadget selama dirumah, apabila anak terpapar dengan hal negatif di internet maka anak harus didampingi dan

dijelaskan dengan baik efeknya bukan disalahkan dan dimarahi (Syifa et al., 2019).

(4) PENUTUP

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pemahaman sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan tentang edukasi dampak gadget pada anak di SDN 2 Wonorejo Karanganyar. Beberapa saran dari penulis diantaranya adalah: 1). Bagi anak didik hendaknya mulai mengurangi frekuensi penggunaan gadget minimal 2 jam sehari, 2). Bagi guru data menggunakan gadget sebagai media pembelajaran dikelas yang bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik, 3). Bagi orang tua selalu mengawasi, mendampingi dan mengontrol penggunaan gadget selama dirumah 4). Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dalam melaksanakan penelitian selanjutnya memperhatikan aspek psikologi belajar anak.

(5) UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya pada Politeknik Insan Husada Surakarta yang telah memberikan sumbangan dana kegiatan tahunan, terimakasih pada LPPM serta SDN 2 Wonorejo yang telah membantu terselenggaranya kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik.

(6) DAFTAR RUJUKAN

- Abdu, S., Saranga, J. L., Sulu, V., & Wahyuni, R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.59>
- Al-Anazi, N. S., & Al-Harbi, Z. (2022).

- Association of Electronic Media Use and Sleep Habits Among Secondary School Students in Al-Madinah. *Cureus*, 14(2), e22334. <https://doi.org/10.7759/cureus.22334>
- Aldabbagh, R., Alshorbaji, M., & Alsabbagh, Y. (2023). THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF MOBILE GAMES ON CHILDREN IN MOSUL/IRAQ. *Georgian Medical News*, 335, 41–45.
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>
- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.26737/jerr.v1i2.1675>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363–372. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Neena, R., Gayathri, M. S., Prakash, N., & Anantharaman, G. (2023). Impact of online classes on eye health of children and young adults in the setting of COVID-19 pandemic: A hospital-based survey. *Oman Journal of Ophthalmology*, 16(1), 45–50. https://doi.org/10.4103/ojo.ojo_57_22
- Rashid, S. M. M., Mawah, J., Banik, E., Akter, Y., Deen, J. I., Jahan, A., Khan, N. M., Rahman, M. M., Lipi, N., Akter, F., Paul, A., & Mannan, A. (2021). Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 4(4), e388. <https://doi.org/10.1002/hsr2.388>
- Subarkah, M. A. (2019). *Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak*. 15(1), 125–139.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533. <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310>