

## Edukasi Dampak Ketergantungan *Smartphone* Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja di SMA Negeri 6 Maluku Tengah

Zubaeda<sup>1\*</sup>, Suryanti Tukiman<sup>2</sup>, Runi Anggriani La Amin<sup>1</sup>, Asih Dwi Astuti<sup>1</sup>, Nurhayati Kasim<sup>1</sup>, Irma Ika Sari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Maluku Husada, Ambon, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan, STIKes Maluku Husada, Ambon, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received November 24, 2025

Approved Desember 7, 2025

#### Keywords:

*Smartphone, Kesehatan Reproduksi, Remaja*

#### ABSTRAK

*Kecenderungan penggunaan smartphone secara berlebihan di kalangan remaja semakin meningkat dan berpotensi menimbulkan berbagai risiko terhadap kesehatan fisik, mental, dan kesehatan reproduksi. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai dampak penggunaan smartphone jangka panjang menjadi salah satu faktor penyebab perilaku penggunaan yang tidak bijak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Maluku Tengah dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak ketergantungan smartphone terhadap kesehatan reproduksi remaja. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Materi disampaikan menggunakan media visual yang mendukung pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai risiko kesehatan, antara lain paparan panas dan radiasi non-ionisasi terhadap organ reproduksi, gangguan tidur, stres, penurunan fokus belajar, serta perubahan perilaku digital. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan berkomitmen untuk membatasi penggunaan smartphone, terutama saat tidur atau meletakkan perangkat dekat area reproduksi. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap preventif remaja. Ke depan, diperlukan program edukasi berkelanjutan melalui kerja sama sekolah dan orang tua guna mendukung perubahan perilaku digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.*

© 2025 JGEN

\*Corresponding author email: zubaeda95@gmail.com

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi remaja. *Smartphone* menjadi salah satu perangkat yang paling banyak digunakan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai sarana

komunikasi, hiburan, pembelajaran, hingga akses informasi. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa kontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik terhadap kesehatan fisik, reproduksi, maupun kesehatan mental remaja (Nurningtyas & Ayriza, 2021).

Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *smartphone* adalah remaja berusia 15-19 tahun (Hanım et al., 2025). Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami ketergantungan (*smartphone addiction*). Kondisi ini ditandai dengan penggunaan berlebihan, kesulitan mengontrol waktu penggunaan, kecemasan ketika tidak memegang *smartphone*, serta munculnya gangguan pada aktivitas akademik dan sosial. Ketergantungan ini tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga dapat menimbulkan dampak kesehatan (Hadi, 2021).

Dari aspek kesehatan reproduksi, penggunaan *smartphone* dalam waktu lama sering menyebabkan pola hidup sedentari, kurang aktivitas fisik, gangguan pola tidur, serta potensi paparan radiasi dalam jangka panjang. Pada remaja laki-laki, penggunaan *smartphone* yang diletakkan di saku celana berdekatan dengan organ reproduksi dilaporkan dapat memengaruhi kualitas sperma, sedangkan pada remaja perempuan, pola tidur yang terganggu dan stres akibat penggunaan gawai berlebih dapat berdampak pada hormon reproduksi (Nurhayati et al., 2025).

Selain itu, ketergantungan *smartphone* juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Paparan media sosial yang berlebihan dapat memicu perbandingan sosial, *body-shaming*, *cyberbullying*, kecemasan, depresi, hingga penurunan kepercayaan diri. Remaja yang terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial langsung. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menghambat perkembangan psikososial remaja (Wati, 2024).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya preventif melalui kegiatan edukasi yang tepat sasaran untuk meningkatkan pemahaman siswa SMA mengenai dampak ketergantungan *smartphone*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi, membuka wawasan, serta meningkatkan kesadaran remaja agar mampu menggunakan *smartphone* secara bijak dan sehat. Edukasi ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali tanda-tanda ketergantungan, memahami risiko bagi kesehatan reproduksi dan mental, serta menerapkan strategi pengendalian penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan siswa SMA dapat membangun pola penggunaan gawai yang lebih sehat, meningkatkan literasi digital, serta menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan mental mereka sebagai bekal menuju masa dewasa yang lebih produktif dan berkualitas.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Persiapan Kegiatan**

#### **1. Survey Lokasi**

Tujuan dari survei lokasi ini adalah mengetahui keadaan lingkungan sekolah dan permasalahan yang dialami sekolah guna menyesuaikan tema pengabdian masyarakat,

sasaran kegiatan dan fasilitas yang dapat digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

## 2. Pengurusan Perizinan

Perizinan dilakukan dengan mengirimkan surat permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan oleh pimpinan SMA Negeri 6 Maluku Tengah.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan edukasi kesehatan tentang dampak ketergantungan *smartphone* terhadap kesehatan reproduksi remaja. Peserta dalam kegiatan adalah seluruh siswa kelas XII di SMA Negeri 6 Maluku Tengah, Negeri Hila, Kabupaten Maluku Tengah, Provinsi Maluku yang berjumlah 110 orang. Edukasi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 November 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian remaja tentang dampak ketergantungan penggunaan *smartphone* bagi kesehatan reproduksi.

### **Rencana Keberlanjutan Kegiatan**

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi wujud kerjasama antara STIKes Maluku Husada dengan SMA Negeri 6 Maluku Tengah yang kedepannya dapat menjadi program yang berkelanjutan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan Tanya jawab. Tim memberikan materi melalui media visual dan dilanjutkan dengan tanya jawab antara siswa dan narasumber. Adapun bentuk kegiatan pengabdian yang kami lakukan dapat diuraikan sebagai berikut :

### **Perkenalan dan Penyampaian Tujuan Kegiatan**

Hal pertama yang dilakukan adalah perkenalan singkat, hangat dan terbuka agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Selanjutnya menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini, yaitu agar para siswa memiliki pengetahuan tentang dampak ketergantungan *smartphone* terhadap kesehatan reproduksi remaja, yang pada akhirnya para siswa diharapkan lebih peduli dan bijak dalam penggunaan *smartphone*.



**Gambar 1.** Tahap Perkenalan dan Penyampaian Tujuan Kegiatan

## Pemberian Materi Edukasi

Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah yang diselingi dengan diskusi dan tanya jawab dengan para siswa materi yang disampaikan lebih dipahami oleh siswa. Semua siswa antusias dan menyimak materi dan bertanya.



**Gambar 2.** Pemberian Materi Edukasi

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai dampak ketergantungan *smartphone* terhadap kesehatan reproduksi remaja memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang terbatas mengenai hubungan antara penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan berbagai risiko kesehatan, terutama yang terkait dengan kesehatan reproduksi dan kesehatan psikososial mereka. Santoso & Nabila (2021), mengungkapkan bahwa remaja lebih cenderung mengabaikan aspek kesehatan jangka panjang dalam penggunaan gawai karena lebih berfokus pada hiburan dan interaksi sosial digital.

Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai paparan radiasi *smartphone*, risiko penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada organ reproduksi, serta kebiasaan perilaku yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi. Edukasi juga menekankan bahwa penggunaan *smartphone* dalam waktu lama, terutama dengan meletakkan perangkat di area dekat organ reproduksi, dapat meningkatkan paparan panas dan radiasi non-ionisasi yang berpotensi memengaruhi kualitas sel reproduksi (Gautam et al., 2023). Meskipun bukti ilmiah mengenai dampak jangka panjang masih terus diteliti, pemahaman dasar ini penting untuk membangun perilaku preventif pada remaja.

Selain itu, siswa menjadi lebih menyadari keterkaitan antara ketergantungan *smartphone* dengan kesehatan mental yang pada akhirnya dapat berdampak pada perilaku reproduksi. Ketergantungan digital dapat memicu stres, gangguan tidur, focus dan konsentrasi belajar menurun (Zen et al., 2024). Melalui edukasi ini, peserta dapat memahami bahwa kesehatan reproduksi bukan hanya terkait aspek biologis, tetapi juga perilaku, emosi, dan kemampuan mengelola stres.

Metode penyampaian materi melalui kombinasi ceramah interaktif, diskusi dan Tanya jawab terbukti efektif. Siswa terlihat aktif dalam bertanya dan mengemukakan pengalaman sehari-hari terkait penggunaan *smartphone*. Perubahan sikap awal mulai

terlihat melalui komitmen siswa untuk membatasi penggunaan *smartphone* saat tidur serta mengurangi kebiasaan menempatkan ponsel di saku celana dekat organ reproduksi.

Hasil kegiatan ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif yang berfokus pada pemahaman komprehensif mengenai hubungan antara kebiasaan digital dan kesehatan reproduksi. Remaja membutuhkan informasi yang mudah dipahami, relevan dengan kehidupan mereka, serta disampaikan melalui metode yang interaktif. Kegiatan ini juga menegaskan perlunya dukungan sekolah dan orang tua dalam mengawasi penggunaan *smartphone*, sehingga pesan edukasi yang diberikan dapat berlanjut menjadi perubahan perilaku jangka panjang.

Secara keseluruhan, edukasi mengenai dampak ketergantungan *smartphone* terhadap kesehatan reproduksi remaja memberikan manfaat besar, tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan tetapi juga dalam membangun kesadaran dan sikap preventif pada peserta. Kedepannya, diperlukan pendampingan lanjutan dan program edukasi berkala agar upaya promosi kesehatan reproduksi pada remaja dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

### **Evaluasi dan penutup kegiatan**

Setelah pemberian materi, kegiatan selanjutnya ialah evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa melalui tanya jawab dan meminta umpan balik berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Respon setiap siswa berbeda-beda, namun secara umum mereka menyampaikan telah memahami materi yang telah diberikan.

Pengetahuan tentang dampak ketergantungan *smartphone* terhadap kesehatan reproduksi remaja diharapkan mampu mengubah perilaku siswa, sehingga harapannya siswa dapat lebih bijak dan menggunakan *smartphone* untuk kegiatan yang bersifat edukatif dan positif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Awaliah et al (2018), bahwa perubahan pengetahuan merupakan elemen utama dalam upaya mengubah perilaku.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa tidak semua siswa mengetahui dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, sehingga melalui kegiatan edukasi ini diharapkan siswa lebih bijak dalam penggunaan *smartphone*. Melihat fenomena maraknya siswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan maka diperlukan upaya penyuluhan secara berkelanjutan agar terjadi perubahan perilaku yang diharapkan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adeline, A., & Basaria, D. (2025). Peran *smartphone* addiction terhadap subjective well-being pada remaja di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(2).

- Awaliah, A., Nurhaeni, N., & Wanda, D. (2018). Strategi mengubah pengetahuan dan perilaku caring perawat. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 1(2), 1–8.
- Damayanti, E. (2024). Penggunaan smartphome dan perilaku sosial pada remaja di SMK BAZNAS Sulawesi Selatan. *Jurnal FKM UMI*.
- Gautam, R., Priyadarshini, E., Nirala, J., & Rajamani, P. (2023). Impact of nonionizing electromagnetic radiation on male infertility: an assessment of the mechanism and consequences. *In Environmental radiobiology*, 67–77. CRC Press.
- Hadi, A. S. (2021). Sisi Gelap Smartphone: Faktor Yang Mempengaruhi Ketergantungan Dan Niat Pembelian Ulang. *Jurnal Fokus Manajemen Bisnis*, 11(2), 216–229.
- Hanim, B., Fahrizon, A. H., Lestari, B., Yulinda, I., & Ariani, D. (2025). Pembinaan Kesehatan Reproduksi Remaja tentang Pencegahan Pelecehan Seksual di Lingkungan Sekolah dan Bahaya Gadget Pada Remaja di SMPN 15 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, 4(2), 49–60.
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran problematic smartphome use pada remaja usia 12–18 tahun di Indonesia. *Psikobuletin*, 5(1), 43–55.
- Nurhayati, N., Musfirah, M., & Togubu, D. M. (2025). Hubungan Merokok, Keterpaparan Radiasi, Kualitas Tidur Dengan Kualitas Sperma Pada Pasien Infertil Di Klinik Otentik Kota Makassar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 7815–7831.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphome pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20.
- Putra, R. S., & Martiani, E. (2025). Hubungan tingkat kecemasan dengan ketergantungan smartphome pada remaja di SMP Negeri 27 Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3376–3386.
- Santoso, N. A., & Nabila, E. A. (2021). Social media factors and teen gadget addiction factors in indonesia. *ADI Journal on Recent Innovation*, 3(1), 67–77.
- Wati, A. D. (2024). Hubungan Adiksi Smartphone Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Masker Medika*, 12(2), 332–339.
- Wulan, N., Hamiyati, & Kabbaro, H. (2024). Pengaruh kecanduan smartphome terhadap perilaku makan bermasalah pada remaja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(1), 96–105.
- Zen, D. N., Wibowo, D. A., & Lesmana, I. (2024). The dangers of gadget addiction on the mental health of rural adolescents in Ciamis District. *Science Midwifery*, 12(4), 1469–1477.