JGEN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Edukasi Pengaruh *Gadjet* Terhadap Remaja di Kelurahan Kubu Dalam Parak Parakah Tahun 2024

Lailatul Husni[1*], Samsi Narti[1], Anne Rufaridah[1], Rina[1], Yolanda Syahdia[1]
[1]Program Studi Kebidanan, STIKes Ranah Minang, Padang, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Juni 23, 2024
Approved Juni 29, 2024

Keywords:

Edukasi; Pengaruh Gadjet; Remaja

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 kubu dalam parak karakah. Metode aktivitas ini merupakan edukasi pengaruh gadjet pada remaja dengan satu kali pertemuan. Terdapat remaja mengikuti aktivitas penyuluhan sebanyak 34 orang. Media yang digunakan leaflet, infokus, laptop serta powerpoint. Hasil pengabdian di masyarakat, terdapat 60% responden dapat menjawab pertanyaan tentang edukasi pengaruh gadjet pada remaja. Selain itu peserta juga berpartisipasi untuk mengajukan pertanyaan pada materi. Mempertimbangkan berbagai persoalan yang berkaitan dengan pengaruh gadjet pada remaja maka penting untuk dilakukan edukasi bagi remaja melalui penyuluhan sehingga bisa menerima informasi pengetahuan yang benar serta akurat mengenai pengaruh gadjet pada remaja dan dapat melalui masa pubertas dengan baik dan menghindarkan diri dari perilaku beresiko di kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah.

© 2024 JGEN

**Corresponding author email: Lailatulhusni89@gmail.com*

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 (Rosiyanti, M, 2018). *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 praktis. 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 remaja. (Asif, R, 2017).

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 (Chen W& Adler JL, 2019). 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-19 (Siste K, dkk, 2020).

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. Remaja bisa mengasah keterampilan kognitif dan motorik bisa terasah melalui beberapa aplikasi permainan. Remaja lebih kompetitif karena berada pada lingkungan yang penuh persaingan (Dhendhe, 2019). *Gadget* juga membawa dampak negative pada masysrakat yaitu masyarakat menjadi semakin individualistis (Sa'adah, 2015). Gagdet 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. Ketidakmampuan untuk mengenali emosi, seperti simpati, sedih, atau senang. Keterikatan pada gadget juga menyebabkan anak kurang mampu untuk merespon terhadap kejadian di sekitarnya sehingga akan mengganggu bersosialisasi dengan lingkungannya (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).

Medan elektromagnetik pada ponsel berdampak buruk pada otak manusia. Radiasi ini sangat terlihat pada saat ponsel digunakan untuk menelepon. Paparan elektromagnetik difokuskan pada bagian kepala yang dekat dengan headset dan antena ponsel mengakibatkan otak mungkin menjadi target paparan gelombang mikro. Walaupun efeknya sangat kecil, seperti pusing akan tetapi bila terpapar cukup lama dapat menjadi masalah yang serius. (Prasetia & Rudiyanto, 2020)

Jong jin oh dkk tahun 2017 pernah melakukan penelitian tentang dampak buruk pemakaian *smartphone*. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa radiasi yang dihasilkan oleh *smartphone* tipe jaringan 4G dapat mengakibatkan gangguan pada sistem reproduksi manusia, jika digunakan dalam jangka waktu panjang. Jumlah sel sperma pada pria pengguna *smartphone* dalam jangka panjang akan menurun, dibandingkan yang tidak menggunakan *smartphone* dalam waktu lama. Sehingga disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu lama berbahaya bagi kesuburan pria. (Oh, Byun, Lee, Choe, & Hong, 2018)

Untuk itu maka dilaksanakan pengabdian masyarakat untuk memberikan solusi bagi permasalahan yang terjadi edukasi kesehatan pengaruh *gadget* pada remaja sebagai upaya pencegahan pengaruh *gadget* pada remaja khususnya pada masyarakat kubu dalam parak karakah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi pengaruh *gadjet* terhadap remaja dengan metode ceramah, diskusi serta tanya jawab. Sasarannya adalah seluruh remaja yang berada di kubu dalam parak karakah yang berjumlah 34 orang. Setelah diberikan pengarahan dengan menggunakan *leaflet*, *infocus*, *laptop* dan *powerpoint*, dilakukan sesi tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan bulan Mei tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat, 60% responden menjawab pertanyaan terkait edukasi pengaruh *gadjet* terhadap remaja. Sebelum melakukan sosialisasi, remaja pada umumnya merasa tidak punya informasi yang akurat mengenai pengaruh *gadjet* pada remaja. Penggunaan *gadjet* pada remaja harus diupayakan untuk memperoleh informasi yang benar dan tepat dan mampu melewati masa puber dengan baik serta terhindar dari perilaku berbahaya.

Pada era digital saat ini, *handphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak usia dini. Bagi orang dewasa, *handphone* digunakan sebagai alat komunikasi, mencari informasi, menonton video, bermain *game*, dan banyak lagi. Sementara itu, bagi anak-anak usia dini, penggunaan *handphone* biasanya lebih terbatas, seringkali digunakan sebagai media pembelajaran, bermain *game*, dan menonton video. (Pratama Angga, dkk, 2023)

Namun, penggunaan *handphone* oleh anak-anak usia dini harus diawasi. Waktu, durasi, dan intensitas penggunaan dapat beragam dan berbeda antara orang dewasa dan anak-anak. Penting untuk memastikan bahwa penggunaan *handphone* tidak mengganggu perkembangan sosial anak. Perkembangan sosial adalah prasyarat bagi seseorang untuk memenuhi harapan sosial dan dirancang untuk mengembangkan perilaku anak agar dapat beradaptasi dengan aturan-aturan yang berlaku di masyarakat tempat anak tinggal. (Pratama Angga, dkk, 2023)

Beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget adalah sebagai berikut (Mulyani, 2022):

1. Gangguan tidur Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, karena cahaya yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengganggu ritme sirkadian manusia. Hal ini dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan kelelahan dan kantuk pada siang hari.
2. Kecanduan gadget Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan gadget atau nomophobia (no-mobile-phone phobia). Hal ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial seseorang, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup.

3. Dampak pada kesehatan mental Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh tekanan sosial dan kecemasan yang timbul dari penggunaan gadget, seperti kekhawatiran akan kehilangan atau rusaknya *gadget*.
4. Dampak pada kesehatan fisik Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, dan sakit leher dan punggung. Hal ini disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak ergonomis saat menggunakan gadget.

Dalam mengatasi dampak negatif penggunaan *gadget* pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa, perlu dilakukan pendekatan yang holistik dan terpadu melalui peran aktif orang tua, guru, dan lingkungan sekolah (Hariyanto et al., 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriani dkk (2021) mendapatkan bahwa sebagian besar durasi remaja pada kategori lama yaitu 161 (70%) siswa. Menurut Przybylski & Weinstein (2017) pada penelitiannya yang dilakukan pada 120 orang, terdapat 115 orang 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 remaja.

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 edukasi dan perhatian berkelanjutan dari orang tua beserta guru untuk siswa dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam penggunaan *gadget* yang baik dan aman.

Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Pengaruh *Gadjet* Pada Remaja

KESIMPULAN DAN SARAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai pembinaan kesehatan reproduksi pada remaja dengan penyampaian materi menggunakan *powerpoint* disertai pembagian brosur kepada setiap anggota. Dari hasil diskusi dengan CI Puskesmas mulai dari tinjauan lokasi, koordinasi dan selama pelaksanaan pengabdian, mereka sangat berharap bahwa kegiatan ini dapat membangun pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Namun kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan ini saja; sebaliknya, hal ini akan mendorong kerja sama dalam penyebaran informasi mengenai kesehatan reproduksi dan isu-isu lain yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat, yang akan membantu meningkatkan status kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, antara lain : Stikes Ranah Minang Padang, Ketua Stikes Ranah Minang Padang yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam menyelesaikan kegiatan ini, Ketua Program Studi DIII Kebidanan serta pihak lain yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Asif, A. R. & Rahmadi, F. A. (017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja 11-12 Tahun. *J Kedokt Diponegoro, 6*(2), 148–157

Chen, W. & Adler, J. L. (2019). Assessment of Screen Exposure in Young Children. 1997 to 2014. JAMA Pediatri

Dhende, T. R. (2019). The impact of using gadgets on children's psychology. *International Journal of Applied Research, 5*(8).

Hariyanto, K. D., Naryoso, A., & Sos, S. (2016). Pengaruh intensitas mengakses fitur-fitur gadget dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja. *Interaksi Online, 4*(2), 1–12.

Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., Sufriani, S. (2021). Durasi dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan pada Remaja. *J Ilm Mhs Fak Keperawatan, 5*(1).

Mulyani, R. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Santri Madrasah Takhasus Tahfidz Qur'an Al-Husna Tuksari Kecamatan Losari Kabupaten Cirebon. IAIN SYEKH NURJATI. S1 BKI

Oh, J. J., Byun, S. S., Lee, S. E., Choe, G., & Hong, S. K. (2018). Effect of Electromagnetic Waves from Mobile Phones on Spermatogenesis in the Era of 4G-LTE. BioMed Research Internasional. https://doi.org/10.1155/2018/1801798

Prasetia, A. R. D., & Rudiyanto, W. (2020). 43- Article Text-257-1-10-20200226.pdf. Jimki, 8, 89–95.

Angga, P. (2023). PKM Peran Remaja dalam mencegah Bahaya Kecanduan Gadget di Gampong Simpang Empat Kecamatan Simpang Keuramat.

Przybylski AK, Weinstein N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychol Sci, 28*(2), 204–215.

Riza, L.U. 2016. Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Pengguna Gadget. *PSIKOSAINS, 11*(2), 82-98.

Rosiyanti, H. & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. J Pendidik Mat dan Mat.

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 Sundus, J.

Siste et al, 2020. 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

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.