

Pendidikan Kesehatan Pengaruh *Gadget* Terhadap Remaja

Rodiyah Soekardi¹ Theresia Puspitawati^{2*} Nur Avira Pasca Wati³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

Jl. Raya Tajem Km 1,5, Maguwoharjo, Depok, Sleman 55281 Telp 0274 4437888

Email: rodiyahsoekardi@gmail.com

DOI: 10.18196/ppm.34.276

Abstrak

Gadget memberi kemudahan banyak hal. Namun gadget juga membawa dampak negatif. Keterikatan pada gadget akan menyebabkan remaja kurang mampu untuk merespon yang terjadi sekitarnya sehingga akan mengganggu dalam bersosialisasi. Remaja merupakan satu fase pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikis maupun intelektual. Sifat khas remaja adalah mempunyai rasa ingin tahu, menyukai tantangan dan berani menanggung risiko tanpa didasari pertimbangan yang matang. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengakses internet secara sehat dan aman. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak positif dan negatif gadget dan upaya pencegahan dampak negatif. Pendekatan menggunakan contextual learning dengan metode interaktif. Sasaran kegiatan ini adalah remaja di Desa Hargobinangun, Pakem, Sleman, DIY. Materi pendidikan meliputi pengertian gadget, dampak positif dan negatif gadget serta upaya untuk mencegah efek negatif gadget. Kegiatan diikuti oleh 18 peserta dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan dalam rentang usia 15-19 tahun dengan pendidikan SMA/MAN/SMK. Hasil Uji Wilcoxon diperoleh $P; 0,001$ ($\alpha < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan tentang gadget sebelum dan sesudah penyuluhan.

Kata Kunci: pendidikan, gadget, negatif, remaja

Pendahuluan

Jumlah masyarakat Indonesia yang mengakses internet mencapai 150 juta jiwa tersebar diseluruh wilayah. Pengguna *internet mobile* berjumlah 142.8 juta jiwa dengan persentase penetrasi sebesar 53% (<https://aptika.kominfo.go.id>, 2020). Sedangkan waktu akses internet per hari penduduk Indonesia mencapai delapan jam 36 menit, jam untuk main media sosial, dua jam melihat video, satu jam *streaming* musik. Selebihnya untuk bisnis dan akses informasi lainnya (berita atau pendidikan) (<https://www.boc.web.id>, 2020).

Teknologi membantu manusia untuk melakukan hal-hal lebih efisien. Kemajuan teknologi perangkat komputer telah berevolusi sehingga kita bisa menggenggam komputer di tangan. Kehidupan kita telah berubah dengan adanya *gadget* (<https://scet.berkeley.edu>, 2020).

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).

Remaja merupakan satu fase pertumbuhan dan perkembangan pesat secara fisik, psikis maupun intelektual. Sifat khas remaja adalah mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai tantangan dan berani menanggung risiko tanpa didasari pertimbangan yang matang (INFODATIN, 2016). Internet telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari anak-anak dan remaja di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan mereka dalam berinternet sehat dan aman. Hal ini dapat dicapai melalui sosialisasi, pendidikan literasi maupun pelatihan. (<https://kominfo.go.id>, 2020).

Metode Pelaksanaan

Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja Hargobinangun mengenai dampak menggunakan *gadget* yang berlebihan yang meliputi pengertian, nilai positif dan dampak negatif penggunaan *gadget* dan upaya pencegahannya. Pendekatan pendidikan kesehatan menggunakan *contextual learning* dengan metode interaktif dengan peserta. Sasaran kegiatan ini adalah remaja atau warga usia dewasa di Desa Hargobinangun, Pakem, Sleman, DIY.

Materi pendidikan meliputi pengertian *gadget*, positif *gadget*, dampak negatif penggunaan *gadget* serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah efek negatif *gadget* dengan menggunakan *gadget* secara bijaksana. Kegiatan dilakukan di Balai Desa Hargobinangun Pakem, Sleman. Partisipasi mitra adalah dengan menyediakan fasilitas pendukung kegiatan.

Pelaksana pengabdian masyarakat memiliki kompetensi yang sesuai dengan permasalahan mitra. Kompetensi Tim Pengabdian: Pengabdi pertama memiliki kompetensi di bidang Promosi Kesehatan, Perubahan Perilaku, Penguatan Kapasitas. Pengabdi kedua memiliki kompetensi di bidang Promosi Kesehatan, Media Promosi Kesehatan, Pengorganisasian dan Pengembangan Masyarakat. Pengabdi ketiga memiliki kompetensi di bidang Epidemiologi, Biostatistik dan Surveilans Kesehatan Masyarakat

Hasil dan Pembahasan Karakteristik responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin laki-laki yakni 14 orang (77,78%) dengan mayoritas pada rentang usia 15-19 tahun (50%). Tingkat pendidikan terbanyak SMA/MAN/SMK sejumlah 10 orang (55,56%) dan status pekerjaan mayoritas adalah pelajar/mahasiswa 13 orang (72,22%).

Tabel 1. Karakteristik peserta penyuluhan Karakteristik peserta penyuluhan Pendidikan Kesehatan tentang dampak *Gadget* pada remaja

NO	Variabel	Pretest	Posttest
1.	Skor Terendah	5	9
2.	Skor tertinggi	13	13
3.	Rata-rata	9	11,17
4.	P value	0,001	

Sumber: Data Primer (2019)

1. Hasil Analisis *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pendidikan Kesehatan tentang Bahaya *Gadget* bagi Anak dan Remaja

No	Variabel	N	%
1	Jenis kelamin		
	Perempuan	14	77,78
	Laki-laki	4	22,22
2	Umur		
	15-19 tahun	9	50,00
	20-24 tahun	8	44,44
	> 24 tahun	1	5,56
3	Pendidikan		
	SMP	2	11,11
	SMA/MAN/SMK	10	55,56
	S1	6	33,33
4	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	2	11,11
	Pelajar/mahasiswa	13	72,22
	Ibu rumah tangga	1	5,56
	Karyawan	2	11,11
Jumlah		18	100,00

Sumber: Data Primer (2019)

Jumlah peserta penyuluhan 18 orang, maka diasumsikan data tidak terdistribusi normal sehingga analisis untuk dua kelompok berpasangan dilakukan dengan Uji Wilcoxon dan diperoleh nilai $p: 0,001$ ($\alpha < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna tingkat pengetahuan tentang gadget sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tabel 2 menunjukkan peningkatan skor terendah 5 pada *pretest* menjadi 9 pada *posttest* sementara, pada skor tertinggi tetap sama pada *pretest posttest* yaitu 13. Skor rerata terdapat kenaikan dari 9 pada *pretest* menjadi 11,17 pada *posttest*. Hasil uji statistik didapatkan p value: 0,001 artinya secara statistik ada pengaruh penyuluhan tentang bahaya *gadget* bagi anak dan remaja.

2. Pembahasan

Sebagian besar peserta penyuluhan berjenis kelamin perempuan. Menurut Sarwono (2015) perempuan lebih bersifat sosial dan lebih mudah terpengaruh,. Karakteristik perempuan yang mudah terpengaruh perlu mendapat perhatian. Faktor “mudah terpengaruh” akan berdampak buruk apabila informasi tidak disaring.

Mayoritas peserta berusia 15-19 tahun. Usia ini merupakan usia remaja. Sebuah masa transisi yang bisa mengakibatkan terjadinya kegoncangan (Willis, 2017). Hal ini terjadi karena remaja sedang dalam proses pendewasaan diri, belum sepenuhnya mampu mengelola emosinya sehingga sering tidak stabil secara emosional yang berdampak pada hubungan sosialnya (Fatimah, 2008). Kondisi ini memungkinkan untuk “lari” kepada *gadget* daripada berdiskusi orang tua. Oleh karena itu remaja harus dibekali pengetahuan yang cukup mengenai *gadget* sehingga akan membantu untuk tetap aman online (Dendhe, 2019).

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).

Nilai-nilai agama dan akhlak amat penting untuk menjadi benteng kehidupan dalam menghadapi pengaruh negatif dari sekitar (Willis, 2017 hal 9). Hal ini berkaitan dengan aspek moral dalam kehidupan sosial seorang remaja (Sarwono, 2015). Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa kelompok pelajar adalah komunitas yang siap menerima pengetahuan atau inovasi. Secara psikologis para pelajar pergi ke sekolah memang untuk belajar jadi mentalnya sudah siap untuk menerima informasi baru. Hal ini sangat mendukung keberhasilan intervensi yang berupa pendidikan/penyuluhan. Jean Piaget dalam Fatimah, Enung (2010) kapasitas berpikir remaja usia sekolah secara logis dan abstrak telah berkembang sehingga mereka mampu berpikir multidimensi seperti ilmuwan. Para remaja pada usia ini, tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi akan memproses informasi dan mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka. kemampuan operasional formal para remaja akan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Pengawasan orang tua sangat penting karena kemampuan adaptasi dengan lingkungan barunya yang belum tentu membawaka pengaruh positif dapat pula terjadi hal yang sebaliknya. Dalam hal penggunaan *gadget* pada remaja merupakan salah satu contoh konkret adaptasi remaja pada lingkungannya (yang hampir semua menggunakan *gadget*). Meskipun secara fisik remaja usia sekolah sudah sama dengan orang dewasa namun secara psikologis dan mental belum sepenuhnya dewasa sehingga pengawasan orang tua masih dibutuhkan.

Hasil skor rerata terdapat kenaikan dari 9 pada *pretest* menjadi 11,17 artinya naik dua poin pada *posttest*. Hasil uji statistik didapatkan $p < 0,001$ artinya secara statistik ada pengaruh penyuluhan tentang bahaya *gadget* bagi remaja. Penyuluhan tentang bahaya *gadget* bagi remaja efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tentang dampak positif dan negatif *gadget*. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, (2012) bahwa komunitas anak sekolah siap menerima informasi baru.

Hasil evaluasi peserta terhadap kegiatan penyuluhan, sebagian besar (88,24%) menyatakan materi penyuluhan baik. Hal ini terjadi yang pertama berbicara tentang *gadget* adalah berbicara tentang dunia remaja (dunia para peserta) sehingga mereka

merasa *nyambung* ketika mengikuti penyuluhan. Penggunaan alat bantu, 64,71% mengatakan cukup. Penyuluhan ini menggunakan alat bantu pengeras suara, LCD, dan *pointer*. Untuk penyuluhan berikut disarankan dilengkapi dengan alat bantu atau media lain seperti *leaflet dan lain-lain*. Penyampaian materi 82,35% mengatakan baik. Artinya, sebagian besar peserta tertarik dan memahami materi yang disampaikan dalam penyuluhan. Hal ini sejalan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari para peserta.

Simpulan

Hasil pendidikan kesehatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan. Hal ini terlihat dari:

1. Skor *pretest* terendah adalah 5 dan tertinggi adalah 13
2. Skor *posttest* terendah 9 dan tertinggi 13
3. Rata-rata *pretest* 9 dan *posttest* 11,17
4. Ada peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang *gadget* sebelum dan sesudah penyuluhan (*p value*: 0,001)

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala P3M UNRIYO, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ketua Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, Kepala Desa Hargobinangun, Pakem, Sleman, yang memfasilitasi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat, peserta penyuluhan Pendidikan kesehatan pengaruh gadget pada remaja, serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Dhende, T. R., 2019. The impact of using gadgets on children's psychology. *International Journal of Applied Research* 2019; 5(8): 157-160
- Edberg, Mark. 2010 alih bahasa Anwar Hasan dkk. *Buku Ajar Kesehatan Masyarakat: Teori Sosial dan Perilaku*. Jakarta: EGC
- <https://aptika.kominfo.go.id/2019/08/penggunaan-internet-di-indonesia/> diakses 25 Oktober 2020
- <https://ilmu-pendidikan.net/pendidikan/peraturan/jenjang-pendidikan-formal-di-indonesia-uu-sisdiknas-2003> diakses 25 Oktober 2020
- https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers diakses 25 Oktober 2020
- <https://scet.berkeley.edu/reports/gadget-addiction/> diakses 25 Oktober 2020
- <https://www.boc.web.id/statistik-pengguna-digital-dan-internet-indonesia-2019/> diakses 25 Oktober 2020
- <https://www.it-jurnal.com/pengertian-internet/> diakses 25 Oktober 2020
- INFODATIN. 2016. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Riza, L.U. 2016. Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Pengguna Gadget. *PSIKOSAINS*, Vol.11, No.2, Agustus 2016, Hal. 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
- 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.
- Willis, S 2012. Remaja dan Masalahnya. Penerbit Alfabeta , Bandung