

## **PENGUNAAN GADGET YANG TEPAT BAGI ANAK USIA SEKOLAH DI SEKOLAH DASAR St. YOSEPH III KOTA KUPANG**

Maryati Agustina Barimbing

Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Kesehatan, Universitas Citra Bangsa

Jl. Manafe No.17, Kayu Putih, Oebobo, Kota Kupang, NTT, 85111

atibarimbing@gmail.com

### **ABSTRAK**

Pada era globalisasi ini, setiap orang menggunakan *gadget* dengan teknologi yang modern seperti laptop, komputer, tablet, *smartphone*, dan lain-lain. Berbagai hal menarik dari gadget seperti penggunaan media sosial dan *game online* membuat *gadget* menjadi kebutuhan semua kalangan usia termasuk anak usia sekolah. Aktivitas penggunaan *gadget* yang menyenangkan membuat anak usia sekolah bermain *gadget* melebihi intensitas yang seharusnya yaitu tidak lebih dari 2 jam sehari. Intensitas yang berlebihan sangat berbahaya karena ketergantungan pada aktivitas *gadget* mempengaruhi kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional, kurang fokus pada pelajaran, tidak mengerjakan tugas sekolah, siswa menjadi tidak bisa mengatur waktu mereka untuk hal-hal lain. Dampak yang lebih parah dari ketergantungan adalah risiko terjadinya gangguan jiwa. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anak usia sekolah memahami penggunaan *gadget* yang benar dan menghindari penyalahgunaan *gadget*. Pemberian edukasi kesehatan ini dilakukan secara langsung kepada siswa-siswi Sekolah Dasar St. Yoseph III Kota Kupang dengan media yang digunakan adalah video edukasi, poster dan leaflet. Siswa-siswa dibagi beberapa kelompok berdasarkan jenjang kelas agar memudahkan dalam penyampaian edukasi kesehatan. Setelah pemberian edukasi kesehatan dilakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa-siswi. Hasil evaluasi didapatkan 65% siswa-siswi memahami edukasi kesehatan yang telah diberikan dan 55% memberikan umpan balik positif. Pemahaman siswa-siswi tentang penggunaan *gadget* yang benar sangatlah penting agar siswa-siswi tidak mengalami ketergantungan yang berdampak pada masalah kesehatan fisik maupun psikologis dan tidak mengganggu proses belajar siswa-siswi. Oleh karena itu disarankan agar orang tua dan guru dapat memantau penggunaan *gadget* anak dan membimbing anak tentang cara penggunaan *gadget* yang benar baik di rumah maupun di sekolah.

**Kata Kunci: Gadget, Anak usia sekolah**

### **ABSTRACT**

*In this globalization era, everyone uses gadgets with modern technology such as laptops, computer, tablets, smarthphones and others. Interesting things of gadgets such as social media and online games make gadgets are nedded for all of ages including school-age children. More fun of gadgets activity makes school-age children play gadgets more than two hours a day. Excessive intensity is very dangerous because dependence of gadgets affects intellectual and emotional intelligence, decreased focus on learning, does not do homework, and unable to manage time for others things. More severe impact is the risk of mental disorders. The aim of this community service activity was that students know how to use gadgets correctly and avoid gadgets abuse. The provision of health education was carried out directly to the students in St. Yoseph III Elementary School. Media used are educational videos, posters and leaflets. Students*

*were divided into several groups based on grade level. After providing health education, we evaluated the students' knowledge. The result showed that 65% of students understood the health education and 55% gave positive feedback. It is very important for students to understanding the correct use of gadgets, so that students do not dependence of gadgets which has impact on physical and psychological health problems and does not interfere students' learning processes. Therefore, it is recommended that parents and teachers can monitor the use og gadgets and guide children on how to use gadgets properly both at home and at school.*

**Key Words: Gadgets, School-age children**

## PENDAHULUAN

Teknologi diciptakan untuk mempermudah urusan manusia. berbagai macam jenis teknologi yang tidak terhitung jumlahnya dapat dijumpai di zaman modern ini. Salah satu contoh teknologi yang sangat populer adalah *gadget*. Setiap orang menggunakan gadget dengan teknologi yang modern seperti laptop, tablet, smart phone, dan lain-lain. Pada era globalisasi seperti ini, media interaksi seseorang untuk melakukan interaksi sosial, khususnya untuk melakukan kontak sosial maupun berkomunikasi antar satu dengan yang lainnya tidak-lah susah, hanya dengan menggunakan gadget seseorang bisa berinteraksi satu dengan yang lain. Gadget juga dipakai sebagai hiburan karena didalamnya pengguna biasa mengakses lagu maupun game online (Chusna, 2017).

Penggunaan gadget dibatasi tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Intensitas bermain gadget yang berlebihan sangat berbahaya karena ketergantungan pada gadget akan mengurangi aktivitas anak dan mempengaruhi kecerdasan intelektual dan emosional anak. Bisa dilihat dari sikap anak usia sekolah yang kurang sopan kepada guru, kurang fokus pada pelajaran, membolos sekolah untuk bermain gadget, dan tidak mengerjakan tugas sekolah. Selain itu juga siswa menjadi kurang pandai mengatur waktu mereka (Kholidiyah, 2013).

Di Amerika Serikat, 90% orang mengaku menggunakan gadget selama satu jam sebelum tidur. Menggunakan gadget sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur. Menggunakan gadget sebelum tidur menunda jam internal tubuh manusia (ritme sirkadian), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuatnya lebih sulit untuk tertidur (A'Yun, Sri Darnoto, & Windi Wulandari, 2018).

Beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan masalah pendengaran. Pemakaian media gadget yang patologis sebelum tidur apabila digunakan lebih dari 35 menit. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh short-wavelength (panjang gelombang pendek) dan blue light (cahaya biru) buatan yang dipancarkan oleh gadget (King & Delfabbro, 2019)

Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Barang canggih ini yang dilihat dari segi harga yang tidak bisa dibilang murah tidak hanya sekedar dijadikan media hiburan semata tapi dengan aplikasi yang terus diperbaharui

gadget wajib digunakan oleh orang-orang yang memiliki kepentingan bisnis, atau pengerjaan tugas kuliah dan kantor, akan tetapi pada faktanya gadget tak hanya digunakan oleh orang dewasa, remaja bahkan anak-anak yang seharusnya belum layak untuk menggunakan gadget saat ini justru telah terbiasa menggunakan gadget (Marpaung, 2018).

Akibat dari bermain gadget dengan intensitas yang berlebihan akan memberikan dampak buruk yaitu siswa lebih mengkonsentrasikan diri pada permainan gadget dan tidak menghiraukan hal-hal yang lainnya seperti mandi, makan, ibadah, sekolah serta tidak memperdulikan yang ada disekelilingnya. Hal ini juga berdampak pada sikap anak yang dapat menjadi pemarah, bertindak agresif dan tidak sabar, memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, mudah putus asa, kurang peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, tidak dapat mengendalikan perasaan dan mood yang negatif, memiliki konsep diri yang negatif (Novitasari & Khotimah, 2016).

Disamping penelitian-penelitian ilmiah tentang penggunaan gadget, pengabdian masyarakat juga perlu dilakukan terutama pada anak usia sekolah agar siswa mendapat pemahaman secara langsung tentang penggunaan gadget yang benar demi mencegah dampak negatif dari penggunaan gadget yang salah. Berdasarkan uraian diatas maka penulis melakukan kegiatan pemberian edukasi kesehatan tentang penggunaan gadget yang benar pada anak usia sekolah di SD Sta. Yoseph III Kota Kupang.

## METODE

Pemberian edukasi kesehatan ini dilakukan secara langsung kepada siswa-siswi SD Sta. Yoseph III Kota Kupang. Media yang digunakan adalah video edukasi, poster dan leaflet. Siswa-siswa dibagi beberapa kelompok

berdasarkan jenjang kelas agar memudahkan dalam penyampaian edukasi kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap terminasi. Pada tahap persiapan, pengabdi melakukan pengurusan ijin kegiatan, menyiapkan alat dan bahan serta kontrak waktu dengan sasaran kegiatan dalam hal ini siswa-siswi melalui wali kelas masing-masing. Pada tahap pelaksanaan, pengabdi berkenalan dengan sasaran, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan, menggali persepsi siswa-siswi, melakukan pemutaran video edukasi tentang bahaya penyalahgunaan gadget, memberikan penyuluhan kesehatan tentang penggunaan gadget dengan bantuan media poster, membuka sesi diskusi. Pada tahap terminasi, pengabdi melakukan evaluasi kembali pemahaman siswa-siswi dan umpan balik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun berdasarkan evaluasi proses dan hasil. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas masing-masing bersama dengan Guru Wali Kelas dan Siswa/Siswi. Proses pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 30 menit tiap kelas dengan total keseluruhan kelas adalah 5 jam. Hasil kegiatan didapatkan siswa-siswi begitu kooperatif, konsentrasi dan antusias dalam mendengarkan penyuluhan, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Untuk menilai pemahaman siswa-siswi setelah pemberian edukasi kesehatan, pengabdi memberikan 5 pertanyaan tentang jenis gadget, manfaat gadget, dampak positif dan negative dari gadget, lama waktu penggunaan gadget yang dianjurkan. Hasil yang diperoleh, dari semua sasaran, 65% memahami edukasi kesehatan yang telah diberikan dan 55% memberikan umpan balik

positif. Sebagai penutup, pengabdian menyerahkan video, poster dan leaflet. Video diberikan agar dapat dipakai oleh guru saat mengingatkan siswa-siswi, poster ditempel di setiap majalah dinding kelas dan leaflet dibagikan kepada setiap siswa-siswi untuk dibawa pulang dan disampaikan ke orang tua. Berikut dokumentasi saat kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Edukasi penggunaan gadget pada siswa-siswi SD Sta. Yoseph III Kota Kupang

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemahaman siswa-siswi tentang penggunaan gadget yang benar sangatlah penting agar siswa-siswi tidak mengalami ketergantungan yang berdampak pada masalah kesehatan fisik maupun psikologis dan tidak mengganggu proses belajar siswa-siswi. Oleh karena itu disarankan agar orang tua dan guru dapat memantau penggunaan gadget anak dan membimbing anak tentang cara penggunaan gadget yang benar baik di rumah maupun di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

A'Yun, S. Q., Sri Darnoto, S. K. M., & Windi Wulandari, S. K. M. (2018). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat*.

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Chusna, P. A. (2017). Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 315-330.

Kholidiyah, U. (2013). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *Journal of clinical psychology*, 70(10), 942-955.

Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2).

Novitasari, W., & Khotimah, N. (2016). Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak usia 5-6 tahun. *Paud Teratai*, 5(3).