
**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG DAMPAK GADGET BAGI
KESEHATAN MELALUI PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA ALAT
PERMAINAN EDUKATIF**

Septi Anggraeni, Siska Dhewi, Ahmad Zacky Anwary
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
E-mail: septianggraeni077@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan gadget pada anak semakin meningkat. Gadget dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya, baik pengguna di usia anak-anak ataupun dewasa. Salah satu faktor yang berperan dalam pemberian dampak gadget yaitu durasi penggunaannya. Hasil penelitian pada siswa-siswi kelas VI SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin menunjukkan bahwa dari 50 orang yang diteliti, sebagian besar (54%) siswa-siswi tersebut memiliki kebiasaan menggunakan gadget lebih dari 2 jam dalam setiap harinya dan sebanyak 22 responden (44%) memiliki pengetahuan kurang tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan. Hasil penelitian juga menunjukkan ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa. Untuk itu perlu adanya peningkatan pemahaman tentang dampak negatif gadget dan batasan dalam penggunaan gadget pada anak. Sasaran atau khalayak dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah siswa-siswi SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan kesehatan dengan permainan edukatif yaitu ular tangga. Media ular tangga berisikan informasi tentang dampak positif dan negatif gadget serta upaya untuk menghindari bahaya gadget. Hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan tentang gadget, dampak gadget dan batasan dalam penggunaan gadget.

Kata kunci : gadget, dampak gadget, permainan edukatif

ABSTRACT

The use of gadgets in children is increasing. Gadgets can have a positive or negative impact on users, both users at the age of children or adults. One factor that plays a role in the impact of gadgets is the duration of their use. The results of research on students of class VI SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin showed that of the 50 people studied, the majority (54%) of these students had the habit of using gadgets for more than 2 hours each day and as many as 22 respondents (44%) less knowledge about the impact of the use of gadgets on health. The results also showed there was an influence of knowledge on the behavior of the use of gadgets on students. For this reason, it is necessary to increase understanding of the negative effects of gadgets and limitations in the use of gadgets on children. The target or audience in the implementation of this service are students of SD Kebun Bunga 6 Banjarmasin. The method used in this service activity is health education with educational games, snakes and ladders. Snakes and ladders media contains information about the positive and negative effects of gadgets as well as efforts to avoid the

dangers of gadgets. The results of this activity are an increase in knowledge about gadgets, the impact of gadgets and limitations in the use of gadgets.

Keywords: gadget, gadget impact, educational game

PENDAHULUAN

Gadget merupakan suatu istilah yang digunakan dalam menyebut beberapa macam jenis alat teknologi yang sifatnya semakin berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus. Contoh dari gadget yaitu *smartphone*, *i-phone*, komputer, laptop dan tab (Manumpil, 2015).

Penggunaan gadget pada anak semakin meningkat. Salah satu faktor yang mendasari meningkatnya persentase anak yang menggunakan gadget yaitu karena semakin berkembangnya teknologi. Seiring berkembangnya teknologi, maka gadget tampil dengan sistem *touch screen* yang membuat siapapun lebih mudah untuk menggunakannya, terutama anak kecil yang belum bisa membaca sekalipun, seperti penggunaan *smartphone* (Iswidharmanjaya, 2014).

Gadget dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya, baik pengguna di usia anak-anak ataupun dewasa. Salah satu faktor yang berperan dalam pemberian dampak gadget yaitu durasi penggunaannya. Akademi Dokter Anak Amerika dan Perhimpunan Dokter Anak Kanada menegaskan, anak umur 0-2 tahun tidak boleh terpapar oleh teknologi sama sekali. Anak umur 3-5 tahun dibatasi menggunakan teknologi hanya satu jam perhari dan anak umur 6-18 tahun dibatasi 2 jam saja perhari. Anak-anak dan remaja yang menggunakan teknologi melebihi batas waktu yang dianjurkan memiliki risiko kesehatan serius. (Rowan, 2013)

Penggunaan gadget yang berlebihan bisa membawa dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak penggunaan gadget antara lain adalah terganggunya pertumbuhan otak anak, obesitas, kurang tidur, kelainan mental, sifat agresif serta radiasi emisi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rideout didapatkan hasil bahwa terdapat anak usia 2 sampai 4 tahun telah menghabiskan waktunya di depan layar selama 1 jam 58 menit perharinya dan anak usia 5 hingga 8 tahun

menghabiskan waktu di depan layar selama 2 jam 21 menit setiap harinya. Hal ini bertentangan dengan pendapat Starburger yang menyatakan bahwa anak hanya boleh berada di depan layar < 1 jam setiap harinya. Hasil penelitian pada siswa-siswi kelas VI SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin menunjukkan bahwa dari 50 orang yang diteliti, sebagian besar (54%) siswa-siswi tersebut memiliki kebiasaan menggunakan gadget lebih dari 2 jam dalam setiap harinya.

Penggunaan gadget yang tidak bijak yaitu penggunaan secara berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan psikis dan jasmani. Dengan penggunaan gadget secara berlebihan seseorang dapat mengalami berbagai macam gangguan seperti gangguan pendengaran, penglihatan, tingkat agresif pada anak, tidak peka terhadap lingkungan dan dapat membuat seseorang menjadi susah tidur. Gadget juga dapat memicu penyakit serius seperti kanker karena radiasi yang dikeluarkan.

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa-siswi kelas VI SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin tentang pengetahuan dan perilaku penggunaan gadget, diketahui bahwa sebesar 32% yaitu 16 responden berpengetahuan baik, 12 responden (24%) berpengetahuan yang cukup dan sebanyak 22 responden (44%) memiliki pengetahuan kurang tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan. Sedangkan untuk perilaku penggunaan gadget, didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden yaitu sebanyak 27 responden (54%) memiliki perilaku penggunaan gadget yang berisiko dan sebanyak 23 responden (46%) berperilaku tidak berisiko. (Anggraeni, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget adalah kurangnya pemahaman tentang dampak penggunaan gadget yang menjadikan anak-anak berperilaku menggunakan gadget secara berlebihan. Untuk itu perlu adanya peningkatan pemahaman tentang dampak negatif gadget dan batasan dalam penggunaan gadget pada anak.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan informasi kepada siswa-siswi SDN Kebun 6 Banjarmasin tentang dampak gadget, terutama dampak negatif gadget terhadap kesehatan serta upaya untuk menghindari dampak negatif gadget melalui permainan edukatif yaitu permainan ular tangga (*board game*). Kegiatan pengabdian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyusunan *pre planning*. Persiapan media bermain siswa yaitu Alat Permainan Edukatif (APE) berupa ular tangga yang berisikan informasi mengenai dampak gadget serta upaya untuk menghindari dampak negatif gadget. Langkah pertama adalah membuat kontrak waktu dan tempat kegiatan dengan pihak sekolah.

2. Tahap pelaksanaan

1) Perkenalan

Pelaksana memperkenalkan diri pada peserta pengabdian masyarakat. Siswa dikumpulkan di kelas atau aula

2) *Pre Test*

Pre test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

3) Penyuluhan

Penyampaian materi dengan alat permainan edukatif yaitu ular tangga

4) *Post test*

Post test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan siswa-siswi setelah dilakukan penyuluhan

KHALAYAK SASARAN

Peserta dari pengabdian masyarakat ini adalah siswa-siswi Kelas VI SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin sebanyak 30 orang.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 26 Februari 2020 dengan rangkaian kegiatan berupa pendahuluan dan *pretest*, penyuluhan dengan menggunakan media ular tangga (*board game*), diskusi/tanya jawab, pembagian *doorprize* bagi peserta yang dapat menyelesaikan permainan dan bisa menjawab pertanyaan serta *pretest* dan penutup. Hasil kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | % |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 17 | 56,7 |
| Perempuan | 13 | 43,3 |
| Jumlah | 30 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 peserta pada kegiatan pengabdian ini, sebagian besar peserta berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 17 orang (56,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta sebelum Penyuluhan

| Pengetahuan | Frekuensi | % |
|---------------|-----------|------------|
| Baik | 2 | 6,7 |
| Cukup | 7 | 23,3 |
| Kurang | 21 | 70,0 |
| Jumlah | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diadakan penyuluhan, sebagian besar (70%) memiliki pengetahuan kurang tentang gadget dan dampaknya. Berdasarkan hasil jawaban kuesioner diketahui bahwa sebagian besar peserta banyak yang tidak tahu tentang batasan penggunaan gadget untuk anak seusia mereka, padahal salah satu faktor yang berperan dalam pemberian dampak gadget yaitu durasi penggunaannya. Sebagian besar peserta banyak yang tidak mengetahui bahwa gadget mempunyai radiasi yang bisa membahayakan kesehatan, terlalu lama bermain gadget bisa mempengaruhi perkembangan otak dan mengakibatkan gangguan mental. Namun untuk pertanyaan dampak gadget apabila digunakan secara berlebihan dapat memicu mudah marah,

merusak mata dan kurang perhatian terhadap lingkungan, banyak dijawab benar oleh peserta, karena hal tersebut merupakan keluhan yang sering dialami peserta setelah menggunakan gadget dalam jangka waktu yang lama, terutama setelah bermain *game* di handphone selama berjam-jam.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta sesudah Penyuluhan

| Pengetahuan | Frekuensi | % |
|---------------|-----------|------------|
| Baik | 27 | 90 |
| Cukup | 3 | 10 |
| Kurang | 0 | 0 |
| Jumlah | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media permainan edukatif yaitu ular tangga, pengetahuan peserta mengalami peningkatan. Sebagian besar berpengetahuan baik (90%) dan 3 orang peserta (10%) berpengetahuan cukup serta tidak ada lagi peserta dengan pengetahuan kurang.

Para ilmuwan telah menunjukkan bahwa bermain merupakan pengalaman belajar yang berharga, tidak lagi dianggap sebagai pemborosan waktu. Bermain juga menjadi alat penting bagi sosialisasi karena bermain merupakan kesempatan untuk berhubungan dengan orang lain terutama kelompok sebaya. Dengan situasi yang menyenangkan dan media pembelajaran yang menarik maka perhatian anak akan lebih mudah terfokus dan selanjutnya informasi akan lebih mudah melekat dalam memori (Sternberg, 2003).

Dalam kegiatan penyuluhan ini, permainan edukatif menggunakan Alat Permainan Edukatif (APE) yaitu ular tangga. Permainan ular tangga telah banyak diteliti efektivitasnya untuk meningkatkan pengetahuan siswa baik sekolah dasar maupun sekolah menengah pertama. Permainan ular tangga merupakan salah satu permainan papan (*board game*) yang dapat meningkatkan efektifitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan yang di inginkan kepada murid (Kamali, 2014). Hasil kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan dengan menggunakan media ular tangga.

Membentuk atau mengubah perilaku tidaklah mudah dan secara teoritis akan melalui beberapa tahap. Sebelum perilaku berubah, harus ada unsur kognitif yang mengawalinya yaitu pengetahuan. Teori psikologi kognitif meyakini bahwa pengetahuan itu diperoleh dari hasil pembelajaran dan perubahan dalam pengetahuan menyebabkan adanya perubahan perilaku. Dengan adanya peningkatan pemahaman yang benar, diharapkan terjadi perubahan perilaku penggunaan gadget secara bijak, siswa dan siswi menggunakan gadget dengan batasan

penggunaan waktu yang dianjurkan untuk anak seusia mereka.

FOTO KEGIATAN

Gambar 1. Menyampaikan Maksud dan Tujuan Penyuluhan

Gambar 2. Menjelaskan alat Permainan Edukatif (*board game*) dan cara bermain



Gambar 3. Peserta Bermain Ular Tangga (*board game*)

Gambar 4. Peserta Bermain Ular Tangga (*board game*)



Gambar 5. Pergantian Peserta untuk bermain



Gambar 6. Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 7. Foto bersama peserta yang berhasil menyelesaikan permainan dan bisa menjawab pertanyaan



Gambar 8. Foto bersama Kepala Sekolah dan peserta pengabdian SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, di peroleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang gadget, dampak gadget dan batasan dalam penggunaan gadget pada anak.

Dengan adanya peningkatan pemahaman yang benar, diharapkan terjadi perubahan perilaku penggunaan gadget secara bijak, siswa dan siswi menggunakan gadget dengan batasan penggunaan waktu yang dianjurkan untuk anak seusia mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, Septi. 2019. Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Bagi Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6 (2): 64-68
- Iswidharmanjaya D & Agency B. 2014. *Panduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Faktor- Faktor Anak Kecanduan Gadget*. Bisakimia.

Manumpil B, Ismanto Y OF. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di SMA Negeri 9 Manado*. Ejournal keperawatan Vol 3.

Rideout V. 2013. Zero to eight: electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. Common Sense Media Research Study.

Rowan C. 2013. The impact of technology on the developing child [internet]. US: The Huffington. http://www.huffingtonpost.com/crisrowan/technologychildren-negative-impact_b_3343245.html. Diakses pada 30 Maret 2018.

Sternberg, R.J. (2003). *Cognitive psychology*. New York: Wadsworth & Thompson Learning, Inc.