



Penyuluhan Tentang Bahaya Penggunaan Gadget Secara Berlebihan pada Anak dan Remaja di Lembaga Kursus UTC Beringin

Riri Safitri

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

E-mail : ririsafitribiologi@gmail.com

Abstrak

Semakin berkembangnya kemajuan dibidang teknologi. Satu dari berbagai teknologi yang berkembang dan disukai anak dan remaja sekarang ini adalah gadget. Gadget merupakan teknologi yang sangat populer dan penggunaannya semakin meningkat. Bukanlah sesuatu hal yang baru bagi anak dan remaja dalam menggunakan gadget. Gadget adalah satu dari beberapa bentuk teknologi pada zaman sekarang dengan memberikan kemudahan dan manfaat lainnya yang bersifat positif namun dapat juga memberikan pengaruh yang sifatnya negatif. Kegiatan penyuluhan di lembaga kursus UTC dilaksanakan pada 2 kali sesi, sesi pertama pada tanggal 14 Oktober 2024 dan sesi kedua pada tanggal 15 Oktober 2024 menggunakan metode ceramah. Peserta penyuluhan sebanyak 25 peserta. Setiap sesi dilakukan dengan beberapa tahap antara lain tahap penyuluhan dan tahap penilaian kuesioner. Dari hasil penyuluhan yang dilakukan diperoleh peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta penyuluhan diharapkan peserta mampu memanfaatkan penggunaan gadget secara bijaksana agar terhindar dari pengaruh buruk (negatif) dari penggunaan gadget. Serta selanjutnya perlunya peran dari orang tua dalam memantau dan membatasi anak-anak mereka pada saat menggunakan gadget. Dengan adanya kerjasama antara orang tua dan pihak yang terkait maka masalah penyalahgunaan dari penggunaan gadget dapat dicegah dan diatasi dengan segera.

Kata Kunci: penyuluhan, dampak positif gadget, dampak negatif gadget.

Abstract

The increasing development of technological progress. One of the various technologies that are developing and favored by children and adolescents today is gadgets. Gadgets are a very popular technology and their use is increasing. It is not something new for children and adolescents to use gadgets. Gadgets are one of several forms of technology in today's era by providing convenience and other benefits that are positive but can also have negative effects. Counseling activities at the UTC course institution were carried out in 2 sessions, the first session on October 14, 2024 and the second session on October 15, 2024 using the lecture method. There were 25 counseling participants. Each session was carried out in several stages, including the counseling stage and the questionnaire assessment stage. From the results of the counseling carried out, there was an increase in the knowledge of counseling participants about the dangers of excessive use of gadgets in children and adolescents. With the increasing knowledge of counseling participants, it is hoped that participants will be able to use gadgets wisely to avoid the bad (negative) influences of gadget use. And then the need for the role of parents in monitoring and limiting their children when using gadgets. With cooperation between parents and related parties, the problem of misuse of gadgets can be prevented and resolved immediately.

Keywords: counseling, positive impacts of gadgets, negative impacts of gadgets.

Copyright (c) 2024 Riri Safitri

✉ Corresponding author

Address : Deli serdang

Email : ririsafitribiologi@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i6.1095>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya kemajuan dibidang teknologi. Satu dari berbagai teknologi yang berkembang dan disukai anak dan remaja sekarang ini adalah gadget. Gadget merupakan teknologi yang sangat populer dan penggunaannya semakin meningkat. Bukanlah sesuatu hal yang baru bagi anak dan remaja dalam menggunakan gadget. Gadget adalah satu dari beberapa bentuk teknologi pada zaman sekarang dengan memberikan kemudahan dan manfaat lainnya yang bersifat positif namun dapat juga memberikan pengaruh yang sifatnya negatif.

Sekarang ini gadget memiliki peran penting bagi kehidupan manusia antara lain untuk komunikasi, sebagai media belajar online, memperluas wawasan, menambah relasi. Akan tetapi dapat menimbulkan efek negatif disebabkan belum paham memanfaatkan penggunaan gadget yang tepat dan benar (Salbiah, S., Amelia, R., & Pangestu, R. A. 2023). Gadget termasuk alat teknologi yang sangat bermanfaat bagi kehidupan namun selain itu juga memiliki dampak buruk (Bachri, N. Y., Safrina, M., Azima, F., Putri, H. A., & Dalimunte, Y. 2023).

Salah satu pengaruh negatif yang dapat ditimbulkan dari penggunaan gadget yang berlebihan pada usia remaja yaitu kurangnya bersosialisasi dan kepedulian pada lingkungan sekitarnya serta dengan sifat masa remaja yang selalu ingin tahu, suka pada sesuatu berupa tantangan, berani tanggung risiko namun tidak berpikir dengan bijaksana dapat memperburuk tingkah laku remaja tersebut (Wardhani, I. K., & Yuliati, I. 2021). Dengan menggunakan gadget, remaja bisa memperoleh informasi, berkomunikasi dengan teman, serta mencari hiburan. Akan tetapi jika menggunakan *gadget secara* berlebihan, dapat menghasilkan pengaruh negatif, antara lain *stress* dan gejala adiksi *gadget* (Yunita, M. M., Lesmana,

T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. 2021).

Menurut Nita, Y., Puswati, D., Devita, Y., Alfianur, A., & Selfianti, D. (2023) Bahaya penggunaan gadget secara berlebihan dapat memberikan efek negatif yaitu dengan ketergantungan pada gadget dapat mempengaruhi terhadap pola pikir anak, dimana anak akan cenderung lebih mudah menerima sesuatu yang dianggap baru dan bersifat inovatif dibandingkan orangtua mereka sendiri sehingga dapat merubah pola interaksi sosialnya. Selanjutnya dapat mempengaruhi kesehatan mata pada anak. Mata adalah organ penglihatan yang fungsinya mempersepsikan bentuk, warna, ukuran, serta kedudukan suatu objek. Menjaga kesehatan mata sangatlah penting, dikarenakan penglihatan tidak dapat digantikan dengan apapun.

Adanya timbul masalah psikologis, sosial, emosional anak, serta kesehatan fisik pada anak dan remaja bisa disebabkan dari penggunaan gadget yang berlebihan (Nuramdiani, D. 2023). Radiasi elektromagnetik pada gadget lebih berbahaya pada usia anak-anak dibandingkan pada usia dewasa disebabkan ukuran anatomi tubuh anak lebih kecil. Dengan penggunaan gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak buruk pada sosial anak, psikologis anak, kesehatan mata anak serta emosional anak (Wahyuni, F., Cahyati, Y., & Sugiarti, S. 2024). Menurut Ansar A. (2022) Dampak negatif dari penggunaan gadget kepada anak antara lain anak menjadi malas, dapat mempengaruhi kesehatan anak, serta anak dapat melakukan penyalahgunaan fungsi dari gadget.

Akademi Dokter Anak Amerika dan Perhimpunan Dokter Anak Kanada menekankan bahwasanya diperlukan adanya batas waktu dalam penggunaan teknologi untuk anak usia 6 – 18 tahun, yaitu hanya 2 jam perhari dalam penggunaan gadget. Penggunaan teknologi

melebihi batas waktu yang dianjurkan pada anak dan remaja yaitu memiliki resiko pada kesehatan. Sedikitnya pemahaman mengenai dampak dari penggunaan gadget sehingga anak dan remaja tersebut menggunakan gadget secara berlebihan. Penggunaan gadget selain dapat menyebabkan kecanduan, juga dapat mempengaruhi perilaku pada anak (Ahmady, D., Wati, F., Sari, D. V., & Sari, M. 2024).

Diperlukan kegiatan yang mampu menambahkan pengetahuan remaja mengenai pengaruh positif dan negatif dari penggunaan gadget agar remaja mampu membatasi diri dalam memakai gadget (Wardhani, I. K., & Yuliati, I. 2021). Sejak tahun 2016 Komisi Nasional Perlindungan Anak telah menangani 42 kasus anak yang kecanduan *gadget*. Usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah pemberian penyuluhan yang merupakan bentuk dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Adelin, P., Oktora, M., Triyana, R., Susanti, M., Zeffira, L., & Muthia, D. 2022).

Lembaga kursus dan pelatihan UTC (*Universal Technology Computer*) kecamatan Beringin kabupaten Deli Serdang provinsi Sumatera Utara merupakan lembaga kursus yang memberikan pelatihan atau bimbingan di bidang komputer dan bahasa inggris. Peserta didik kursus terdiri dari kelompok usia anak-anak, remaja dan dewasa. Peserta didik kursus UTC memanfaatkan gadget dalam kehidupan sehari-hari untuk komunikasi, media pembelajaran dan sebagainya. Memang banyak manfaat yang bisa diperoleh dari penggunaan gadget, akan tetapi jika penggunaan gadget tidak dibatasi takutnya akan memberikan pengaruh buruk bagi kesehatan fisik dan emosional mereka. Oleh karena itu maka penulis melakukan penyuluhan kepada peserta didik kursus di lembaga kursus dan pelatihan UTC,

dengan tujuan agar peserta didik kursus UTC yang terdiri dari usia anak-anak dan remaja memperoleh pengetahuan tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja, sehingga nantinya diharapkan peserta didik kursus UTC mampu membatasi diri dalam penggunaan gadget.

METODE

Kegiatan penyuluhan di lembaga kursus UTC dilaksanakan pada 2 kali sesi, sesi pertama pada tanggal 14 Oktober 2024 dan sesi kedua pada tanggal 15 Oktober 2024 menggunakan metode ceramah. Setiap sesi dilakukan dengan beberapa tahap antara lain tahap penyuluhan dan tahap penilaian kuesioner. Peserta penyuluhan merupakan peserta didik kursus UTC sebanyak 25 peserta yang terdiri dari usia anak-anak dan remaja.

1. Tahap Penyuluhan

Setelah perizinan selesai, selanjutnya kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Dalam proses penyuluhan, ada pemberian kuesioner diawal (sebelum menyampaikan materi) dan pemberian kuesioner diakhir (setelah penyampaian materi).

Materi yang disampaikan kepada peserta penyuluhan yaitu tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja antara lain :

- a. Dampak terhadap kesehatan fisik
- b. Dampak terhadap kesehatan mental
- c. Dampak terhadap perkembangan sosial
- d. Dampak terhadap prestasi akademik
- e. Resiko terpapar konten negatif
- f. Cara mengatasi penggunaan gadget yang berlebihan

2. Tahap Penilaian Kuesioner

Tahap penilaian kuesioner dilakukan untuk mengetahui persentase pengetahuan peserta

penyuluhan sebelum dan setelah diberikan materi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Masing-masing peserta diberikan kuesioner diawal (sebelum penyampaian materi). Berikut merupakan hasil penilaian kuesioner diawal (sebelum penyampaian materi).

Tabel 1. Hasil Penilaian Kuesioner diawal

| No | Kelompok Penilaian Kuesioner | Jumlah Peserta Penyuluhan | % Pencapaian |
|----|------------------------------|---------------------------|--------------|
| 1 | Tinggi | - | 0 % |
| 2 | Sedang | 6 | 24% |
| 3 | Rendah | 19 | 76% |

Selanjutnya merupakan kegiatan penyampaian materi tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja.



Gambar 1. Penyampaian materi pada sesi pertama



Gambar 2. Penyampaian materi pada sesi kedua

Setelah proses penyampaian materi selesai, selanjutnya peserta penyuluhan di berikan kembali kuesioner tentang topik yang disampaikan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat persentase pencapaian pengetahuan yang didapatkan setelah

diberikan penyuluhan tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja.

Tabel 2. Hasil Penilaian Kuesioner diakhir

| No | Kelompok Penilaian Kuesioner | Jumlah Peserta Penyuluhan | % Pencapaian |
|----|------------------------------|---------------------------|--------------|
| 1 | Tinggi | 21 | 84% |
| 2 | Sedang | 4 | 16% |
| 3 | Rendah | - | 0% |

Pembahasan

Dari tabel 1. Menunjukkan bahwasanya kelompok penilaian kuesioner diawal (sebelum penyuluhan) berada pada kelompok rendah dan sedang. Dengan nilai persentase pencapaian pada kelompok nilai rendah sebesar 76% sedangkan nilai persentase pencapaian pada kelompok nilai sedang hanya sebesar 24%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwasanya, masih minimnya pengetahuan dari peserta penyuluhan tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja.

Gambar 1 dan gambar 2 merupakan kegiatan penyuluhan atau penyampaian materi tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja di lembaga kursus *Universal Technology Computer (UTC)*. Masing-masing peserta penyuluhan mendengarkan dan memperhatikan seluruh materi yang disampaikan. Proses penyuluhan berjalan dengan lancar, serta para peserta penyuluhan sangat antusias pada saat kegiatan.

Dari tabel 2. Menunjukkan bahwasanya kelompok penilaian kuesioner diakhir (setelah penyuluhan) berada pada kelompok sedang dan tinggi. Dengan nilai persentase pencapaian pada kelompok nilai sedang sebesar 16% dan nilai persentase pencapaian pada kelompok nilai tinggi mencapai nilai sebesar 84%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwasanya terdapat peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang bahaya

penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja setelah di berikan penyuluhan.

Serta dari hasil tersebut menunjukkan bahwasanya telah tercapainya tujuan dari kegiatan penyuluhan pada peserta didik kursus UTC yang terdiri dari usia anak-anak dan remaja yaitu dimana peserta didik di kursus UTC telah memperoleh peningkatan pengetahuan tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan, sehingga nantinya diharapkan peserta didik kursus UTC mampu membatasi diri dalam penggunaan gadget.

Dengan meningkatnya pengetahuan peserta penyuluhan diharapkan peserta mampu memanfaatkan penggunaan gadget secara bijaksana agar terhindar dari pengaruh buruk (negatif) dari penggunaan gadget. Serta selanjutnya perlunya peran dari orang tua dalam memantau dan membatasi anak-anak mereka pada saat menggunakan gadget. Dengan adanya kerjasama antara orang tua dan pihak yang terkait maka masalah penyalahgunaan dari penggunaan gadget dapat dicegah dan diatasi dengan segera.

Menurut Nurdin, A., Bahri, I., Pangastuti, Y., & Megawati, C. (2023) kegiatan penyuluhan dapat mencegah pengaruh negatif gadget. Menurut Lidiawati, M., Fadhil, I., Hanum, U., Amalina, W., Arifin, B. T., & Riezky, A. K. (2022) Dampak negatif dari penggunaan gadget pada anak bisa dicegah dengan pemberian penyuluhan. Menurut Ansar, A. (2022) Untuk mencegah terjadinya pengaruh negatif dari penggunaan gadget, dalam hal ini peran dari orang tua yang berperan sangat penting seperti membatasi waktu bermain gadget.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak dan remaja setelah di berikan penyuluhan. Dengan meningkatnya

pengetahuan peserta penyuluhan diharapkan peserta mampu memanfaatkan penggunaan gadget secara bijaksana agar terhindar dari pengaruh buruk (negatif) dari penggunaan gadget. Serta selanjutnya perlunya peran dari orang tua dalam memantau dan membatasi anak-anak mereka pada saat menggunakan gadget. Dengan adanya kerjasama antara orang tua dan pihak yang terkait maka masalah penyalahgunaan dari penggunaan gadget dapat dicegah dan diatasi dengan segera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan Lembaga Kursus UTC (*Universal Technology Computer*) serta pihak-pihak yang terkait lainnya atas segala bantuan yang diberikan sehingga dapat terlaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan sukses dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelin, P., Oktora, M., Triyana, R., Susanti, M., Zeffira, L., & Muthia, D. (2022). Penyuluhan Cara Melindungi Diri Dari Bahaya Gadget. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), 81-83.
- Ahmady, D., Wati, F., Sari, D. V., & Sari, M. (2024). Penyuluhan Penguatan Media Literasi Dalam Mengatasi Kecanduan Anak Terhadap Gadget Di Desa Meuchat Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara. *Ikhlās: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 13-17.
- Ansar, A. (2022). Penyuluhan Bahaya Radiasi Pada Anak Di Dusun Biboro. *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 37-41.
- Bachri, N. Y., Safrina, M., Azima, F., Putri, H. A., & Dalimunte, Y. (2023). Bahaya Gadget Bagi Kesehatan. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 1046-1049.
- Lidiawati, M., Fadhil, I., Hanum, U., Amalina, W., Arifin, B. T., & Riezky, A. K. (2022). Pemberian Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Tentang Bahaya Gadget, Narkoba, Dan Pergaulan Bebas Di Gampong Ujung Pancu Kotabanda

Aceh. *Ruang Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 44-49.

- Nita, Y., Puswati, D., Devita, Y., Alfianur, A., & Selfianti, D. (2023, October). Edukasi Bahaya Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Mata Anak. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 3, No. 2, Pp. 39-42).
- Nurdin, A., Bahri, I., Pangastuti, Y., & Megawati, C. (2023). Penyuluhan Tentang Kenakalan Remaja, Bahaya Gadget, Bahaya Merokok Dan Bahaya Bergadang Pada Siswa-Siswi Sma Negeri Jangka Buya Pidie Jaya. *Adm: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(1), 79-86.
- Nuramdiani, D. (2023). Edukasi Bahaya Radiasi Elektromagnetik Dari Penggunaan Gadget Berlebih Pada Anak Dan Remaja. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1999-2006.
- Salbiah, S., Amelia, R., & Pangestu, R. A. (2023). Penyuluhan Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Di Desa Jambuluwuk Kecamatan Ciawi. *Educivilia: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 13-21.
- Wardhani, I. K., & Yuliati, I. (2021). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Remaja Di Salah Satu Paroki Surabaya. *Jpk: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(2), 15-19.
- Wahyuni, F., Cahyati, Y., & Sugiarti, S. (2024). Penyuluhan Bahaya Radiasi Akibat Penggunaan Gadget Berlebih Pada Anak Di Desa Jatirejoyoso Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(02), 321-326.
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal Bahaya Adiksi Gadget Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 5(2).