

SEMINAR DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA KESEHATAN ANAK DI SDN REJOSARI

Erick Burhaein^{1)*}, Oknanda Prastiyo²⁾, Roidil Zubaidah³⁾, Anggun Larasati⁴⁾

¹⁾Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

^{2), 3), 4)} Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

Email: erick.burhaein@umnu.ac.id^{1)*}



SEMINAR ON THE IMPACT OF GADGET USE ON CHILDREN'S HEALTH AT SDN REJOSARI

ABSTRACT

Real Work Lectures (KKN) are a real example of the work carried out by teachers and students in implementing the Tri Dharma of Higher Education, which includes the service aspect. By using democratic knowledge, universities collaborate with the community through community service activities for the Rejosari village community. The aim of this service is to increase local community awareness about the importance of education to assist the government in educating children in this country. Activities carried out include informing students about the impact of using gadgets on their social development and teaching them how to use used goods. The results of the service show an increase in community enthusiasm and understanding, especially teachers and parents.

Keywords: *Optimizing, Technology, Education, Gadget,*

ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah contoh nyata dari pekerjaan yang dilakukan oleh guru dan siswa dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang termasuk aspek pengabdian. Dengan menggunakan ilmu demokrasi, perguruan tinggi bekerja sama dengan masyarakat melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat desa Rejosari. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat lokal tentang pentingnya pendidikan untuk membantu pemerintah dalam mencerdaskan anak-anak di negara ini. Kegiatan yang dilakukan di antaranya adalah memberi tahu siswa tentang dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial mereka dan mengajarkan mereka cara menggunakan barang bekas. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan semangat dan pemahaman masyarakat, terutama guru dan orang tua.

Kata Kunci : *Optimalisasi, Teknologi, Pendidikan, Gadget*

1. PENDAHULUAN

Gadget adalah perangkat media elektronik dengan berbagai fungsi. Saat ini, perangkat memang sudah menjadi bagian dari kehidupan, bahkan gaya hidup manusia. Beberapa jenis perangkat yang tersedia saat ini termasuk telepon seluler, smartphone, desktop (PC), tablet, laptop, dan netbook PC. Orang-orang sudah sangat mengenal manfaat dan fungsi masing-masing perangkat ini, seperti menelpon, mengolah data, mengakses internet, merekam gambar, merekam video, merekam suara,

memutar musik, dan sebagainya. Alat sekarang menjadi sangat penting untuk telekomunikasi. Lebih dari 50% orang di banyak negara menggunakan perangkat ini, dan pasarnya berkembang pesat. Sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan perangkat pada tahun 2014 (WHO, 2014). Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2013, jumlah handphone (HP) yang telah dijual di Indonesia mencapai 240 juta unit.

Jumlah ini melebihi jumlah penduduk Indonesia, yang tercatat 237 juta orang pada sensus penduduk tahun 2010.

Selama beberapa tahun terakhir, penggunaan perangkat tersebut telah meningkat secara signifikan. Hal ini telah menimbulkan kekhawatiran yang semakin meningkat tentang dampak negatifnya terhadap kesehatan yang dikaitkan dengan paparan medan 2 elektromagnetik dan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh perangkat tersebut. Radiasi yang berdampak negatif ini akan menandakan masalah kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Antara efek negatif tersebut adalah sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, ingatan yang buruk, pusing, merasa panas atau kesemutan di aurikularis (atau pendengaran) atau di kepala, vertigo, tuli, dan penglihatan kabur, menurut beberapa penelitian (WHO, 2006).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Centers for Disease Control and Prevention, kegiatan yang tidak sehat, seperti minum soda satu kali atau lebih setiap hari, tidak berolahraga selama 60 menit atau lebih seminggu, menggunakan komputer 3 jam atau lebih setiap hari, merokok, minum alkohol, atau mengonsumsi makanan berlemak, adalah penyebab kurang tidur, atau kurang dari 8 jam setiap hari untuk rata-rata anak sekolah atau mahasiswa. Berubahnya siklus tidur (bangun-tidur) remaja dapat disebabkan oleh aktivitas setiap hari, seperti pekerjaan, aktivitas rekreasi, tekanan akademik, jam masuk sekolah yang terlalu awal, dan akses ke teknologi (CDC, 2011).

Sembilan puluh persen orang di Amerika Serikat mengatakan mereka menggunakan perangkat selama satu jam sebelum tidur. Menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur dapat memengaruhi reaksi fisiologis dan psikologis, yang dapat mengganggu tidur. Menggunakan perangkat sebelum tidur memperlambat ritme circadian, atau jam internal tubuh manusia, dan menekan hormon melatonin, yang merangsang tidur, sehingga membuatnya lebih sulit untuk tertidur tiga kali lipat (National Sleep Foundation, n.d). King (2014) menyatakan bahwa penggunaan media atau perangkat elektronik selama lebih dari 35 menit merupakan hal yang tidak sehat untuk dilakukan sebelum tidur. Ini sebagian besar disebabkan oleh panjang gelombang pendek (panjang gelombang pendek) dan cahaya biru buatan yang dipancarkan oleh perangkat.

Beberapa studi epidemiologi menunjukkan bahwa penggunaan telepon seluler atau smartphone yang berlebihan meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti sakit kepala, kelelahan, masalah konsentrasi, kesulitan tidur, dan masalah pendengaran (Choo dkk, 2010 dan Takao, 2014). Penggunaan yang berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan tidur, yang dapat menyebabkan kecemasan atau depresi (Thomee

dkk, 2011 dan Adams & Kisle, 2014). Selain itu, penggunaan telepon seluler atau smartphone yang terhubung ke jaringan internet menyebabkan insomnia pada siswa, menurut Jenaro et al. (2007). Alat yang digunakan pada malam hari meningkatkan kesulitan tidur (National Sleep Foundation, n.d). Insomnia adalah gejala yang dikenal sebagai kesulitan tertidur. Sekitar 10 persen orang di Indonesia menderita insomnia, yang berarti 28 juta orang dari 237 juta orang di Indonesia menderita insomnia (Amir, 2010). Jumlah orang yang mengalami insomnia akan mengalami kerugian apabila jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya. Kerugian tersebut dapat menyebabkan kelelahan dan kelelahan di siang hari serta penurunan gerak psikomotor (Edinger dkk, 2008), dan gangguan kognitif lainnya (Altena dkk, 2008). Selain itu, belum ada empat penelitian yang menemukan hubungan langsung antara insomnia dan kemungkinan kecelakaan lalu lintas yang lebih tinggi. Namun, efek residu hipnotik yang disebabkan oleh insomnia keesokan harinya dapat menyebabkan kerusakan yang signifikan pada fungsi psikomotor, yang meningkatkan kemungkinan kecelakaan saat berkendara (Menzin dkk, 2001).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 menemukan bahwa kelompok usia 19-34 tahun menempati hampir 50% pengguna internet (dengan mengakses perangkat) di Indonesia. Kelompok usia terbesar kedua adalah kelompok usia 35-54 tahun (29,55%), kelompok usia 13-18 tahun (16,68%), dan kelompok usia di atas 54 tahun (4,24%). Oleh karena itu, data menunjukkan bahwa penelitian ini dilakukan pada responden yang berusia antara 19 dan 34 tahun dan merupakan mahasiswa. Mahasiswa yang aktif terlibat dalam berbagai aktivitas, baik yang berkaitan dengan pendidikan maupun non-pendidikan.

Dalam kehidupan sehari-hari, siswa biasanya sangat terlibat dan bergerak, dari menyelesaikan tugas sekolah, berorganisasi, dan berinteraksi dengan komunitas mereka. Gaya hidup siswa saat ini semakin didominasi oleh penggunaan teknologi, seperti perangkat elektronik yang memungkinkan akses internet kapan saja dan di mana saja. Insomnia dapat memiliki dampak yang sangat merugikan pada siswa; ini dapat menyebabkan mereka berpikir lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan kesulitan mengingat. Jika hal tersebut dilakukan oleh lima siswa setiap hari, konsentrasi belajar mereka akan menurun, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik mereka. Menurut Olii et al. (2018), terdapat korelasi yang signifikan antara insomnia dan konsentrasi belajar pada siswa. Menurut National Sleep Foundation (n.d), insomnia juga dapat menyebabkan marah, tidak sabar, gelisah, dan depresi dengan cepat. Jika ini terjadi pada mahasiswa, hal itu dapat mengganggu

hubungan sosial mereka dengan teman sebaya dan guru mereka atau bahkan dengan guru mereka. Dalam penelitian yang dilakukan pada 1.500 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara yang memiliki perangkat, ditemukan hubungan yang signifikan (nyata) secara statistik antara penggunaan perangkat terhadap insomnia pada tingkat signifikan 5% (Ramly, 2014). Berdasarkan masalah tersebut, peneliti melakukan survei acak pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dari tanggal 29 hingga 30 November 2017. Sebanyak 44 siswa menjawab survei pendahuluan, termasuk 10 (22,72%) siswa angkatan 2015, 17

(38,64%) siswa angkatan 2016, dan 17 (38,64%) siswa angkatan 2017. Ditunjukkan bahwa sebagian besar 42 (95,46%) mahasiswa menggunakan perangkat lebih dari 3 jam setiap hari, dan sebagian besar 41 (93,18%) menggunakan perangkat sebelum tidur. Dari 26 (59,09 %) siswa yang menggunakan perangkat sebelum tidur selama lebih dari 35 menit, 10 (38,5%) siswa yang tidak mengalami gejala insomnia dan 16 (61,5%) siswa yang mengalami insomnia. Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2015, 2016, dan 2017 telah dikaitkan dengan gejala insomnia, menurut data yang ada.

1.1 Rumusan Masalah

Karena apa pentingnya menjaga kesehatan digital bagi kita?

1.2 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Lihat hubungan antara penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dengan gejala insomnia karena dapat mengganggu fungsi tubuh, fungsi

mental, konsentrasi, mood, dan bahkan meningkatkan risiko terkena penyakit..

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan berapa lama Anda menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur.
- b. Menjelaskan gejala insomnia pada siswa.

c. Mengkaji hubungan antara penggunaan gadget sebelum tidur yang lama dengan gejala insomnia karena dapat mengganggu fungsi tubuh, fungsi mental, konsentrasi, mood, dan bahkan meningkatkan risiko terkena penyakit.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang dapat diperoleh adalah :

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan subjek tentang hubungan antara penggunaan gadget sebelum tidur yang berlebihan dengan gejala insomnia, yang dapat meningkatkan kewaspadaan subjek penelitian terhadap penggunaan gadget tersebut agar mereka dapat menghindari gejala insomnia.

2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menganalisis. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi orang lain yang ingin melakukan penelitian serupa.

2. SOLUSI

Solusi: Berikut ini adalah beberapa cara untuk menyelesaikan masalah di atas:

1. Membatasi penggunaan Gadget: Cobalah untuk hanya menggunakan gadget selama yang diperlukan untuk menghindari kecanduan. Untuk menghindari tetap terpaku pada Gadget, cobalah mencari aktivitas lain di waktu luang Anda.
2. Melakukan lebih banyak aktivitas di luar rumah

Apabila Anda cenderung lebih banyak bermain perangkat elektronik saat di rumah, cobalah untuk mencari kegiatan di luar. Anda juga harus mencari hobi lain agar Anda tidak terlalu bergantung pada perangkat elektronik selama waktu luang Anda.

3. Membatasi waktu menonton
Cara pertama untuk mengatasi kecanduan gadget anak adalah dengan menetapkan

batas waktu yang mereka habiskan untuk menonton.

4. Kompatibel dengan ScreenTime
Beri waktu dan ruang khusus untuk bermain gadget agar anak tidak kecanduan gadget. Coba berikan anak-anak waktu dan ruang khusus selama proses belajar agar mereka tidak menjadi kecanduan gadget.
5. Ajak orang lain untuk melakukan hal-hal baru
Sediakan sumber daya seperti buku bacaan, permainan papan, alat seni, dan peralatan olahraga.
6. Berikan berbagai kegiatan kreatif

Ketika orang tua Anda berada di rumah, Anda harus menghabiskan waktu dengan anak-anak Anda.

7. Bermain di luar rumah untuk lebih banyak bergerak
Pilih beberapa permainan favorit anak-anak Anda untuk membantu mereka melupakan perangkat elektronik mereka di rumah. Agar anak-anak tidak kesepian, banyak orangtua lebih suka menonton TV daripada benar-benar terlibat dengan anak-anak mereka. Hubungan antara orang tua dan anak sangat memengaruhi cara mereka berkomunikasi. Ternyata itu adalah kebiasaan yang tidak baik.

3. METODE PELAKSANAAN



Penyuluhan dan Sosialisasi Gadget.

Sebagian dari program dalam kegiatan masyarakat, tim kegiatan melakukan sosialisasi dan pendampingan ke SD Negeri Rejosari di Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo. Untuk mencapai tujuan ini, yaitu meningkatkan keterampilan, akan diterapkan berbagai teknik. Metode ini mencakup presentasi dan pengamatan video tentang efek

penggunaan perangkat pada anak-anak. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode seperti: Presentasi dan penjelasan komprehensif tentang kegiatan termasuk penjelasan tentang penggunaan gadget sebelum tidur yang menyebabkan insomnia, yang dapat mengganggu fungsi tubuh, pikiran, konsentrasi, mood, dan bahkan meningkatkan risiko penyakit.

1. Mendampingi Anak menonton video sosialisasi tentang dampak penggunaan gadget
2. Penarikan Kesimpulan: Memberikan pemahaman tentang dampak penggunaan gadget kepada siswa SD Negeri Rejosari.
3. Melakukan Penelitian tentang penggunaan Gadget dan Gejala Insomnia pada Siswa SD Negeri Rejosari

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Menunjukkan Proses Pengelompokan Lama Penggunaan Gadget pada anak dan menyaring Gejala Insomnia.

Berdasarkan informasi yang diberikan dalam bab 2, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mengacu pada kemampuan siswa untuk memanfaatkan perangkat elektronik secara efektif, yang meliputi:

- 1) meningkatkan pengetahuan tentang risiko penggunaan perangkat elektronik Gadget terlalu lama, dan Melakukan penjarangan terhadap gejala insomnia pada siswa; dan
- 2) meningkatkan pengetahuan tentang cara menggunakan perangkat elektronik dengan bijak.

Tabel 1. Hasil Penelitian tentang penggunaan Gadget dan Gejala Insomnia pada Siswa

NO	Kelompok Usia Siswa SD KELAS 6	Lama Penggunaan Gadget (Jam/hari)	Gejala Insomnia (Ya/Tidak)
1	10 Tahun	2	Ya
2	13 Tahun	4	Tidak
3	13 Tahun	3	Ya
4	12 Tahun	5	Ya
5	10 Tahun	1	Tidak
6	10 Tahun	2	Tidak
7	13 Tahun	6	Ya
8	11 Tahun	4	Tidak
9	11 Tahun	3	Ya
10	11 Tahun	2	Ya
11	12 Tahun	2	Tidak
12	12 Tahun	3	Tidak
13	10 Tahun	3	Ya
14	11 Tahun	5	Ya
15	13 Tahun	3	Tidak
16	10 Tahun	4	Tidak
17	11 Tahun	3	Ya
18	10 Tahun	5	Tidak
19	11 Tahun	4	Ya
20	12 Tahun	4	Ya
21	10 Tahun	3	Tida

Pembahasan Hasil Pengabdian Masyarakat

21 siswa kelas 6 SD Negeri Rejosari menyetujui untuk melakukan pengabdian masyarakat. Guru-guru SD yang tertarik dengan topik sosialisasi tentang dampak penggunaan gadget sangat mendukung adanya sosialisasi dari

mahasiswa KKN dari UMNU Kebumen. Adapun siswa yang berpartisipasi dalam sosialisasi tentang konsekuensi penggunaan gadget sangat memperhatikan dan memahami konsekuensi yang akan terjadi jika menggunakan gadget terlalu lama.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat Sosialisasi dampak penggunaan pada siswa SD kelas 6 SD Negeri Rejosari di Kecamatan Kemiri kabupaten purworejo tahun 2023 telah dilaksanakan. Sosialisasi tersebut berlangsung dari tanggal 28 Juli hingga 6 September 2023.

Pengabdian masyarakat dilakukan secara tatap muka. Kegiatan tatap muka melibatkan sosialisasi dampak penggunaan Gadget dan pemanfaatan bahan bekas.

Saran

Kemampuan siswa SD untuk memahami dampak sosialisasi dari penggunaan perangkat elektronik cukup baik; dengan demikian,

sosialisasi diperlukan agar siswa dapat menggunakan perangkat elektronik dengan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Marpaung, Junierissa. "Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan." *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program 5.2* (2018).

CHUSNA, Puji Asmaul, et al. Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 2017, 17.2: 315-330.

Pebriana, Putri Hana. "Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1.1 (2017): 1-11.

Subarkah, Milana Abdillah. "Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak." *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan* 15.1 (2019).

Novitasari, Wahyu, and Nurul Khotimah. "Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak usia 5-6 tahun." *Jurnal PAUD Teratai* 5.3 (2016): 182-186.

Anggraini, Eka. *Mengatasi kecanduan gadget pada Anak*. Serayu publishing, 2019.

Ernawati, Widea. "Pengaruh penggunaan gadget terhadap penurunan tajam penglihatan pada anak usia sekolah (6-12 tahun) di SD Muhammadiyah 2 Pontianak Selatan." *Proners* 3.1 (2015).

Putra, Chandra Anugrah. "Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran: Utilization of Gadget Technology as a Learning Media." *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi* 2.2 (2017): 1-10.

Syifa, Layyinat, Eka Sari Setianingsih, and Joko Sulianto. "Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar." *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar* 3.4 (2019): 527-533.

Sunita, Indian, and Eva Mayasari. "Pengawasan orangtua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak." *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 3.3 (2018): 510-514.

Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and Wahid Tri Wahyudi. "Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13.3 (2019): 233-239.

Sari, Tria Puspita, and Amy Asma Mitsalia. "Pengaruh penggunaan gadget terhadap personal sosial anak usia pra sekolah di TKIT Al Mukmin." *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian* 13.2 (2016).

Lestari, Inda, Agus Wahyudi Riana, and Budi M. Taftazani. "Pengaruh gadget pada interaksi sosial dalam keluarga." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2.2 (2015).

Harfiyanto, Doni, Cahyo Budi Utomo, and Tjaturahono Budi. "Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang." *Journal of Educational Social Studies* 4.1 (2015).