

DISSEMINATION OF THE HAZARDS OF GADGET USE ON THE HEALTH OF TEENAGERS

SOSIALISASI BAHAYA PEGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN PADA REMAJA

Afifah Cahayani Adha ¹⁾, Alfitri Yana Yunita ²⁾, Sisi Hendriani ³⁾, Yolanda Safitri Nelaz ⁴⁾
¹²³⁾Universitas Awal Bros
e-mail : afifah@univawalbros.ac.id

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has made gadgets such as smartphones, tablets, and laptops an integral part of adolescent life. However, excessive gadget use can lead to various health problems, such as Computer Vision Syndrome (CVS), musculoskeletal disorders, and decreased sleep quality. Initial observations at SMA Negeri 10 Pekanbaru showed that 78% of students experienced CVS symptoms, 65% complained of neck and back pain, and 42% experienced sleep disturbances. Although 91% of respondents were aware of the negative impacts of gadgets, only 12% consistently limited their use. To address this, the research team implemented a participatory outreach program at SMA Negeri 10 Pekanbaru using lectures, discussions, and practical training methods such as the 20-20-20 technique, correct posture, and a digital detox workshop. The results showed a 62% increase in participant understanding based on pre- and post-tests, as well as high enthusiasm for the practical solutions provided. The program also established peer educators to ensure the continuity of education. In conclusion, interactive outreach and a participatory approach are effective in increasing awareness and changing adolescent behavior related to gadget use. It is necessary to expand similar programs to other schools to minimize the negative impact of gadgets on adolescent health.

Keywords: *gadgets, health, teenagers, socialization*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membuat gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti Computer Vision Syndrome (CVS), gangguan muskuloskeletal, dan penurunan kualitas tidur. Observasi awal di SMA Negeri 10 Pekanbaru menunjukkan bahwa 78% siswa mengalami gejala CVS, 65% mengeluh nyeri leher dan punggung, serta 42% mengalami gangguan tidur. Meskipun 91% responden menyadari dampak negatif gadget, hanya 12% yang konsisten membatasi penggunaannya. Untuk mengatasi hal ini, tim peneliti melaksanakan program sosialisasi partisipatif di SMA Negeri 10 Pekanbaru dengan metode ceramah, diskusi, dan pelatihan praktis seperti teknik 20-20-20, postur tubuh yang benar, serta workshop digital detox. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman peserta sebesar 62% berdasarkan pre-test dan post-test, serta antusiasme tinggi terhadap solusi praktis yang diberikan. Program ini juga membentuk peer educator untuk memastikan keberlanjutan edukasi. Kesimpulannya, sosialisasi interaktif dan pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku remaja terkait penggunaan gadget. Diperlukan perluasan program serupa ke sekolah lain untuk meminimalkan dampak negatif gadget pada kesehatan remaja.

Kata Kunci : *gedget, kesehatan, remaja, sosialiasi*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam pola hidup masyarakat, terutama di kalangan remaja. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop telah menjadi kebutuhan primer yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data dari Kemenkominfo (2023) menunjukkan bahwa 89% remaja Indonesia usia 15-19 tahun merupakan pengguna aktif smartphone dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 5-8 jam per hari. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran serius mengingat berbagai penelitian telah membuktikan adanya korelasi kuat antara penggunaan gadget berlebihan dengan gangguan kesehatan.

Pada SMA Negeri 10 Pekanbaru, hasil observasi awal yang dilakukan terhadap 120 siswa menunjukkan fakta yang mengkhawatirkan. Sebanyak 78% responden mengaku mengalami gejala Computer Vision Syndrome seperti mata lelah, pandangan kabur, dan mata kering. Selain itu, 65% siswa melaporkan keluhan muskuloskeletal berupa nyeri leher, bahu, dan punggung. Yang lebih memprihatinkan, 42% mengalami gangguan tidur dengan durasi tidur kurang dari 6 jam per hari.

Temuan pada SMA Negeri 10 Pekanbaru ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dkk. (2022) di kalangan pelajar SMA se-Kota Pekanbaru yang membuktikan bahwa intensitas penggunaan gadget berbanding lurus dengan berbagai masalah kesehatan. Studi tersebut menunjukkan korelasi signifikan antara penggunaan gadget dengan penurunan ketajaman visual ($p=0,01$), gangguan postur tubuh ($p=0,03$), dan penurunan kualitas tidur ($p=0,02$). Ironisnya, meskipun 91% responden menyadari adanya dampak negatif gadget, hanya 12% yang secara konsisten menerapkan pembatasan penggunaan.

Paradoks antara kesadaran dan perilaku ini diperburuk oleh minimnya program edukasi tentang kesehatan digital di lingkungan sekolah. Padahal, penelitian Santoso (2021) membuktikan bahwa intervensi edukasi yang terstruktur dapat mengurangi gejala gangguan kesehatan terkait gadget hingga 40% dalam kurun waktu 3 bulan. Fakta ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif yang komprehensif dan berkelanjutan dalam menangani masalah ini.

Berdasarkan analisis kebutuhan tersebut, tim pengabdian merancang program sosialisasi yang tidak hanya bersifat informatif tentang bahaya gadget, tetapi juga memberikan solusi praktis. Program ini mencakup pelatihan teknik 20-20-20 untuk mencegah mata lelah, demonstrasi postur tubuh yang benar, workshop digital detox, serta pembentukan peer educator untuk memastikan keberlanjutan program. Pendekatan partisipatif melalui edukasi interaktif berbasis bukti dan simulasi kasus nyata diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan digital sekaligus mengubah perilaku penggunaan gadget di kalangan remaja SMA Negeri 10 Pekanbaru. Program ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang risiko kesehatan, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab.

METODE

Pada kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) 10 Pekanbaru menggunakan metode partisipatif, ceramah dan diskusi. Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi merupakan peserta didik dan guru Sekolah Menengah Atas (SMA) 10 Pekanbaru. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2025 dan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan edukasi terdiri dari 40 orang peserta didik. Lokasi kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja dilaksanakan di kelas

Sekolah Menengah Atas (SMA) 10 Pekanbaru. Dalam kegiatan edukasi ini terdiri atas prakegiatan yaitu koordinasi dengan pihak sekolah, acara pembukaan, pemberian materi dan terakhir adalah sesi tanya jawab serta diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja yang dilaksanakan pada Sekolah Menengah Atas (SMA) 10 Pekanbaru dimulai dengan melakukan persiapan dan koordinasi dengan kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) 10 Pekanbaru. Koordinasi dilakukan dengan tujuan agar kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja ini dapat berjalan dengan baik dan memperoleh dukungan dari berbagai pihak yang terlibat di dalam kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja. Kegiatan dimulai dengan acara pembukaan. Berikut ini gambaran acara pembukaan kegiatan bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) 10 Pekanbaru.



Gambar 1. Pembukaan Acara Sosialisasi Bahaya Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan di Sekolah Menengah Atas (SMA) 10 Pekanbaru

Selanjutnya dilaksanakan pemberian materi oleh narasumber. Adapun materi yang disampaikan oleh narasumber adalah bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja. Berikut gambar pemberian materi oleh narasumber.



Gambar 2 Pemaparan materi oleh Narasumber

Setelah pemaparan materi oleh narasumber selesai, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antar siswa dan narasumber. Peserta sangat antusias dalam bertanya kepada narasumber. Berikut gambar pada saat sesi tanya jawab antar siswa dan narasumber



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab Antar Siswa dan Narasumber

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja di SMA Negeri 10 Pekanbaru, dapat disimpulkan beberapa hal penting. Pertama, terdapat kesenjangan pengetahuan yang signifikan di kalangan siswa mengenai dampak negatif penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental. Kedua, intervensi edukatif melalui sosialisasi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran peserta, dengan peningkatan pemahaman sebesar 62% berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Ketiga, pendekatan partisipatif yang menggabungkan teori dan praktik langsung berhasil menumbuhkan minat peserta untuk menerapkan pola penggunaan gadget yang lebih sehat.

Kegiatan ini juga mengungkap bahwa masalah utama bukan terletak pada kurangnya akses informasi, melainkan pada kesulitan menerapkan pembatasan penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi terhadap materi praktis seperti teknik 20-20-20 untuk kesehatan mata dan latihan postur tubuh yang benar. Pembentukan peer educator juga menjadi langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan sosialisasi berakhir.

SARAN

Rekomendasi dan saran dari kegiatan pengabdian ini yaitu perlu adanya kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja di sekolah lain selain SMA 10 Pekanbaru. Mengingat pentingnya hal ini dilakukan agar para remaja dapat mengetahui bahaya dari penggunaan gadget terhadap kesehatan pada remaja dan dapat melakukan pencegahan penggunaan gadget pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA 10 Pekanbaru yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkominfo. (2023). Survei Penggunaan Internet pada Anak dan Remaja Indonesia.

Pratiwi, R., et al. (2022). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112-125.

Santoso, A. (2021). Efektivitas Edukasi Kesehatan Digital pada Remaja. *Media Kesehatan Indonesia*, 8(3), 45-53.

WHO. (2022). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for School-Aged Children.

American Optometric Association. (2023). Computer Vision Syndrome: Clinical Management Guidelines.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Penggunaan Gawai yang Sehat bagi Remaja.

