

---

## PENYULUHAN PENGGUNAAN GADGET YANG BIJAK DAN AMAN

Indah Susilowati, MH  
Email: indah.susilowati@iik.ac.id

### ABSTRAK

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada perkembangan anak, antara lain menghambat perkembangan anak akibat gangguan kesehatan, fisik dan mental. *Gadget* merupakan hasil perkembangan teknologi yang unik serta praktis mempunyai daya tarik tersendiri, kini sudah menjadi sahabat masyarakat, diketahui lebih sering menjadi permainan anak-anak, bahkan balita pun sudah mengenal *gadget*, maka apabila tidak dibatasi dapat menimbulkan risiko yang sangat berbahaya bagi penggunaannya. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SDN 2 Sonorejo tentang penggunaan gadget yang bijak dan aman agar dapat disesuaikan dengan fungsinya. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuesioner *pre test* untuk mengetahui pengetahuan awal tentang pemakaian *gadget* yang meliputi manfaat, bahaya serta seberapa sering menggunakan *gadget* sehari-hari. dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dengan metode ceramah, video, dan tanya jawab. Kegiatan diakhiri dengan *post test* untuk mengetahui pemahaman dari materi yang disampaikan dan efektivitas kegiatan ini dilaksanakan

Kata kunci : Anak, Dampak, Gadget, Penyalahgunaan, Sonorejo

### 1. PENDAHULUAN

*Gadget* adalah hasil perkembangan teknologi yang canggih dan sangat praktis yang sebelumnya dibuat untuk tujuan berkomunikasi dengan nyaman, kini disertai berbagai macam manfaat, seperti hiburan, sumber informasi dan aplikasi menarik lainnya sehingga menunjang aktifitas yang dapat memberikan nuansa menyenangkan penggunaannya. Namun, terlepas dari kelebihan *gadget* maka tidak dapat dipungkiri bahwa *gadget* pun memiliki berbagai kekurangan karena membawa dampak negatif dalam kehidupan bermasyarakat.

Penggunaan *gadget* yang dianjurkan salah satunya untuk menunjang proses belajar anak, dimana dapat memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan, seperti adanya aplikasi mewarnai, belajar membaca, dan menulis huruf tentunya memberikan stimulasi bagi perkembangan otak anak sehingga cenderung lebih bersemangat untuk belajar karena aplikasi semacam ini biasanya dilengkapi oleh gambar-gambar yang menarik, yang pada akhirnya mampu mengasah imajinasi anak.



Gambar 1 : Contoh penggunaan gadget  
Sumber : kesekolah.com

Menariknya, dalam era globalisasi ini, anak-anak lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain *gadget* dibandingkan dengan melakukan kegiatan fisik bersama teman. (Lisiswanti R & Nabila SI, 2017). Itulah fenomena yang terjadi sekarang, penggunaan *gadget* dianggap sesuatu yang wajar dan kebiasaan yang menjadi sulit untuk dikendalikan, dimana anak-anak akan lebih sering beraktifitas sendiri bersama *gadgetnya* daripada belajar ataupun bermain di luar rumah

---

dengan teman-teman lain seusianya. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Winoto (Giga Kurnia, 2014), bahwa : “Anak-anak pada dasarnya belum waktunya untuk diberikan sebuah telepon seluler pribadi, hal ini dikarenakan pada anak-anak dikhawatirkan anak-anak akan berubah menjadi memiliki perilaku konsumtif yang berlebih. Memang anak-anak sekolah dasar dan juga menengah pertama masih sangat dilarang atau memerlukan pengawasan yang ketat dalam menggunakan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari mereka”

Di Indonesia penggunaan media *gadget* pada anak berusia 5 tahun yaitu 38% pada tahun 2011, dan meningkat menjadi 72% pada tahun 2013, pada tahun 2015 ada peningkatan yaitu 80%. Anak banyak menggunakan *gadget* sebagai sarana bermain, 23% orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun mengaku bahwa anak-anak mereka gemar menggunakan *gadget*, sedangkan dari 82% orang tua melaporkan bahwa mereka *online* setidaknya sekali dalam seminggu (Sujianti, 2018 dalam Gunawan MAA, 2017). Anak-anak yang frekuensi penggunaan *gadget*nya terlalu sering diklaim sering kehilangan kemampuan perubahan dasar dalam berkomunikasi yaitu memahami ekspresi atau *gesture* yang menandai perubahan perasaan seseorang. Padahal kemampuan tersebut adalah salah satu modal penting saat berinteraksi langsung (Pangastuti R, 2017). Hal ini merupakan dampak yang sangat mempengaruhi kesejahteraan perkembangan fisik, mental dan emosional seorang anak, sehingga perlu penanganan yang serius untuk menanggulunginya. Berbagai risiko yang ditimbulkan karena menggunakan *gadget* yang terlalu lama antara lain :

#### A. Kesehatan Fisik

1. Menatap layar ponsel pintar dan *gadget* untuk jangka waktu yang lama meningkatkan risiko gangguan mata, seperti miopia dan mata lelah.
2. Anak-anak dapat mengalami kurang tidur dan kurang bisa fokus. Hal ini mengarah pada siklus tidur yang tidak sehat karena anak-anak lebih mengantuk pada siang hari dan kurang tidur di malam hari. Bahkan, jika setiap 15 menit anak menggunakan perangkat pintar, artinya mereka kehilangan 60 menit waktu tidur.
3. Anak-anak yang usianya lebih kecil bisa mengembangkan gangguan keterlambatan bicara yang lebih lama seiring dengan meningkatnya *screen time*.
4. Anak-anak dapat mengalami berbagai masalah fisik, seperti peningkatan berat badan karena kurang gerak, insomnia, sakit kepala, nutrisi yang buruk, dan masalah penglihatan

#### B. Kesehatan Mental dan Emosional

1. Bahaya *gadget* bagi anak dapat menimbulkan masalah kesehatan mental dan perubahan perilaku, hingga depresi.
2. Mereka mungkin juga menjadi agresif dan mudah tersinggung jika orangtua tidak memberi mereka akses menggunakan ponsel atau *tablet*. Iritabilitas juga akan mempengaruhi keterampilan lainnya, khususnya dalam hal menahan diri, berpikir, dan mengendalikan emosi. Padahal, keterampilan ini membentuk dasar untuk kesuksesan di masa depan.
3. Anak-anak dapat mengembangkan berbagai masalah mental, seperti kecemasan, kesepian, rasa bersalah, isolasi diri, depresi, dan perubahan suasana hati. Paparan terhadap gadget juga dapat meningkatkan risiko ADHD dan autisme pada anak-anak.

Kemudahan mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas. Mereka lebih memilih duduk diam di depan *gadget* dan menikmati dunia yang ada di dalam *gadget* tersebut. Lambat laun telah melupakan kesenangan bermain dengan anggota-anggota keluarganya. Hal ini tentunya berdampak buruk terhadap perkembangan sosial anak. (Novitasari W & Khotimah N, 2016) Pentingnya monitoring orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan gadget secara rasional, hal ini tentunya harus didukung oleh pengetahuan yang baik mengenai pola asuh yang mendukung perkembangan anak. Setiap orangtua pasti menginginkan yang terbaik untuk masa depan anak-anaknya, jangan sampai terlambat dan menyesal dalam mengikuti tumbuh kembang buah hati sesuai usianya dengan maksimal.

## 2. METODE PENGABDIAN

### II.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Waktu pelaksanaan program ini selama 3 hari yaitu pada tanggal 20 – 22 Agustus 2019, dengan lokasi pengabdian di SDN Sonorejo 2, yang terletak di Desa Sonorejo Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri .

### II.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Dimulai dari permohonan ijin kegiatan kepada Kepala Desa Sonorejo Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri, dan dilanjutkan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya tim pelaksana mempersiapkan materi dan metode penyusunan media edukasi yang digunakan berupa tayangan video, slide presentasi untuk pemaparan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta diskusi dengan seluruh siswa siswi. Evaluasi kegiatan ini dengan menyebarkan kuisisioner untuk diisi siswa siswi SDN Sonorejo 2 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri yang diharapkan dapat memberikan umpan balik pemahaman dalam penyuluhan tentang penggunaan *gadget* yang bijak dan aman .

### II.3. Pengambilan Sampel

Sebelum dan setelah selesai memberikan penyuluhan terkait penggunaan gadget yang bijak dan aman pada Siswa Siswi SDN Sonorejo 2 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri, semua peserta diberikan selembar kuisisioner yang diberikan berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan pada penyuluhan. Jika skor *post test* peserta yang dihasilkan lebih baik daripada *pre test*, maka hal tersebut mengindikasikan jika penyuluhan ini telah berhasil, selain itu uji komprehensif dilakukan dengan melakukan observasi melalui tanya jawab kepada seluruh siswa -siswi secara acak

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaannya siswa siswi antusias dalam diskusi, tanya jawab, menyampaikan ide, bersedia mengikuti dari awal hingga selesai acara. Melalui berbagai upaya, akhirnya berhasil mendapatkan informasi terkait penggunaan *gadget* serta pengetahuan dampak pemakaian yang berlebihan, yang disajikan dalam gambar dan tabel berikut ini :



Gambar 2. Wawancara



Gambar 3. Penyebaran Kuisisioner

Tabel 1. Hasil wawancara dan penyebaran kuisisioner Siswa-siswi SDN Sonorejo 2 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri

No	Pernyataan	Respon Jawaban	Hasil (orang)	Persentase
1	Mempunyai <i>gadget</i>	Punya	28	93
		Tidak Punya	2	7
		Milik sendiri	3	10

No	Pernyataan	Respon Jawaban	Hasil (orang)	Persentase
2	Informasi penggunaan gadget, untuk bermain belajar, dan komunikasi (sebelum penjelasan materi)	Milik orangtua	27	90
		Paham	14	47
		Tidak paham	16	53
	Informasi penggunaan gadget, untuk bermain belajar, dan komunikasi (setelah penjelasan materi)	Paham	29	97
		Tidak menjawab	1	3
3	Pengetahuan dampak penggunaan gadget yang berlebihan (sebelum penjelasan materi)	Tahu	12	40
		Tidak Tahu	10	33
		Tidak menjawab	8	27
	Pengetahuan dampak penggunaan gadget yang berlebihan (setelah penjelasan materi)	Tahu	30	100

Informasi yang didapatkan dari hasil wawancara pada 30 siswa siswi SDN Sonorejo 2 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri diketahui 93% yang telah memiliki *gadget*, baik milik sendiri dari orang tua maupun milik orang tua yang dipergunakan sehari-hari untuk berkomunikasi maupun untuk belajar dan bermain. Informasi tambahan dari kuisioner yang telah dianalisa adalah terdapat peningkatan pemahaman materi tentang penggunaan *gadget* yang bijak dan aman, dari 47% informasi yang diketahui sebelumnya, menjadi 97% dengan pemahaman yang lebih baik. Pengetahuan mengenai dampak penggunaan *gadget* berlebih dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada awalnya diketahui 40% siswa siswi, setelah diberikan penjelasan seluruhnya, meningkat menjadi 100%.

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Hasil dari penyuluhan penggunaan gadget yang bijak dan aman pada siswa siswi SDN Sonorejo 2 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman dari semula 47% menjadi 97% terhadap informasi penggunaan *gadget* yang sesuai dengan kebutuhan dan fungsinya. Pengetahuan terhadap dampak gadget yang mengganggu kesehatan apabila digunakan secara berlebihan 100% telah dimengerti.. Pada akhir sesi, semua siswa - siswi sepakat untuk menggunakan *gadget* sebagaimana mestinya agar dapat mengantisipasi dampak yang membahayakan akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Perbaikan yang dapat dilakukan untuk menindaklanjuti keberhasilan dalam menunjang edukasi tentang "Penggunaan *Gadget* yang Bijak dan Aman", terutama bagi anak antara lain keterlibatan orang tua dalam mendampingi, mengawasi, dan membatasi pemakaian *gadget* serta menyalurkan bakat minat anak pada aktifitas lain yang dapat menjalin interaksi sesama anak, contohnya olahraga, kegiatan keagamaan dan lain sebagainya. Rekomendasi selanjutnya memberikan edukasi dan sosialisasi penggunaan *gadget* yang bijak dan aman perlu dilakukan secara berkesinambungan, baik kepada guru disekolah, orang tua dirumah maupun anak-anak.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Atas dukungan moral dan materil yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dra. Ec. Lianawati.,MBA., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Wiyata Kediri
2. Bapak Prof. Dr. Muhamad Zainuddin., Apt selaku Rektor Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
3. Ika Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
4. Kepala Desa Sonorejo, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri.
5. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Sonorejo, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri.

6. Seluruh mahasiswa dan mahasiswi pelaksana Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sonorejo, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri
7. Semua pihak yang membantu terselenggaranya Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Nabila, Sarah dan Lisiswanti, Rika, 2017. Dampak Eksposur Layar Monitor Terhadap Gangguan Tidur Dan Tingkat Obesitas Pada Anak-Anak. *Jurnal Majority*, Vol.6 No.2 Maret 2017 Hal.73-78
- Novitasari W & Khotimah N, 2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi *Sosial Anak Usia 5-6 Tahun*. *Jurnal PAUD Teratai* Vol.05 No.03 Tahun 2016:182-186
- Pangastuti R, 2017. *Fenomena Gadget Dan Perkembangan Sosial Bagi Anak Usia Dini*. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education* Vol.2 No.2 Desember 2017
- Sujianti, 2018, *Hubungan Lama dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah Di TK Islam Al Irsyad 01 Cilacap*, *Jurnal Kebidanan*, Vol.6 No.1, Tahun 2018, Hal.54-65
- Winoto, Heru. (2014). Contoh riset teknologi. di unduh pada 20 November 2019 jam 20.10 Wib dari <http://komunikasi.us/index.php/course/1789-contohriset-teknologi-dankomunikasi>
- Trisna, Aulia, Bahaya Penggunaan Gadget. diunduh pada 20 November 2019, jam 20.00 Wib dari <https://id.theasianparent.com/bahaya-gadget-bagi-anak>
- Jadikan Gadget sarana Belajar Untuk Anak, publikasi 10 Juli 2018, diunduh pada 5 Desember 2019, Jam 20.30 Wib dari <http://www.kesekolah.com/artikel-dan-berita/pendidikan/jadikan-gadget-sebagai-sarana-belajar-untuk-anak.html>
-