

Pelatihan Penggunaan Fitur Kesehatan Digital Untuk Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak-Anak

Aminudin Zakaria¹, Afaurina Indriana Safitri¹, Nadila Wahyu Pertiwi¹, M. Aflah Rizqi Febrianto¹,
Hanan Zaki Alhusni¹, Saiyidah Mahtari², dan Meta Yantidewi^{1,*}

¹ Jurusan Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Surabaya

² Pendidikan Fisika, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat

* Email: metayantidewi@unesa.ac.id

Abstrak

Teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat ketika memasuki abad ke-20 serta memberikan dampak besar berupa perubahan dalam kehidupan manusia. Salah satu hal yang mampu memberikan perubahan besar dalam kehidupan manusia ialah gadget. Gadget merupakan barang yang memiliki kecanggihan memuat berbagai macam aplikasi serta menyediakan hal yang menjadi kebutuhan manusia. Di sisi lain, kemajuan teknologi berdampak pada perkembangan gadget tersebut memberikan dampak dalam kehidupan manusia, terutama bagi tumbuh kembang anak yaitu secara tidak langsung mampu memengaruhi kesehatan tubuh manusia, merubah sikap social anak, serta mampu menurunkan jiwa kreativitas siswa. Oleh karena itu, penulis menggagas kegiatan sosial dengan judul "Pelatihan Penggunaan Fitur Kesehatan Digital untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak-Anak". Tujuan dari penulisan karya ini adalah untuk meningkatkan kesadaran orang tua serta anak agar bijak dalam menggunakan gadget. Metode penulisan yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa kuisioner untuk memperkuat gagasan yang diajukan. Pada kuesioner, dapat dilihat masih rendahnya kesadaran masyarakat akan bahaya penggunaan gadget yang berlebihan serta pengetahuan fitur kesehatan untuk monitoring dan control penggunaan gadget. Dapat diketahui sebanyak 90% peserta dapat memasang fitur kesehatan digital dan timer aplikasi. 10% belum dikarenakan smartphone yang digunakan masih menggunakan sistem operasi dibawah android 8.1.

Kata kunci: Fitur Kesehatan digital, Kecanduan, Gadget

Abstract

Technology experienced very rapid development when entering the 20th century and had a major impact in the form of changes in human life. One of the things that can make big changes in human life is gadgets. Gadgets are goods that have the sophistication of loading various kinds of applications and providing things that are human needs. On the other hand, technological advances have an impact on the development of these gadgets which have an impact on human life, especially for the growth and development of children, namely indirectly being able to influence the health of the human body, changing children's social attitudes, and being able to reduce students' creativity. Therefore, the author initiated a social activity entitled "Training on the Use of Digital Health Features to Prevent Gadget Addiction in Children". The purpose of writing this work is to increase the awareness of parents and children so that they are wise in using gadgets. The writing method used in scientific writing is descriptive quantitative, with data collection techniques in the form of questionnaires to strengthen the ideas proposed. In the questionnaire, it can be seen that there is still low public awareness of the dangers of excessive use of gadgets as well as knowledge of health features for monitoring and controlling gadget use. It can be seen that as many as 90% of participants can install digital health features and application timers. 10% not yet because the smartphone used is still using an operating system under Android 8.1.

Keywords: Digital Health Features, Addictions, Gadgets

Histori Naskah

Diserahkan: 26 Desember 2022 Direvisi: 5 Januari 2023 Diterima: 30 Juni 2023

How to Cite

Zakaria, A., dkk. (2023). Pelatihan Penggunaan Fitur Kesehatan Digital Untuk Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak-Anak. *Dedikasi: Journal of Community Engagement and Empowerment*, 1(1), 22-27. DOI: <https://doi.org/10.58706/dedikasi.v1n1.p22-27>.

PENDAHULUAN

Teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat ketika memasuki abad ke-20 yang berdampak pada perubahan besar dalam kehidupan manusia (Rao, 2019). perkembangan pesat tersebut ditandai dengan adanya kemajuan baik di bidang informasi maupun komunikasi (Rohana & Hartini, 2020). Perkembangan tersebut mengakibatkan perubahan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara sehingga memudahkan manusia dalam mengakses segala informasi yang dibutuhkan (Danuri, 2019; Salsabila et al., 2021). Perkembangan yang tampak sangat menonjol di era serba modern saat ini berupa teknologi yang secara kontinu mengalami perkembangan seiring dengan meningkatnya kebutuhan hidup manusia (Azmin, 2022).

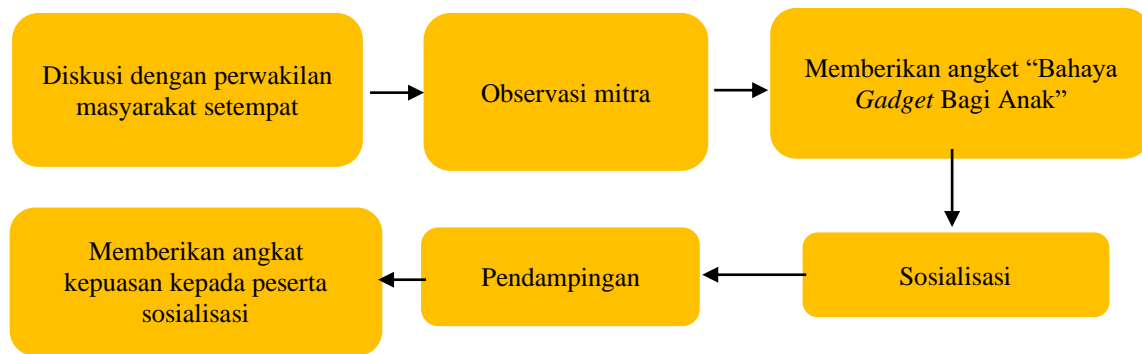
Gadget merupakan barang yang memiliki kecanggihan memuat berbagai macam aplikasi serta menyediakan hal yang menjadi kebutuhan manusia (Marpaung, 2018). Selain itu, barang tersebut sendiri telah menjadi suatu benda yang termasuk ke dalam salah satu kebutuhan pokok yang wajib dimiliki oleh setiap individu dari semua kalangan (Rini et al., 2021). *Gadget* juga tergolong ke dalam salah satu jenis fasilitas yang disalahgunakan oleh sebagian besar orang tua dengan cara memberikan kepada anak-anaknya dalam proses mendidik di usia dini (Afdila & Sodik, 2018) dalam (Khadijah, Tirany Delia Syahna, Fennika Batubara, 2022). *Gadget* yang digunakan oleh anak tersebut tentu saja memberikan pengaruh terhadap tumbuh kembang anak, baik dalam hal fisik maupun mental (Khadijah et al., 2022). Di sisi lain, kemajuan teknologi yang ada berdampak pada perkembangan *gadget* tersebut memberikan dampak dalam kehidupan manusia, terutama bagi tumbuh kembang anak (Azmin, 2022; Novitasari, 2019). Dengan demikian, penggunaan *gadget* sangat memerlukan pengawasan secara maksimal dan berkala dari orang tua (Khadijah et al., 2022; Sholeh et al., 2022).

Penggunaan *gadget* secara tidak langsung memberikan dampak bagi kesehatan tubuh manusia berupa pancaran radiasi yang mampu menembus suatu ruang dalam bentuk gelombang elektromagnetik tanpa melalui medium perantara (Berlianti et al., 2021). Dimana risiko akan paparan gelombang elektromagnetik ini sangat besar seperti halnya kerusakan pada kornea mata, mutasi genetika, kanker, kerusakan gendang telinga, gangguan sistem reproduksi, bahkan yang paling fatal adalah kematian (Berlianti et al., 2021). Selain dampak di atas, radiasi *gadget* mampu memengaruhi kesehatan otak, mata, dan tangan, menyebabkan kesulitan tidur, serta terancamnya kesehatan tubuh yang lainnya (Novitasari, 2019). Di lain sisi, penggunaan *gadget* dalam jangka panjang pada anak usia dini mampu mengakibatkan risiko kerusakan pada nervus optik akibat paparan dari layar monitor *gadget* (Nur Solikah & Trisnowati, 2022). Namun, di balik sisi kesehatan, *gadget* juga memberikan dampak negatif berupa kemampuan dalam merubah sikap sosial anak (anak kurang bersosialisasi), serta memudarnya kreativitas anak (Novitasari, 2019). Perlu untuk diketahui bahwasannya peningkatan kesehatan anak menjadi suatu hal yang urgent serta perlu mendapatkan perhatian lebih dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang sehat secara menyeluruh (Nur Solikah & Trisnowati, 2022).

Di dalam sebuah *gadget* sendiri terdapat sebuah fitur yang memiliki manfaat dalam upaya mencegah adanya kecanduan pada anak-anak namun jarang diketahui manfaatnya oleh masyarakat yaitu fitur kesehatan digital (fitur pengatur batasan pemakaian aplikasi dalam Smartphone). Aplikasi tersebut dapat dimanfaatkan oleh orang tua dalam memonitoring serta memberikan batasan waktu dalam menggunakan aplikasi tertentu. Dengan demikian, kurangnya pengetahuan akan manfaat dalam penggunaan fitur tersebut akan berdampak pada ketidakefektifan serta ketidakefisienan pemanfaatan teknologi yang ada. Dengan berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka dilaksanakannya kegiatan sosialisasi bahaya akan kecanduan *gadget* yang memicu radiasi pada anak usia dini dengan tujuan meningkatkan kesadaran orang tua serta anak agar bijak dalam menggunakan *gadget*.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Balai RW 06 Kec. Pakal Kel. Benowo Surabaya. Adapun proses kegiatan digambarkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir proses pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan menentukan tema yang akan disampaikan dalam pelaksanaan pengabdian pada masyarakat. Proses penentuan tema dilakukan dengan melakukan *survey* dan melakukan diskusi dengan pihak perwakilan Taman Baca Masyarakat (TBM) dan Ibu RW 06 Kecamatan Pakal, Kelurahan Benowo, Kota Surabaya. Setelah mengetahui permasalahan yang ada di tempat, penulis memutuskan untuk mengusung tema sosialisasi dengan peserta yang berasal dari kalangan ibu-ibu dan anak warga RW 06. Strategi sosialisasi yang digunakan yaitu metode ceramah. Dimana sebelum melakukan sosialisasi, diberikan kuesioner yang diisi oleh peserta. Tujuan disebarkannya kuesioner ini adalah untuk melihat peran ibu-ibu dalam mengawasi proses penggunaan *gadget* yang dilakukan oleh anak-anak. Setelah melakukan pengisian kuesioner, dilanjutkan dengan melakukan sosialisasi dengan tema “Bahaya *Gadget* Bagi Anak”. Setelah itu, dilanjutkan dengan pendampingan dan pelatihan menggunakan fitur kesehatan pada *smartphone* dengan android 8.1 ke atas. peserta sosialisasi diberikan kesempatan untuk bertanya jika terdapat ketidakjelasan dari apa yang telah disampaikan pemateri. Angket kedua diberikan kepada peserta dengan tujuan mengetahui tingkat pemahaman orang tua terhadap fitur kesehatan pada *smartphone*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan penggunaan aplikasi kesehatan digital untuk mencegah kecanduan gadget pada anak ini dilaksanakan oleh tim abdimas mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai RW 06 Kelurahan Benowo Kecamatan Pakal Kota Surabaya pada tanggal 11 Desember 2022. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan upaya preventif kecanduan gadget pada anak-anak dengan menggunakan fitur aplikasi kesehatan digital pada *smartphone*. Kegiatan abdimas ini terdiri dari 3 tahapan yaitu: Sosialisasi, Pelatihan, dan Pendampingan. Sebelum rangkaian kegiatan dimulai, peserta kegiatan terlebih dahulu mengisi angket untuk mengetahui profil penggunaan gadget dalam aktivitas sehari – hari.

Tabel 1. Profil Penggunaan Gadget dalam Aktivitas Sehari-hari

No	Pertanyaan	N	%
Angket untuk Anak			
1.	Lama penggunaan <i>gadget</i>		
	• < 1 jam	-	0%
	• 1 – 2 jam	5	41.66%
	• 2 – 3 jam	3	25%
	• 3 – 5 jam	4	33.33%
	• > 5 jam	-	0%
2.	Status kepemilikan <i>gadget</i>		
	• Bergabung dengan orang tua	5	41.66%
	• Milik sendiri	7	58.33%
3.	Jenis penggunaan <i>gadget</i>		

No	Pertanyaan	N	%
	• Belajar	12	100%
	• Game	12	100%
	• Media Sosial	7	58.33%
	• Video Streaming	12	100%
Angket untuk Orang Tua			
1.	Mengetahui bahaya kecanduan <i>gadget</i> pada anak		
	Ya	9	90%
	Tidak	1	10%
2.	Mengetahui bahaya radiasi <i>gadget</i> terhadap kesehatan		
	Ya	2	20%
	Tidak	8	80%
3.	Mengetahui fitur aplikasi kesehatan <i>digital</i>		
	Ya	-	0%
	Tidak	10	100%

Berdasarkan hasil angket pada tabel 1, diperoleh fakta di lapangan masih rendahnya kesadaran masyarakat di RW 06 Kelurahan Benowo Kota Surabaya mengenai bahaya penggunaan gadget yang berlebihan. Anak – anak masih menggunakan gadget dengan waktu yang lama tanpa adanya kontrol yang intens dari orang tua. Seluruh peserta kegiatan juga masih belum mengetahui adanya fitur aplikasi kesehatan digital untuk melakukan monitoring dan kontrol penggunaan gadget pada anak.

Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget

Kegiatan pertama diawali dengan sosialisasi dengan judul “Bahaya Menggunakan *Gadget* dalam Waktu yang Lama dan Secara Berlebihan”. Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol pada anak dapat menyebabkan kecanduan. Pemateri pertama yang dibawakan oleh Reza Dwi Ramadhan yang merupakan psikoedukasi pada anak, psikososial disaster, dan trauma healing. Materi yang disampaikan yaitu mengenai penggunaan *gadget* pada anak sesuai hasil *survey* yaitu 19,3% anak di Indonesia mengalami kecanduan *gadget*/internet. Tes uji kejujuran pada ibu, dan anak yaitu dalam penggunaan *gadget* keseharian. Penyebab kecanduan *gadget* pada anak, seperti kesibukan orang tua, lingkungan yang kurang supportif, kurangnya pengetahuan tentang parenting pada anak, teknologi yang semakin canggih, dan *factor* neurosains (peningkatan Dopamin). Dampak positif penggunaan *gadget* pada anak yaitu *motoric* halus anak berkembang lebih cepat, merangsang kognitif anak, pengetahuan anak lebih bervariasi, dan melatih jiwa kompetitif pada anak,

Dampak *negative* penggunaan *gadget* pada anak yaitu anak menjadi susah fokus, keterlambatan perkembangan bahasa, masalah terhadap belajar, kurang berkarakter (emosi, berontak, individu), dan depresi. Tips mengurangi kecanduan *gadget* pada anak yaitu batasi waktu penggunaan, memberikan jadwal, jangan beri akses penuh, ajak anak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, berikan contoh yang baik. Metode/terapi yang digunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan terapi perilaku. Inti dari pembahasan pemateri pertama yaitu, bahwa *gadget* tidak bisa dihindarkan, tetapi bisa dikendalikan.

Pemateri yang kedua yang dibawakan oleh Aminudin Zakaria merupakan mahasiswa S1 Pendidikan Fisika, dimana memiliki ilmu mengenai bahaya *gadget* ditinjau dari fisika yaitu radiasi *gadget*. Materi yang dibawakan mengenai ciri-ciri anak kecanduan *gadget* yaitu anak selalu bersama *gadget*nya, mudah marah, cemas bila terdapat gangguan pada *gadget*, dan selalu berbohong dengan kegiatan bermain *gadget*. Dampak kecanduan *gadget* yaitu memicu perilaku agresif, perkembangan terhambat, prestasi menurun, ketergantungan, kreativitas menurun, dan gangguan kesehatan mata akibat radiasi. Radiasi sendiri merupakan penyebab adanya cahaya. Cahaya adalah radiasi elektromagnetik dari panjang gelombang yang terlihat oleh mata manusia (sekitar 400-700 nm), atau sampai 380-750 nm. Telepon genggam, atau lebih dikenal dengan istilah *handphone* atau *gadget*, bekerja dengan cara memancarkan gelombang radiasi.

Seperti yang kita tahu, radiasi sangat berpengaruh buruk bagi tubuh kita, karena terdapat dampak atau bahaya radiasi yang akan berpengaruh pada tubuh kita. Bahaya radiasi yaitu dapat menyebabkan gangguan kesehatan mata sampai memicu katarak, mudah sakit kepala, mempengaruhi fungsi otak anak, gangguan tidur, anak terlalu hiperaktif, kehilangan konsentrasi, mudah lelah, dan memicu kanker. Cara mengurangi penggunaan *gadget* pada anak yaitu bisa dengan melakukan kedekatan dengan anak, seperti berdialog dan bermain bersama, membatasi penggunaan *gadget* dengan menerapkan waktu menggunakan *gadget*, mengajak

anak berkeaktivitas di luar rumah, memberi contoh baik tidak bermain *gadget* sepanjang hari di depan anak, dan bicara pada anak bahaya bermain *gadget* bagi kesehatan.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Bahaya Kecanduan *Gadget*

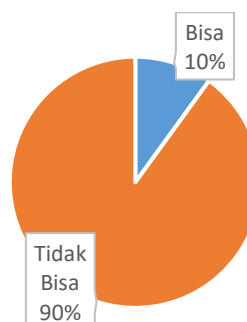
Pelatihan dan Pendampingan Penggunaan Fitur Kesehatan Digital

Kesehatan *digital* adalah fitur bawaan dari *smartphone* dengan basis sistem operasi Android 8.1 keatas yang dapat digunakan untuk melakukan pembatasan waktu penggunaan *smartphone*. Pembatasan ini tidak hanya terbatas pada pemakaian *smartphone* secara umum, namun dapat dispesifikan pada aplikasi tertentu misalnya pembatasan bermain game, pembatasan streaming video, maupun pembatasan mengakses situs tertentu pada peramban.



Gambar 3. Pelatihan Penggunaan Fitur Kesehatan *Digital*

Peserta kegiatan dalam hal ini orang tua yang ada di RW 06 Kelurahan Benowo Kota Surabaya belum mengetahui fitur ini pada *smartphone* yang mereka miliki. Optimalisasi fitur kesehatan *digital* ini dapat digunakan untuk memantau serta mengontrol durasi pemakaian *smartphone* oleh anak-anak. Fitur kesehatan *digital* ini dapat diakses melalui menu pengaturan atau dengan menambahkan *widget* kesehatan *digital* pada layar utama *smartphone*.



Gambar 4. Respon Orang Tua tentang Fitur Kesehatan *Digital*

Antusiasme dari masyarakat RW 06 Kelurahan Benowo Kota Surabaya cukup tinggi pada kegiatan ini. Peserta kegiatan yang awalnya tidak mengetahui bahaya kecanduan *gadget* mulai memiliki kesadaran akan hal

tersebut. Adanya fitur kesehatan *digital* juga meningkatkan kesadaran orang tua untuk lebih mengawasi dan mengontrol aktivitas anak-anak dalam menggunakan *smartphone* melalui fitur tersebut.

Peserta kegiatan langsung melakukan praktik menggunakan fitur kesehatan *digital* untuk memantau aktivitas *smartphone* anak. Seluruh orang tua melakukan pemasangan *widget* kesehatan *digital* pada layar utama dan melakukan pengaturan timer pada aplikasi yang sering digunakan anak. Tim abdimas mahasiswa Unesa mendampingi setiap orang tua dalam proses ini. Sebanyak 90% peserta kegiatan dapat melakukan pemasangan fitur kesehatan *digital* dan timer aplikasi. Sisanya belum dapat melakukan hal tersebut disebabkan *smartphone* yang dimiliki masih menggunakan sistem operasi dibawah Android 8.1.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengamatan kecanduan gadget dan sosialisasi pendampingan dan pelatihan penggunaan yang diadakan di TBM RW 06 Kelurahan Benowo Kecamatan Pakal untuk mengetahui persentase kecanduan gadget dan sosialisasi penggunaan fitur kesehatan digital untuk memantau aktivitas *smartphone*. Kegiatan ini diawali dengan pemberian kuesioner kepada peserta yang bertujuan untuk melihat pengawasan orangtua akan penggunaan gadget pada anak-anak. Setelah itu, sosialisasi dengan topik bahasan “Bahaya Gadget Bagi Anak” serta pelatihan fitur kesehatan pada *smartphone*, sesi diskusi, dan yang terakhir yaitu penyampaian kuesioner akhir yang diberikan untuk melihat tingkat pemahaman orang tua terhadap fitur kesehatan pada *smartphone*. Pada kuesioner, dapat dilihat masih rendahnya kesadaran masyarakat akan bahaya penggunaan gadget yang berlebihan serta pengetahuan fitur kesehatan untuk monitoring dan control penggunaan gadget. Dapat diketahui sebanyak 90% peserta dapat memasang fitur kesehatan digital dan timer aplikasi. 10% belum dikarenakan *smartphone* yang digunakan masih menggunakan sistem operasi dibawah android 8.1.

DAFTAR PUSTAKA

- Berlianti, N.A., Hayati, N., Af'idah, N., Manasikana, O. A., & Wijayadi, A. W. (2021). Sosialisasi Resiko Paparan Radiasi Gelombang Elektromagnetik yang dihasilkan oleh *Smartphone* terhadap Pertumbuhan Otak Anak. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(2), 663–670. DOI: 10.21067/jpm.v6i2.5399
- Azmin, N. (2022). Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak di Kecamatan Sape. *Pedagogos: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 10–13.
- Danuri, M. (2019). Perkembangan dan Transformasi Teknologi Digital. *INFOKAM*, XV(II), 116–123.
- Khadijah, Syahna, T.D., Batubara, F., & Shafira, D. (2022). Permasalahan Penggunaan Gadget Pada Tumbuh Kembang Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 429–434. DOI: 10.37058/jpls.v6i1.3140
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. DOI: 10.33373/kop.v5i2.1521
- Novitasari, N. (2019). Strategi Pendampingan Orang Tua terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 3(2), 167–188. DOI: 10.35896/ijecie.v3i2.77
- Solikhah, S.N., & Trisnowati, T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Ketajaman Mata Pada Anak Usia 10-12 Tahun Dimasa Pandemi Covid -19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 835–844.
- Rao, P.S. (2019). The Role of English as Global Language. *Research Journal of English (RJOE)*, 4(1), 66–79.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1236–1241.
- Rohana, F., & Hartini, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Anak Usia Sekolah Di Sdn 02 Banyuurip Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 137-145. DOI: 10.31596/jcu.v9i2.594
- Salsabila, U.H., Ilmi, M.U., Aisyah, S., Nurfadila, N., & Saputra, R. (2021). Peran Teknologi Pendidikan dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan di Era Disrupsi. *Journal on Education*, 3(1), 104–112. DOI: 10.31004/joe.v3i01.348
- Sholeh, M., Rachmawati, R. Y., & Andayati, D. (2022). Edukasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Internet Yang Berlebihan Bagi Anak-Anak. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 69–77. DOI: 10.52060/jppm.v3i1.670.