

# EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DAMPAK GADGET PADA KESEHATAN REMAJA DI SALAH SATU PAROKI SURABAYA

Iriene Kusuma Wardhani<sup>1</sup>, Ignata Yulianti<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya  
e-mail: [irienekw@gmail.com](mailto:irienekw@gmail.com)

**Abstract:** Gadgets have a positive impact by providing various conveniences, but they also have a negative impact. In adolescents, attachment to gadgets can cause adolescents to be less sensitive to the surrounding environment and will interfere with socializing. Adolescents have distinctive characteristics, namely curiosity, love of challenges and the courage to take risks without considering them properly. Efforts to increase adolescent knowledge about the positive and negative impacts of using gadgets need to be done so that teenagers have an awareness of using gadgets correctly. The purpose of this study was to analyze the effect of health education on knowledge about the impact of gadgets on adolescent health in a parish in the city of Surabaya. This study used a pre-experimental one-group pre-post test design. The sample of this study were adolescents and adults in one of the parishes in Surabaya who met the inclusion criteria selected by purposive sampling technique. The number of respondents was 40 people. The independent variable of the study was health education and the dependent variable was knowledge about the impact of gadgets on adolescent health. The instrument used a knowledge questionnaire. The results was after conducting health education, it was found that 20% of respondents had moderate knowledge and 80% of respondents had high knowledge. The results of the Wilcoxon Signed Ranks analysis show that there is an effect of health education on knowledge about the impact of gadgets on adolescent health ( $p = 0.001$ ). The health education provided uses lecture and question and answer methods so that respondents can express opinions or ask questions about things they do not understand

**Keywords:** Adolescents, health education, gadget knowledge

**Abstrak:** Gadget merupakan salah satu bentuk dari perkembangan teknologi pada masa ini. Gadget membawa dampak positif dengan memberikan berbagai kemudahan, tetapi juga membawa dampak negative. Keadaan ini berpengaruh pada pola kehidupan manusia baik dari segi pola pikir maupun perilaku. Pada remaja, keterikatan pada gadget dapat menyebabkan remaja kurang peka terhadap lingkungan sekitarnya dan akan mengganggu dalam bersosialisasi. Remaja mempunyai sifat yang khas yaitu rasa ingin tahu, menyukai tantangan dan berani menanggung risiko tanpa mempertimbangkan dengan benar. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak positif dan dampak negative dalam penggunaan gadget perlu dilakukan agar remaja mempunyai kesadaran dalam menggunakan gadget secara benar. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang dampak gadget terhadap kesehatan remaja di salah satu paroki di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental *one-grup pra-post test design*. Sampel penelitian ini adalah remaja dan warga usia dewasa di salah satu paroki di kota Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, jumlah responden 40 orang. Variabel bebas penelitian adalah pendidikan kesehatan dan variabel terikat adalah pengetahuan tentang dampak gadget terhadap kesehatan remaja. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner pengetahuan. Pada hasil penelitian, sesudah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan 20% responden memiliki pengetahuan sedang dan 80% responden memiliki pengetahuan tinggi. Hasil analisis *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang dampak gadget terhadap kesehatan remaja ( $p = 0,001$ ). Pendidikan kesehatan yang diberikan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab sehingga membuat responden dapat menyampaikan pendapat maupun bertanya tentang hal yang kurang dimengerti.

**Kata kunci:** Remaja, pendidikan kesehatan, pengetahuan gadget

## PENDAHULUAN

Kemajuan bidang teknologi menghasilkan kemudahan pada berbagai bidang termasuk komunikasi (Wajszczyk (2014). Kemajuan teknologi perangkat komputer telah berevolusi sehingga kehidupan kita telah berubah dengan adanya gadget. Dampak positif gadget antara lain memfasilitasi interaksi jarak jauh, termasuk belajar secara online. Informasi tentang topik yang diperlukan, berlatih melalui kuis online maupun, tutorial online kini mudah diperoleh. Remaja bisa mengasah keterampilan kognitif dan motorik bisa terasah melalui beberapa aplikasi permainan. Remaja lebih kompetitif karena berada pada lingkungan yang penuh persaingan (Dhendhe, 2019). Gadget juga membawa dampak negative pada masyarakat yaitu masyarakat menjadi semakin individualistis (Sa'adah, 2015). Gadget juga berdampak terhadap perkembangan emosional anak. Ketergantungan pada gadget bisa berdampak pada tumbuh kembang. Ketika kecanduan gadget, maka anak atau remaja akan membatasi kemampuan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi. Ketidakmampuan untuk mengenali emosi, seperti simpati, sedih, atau senang. Keterikatan pada gadget juga menyebabkan anak kurang mampu untuk merespon terhadap kejadian di sekitarnya sehingga akan mengganggu bersosialisasi dengan lingkungannya (Riza, 2016). Gadget juga berpotensi menimbulkan depresi dan masalah kesehatan mental pada masa kanak-kanak dan remaja. Hal ini akan berdampak pada terganggunya karakter (Sundus, 2018). Remaja dalam proses pencarian jati diri, teknologi dan paparan informasi yang sedemikian deras bisa berdampak negatif pada individu termasuk persepsi citra tubuh yang mengalami distorsi, perilaku seksual berisiko, kemudahan mengakses pornografi, komersialisasi, risiko obesitas dan menurunkan prestasi akademik (Dhendhe, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rideout (2013) menyatakan bahwa terjadi peningkatan penggunaan media dan gadget pada anak yaitu 38% pada tahun 2011 dan meningkat menjadi 72% pada tahun 2013. Salah satu faktor yang mendasari meningkatnya persentase anak yang menggunakan gadget yaitu karena semakin berkembangnya teknologi dengan tampilan sistem *touch screen* yang membuat lebih mudah dalam penggunaannya (Iswidharmanjaya, 2014). Penggunaan gadget secara umum digunakan untuk bermain game, menonton animasi, bermain internet dan sebagai media pembelajaran. Menurut Akademi Dokter Anak Amerika dan Perhimpunan Dokter Anak Kanada dalam Rowan (2013) menegaskan, anak umur 0-2 tahun tidak boleh terpapar oleh teknologi sama sekali. Anak umur 3-5 tahun dibatasi menggunakan teknologi hanya satu jam perhari dan anak umur 6-18 tahun dibatasi 2 jam saja perhari. Anak-anak dan remaja yang menggunakan teknologi melebihi batas waktu yang dianjurkan memiliki risiko kesehatan serius.

Penggunaan gadget yang berlebihan bisa membawa dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang anak. Salah satunya perihal berkurangnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan sang anak. Selain itu, dampak negatif lain dari penggunaan gadget adalah bila durasinya terlalu lama digunakan bisa berakibat pada mata dan otak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak penggunaan gadget antara lain adalah terganggunya pertumbuhan otak anak, obesitas, kurang tidur, kelainan mental, sifat agresif serta radiasi emisi. Untuk itu perlu adanya batasan dalam menggunakan gadget pada anak. Perilaku penggunaan gadget dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan. Kurangnya pemahaman tentang dampak penggunaan gadget menjadikan anakanak berperilaku menggunakan gadget secara berlebihan. Menurut Anggraeni (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh pengetahuan tentang dampak

gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa ( $p$  value = 0,002) dengan besar pengaruh 18,9%. Hal ini menunjukkan perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan, karena semakin tinggi pengetahuan akan diikuti dengan penurunan perilaku penggunaan gadget.

Hasil studi pendahuluan pada 10 anggota remaja katolik paroki didapatkan bahwa seluruhnya (100%) tersebut memiliki gadget seperti tablet dan smartphone, seluruhnya menggunakan gadget lebih dari 4 jam dalam sehari, yaitu untuk pembelajaran daring, media sosial, dan *game online*. Sebagian besar remaja tersebut mengeluh mata terasa pedih dan terkadang jari tangan kesemutan setelah menggunakan gadget dalam durasi yang cukup lama. Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian bertujuan ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang dampak gadget terhadap kesehatan remaja di salah satu paroki di kota Surabaya.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan rancangan *one-grup pra-post test design*, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota remaja katolik dan pendamping di salah satu paroki di Surabaya. Sampel pada penelitian ini sebanyak 40 yang dipilih secara *purposive sampling*. orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner secara online yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Table 1. Karakteristik Responden Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Dampak Gadget pada Kesehatan**

| Variabel             | Frekwensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| <b>Jenis kelamin</b> |               |                |
| Laki-laki            | 11            | 27,5           |
| Perempuan            | 29            | 72,5           |
| <b>Usia</b>          |               |                |
| 12 – 19              | 28            | 70             |
| 20 – 30              | 2             | 5              |
| 31 – 40              | 0             | 0              |
| 40 – 50              | 10            | 25             |
| <b>Pendidikan</b>    |               |                |
| SD                   | 1             | 2,5            |
| SMP                  | 19            | 47,5           |
| SMA/SMK              | 20            | 57,5           |
| <b>Pekerjaan</b>     |               |                |
| Pelajar/Mahasiswa    | 31            | 77,5           |
| Karyawan             | 6             | 15             |
| Ibu Rumah Tangga     | 3             | 7,5            |
| Total                | 40            | 100            |

Sumber: (Data Primer, 2021)

Tabel 1 menunjukkan bahwa 72,5% responden berjenis kelamin perempuan. Adapun rentang usia terbanyak yaitu 12-19 tahun sebesar 70%. Tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 50 % (20 orang) dan status pekerjaan mayoritas adalah pelajar/mahasiswa 31 orang (77,5%).

**Tabel 2 Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pendidikan tentang Dampak Gadget pada Kesehatan Remaja Salah Satu Paroki Di Surabaya**

| Tingkat Pengetahuan | Pre Tes |      | Post Tes |    |
|---------------------|---------|------|----------|----|
|                     | n       | %    | n        | %  |
| Kurang              | 0       | 0    | 0        | 0  |
| Sedang              | 29      | 72,5 | 8        | 20 |
| Baik                | 11      | 27,5 | 32       | 80 |

$p = 0,001$

Sumber: (Data Primer, 2021)

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks test* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak (*software*) yaitu *Statistical Product and Service Solution (SPSS) For windows*

untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan remaja salah satu paroki di Surabaya. Hasil yang didapat adalah  $p = 0,001$  yang berarti  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yaitu ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan remaja. *Positive ranks* menunjukkan adanya peningkatan terhadap tingkat pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan remaja sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 21 responden.

## Pembahasan

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Menurut Sarwono (2015) perempuan mempunyai sifat lebih sosial dibandingkan laki-laki dan lebih mudah terpengaruh. Karakteristik perempuan yang mudah terpengaruh perlu mendapat perhatian. Faktor ini dapat berdampak buruk apabila informasi tidak disaring terlebih dahulu. Mayoritas peserta berusia 15-19 tahun. Usia ini merupakan usia remaja. Sebuah masa transisi yang bisa mengakibatkan terjadinya kegoncangan (Willis, 2017). Hal ini disebabkan remaja sedang dalam proses pendewasaan diri, belum sepenuhnya mampu mengelola emosi dengan baik sehingga sering tidak stabil yang berdampak pada hubungan sosialnya (Fatimah, 2008). Kondisi ini memungkinkan remaja untuk melarikan diri pada gadget daripada berdiskusi dengan orang tuanya. Oleh karena itu remaja harus dibekali pengetahuan yang cukup mengenai gadget sehingga akan membantu untuk tetap aman dalam beraktifitas *online* (Dendhe, 2019). Mayoritas peserta berstatus pelajar atau mahasiswa yang menempuh pendidikan menengah dan tinggi. Pendidikan di tingkat menengah ini bertujuan menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan

sosial budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut dalam dunia kerja atau pendidikan. Hal ini sejalan dengan status peserta yang berusia remaja dan perlu pendampingan dari orang tua atau guru. Orang tua dan guru adalah sosok pendamping yang ideal saat remaja melakukan aktivitas kehidupan setiap hari. Deteksi dini permasalahan akan mencegah munculnya masalah yang lebih berat (Fatimah, 2010). Oleh karena itu, hubungan yang harmonis antara orang tua dan remaja dan guru dengan siswanya yang masih remaja menjadi sangat penting. Orang tua juga perlu mempunyai pengetahuan dan memahami dari aspek psikologi tentang perilaku anak-anak dan remaja. Orang tua juga perlu mengenal aplikasi atau game yang digemari remaja sehingga bisa mendampingi dengan bijaksana (Dhendhe, 2019). Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa kelompok pelajar adalah komunitas yang siap menerima pengetahuan atau inovasi. Hal ini sangat mendukung keberhasilan intervensi yang berupa pendidikan/penyuluhan. Jean Piaget dalam Fatimah (2010) kapasitas berpikir remaja usia sekolah secara logis dan abstrak telah berkembang sehingga mereka mampu berpikir multidimensi seperti ilmuwan. Para remaja pada usia ini, tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi akan memproses informasi dan mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka. kemampuan operasional formal para remaja akan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Pengawasan orang tua sangat penting karena kemampuan adaptasi dengan lingkungan barunya yang belum tentu membawqa pengaruh positif dapat pula terjadi hal yang sebaliknya. Pada penggunaan gadget pada remaja merupakan salah satu contoh konkrit adaptasi remaja pada lingkungannya (yang hampir semua menggunakan gadget). Walaupun secara fisik remaja sama dengan orang dewasa namun secara psikologis dan mental belum sepenuhnya dewasa sehingga pengawasan orang tua masih sangat dibutuhkan. Hasil uji

statistik didapatkan  $p = 0,001$  artinya secara statistik ada pengaruh penyuluhan tentang bahaya gadget bagi remaja. Penyuluhan tentang bahaya gadget bagi remaja efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tentang dampak positif dan negatif gadget. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan sangat penting di dalam seseorang mengambil keputusan karena tindakan yang didasarkan atas pengetahuan memberikan konsekuensi yang lebih baik bagi pengambil keputusan. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang menentukan perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan ( $p = 0,001$ ). Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang dampak gadget pada remaja di salah satu paroki di Surabaya.

### Saran

Pendidikan kesehatan dengan sasaran kelompok usia remaja dapat menggunakan metode atau media yang sesuai dengan sasaran sehingga lebih menarik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Bagi Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6 (2) (2019) 64-68
- Dhende, T. R. (2019). The impact of using gadgets on children's psychology. *International Journal of Applied Research* 2019; 5(8)
- Fatimah E. (2010). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia
- Notoatmodjo S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Rideout V. (2013). Zero to eight: electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. *Common Sense Media Research Study*.
- Riza, L.U. (2016). Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Pengguna Gadget. *PSIKOSAINS*, Vol.11, No.2, Agustus 2016, Hal. 82-98 ISSN : 1907-5235
- Rowan C. (2013). The impact of technology on the developing child [internet]. US: The Huffington. [http://www.huffingtonpost.com/crisrowan/technologychildren-negative-impact\\_b\\_3343245.html](http://www.huffingtonpost.com/crisrowan/technologychildren-negative-impact_b_3343245.html). Diakses pada 20 Februari 2021
- Sa'adah. (2015). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di MAN Cirebon 1 Kabupaten Cirebon. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon
- Sundus, J. (2018). The impact of using gadget on children. *Lahore Garrison University Journal of Depression and Anxiety*, 7(1). DOI: 10.4172/2167-1044.1000296.
- Wajszczyk, R. (2014). A study of the impact of technology in early education. (Unpublished thesis). Uppsala Universitet, Uppsala.
- Willis, S. (2012). Remaja dan Masalahnya. Penerbit Alfabeta, Bandung