

## **SOSIALISASI DAMPAK CANDU GADGET TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS SERTA DEMONSTRASI SENAM MATA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PURWOKERTO**

**Jumiati Riskiyani Dwi Nandia<sup>1</sup>, Meida Laely Ramdani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

riezky0501@gmail.com

**Abstrak:** Pandemi covid 19 membuat beberapa sektor kehidupan mengalami kelumpuhan salah satunya pada sektor pendidikan. Ditengah situasi tersebut, upaya pemerintah agar program pendidikan tetap berjalan yaitu dengan menerapkan pembelajaran jarak jauh melalui *online*. Dalam hal ini para siswa harus beradaptasi dengan penggunaan gadget sebagai media *online* dalam menjalani aktivitas kegiatan belajarnya setiap hari. Tujuan dari pengabdian ini ialah untuk memberikan pemahaman serta pengetahuan dari dampak penggunaan *gadget* bagi kesehatan fisik dan psikis pada siswa siswi SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan sosialisasi secara langsung kepada siswa siswi SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto yang berjumlah 60 orang mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan *gadget* terhadap kesehatan fisik maupun psikis serta demonstrasi senam mata untuk mengurangi kelelahan mata akibat paparan *gadget*. Hasil: Pada kegiatan ini didapatkan hasil dari pengetahuan siswa siswi sebelum diberikan sosialisasi dengan kategori baik (15%), cukup (40%), dan kurang (45%) dan sesudah diberikan sosialisasi, pengetahuan siswa siswi berpengetahuan baik (60%), cukup (35%), dan kurang (5%). Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan para siswa lebih memahami terkait dampak positif dan negatif bagi kesehatan dari penggunaan *gadget* secara berlebihan serta mengarahkan para siswa untuk membiasakan diri dalam manajemen waktu sehingga aktivitas lebih produktif tanpa adanya candu *gadget*.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Demonstrasi senam mata, Candu *gadget*

**Abstract:** *The COVID-19 pandemic has paralyzed several sectors of life, one of which is the education sector. In the midst of this situation, the government's effort to keep the education program running is by implementing distance learning via online. In this case, students must adapt to the use of gadgets as online media in carrying out their daily learning activities. The purpose of this service is to provide understanding and knowledge of the impact of using gadgets on physical and psychological health for students at SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto. The method used in this community service is to provide direct socialization to 60 students of SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto regarding the positive and negative impacts of using gadgets on physical and psychological health and demonstrations of eye exercises to reduce eye fatigue due to exposure to gadgets. Results: In this activity, the results obtained from the knowledge of students before being given socialization with good categories (15%), sufficient (40%), and less (45%) and after being given socialization, students' knowledge was good (60%), quite (35%), and less (5%). From this community service activity, it is hoped that students will better understand the positive and negative impacts on health from excessive use of gadgets and direct students to get used to managing time so that activities are more productive without gadget addiction.*

**Keywords:** *Socialization, Demonstration of eye exercise, Gadget addiction*

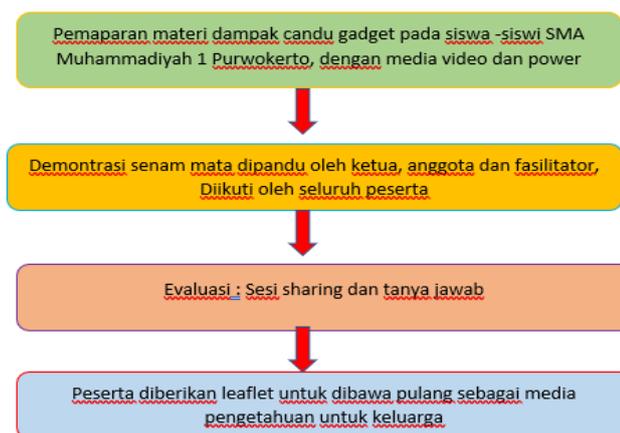
### **Pendahuluan**

Selama pandemic Covid 19, pembatasan kegiatan belajar mengajar dilingkungan sekolah harus beradaptasi dengan cara belajar melalui teknologi yang dilakukan secara *online*. Metode pembelajaran tersebut tak lepas dari aktivitas penggunaan media elektronik seperti

komputer, laptop, serta handphone atau gadget. Dalam situasi tersebut kebutuhan media komunikasi menjadi sesuatu yang sangat *crucial* bagi semua kalangan masyarakat (Masturi, Hasanawi, and Hasanawi 2021). Hal tersebut berdampak pada aktivitas gadget yang terlalu sering dan tidak terkontrol sehingga dapat mengganggu kesehatan fisik serta psikis. Mayoritas remaja saat ini lebih cenderung fokus dengan gadget sehingga ruang lingkup aktivitasnya dipergunakan untuk bermain gadget ((Soekardi, Puspitawati, and Wati 2021)). Keadaan tersebut membuat para remaja mengalami ketergantungan gadget atau lebih dikenal dengan sebutan candu gadget (Damayanti, Ahmad, and Bara 2020). Para remaja menjadi sulit untuk bersosialisasi, hilang *respect* pada lingkungan sekitar, serta ketidakstabilan emosional dengan menunjukkan perilaku mudah marah, mudah lelah bahkan sulit berkonsentrasi dalam belajar disekolah maupun dirumah (Cho, Sim, and Hwang 2014). Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto sebagai mitra pengabdian bahwa hasil observasi dan wawancara dari beberapa siswa yang berada di lokasi sekolah saat pembatasan PTM (kehadiran 50% setiap kelas), rata-rata mereka memiliki gadget pribadi. Menurut penjelasan mereka bahwa selama menjalani kegiatan belajar secara daring, penggunaan gadget sudah menjadi rutinitas mereka. Hasil dari wawancara pihak sekolah, selama ini belum ada sosialisasi terkait dengan dampak aktivitas penggunaan gadget bagi kesehatan. Dengan situasi dan kondisi diatas, kami sebagai tim pengabdian masyarakat menyesuaikan dari kebutuhan mitra untuk memberikan sosialisasi yang berkaitan dengan dampak dari aktivitas gadget.

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan sosialisasi secara langsung kepada siswa siswa meliputi pengertian dan manfaat gadget, dampak positif dan negatif penggunaan gadget bagi kesehatan fisik maupun psikis serta manajemen kesehatan mata melalui demonstrasi senam mata. Hal tersebut dilakukan agar siswa siswi memahami dampak yang dialami baik fisik maupun psikis dalam penggunaan gadget yang berlebihan. Adapun alur kegiatan sosialisasi sebagai berikut:



**Bagan 1. Alur Proses Sosialisasi**

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto berupa sosialisasi dampak candu gadget terhadap kesehatan fisik dan psikis serta demonstrasi senam mata yang ditujukan kepada siswa siswi kelas XI merupakan kegiatan sosialisasi yang baru pertama kali diadakan di sekolah tersebut. Jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi berjumlah 60 orang dengan prosentase data karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki (41,6%) serta perempuan (58,3%). Dalam pelaksanaannya, beberapa point materi yang disampaikan meliputi perkembangan era digital saat ini, pengertian gadget dan jenisnya, kekurangan dan kelebihan gadget, dampak penggunaan gadget bagi kesehatan fisik maupun psikis, manajemen penggunaan gadget yang baik serta demonstrasi senam mata untuk mengurangi kelelahan mata akibat gadget. Penyampaian materi tersebut diberikan secara langsung dengan menampilkan power point yang menarik dan peserta diberikan leaflet materi sebagai bahan materi.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-laki	25	41,6
2	Perempuan	35	58,3
Total		60	100

Sumber : Data Primer, 2022

Pada proses sosialisasi, tim pelaksana pengabdian masyarakat memberikan pretest sebelum diberikan materi sosialisasi dan posttest sesudah diberikan sosialisasi kepada para siswa dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka tentang gadget dan dampaknya. Materi pretest dan posttest masing-masing berjumlah 15 pernyataan positif maupun negatif dengan pilihan jawaban Benar atau Salah. Dari hasil pretest dan posttest tersebut, didapatkan hasil sebelum dilakukan sosialisasi 15% dalam kategori baik, 40% kategori cukup dan 45% kategori kurang. Sementara hasil sesudah sosialisasi didapatkan 60%

kategori baik, 35% kategori cukup dan 5% kategori kurang. Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa siswi meningkat setelah dilakukan sosialisasi. Sejalan dengan adanya pemahaman yang diterima dengan baik akan memberikan dampak yang jauh lebih baik dari ketidaktahuan sebelum dilakukan penyuluhan (Kusuma Rini and Huriah 2020).

**Tabel. 2. Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Kegiatan**

No	Kegiatan	Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Sebelum	15%	40%	45%
2	Sesudah	60%	35%	5%

Sumber: Data Primer, 2022

Berikut ini dokumentasi kegiatan sosialisasi:



**Gambar 1. Proses pemberian sosialisasi**



**Gambar 2. Proses demonstrasi senam mata**



**Gambar 3. Re-demonstrasi senam mata**

## **Kesimpulan**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto ini diharapkan menjadi salah satu langkah utama dalam menjaga generasi bangsa dari kecanduan gadget. Sosialisasi dampak candu gadget ini sangat penting disosialisasikan kepada masyarakat untuk dapat menggunakan gadget secara bijak sehingga tidak berefek

pada perkembangan kepribadian sosial serta perilaku remaja. Saat ini pemberlakuan pembelajaran tatap muka sudah mulai dilakukan, siswa sudah mulai beradaptasi dengan kebiasaan *new normal* sehingga penting dilakukan sosialisasi dampak gadget agar siswa dapat mengurangi aktivitas gadget secara bertahap. Maka dari itu pentingnya mensosialisasikan dampak candu gadget kepada masyarakat terutama para remaja menjadi salah satu alternatif cara untuk meminimalisir terjadinya kecanduan gadget. Dampak aktivitas gadget jika tidak segera disosialisasikan membuat siswa tidak fokus dalam pembelajaran kelas karna sulit berkonsentrasi sehingga berdampak pada pembelajaran di sekolah dan prestasi belajarnya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan dukungan dana serta moril atas terlaksanannya pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto sebagai mitra pengabdian yang telah mensupport dan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sampai selesai.

### **Referensi**

- Cho, Min Jung, Jae Lan Sim, and Seon Young Hwang. 2014. "Development of Smartphone Educational Application for Patients with Coronary Artery Disease." *Healthcare Informatics Research* 20(2): 117–24.
- Damayanti, Eka, Arifuddin Ahmad, and Ardias Bara. 2020. "Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berdasarkan Aspek Perkembangan Anak Di Sorowako." *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak* 4(1): 1–22.
- Kusuma Rini, Mentari, and Titih Huriah. 2020. "Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5(1): 185–94.
- Masturi, Hasanawi, Asyrafinafilah Hasanawi, and Adib Hasanawi. 2021. "Jurnal Inovasi Penelitian." *Jurnal Inovasi Penelitian* 1(10): 1–208.
- Soekardi, Rodiyah, Theresia Puspitawati, and Nur Avira Pasca Wati. 2021. "Pendidikan Kesehatan Pengaruh Gadget Terhadap Remaja." *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*: 671–76.