



PENYULUHAN CARA MELINDUNGI DIRI DARI BAHAYA GADGET

**Prima Adelin^{1*}, Meta Oktora², Rahma Triyana³, Melya Susanti⁴, Laura Zeffira⁵,
Dinda Muthia⁶**

^{1,2,5}Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Universitas Baiturrahmah

^{3,4,6}Program Studi S1 Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

Email*: primaadelin@fk.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan *gadget* di era sekarang sudah menjadi hal yang biasa terutama sejak tpandemi Covid-19 yang menjadikan kehidupan manusia lebih terikat lagi dengan *gadget*. Kegiatan berbelanja sampai dengan belajar dilakukan secara daring dari rumah menggunakan *gadget*. Komisi Nasional Perlindungan Anak yang sejak 2016 sudah menangani 42 kasus anak yang mengalami kecanduan *gadget*. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan usaha edukasi kepada remaja terkait bahaya Hal ini salah satunya dilakukan melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa penyuluhan kepada siswa SMP. Kegiatan PkM ini dilaksanakan terhadap 65 siswa SMP peserta pesantern Ramadhan di Mesjid Baitul Haadi, Aurduri indah, Padang pada tanggal 17 April 2022. Melalui kegiatan ini diharapkan bisa menambah wawasan para pelajar SMP mengenai bahaya penggunaan *gadget* yang tidak tepat, serta diharapkan mereka memiliki penambahan wawasan mengenai usaha-usaha yang bisa dilakukan untuk mencegah kecanduan *gadget*.

Kata Kunci: *gadget*, kecanduan, pencegahan.

ABSTRACT

The use of gadgets in the current era has become commonplace, especially since the Covid-19 pandemic which has made human life even more tied to gadgets. Shopping and learning activities are carried out online from home using gadgets. The National Commission for Child Protection, which since 2016 has handled 42 cases of children who are addicted to gadgets. To overcome this, it is necessary to educate young people regarding the dangers. One of these is through Community Service (PkM) activities in the form of counseling to junior high school students. This PkM activity was carried out on 65 junior high school students participating in the Ramadhan Islamic boarding school at the Baitul Haadi Mosque, Aurduri Indah, Padang on April 17, 2022. Through this activity, it is hoped that it can add insight to junior high school students about the dangers of inappropriate use of gadgets, and it is hoped that they will have additional insight. about the efforts that can be done to prevent gadget addiction.

Keywords: *addiction, gadget, prevention.*



PENDAHULUAN

Protokol kesehatan berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 mencakup menggunakan alat perlindungan diri seperti menggunakan masker, membersihkan tangan secara teratur dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan menjaga jarak, telah mulai kendor diterapkan di masyarakat.

Sebagai salah satu fungsi dari Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah yaitu tridharma perguruan tinggi yang salah satunya adalah Pengabdian kepada Masyarakat. Dalam pengabdian kepada masyarakat, dosen dan mahasiswa Fakultas kedokteran dapat mengambil peran dalam pencegahan dan promosi kesehatan. Kegiatan dapat dilakukan dengan sosialisasi, edukasi dan penggunaan berbagai media informasi.

Penggunaan *gadget* di era sekarang sudah menjadi hal yang biasa terutama sejak pandemi Covid-19 yang menjadikan kehidupan manusia lebih terikat lagi dengan *gadget*. Kegiatan berbelanja sampai dengan belajar dilakukan secara daring dari rumah menggunakan *gadget*. Jumlah pengguna *gadget* sebelum pandemi Covid-19 sudah tinggi. *Gadget* memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia dengan adanya aplikasi seperti *instagram*, *facebook*, *twitter* yang bisa digunakan untuk terhubung dengan banyak orang, selain itu juga terdapat *youtube* yang dapat digunakan sebagai sarana hiburan dan menambah wawasan.

Akan tetapi, dibalik banyaknya manfaat dari *gadget* terdapat juga dampak negatif dari penggunaan *gadget* bagi penggunaannya jika tidak dikontrol. Kecanduan *gadget* tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi juga dialami oleh para remaja. Ketua Lembaga

Perlindungan Anak yang menyatakan bahwa sejak 2013 lembaganya menangani 17 kasus anak yang kecanduan *gadget*. Komisi Nasional Perlindungan Anak yang sejak 2016 sudah menangani 42 kasus anak yang mengalami kecanduan *gadget*.

Penggunaan *gadget* yang digunakan berlebihan akan membuat anak menjadi ketergantungan dan menjadi aktivitas sehari-hari (Armani & Husna, 2021). Menurut Kwan, dkk dalam (Chasanah & Kilis, 2018) kecanduan *gadget* merupakan perilaku yang maladaptive dengan ciri penggunaan *gadget* berlebihan, kesulitan untuk mengontrol dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut diperlukan penyuluhan mengenai dampak bahaya *gadget* bagi remaja.

METODE

3.1 Solusi Yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan edukasi mengenai bahaya *gadget* dan usaha mengatasi kecanduan *gadget*.

3.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan:

- 1) Persiapan tim pengabdian
 - *Briefing* tim dan pembagian tugas
 - Menyerahkan surat kerja sama mitra
 - Menentukan tanggal penyuluhan
- 2) Pelaksanaan
 - Pelaksanaan pengabdian pada tanggal 17 April 2022 pada pukul 08.00 sampai selesai.
 - Peserta penyuluhan: guru dan santri pesantren Ramadhan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tanya jawab secara lisan dengan peserta PkM didapatkan temuan bahwa rerata waktu penggunaan *gadget* pada remaja SMP peserta PkM lebih dari waktu yang seharusnya. Hal ini dikhawatirkan akan berdampak negatif bagi peserta. Dampak negatif *gadget* mulai dari bahaya terhadap kesehatan mata, postur tubuh, selain dampak lanjut yang bisa menyebabkan kecanduan dengan segala komplikasinya.

Kegiatan PkM ini memberikan solusi melalui usaha penyuluhan mengenai efek bahaya kecanduan *gadget*. Kegiatan penyuluhan diberikan kepada remaja SMP yang sedang mengikuti kegiatan pesantren Ramadhan di Mesjid Baitul Haadi, Aurduri Indah, Kota Padang. Melalui kegiatan ini diharapkan terdapat peningkatan wawasan dari peserta mengenai apa saja dampak negatif *gadget* sehingga diharapkan peserta lebih disiplin waktu dalam penggunaan *gadget*. Selain itu melalui kegiatan PkM ini juga diberikan materi mengenai usaha-usaha apa yang bisa dilakukan para remaja untuk mencegah kecanduan *gadget*. Materi ini bertujuan untuk meminimalisir dampak lanjut dari

kecanduan *gadget*. Materi diberikan menggunakan media *power point presentation* yang bisa dikirim kembali untuk dibaca ulang peserta PkM

SIMPULAN

Edukasi mengenai bahaya negatif *gadget* sangat perlu bagi remaja sehingga terjadi peningkatan pemahaman remaja dan bisa mencegah terjadinya kecanduan *gadget*. Saran kedepannya kegiatan PkM dilaksanakan di komunitas yang lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

1. Anil, A., & Shaik, A. S. (2019). No Title. *National Journal of Research in Community Medicine*, 8(3), 249–254. <https://doi.org/https://doi.org/10.26727/NJRCM.2019.8.3.249-254>
2. Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Badan Pusat Statistik.
3. Kementrian Komunikasi dan Informatika. (2018). *Kecanduan Gawai Ancam Anak-Anak*. https://kominform.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media