

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Gadget terhadap Pengetahuan Remaja di MTs Darul Arafah Raya

Huwaina Af'idah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan

*email korespodensi : huwaina301286@gmail.com

Abstract

The devices that people use most often today include computers, tablets, smartphones and smartwatches. The aim of this study was to determine the effect of health education on knowledge in Teenagers. This research method is a quasi experimental pre test and post test. This research was conducted on May 2 2024 at the Darul Arafah Raya Islamic BoardingSchool Jalan Berdikari.1A Lau Bakeri Village, Sampe Cita, Kec. Kutalimbaru, Deli Serdang Regency. Data collection uses direct questionnaire techniques, namely face to face with respondents. The number of samples obtained in this study was 60 people, targeting junior high school students in grade 8 or with an age range of 13-15 years. The data collection tool used in this research was an observation sheet. The results of this study show that there is a significant difference between the level of knowledge before (pre-test) and after (post-test) education about the Influence of Gadgets on Adolescent Health at MTS Darul Arafah Raya. Conclusion: The results of this study show that significant effects of Health education on knowledge in teenagers at Mts Darul Arafah Raya.

Keywords: Health Education, Gadget, Knowledge.

Abstrak

Perangkat yang paling sering digunakan orang saat ini antara lain komputer, tablet, smartphone, dan smartwatch. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengaruh pendidikan pesehatan tentang gadget terhadap pengetahuan remaja. Metode penelitian ini adalah quasi ekspriment pre test dan post test. Penelitian ini dilakukan pada 2 Mei 2024 di Pesantren DarulArafah Raya Jalan Berdikari.1A Desa Lau Bakeri, Sampe Cita, Kec. Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang. Pengumpulan data menggunakan teknik kuesioner secara langsung yaitu bertatap muka dengan responden. Jumlah sampel yang diperoleh pada penelitian ini adalah 60 orang dengan sasaran remaja SMP kelas 8 atau dengan rentang umur 13-15 tahun. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum (pre- test) dan sesudah (post-test). Kesimpulan : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang gadget terhadap pengetahuan remaja di MTS Darul Arafah Raya.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Gadget, Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Gadget adalah perangkat elektronik berukuran kecil yang memiliki fungsi khusus, misalnya ponsel pintar. Gadget merupakan inovasi teknologi dengan fitur lebih baik dan terkini,tujuan dan fungsi lebih praktis, serta mudah dibawa kemana saja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) remaja adalah orang yang berusia 10 hingga 19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10-18 tahun, dan badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI dalam Ekawati, 2022). Masa remaja adalah periode antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, sosial, dan psikologis. Menurut Ibrahim (2002), perubahan tersebut disebabkan oleh keinginan untuk menemukan

jati diri dan identitas diri, sehingga remaja sangat memperhatikan penampilan mereka dan menghabiskan banyak uang dan waktu untuk meningkatkan penampilan mereka.

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual yang pesat (Hilmy Baroroh dkk 2022). Dengan fitur dan aplikasi yang menawarkan teknologi terkini dan meningkatkan kehidupan manusia, gadget berfungsi sebagai alat komunikasi serbaguna. Karena gadget memiliki peran dan kualitas yang beragam dibandingkan alat komunikasi elektronik lainnya, maka dianggap lebih lengkap. Berbicara tentang gadget, saat ini hampir semua orang memilikinya dan menggunakannya hampir setiap hari. Bagi masyarakat kelas bawah Indonesia, memiliki gadget atau ponsel yang terhubung kini menjadi sebuah kebutuhan, baik untuk berkomunikasi, berbisnis, mencari informasi, atau sekadar bersenang-senang. Gadget

sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari dan banyak digunakan oleh remaja, dewasa, orang tua, bahkan anak-anak yang sudah menggunakannya. Gadget sering disalahgunakan, termasuk oleh remaja. Kehidupan remaja masa kini seringkali rumit dan tentunya memerlukan perhatian kita semua terutama orang tua.

Salah satu permasalahannya adalah semakin menurunnya kaidah-kaidah sosial perilaku dan etika moral dalam gaya hidup remaja, baik di rumah, di sekolah, maupun di lingkungan. Dampaknya misalnya maraknya penyimpangan berbagai norma kehidupan agama dan sosial, berupa perilaku anti sosial seperti tawuran, pencurian, pembunuhan, penyalahgunaan narkoba, penganiayaan dan tindakan moral lainnya (1983), soal pengetahuan dan tindakan, untuk membentuk dan memanfaatkan semaksimal mungkin potensi dan bakat yang ada agar dapat membahagiakan diri sendiri dan orang disekitarnya serta terhindar dari masalah penyakit jiwa (Surya Ade Saputera dkk 2021) Menurut (Rosmalina, 2020), kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk beradaptasi secara paling efektif terhadap dirinya dan lingkungannya, kesejahteraannya, perilaku sosial yang positif, dan kemampuan berhubungan dengan orang lain didefinisikan sebagai tentang kehidupan yang dia alami. Seiring berjalannya waktu dan pesatnya perkembangan teknologi, komunikasi antar manusia mulai dilakukan dengan menggunakan berbagai alat dan sarana, termasuk gadget yang banyak digunakan saat ini

Perkembangan media elektronik terjadi begitu pesat, seperti bermunculannya berbagai macam bentuk dan penggunaan gadget. Penggunaan gadget saat ini tampaknya menjadi hal yang sangat umum di semua kalangan terutama di kalangan remaja. Meskipun demikian, ada beberapakegunaan dari gadget yang dapat dimanfaatkan remaja untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah mereka. Hal ini mengundang perhatian dari berbagai

pihak, sebagian besar di antara mereka sekarang tidak bisa menjauh dari gedit tersebut. Akibatnya, hal ini memiliki banyak konsekuensi negatif yang harus diketahui orangtua. Ini dapat definisi sebagai kecanduan teknologi atau kecenderungan yang tidak terkendali untuk menggunakan internet dan perangkat elektronik lainnya sehingga menghambat kehidupan sehari-hari mereka.

Era digital membawa serta kemajuan teknologi yang luar biasa bagi kehidupan manusia. Perkembangan teknologi digital juga berdampak pada dinamika keluarga. Akibatnya, seluruh anggota keluarga baik orang tua maupun anak menggunakan media digital, termasuk media gadget. Di Asia Tenggara, Indonesia memiliki tingkat penggunaan internet tertinggi dan pengguna

media sosial yang paling aktif. Menurut penelitian Global Wax, perkembangan otak anak dapat dipengaruhi oleh kecanduan gadget karena tingginya kadar hormon dopamin yang mengganggu pematangan korteks prefrontal. Istilah “penggunaan gadget” menggambarkan penggunaan gadget elektronik portabel untuk berbagai keperluan, antara lain mengirim pesan, melakukan panggilan telepon, melihat video, bermain game, mengirim gambar, dan memotret (Hasanah, 2017). Perangkat yang paling sering digunakan orang saat ini antara lain komputer, tablet, smartphone, dan smartwatch.

Melalui penggunaan gadget, masyarakat dapat berinteraksi dengan dunia digital dan melakukan berbagai aktivitas online, termasuk berkomunikasi dengan orang lain dan mengakses informasi dengan lebih mudah (Mulyani, 2022). Tetapi penggunaan teknologi secara berlebihan dapat merugikan kesejahteraan fisik dan emosional seseorang, khususnya di kalangan generasi muda. Kecanduan gadget, gangguan tidur, kelelahan mata, postur tubuh yang buruk, gangguan penglihatan dekat, dan berkurangnya kapasitas kognitif merupakan beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan (Agustina & Priambodo, 2021). Selain itu juga menggunakan gadget berlebihan juga dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan antusiasme siswa untuk belajar. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan fisik dan mental saat menggunakan gadget, pengguna harus mengontrol jumlah waktu dan frekuensi penggunaan gadget. Selain itu, orang tua dan pendidik perlu mengawasi dan membatasi penggunaan teknologi oleh anak-anak dan remaja serta menawarkan aktivitas yang lebih bermanfaat seperti membaca, olahraga, atau komunikasi tatap muka (Cantika dkk., 2022). Namun hal ini tidak berarti bahwa semua penggunaan gadget berdampak buruk pada dorongan belajar dan kesehatan mental anak-anak. Kemampuan siswa dapat ditingkatkan melalui penggunaan teknologi secara bijaksana dan sehat. pendidikan mereka, termasuk akses informasi yang lebih cepat dan sederhana serta

kemampuan berinteraksi dan bekerja sama dengan guru dan teman sebaya (F. Hidayat et al., 2021). Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan dan mendorong kesehatan mental siswa serta motivasi belajar di kelas, penting bagi orang tua, guru, dan siswa untuk mengawasi dan mengatur cara mereka menggunakan gadget.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan Quasi Eksperimen (Polit & Beck, 2012). Penelitian ini menggunakan rancangan two group pretest dan posttest. Penelitian ini dilakukan pada 2 Mei 2024 di MTS Darul Arafah Raya Jalan Berdikari.1A Desa Lau Bakeri, Sampe Cita, Kec. Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang. Pengumpulan data menggunakan teknik kuesioner secara langsung yaitu bertatap muka dengan responden untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja mengenai pengaruh gadget terhadap kesehatan. Jumlah sampel yang diperoleh pada penelitian ini adalah 60 orang dengan sasaran remaja usia 13-15 tahun. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi adalah lembar catatan pre dan post intervensi untuk mengetahui pengetahuan responden.

Desain penelitian

Kelompok remaja	PreTest	Pendidikan Kesehatan	PostTest
Pengetahuan	O1	X	O2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 2 Mei 2024. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di MTS Darul Arafah Raya, Kabupaten Deli Serdang. Pendidikan kesehatan dilaksanakan secara langsung di Aula MTS Darul Arafah Raya dengan sasaran para siswa dan siswi yang berusia 13-15 tahun dengan jumlah 60 orang siswa remaja. Kegiatan diawali dengan pembukaan, perkenalan dan kegiatan inti yang pertama yaitu pengisian lembar identitas responden. dilanjutkan dengan pengisian lembar questioner pre-test oleh siswa sebagai responden untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan. Pre-test ini terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengertian gadget, pengaruh negatif penggunaan gadget yang berlebihan, serta upaya pencegahannya. Kemudian dilakukan Pendidikan Kesehatan selama + 15 menit diikuti

dengan sesi diskusi dan tanya jawab selama + 15 menit. Kemudian pendidikan Kesehatan diakhiri dengan kesimpulan dan penutup. Setelah itu lalu dilakukan kembali pengisian lembar questioner post test untuk mengukur tingkat pengetahuan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	33,3%
Perempuan	40	66,6%
Usia		
13	47	78,3%
14	10	16,6%
15	3	5%
Kelas		
7	10	16,6%
8	45	75%
9	5	8,3%
Lama penggunaan gadget		
Tinggi (> 3 jam sehari)	37	61,6%
Sedang (sekitar 3 jam sehari)	15	25%
Rendah (< 3 jam sehari)	8	13,3%
Tingkat pengawasan orang tua		
Tinggi	7	11,6%
Cukup	20	33,3%
Rendah	33	55%

Berdasarkan tabel 1, karakteristik pelajar di MTS Darul Arafah Raya menurut variabel jenis kelamin didominasi oleh perempuan yang berjumlah 40 (66,6%), sedangkan untuk laki-laki berjumlah 20 (33,3%). Apabila dikategorikan berdasarkan usia, terdapat 47 pelajar berada pada usia 13 tahun (78,3%), 14 tahun (16,6%), dan berusia 15 tahun (5%). Kategori rentang usia ini berada pada rentang usia remaja. Usia remaja adalah sebuah

periode transisi yang dapat menyebabkan kegoncangan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja belum sepenuhnya belajar mengendalikan emosi mereka, yang menyebabkan mereka sering menjadi tidak stabil, yang berdampak pada hubungan sosial mereka. Kondisi ini memungkinkan remaja melarikan diri dari perangkat alih-alih berbicara dengan orang tuanya. Oleh karena itu, remaja harus memiliki pemahaman yang cukup tentang perangkat yang membantu mereka tetap aman saat berinteraksi di internet. (Wardhani & Yulianti, 2021).

Responden penelitian dalam kegiatan Pendidikan kesehatan ini adalah remaja dengan usia 13-15 tahun, Usia ini merupakan usia remaja. Sebuah masa transisi yang bisa mengakibatkan terjadinya kegoncangan. 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. 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 (Iriene,2021).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pendidikan kesehatan oleh peneliti

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan penelitian yaitu pemberian Pendidikan Kesehatan tentang gadget oleh peneliti untuk mengetahui pengaruhnya terhadap pengetahuan remaja. Materi Pendidikan Kesehatan yang diberikan adalah tentang pengertian gadget, jenis- jenis gadget, manfaat penggunaan gadget, serta bahaya gadget terhadap Kesehatan remaja serta upaya pencegahan dan penanganannya. Sebelum kegiatan ini dilakukan, para peserta penelitian menjawab lembar questioner (pre-test). Penyuluhan

dilakukan dengan metode ceramah yang disampaikan oleh pemateri menggunakan media powerpoint dalam penyampaian materi penyuluhan tersebut. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi- informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya. dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Nur Arifah dkk, 2022).

Kegiatan terakhir pada penelitian ini adalah pengisian lembar questioner (post-test) oleh responden untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja setelah dilakukan Pendidikan kesehatan. Post- test ini terdiri dari 10 pertanyaan yang sama dengan pre-test, yaitu mengenai gadget yang sudah disampaikan pada penyuluhan sebelumnya. Sehingga dapat dilihat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan oleh peneliti. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai gadget dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi tentang PengaruhGadget bagi Kesehatan Remaja di MTS Darul Arafah Raya

No	Pengetahuan	Mean	± SD	Min-Max	N	<i>p-value</i>
1	<i>Pre-test</i>	4,87	1,64	2-8		
2	<i>Post-test</i>	8,71	1,12	7-10	60	0,0001

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa skor rata-rata tingkat pengetahuan responden penelitian sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan (pre-test) adalah 4,87 dengan standar deviasi 1,64. Sedangkan skor rata-rata tingkat pengetahuan responden penelitian setelah dilakukan Pendidikan kesehatan (post-test) adalah 8,71 dengan standar deviasi 1,12. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan p-value 0,0001 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) Pendidikan Kesehatan. Sehingga hasil dari penelitian ini adalah Terdapat Pengaruh Signifikan Pendidikan Kesehatan tentang Gadget terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja di MTS Darul Arafah Raya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan tentang gadget terhadap pengetahuan remaja di MTS Darul Arafah Raya, kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan sesuai perencanaan. Diketahui secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat pengetahuan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi kesehatan pengaruh gadget pada remaja di MTS Darul Arafah Raya. Terjadi peningkatan yang signifikan rata-rata tingkat pengetahuan siswa setelah dilakukan penelitian. Peneliti berharap dengan adanya hasil penelitian ini, siswa dapat mengajak teman sebaya di sekolah maupun masyarakat agar dapat menggunakan gadget dengan bijak dan tidak berlebihan. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat demi mendukung masyarakat dalam upaya pencegahan pengaruh negatif penggunaan gadget yang berlebihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang efektif telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang penggunaan gadget. Oleh karena itu, disarankan untuk memantau dan mengatur penggunaan gadget oleh remaja untuk melindungi kesehatan fisik dan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah Huwaina. (2023). Pengaruh Hidro-Aroma Terapi Terhadap Kenyamanan Pada Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*. Vol.1(4). p.13.
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, I. A., Khairunnisa, E., Amir, P. N., Muzhaffar, Z., Manyullei, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Peneitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.2 (2)
- Haq, A., Basra, U. M., Nasution, M. S., Triana, V. (2023). Edukasi Kesehatan Pengaruh Gadget pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padang. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, Vol.5 (2), 350-354
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307-316.
- Nafaida, R. (2020). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 57-61.
- Priadi A., Aristina, T., Rachmawati, N., Harigustian, Y. (2021). Literature Review : Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 13 (2), 75-82

Wardhani, K. I., Yuliati, I. (2021). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Remaja Di Salah Sath Paroki Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(2), 15-19