

## PENDIDIKAN KESEHATAN REMAJA: DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN GADGET DAN PENERAPAN GAYA HIDUP DIGITAL SEHAT

Nita Putriasti Mayarestya<sup>1</sup>, Ayu Diana Meilantika<sup>1</sup>, Nuruniyah<sup>1</sup>, Siti Masdah<sup>1</sup>, Anggraini Putri Utami<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Administrasi Kesehatan, ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat

<sup>2</sup>Program Studi Bioteknologi, ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat

email: [mayarestya@itekesmukalbar.ac.id](mailto:mayarestya@itekesmukalbar.ac.id)

Diserahkan: 14 Agustus 2025 | Direvisi: 29 Oktober 2025 | Diterima: 14 Nopember 2025

### Abstract

*In recent years, teenagers have increasingly used gadgets due to rapid technological developments. Gadgets have become an essential part of their lives, both for communication, entertainment, and learning. However, excessive use of gadgets can negatively impact adolescents' physical, mental, and social health. This community service activity aims to increase adolescents' understanding of the negative impacts of gadget use and encourage them to use gadgets more healthily. Education is carried out through lectures and question-and-answer sessions. To measure the effectiveness of the activity, questionnaires were used before (pre-test) and after (post-test) the education. The results showed a significant increase in understanding. The percentage of adolescents with a good level of knowledge increased by 8.7%, from 82.1% before the activity. In addition, the average knowledge score also increased from 61 in the pre-test to 87.3 in the post-test.*

**Keywords:** Gadget; Edukasi; Remaja

### PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. *Gadget* seperti *smartphone*, *tablet*, dan *laptop/komputer* sekarang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari para remaja. Penggunaan *gadget* menawarkan berbagai kemudahan, seperti akses cepat pada informasi, komunikasi yang lebih efisien, serta hiburan yang bervariasi. Namun, di balik manfaat tersebut, terdapat sejumlah dampak negatif yang signifikan, terutama jika penggunaan *gadget* tidak dikendalikan dengan baik.

Berdasarkan perbandingan antara wilayah perkotaan dan pedesaan di Indonesia, remaja di daerah urban seperti Pontianak dan Singkawang diperkirakan menggunakan *gadget* selama 5-6 jam per hari, sedangkan remaja di daerah pedesaan seperti Sanggau dan Ketapang sekitar 2-3 jam per hari (Nur & Wijnarko., 2024).

Salah satu dampak yang paling jelas dari penggunaan *gadget* berlebihan adalah terganggunya kesehatan fisik. Remaja yang terlalu lama menatap layar biasanya mulai mengalami masalah seperti mata minus (rabun

jauh) karena terlalu sering terpapar cahaya dari layar. (Wu *et al.*, 2013). Selain itu, penggunaan *gadget* dalam jangka waktu yang lama sering kali dikaitkan dengan masalah postur tubuh yang buruk, seperti nyeri pada area leher dan punggung (Straker *et al.*, 2009). Kurangnya aktivitas fisik yang diakibatkan oleh penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko obesitas di kalangan remaja (Robinson *et al.*, 2017).

Dampak negatif lainnya dari penggunaan *gadget* berlebihan adalah pada kesehatan mental. Paparan terus-menerus terhadap media sosial melalui *gadget* sering kali dapat memicu remaja perasaan cemas, depresi, dan rendah diri pada seseorang. (Keles *et al.*, 2020). Media sosial dapat menimbulkan tekanan sosial, di mana remaja merasa perlu untuk selalu menampilkan citra diri yang sempurna di dunia maya. Selain itu, *cyberbullying* menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja, di mana mereka bisa menjadi korban kekerasan verbal atau pelecehan melalui *platform* digital (Kowalski *et al.*, 2014)

Lebih jauh lagi, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga berdampak negatif pada aspek sosial dan akademik remaja. Ketergantungan pada *gadget* dapat menyebabkan isolasi sosial,

di mana remaja lebih memilih dan menyukai interaksi secara *online* daripada bertatap muka dengan teman sebaya atau anggota keluarga (Uhls *et al.*, 2014). Selain itu, *gadget* sering kali mengganggu konsentrasi dan fokus belajar, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik anak remaja (Levine *et al.*, 2007).

Dibalik dampak positif perkembangan teknologi dengan adanya berbagai macam jenis *gadget* yang menawarkan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, *gadget* juga dapat membatasi kemampuan anak-anak dan remaja untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka, mengurangi peluang belajar, dan berdampak negatif pada kesehatan mereka jika tidak bijak menggunakannya.

Memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama kepada anak dan remaja terkait pengetahuan dapat menjadi langkah awal untuk mengantisipasi masalah ini, sehingga diharapkan dapat merubah sikap dan perilaku mereka di terhadap penggunaan gadget yang lebih bijak di masa depan.

## MASALAH, TARGET DAN LUARAN

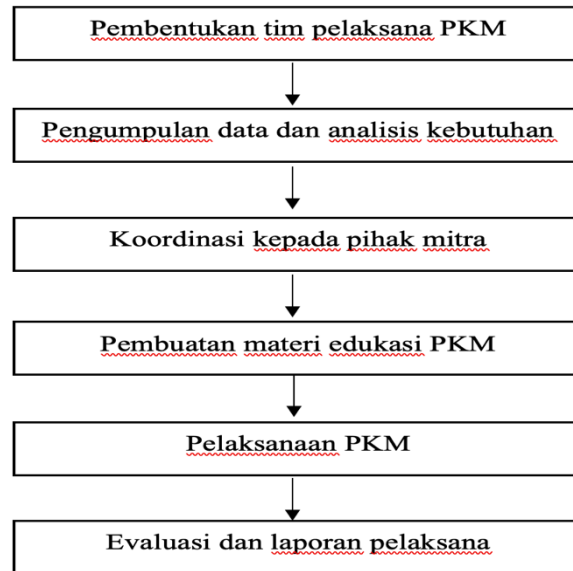
Observasi awal yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Pontianak diketahui bahwa terdapat peningkatan penggunaan gadget di kalangan siswa SMA Muhammadiyah Pontianak telah terlihat, dimana seluruh siswa/i memiliki *smartphone* dan ada juga yang membawa *tablet* ke sekolah untuk kebutuhan mencatat atau belajar. Namun, selain untuk keperluan pembelajaran diketahui bahwa banyak siswa yang menggunakan gadget untuk hiburan seperti media sosial dan menonton video dengan durasi dan frekuensi yang lama. Sebagian besar

siswa/i rata-rata menggunakan *gadget* terutama. Sehingga untuk mencegah dan mengurangi paparan gadget berlebih, perlu dilakukan edukasi mengenai dampak negatif penggunaan gadget terhadap kesehatan remaja dan tips sehat menggunakan *gadget*. Indikator keberhasilan dalam pengabdian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja dimana *post-test* > *pre-test*.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 25 februari 2025 pada pukul 10.00 WIB – selesai di SMA Muhammadiyah Pontianak. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif, dibantu dengan tampilan *slide power point*. Materi edukasi terdiri dari pengetahuan terkait dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap kesehatan dan tips penggunaan *gadget* yang sehat. Instrumen pada pengabdian ini menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 15 pertanyaan pilahan ganda dengan validitas  $r$  hitung >0.3 dan reliabilitas  $\alpha=0.81$ . Data dalam pengabdian ini dianalisis secara deskriptif. Rancangan pengabdian terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

- 1) Perencanaan dan persiapan,  
Tim melakukan persiapan kegiatan pengabdian seperti membuat surat tugas, surat izin pengabdian dan melakukan koordinasi kepada pihak mitra. Kemudian tim mempersiapkan materi penyuluhan, membuat soal *pre-test post-test*, absensi siswa/i, *souvenir/cinderamata* dan konsumsi.



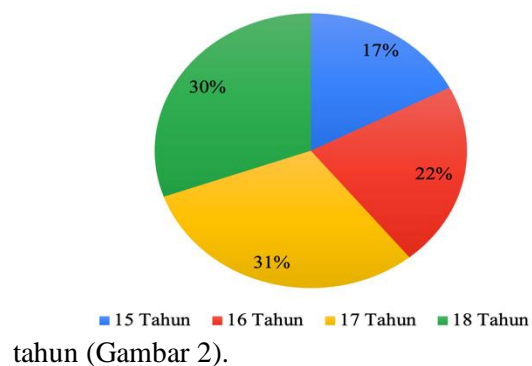
Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian

- 2) Pembukaan dan mengisi kuesioner *pre-test*. Pembukaan kegiatan pengabdian diawali dengan perkenalan diri dan menjelaskan kepada responden terkait tema dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya, tim menyebarkan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan dan diberi waktu mengisi kuesioner *pre-test* (pilihan ganda) selama 15 menit sebelum penyampaian materi.
- 3) Penyampaian materi edukasi  
Menyampaikan dan menjelaskan materi mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap kesehatan dan tips penggunaan *gadget* yang sehat. Setelah itu, responden dipersilakan untuk mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan.
- 4) Mengisi *post-test* dan penutup,  
Setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab, tim menyebarkan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan dan diberi waktu mengisi kuesioner *post-test* (pilihan ganda) selama 15 menit untuk mengetahui

kemajuan pengetahuan setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab sebelumnya.

#### HASIL PEMBAHASAN

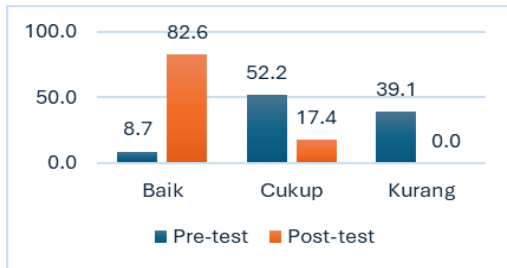
Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa/I SMA Muhammadiyah Pontianak dengan total responden 23 responden yang berusia 15-18



tahun (Gambar 2).

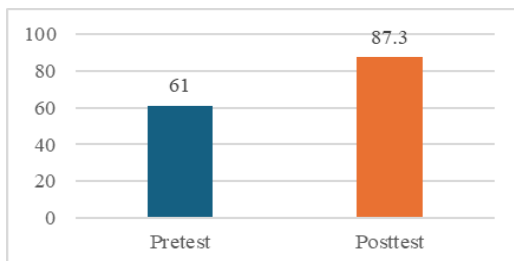
Gambar 2. Grafik Usia Responden

Evaluasi kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tes sebelum dan sesudah pemberian materi terkait dampak negatif penggunaan gadget terhadap kesehatan dan cara penggunaan gadget yang sehat. Dari 23 responden, hanya 8.7% yang memiliki pengetahuan baik sebelum materi disampaikan. Setelah sesi berakhir, persentase tersebut meningkat signifikan menjadi 82,6% (Gambar 3).



Gambar 3. Grafik Kategori Pengetahuan Responden

Berdasarkan rata-rata nilai *pre-test* adalah 61 kemudian mengalami peningkatan menjadi 87.3 saat *post-test* (Gambar 4). Hasil ini cukup memuaskan dan memperlihatkan bahwa responden mampu menjawab pertanyaan dengan baik setelah dilakukan edukasi.



Gambar 4. Grafik Nilai Rata-Rata Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

Kegiatan pengabdian ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja. Persentase remaja dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 8.7% saat *pre-test* menjadi 82.6% saat *post-test*. Selain itu, nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 61 saat *pre-test* menjadi 87.3 saat *post-test*. Peningkatan signifikan kemungkinan dipengaruhi oleh metode penyampaian interaktif yang melibatkan diskusi dan contoh visual melalui *slide*.



Gambar 5. Materi Edukasi



Gambar 6. Dokumentasi Kegiatan PKM

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang telah dilakukan oleh (Budiyati *et al.*, 2022), bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap cara penggunaan *gadget* dengan baik sebesar 90% setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Pengabdian yang telah dilakukan oleh Nuramdiani (2023) juga mendapatkan hasil yang memuaskan, terjadi peningkatan pemahaman bahaya radiasi elektromagnetik dari penggunaan *gadget* berlebihan dengan nilai kenaikan rata-rata sebesar 38.6 dari nilai rata-rata *pre-test* (50.4) dan *post-test* (89.0). Menurut Fahmi *et al.* (2019) pemberian edukasi dengan metode

ceramah cukup memberikan dampak yang signifikan bagi peningkatan skor *post-test* pada responden setelah diberikan informasi.

Kecenderungan penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat mengakibatkan seseorang bersikap tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya. Penggunaan *gadget* pada dasarnya memiliki dampak positif bagi remaja antara lain memudahkan remaja dalam proses belajar, mengasah kreativitas dan kecerdasan otak. Adanya aplikasi dengan desain menarik dan fitur-fitur yang mampu memudahkan proses pembelajaran dapat menjadikan remaja bersemangat untuk belajar. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yang cukup signifikan. Dengan adanya kemudahan akses media informasi dan teknologi, memicu rasa malas pada untuk bergerak dan beraktivitas secara produktif. Mereka lebih memilih untuk tetap diam di depan *gadget*.

Penggunaan *gadget* secara berlebihan tanpa adanya pembatasan waktu layar dapat memicu seseorang mengalami penurunan aktifitas fisik serta peningkatan *sedentary behavior* (Roswita *et al.*, 2023). *Sedentary behavior* berpengaruh terhadap peningkatan rasa lapar yang berlebihan dan stres. Menurut Mayarestya *et al.*, (2021) jika seorang remaja memiliki perilaku penggunaan *screen time* >2 jam/hari tanpa pembatasan waktu layar yang baik maka dapat meningkatkan resiko berat badan berlebih/obesitas jika tidak diimbangi dengan aktifitas fisik. Hal ini terjadi karena penggunaan *screen time* yang berlebihan dapat menimbulkan rasa lapar berlebihan sehingga secara tidak sadar mengkonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan asupan makanan yang dikonsumsi.

Kebiasaan perilaku penggunaan *screen time* >2 jam/hari juga bisa mengganggu sistem saraf pusat dan hubungan interpersonal yang dapat menyebabkan kecemasan sosial sehingga berpengaruh terhadap risiko depresi. Dampak negatif lain penggunaan *gadget* berlebihan dapat dilihat dari aspek paparan sinar radiasi. Sinar radiasi dari *gadget* sangat berbahaya bagi perkembangan otak dan sistem imun anak (Saniyyah *et al.*, 2021).

Selain memicu masalah kesehatan yang cukup signifikan, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menurunkan prestasi akademik

remaja di sekolah (Maher *et al.*, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen *et al.* (2016) membuktikan bahwa kecanduan *gadget* secara signifikan dapat memicu kecemasan.

Pemberdayaan dan promosi kesehatan adalah konsep utama dalam kesehatan masyarakat modern. Promosi/edukasi kesehatan adalah suatu proses yang dapat memungkinkan seseorang untuk memperbaiki tingkat kesehatan mereka dengan mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mereka (Sulaeman, 2016).

Promosi atau edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Upaya ini juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berdampak positif, baik secara sosial maupun ekonomi (Widodo, 2014). Selain itu, promosi kesehatan berperan sebagai langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku individu dari kebiasaan yang kurang sehat menuju gaya hidup yang lebih sehat (Oktavilantika *et al.*, 2023).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Metode edukasi melalui ceramah dan sesi tanya jawab dengan bantuan *power point* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* secara berlebihan dan penerapan gaya hidup digital sehat. Persentase remaja dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 8.7% saat *pre-test* menjadi 82.6% saat *post-test*. Selain itu, nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 61 saat *pre-test* menjadi 87,3 saat *post-test*. Sekolah diharapkan mengadakan kegiatan lanjutan atau kampanye "*digital well-being*" untuk menjaga kebiasaan penggunaan *gadget* sehat secara berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat, dan Inovasi (P3MI) Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat atas dukungan pendanaan yang telah diberikan untuk kegiatan pengabdian ini.

## REFERENSI

- Budiyati, G.A., Suryati, Hartiningsih, S.N., 2022. Bijak menggunakan gadget pada anak dan remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK) 2*, 36–44.
- Fahmi, Z., Wahyu, R., Ibrahim, M.M.M., 2019. Upaya Meningkatkan Pemahaman Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget Secara Lebih Bijak. *at-tamkin: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat 2*, 34–42.
- Keles, B., McCrae, N., Grealish, A., 2020. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth 25*, 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N., Lattanner, M.R., 2014. Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychol Bull 140*, 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Levine, L.E., Waite, B.M., Bowman, L.L., 2007. Electronic media use, reading, and academic distractibility in college youth. *Cyberpsychol Behav 10*, 560–566. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9990>
- Maher, C., Lewis, L., Katzmarzyk, P.T., Dumuid, D., Cassidy, L., Olds, T., 2016. The associations between physical activity, sedentary behaviour and academic performance. *J Sci Med Sport 19*, 1004–1009.
- Mayarestya, N.P., Pamungkasari, E.P., Prasetya, H., 2021. Meta-Analysis the Effect of Screen Time on the Risk of Overweight in Children and Adolescents in Asia. *Journal of Health Promotion and Behavior 6*, 201–211.
- Nur, A., Wijanarko, D., 2023. Analisis Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Penggunaan Gadget Di Kalangan Remaja. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(1)*, 25–31. Diakses dari <https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/download/6642/6118/20258>
- Nuramdiani, D., 2023. Edukasi Bahaya Radiasi Elektromagnetik Dari Penggunaan Gadget Berlebih Pada Anak Dan Remaja. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 7*, 1999–2006.
- Oktavilantika, D.M., Suzana, D., Damhuri, T.A., 2023. Literature review: Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai 7*, 1480–1494.
- Robinson, T.N., Banda, J.A., Hale, L., Lu, A.S., Fleming-Milici, F., Calvert, S.L., Wartella, E., 2017. Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. *Pediatrics 140*, S97–S101. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>
- Roswita, R., Mulyono, S., Sukihananto, S., 2023. Hubungan Pembatasan Screen Time Dengan Sedentary Behavior Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia 5*, 1–8.
- Saniyyah, L., Setiawan, D., Ismaya, E.A., 2021. Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak di desa jekulo kudu. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan 3*, 2132–2140.
- Straker, L., Pollock, C., Maslen, B., 2009. Principles for the wise use of computers by children. *Ergonomics 52*, 1386–1401. <https://doi.org/10.1080/00140130903067789>
- Sulaeman, E.S., 2016. Promosi Kesehatan Teori dan Implementasi di Indonesia, Cetakan ke. ed. UNS Press, Surakarta.
- Uhls, Y.T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G.W., Zgourou, E., Greenfield, P.M., 2014. Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal

- emotion cues. *Comput Human Behav* 39, 387–392.  
<https://doi.org/10.1016/J.CHB.2014.05.036>
- Widodo, B., 2014. Pendidikan kesehatan dan aplikasinya di SD/MI. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar* 7, 12.
- Wu, P.C., Tsai, C.L., Wu, H.L., Yang, Y.H., Kuo, H.K., 2013. Outdoor Activity during Class Recess Reduces Myopia Onset and Progression in School Children. *Ophthalmology* 120, 1080–1085.  
<https://doi.org/10.1016/J.OPHTHA.2012.11.009>