

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG BAHAYA PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK DI SDN 5 KELURAHAN SUKAMENTERI GARUT

Iwan Shalahuddin^{1*}, Udin Rosidin², Mamat Lukman³, Ahmad Yamin⁴

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: shalahuddin@unpad.ac.id

Disubmit: 06 Oktober 2025

Diterima: 15 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.23003>

ABSTRAK

Penggunaan gadget di kalangan anak-anak semakin meluas seiring perkembangan teknologi digital yang pesat. Meski menawarkan kemudahan akses informasi dan hiburan, penggunaan yang berlebihan tanpa pengawasan dapat membawa dampak negatif terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak serta mengidentifikasi strategi pencegahan yang dapat diterapkan oleh orang tua dan pendidik. Melalui pendekatan partisipatif dan komunikatif melalui Ceramah interaktif, Diskusi kelompok kecil, Media audio-visual dan permainan games. Secara umum, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan pendekatan partisipatif dan media yang menarik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman serta sikap anak sekolah dasar dalam menggunakan gadget secara lebih sehat dan seimbang. Perubahan juga terlihat dari hasil kuesioner sederhana yang dibagikan sebelum dan sesudah edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari skor 60 menjadi 85 dari skala 100. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sangat penting dilakukan sejak dini untuk membentuk perilaku digital yang sehat, serta mencegah dampak negatif gadget terhadap tumbuh kembang anak. Program serupa sebaiknya dilakukan secara berkala dan terintegrasi dengan dukungan dari sekolah dan keluarga.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Gadget, Anak-Anak, Bahaya Digital

ABSTRACT

The use of gadgets among children is becoming increasingly widespread with the rapid development of digital technology. While offering easy access to information and entertainment, excessive unsupervised use can have negative impacts on a child's physical, mental, and social development. This service aims to provide health education on the dangers of excessive gadget use in children and to identify prevention strategies that can be implemented by parents and educators. Thru a participatory and communicative approach using interactive lectures, small group discussions, audio-visual media, and games. Overall, the results of this activity indicate that health education with a participatory approach and engaging media can have a significant impact on elementary school children's understanding and attitudes toward using gadgets in a healthier and

more balanced way. Changes are also evident in the results of a simple questionnaire distributed before and after the education. The average knowledge score of the students increased from 60 to 85 out of 100. Overall, this activity demonstrates that health education is crucial to be implemented from an early age to shape healthy digital behavior and prevent the negative impact of gadgets on children's growth and development. Similar programs should be conducted regularly and integrated with support from schools and families.

Keywords: Health Education, Gadgets, Children, Digital Dangers

1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak merupakan hal yang penting, mengingat anak merupakan generasi penerus bangsa yang meneruskan pembangunan bangsa ke arah yang lebih baik. Dalam bidang kesehatan saat ini, masalah kesehatan anak merupakan masalah yang utama. Penyelenggaraan upaya kesehatan mempunyai tujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap manusia. Adanya kemampuan hidup sehat, merupakan syarat utama bagi tercapainya derajat kesehatan yang optimal yang selanjutnya akan menghasilkan tenaga kerja yang efektif.

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan dan hiburan. Gadget, seperti smartphone dan tablet, saat ini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa tetapi juga sudah menjadi bagian dari keseharian anak-anak. Data UNICEF (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 60% anak di Indonesia memiliki akses terhadap internet dan smartphone, baik untuk tujuan belajar maupun bermain.

Penggunaan gadget pada anak memang memiliki sisi positif, seperti akses informasi, media pembelajaran, dan hiburan yang variatif. Namun, penggunaan gadget tanpa pengawasan dapat menimbulkan dampak negatif. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan dengan gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya aktivitas fisik, serta gangguan kesehatan mata (American Academy of Pediatrics, 2016; Twenge & Campbell, 2018). Selain itu, dampak sosial-emosional yang muncul adalah berkurangnya interaksi sosial, munculnya kecemasan, hingga risiko ketergantungan pada teknologi (Kuss & Griffiths, 2017; Subhi, 2019).

Kondisi tersebut juga ditemukan pada anak-anak usia sekolah dasar di Indonesia, termasuk di SDN 5 Kelurahan Sukamenteri Garut. Banyak siswa sudah terbiasa menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk bermain game dan menonton video, sementara tingkat pemahaman mereka tentang bahaya penggunaan gadget masih rendah. Rendahnya pengetahuan ini dapat berdampak pada pola perilaku sehari-hari yang kurang sehat dan berpotensi memengaruhi perkembangan fisik, mental, serta prestasi akademik anak (Pratiwi, 2017).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu atau kelompok dalam menjaga kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan

di sekolah dasar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak mengenai perilaku hidup sehat, termasuk bahaya penggunaan gadget (Sari, Utami, & Lestari, 2020). Oleh karena itu, sekolah menjadi institusi strategis untuk memberikan pendidikan kesehatan yang terarah dan menyenangkan bagi anak.

Dalam era digital saat ini, penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone dan tablet telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak-anak usia sekolah dasar. Akses yang mudah terhadap gadget memberikan berbagai kemudahan, mulai dari hiburan hingga pembelajaran daring. Namun, jika penggunaannya tidak diatur dengan baik, gadget justru dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan dan tumbuh kembang anak (Setyaningrum & Widodo, 2020)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan pada anak-anak dapat menimbulkan gangguan fisik, seperti masalah penglihatan, gangguan postur tubuh, hingga obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik (Rahmawati & Sudarma, 2019). Selain itu, dampak psikososial seperti kecanduan layar, penurunan kemampuan bersosialisasi, serta gangguan konsentrasi dalam belajar menjadi masalah yang makin sering dijumpai (Pratiwi, 2021). Anak-anak yang terlalu lama menggunakan gadget juga berisiko mengalami keterlambatan perkembangan bahasa dan emosi karena kurangnya interaksi langsung dengan lingkungan sekitarnya (Wahyuni et al., 2022)

Dalam konteks ini, pendidikan kesehatan memegang peranan penting untuk memberikan pemahaman kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai bahaya penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Melalui pendekatan edukatif yang berbasis usia dan kondisi psikologis anak sekolah dasar, diharapkan mereka mampu memahami risiko yang mungkin muncul serta belajar mengatur waktu penggunaan gadget secara lebih bijak (Kemenkes RI, 2020). Upaya preventif melalui pendidikan kesehatan ini juga bertujuan untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

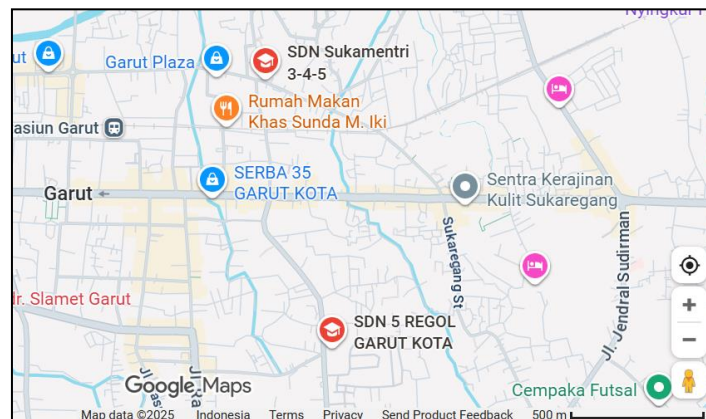
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat membawa pengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak-anak usia sekolah dasar. Gadget yang awalnya berfungsi sebagai alat komunikasi dan media informasi kini menjadi bagian dari keseharian anak, baik untuk hiburan maupun pembelajaran. Namun, penggunaan gadget tanpa batasan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial, gangguan pola tidur, bahkan risiko ketergantungan pada teknologi.

Kondisi ini juga ditemukan pada anak-anak di SDN 5 Kelurahan Sukamenteri Garut, di mana banyak siswa sudah terbiasa menggunakan gadget dalam keseharian mereka. Pengetahuan anak tentang bahaya penggunaan gadget masih terbatas, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya perilaku yang kurang sehat. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya pendidikan kesehatan yang terarah agar anak memiliki pemahaman yang lebih baik serta mampu menerapkan penggunaan gadget secara bijak

Berdasarkan uraian masalah tersebut, muncul beberapa pertanyaan penelitian yang perlu dijawab, yaitu: bagaimana tingkat pengetahuan anak-anak SDN 5 Kelurahan Sukamenteri Garut mengenai bahaya penggunaan gadget, bagaimana sikap mereka dalam menggunakan gadget sehari-hari, serta sejauh mana pendidikan kesehatan dapat memengaruhi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku anak dalam menyikapi penggunaan gadget secara lebih bijak.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai bahaya penggunaan gadget secara berlebihan pada anak serta mengidentifikasi strategi pencegahan yang dapat diterapkan oleh orang tua dan pendidik.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PKM SDN 5 Sukamenteri Garut

3. KAJIAN PUSTAKA

Penggunaan Gadget pada Anak: Gadget merupakan salah satu produk teknologi digital yang saat ini banyak digunakan anak-anak, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun pembelajaran. Namun, anak usia sekolah dasar masih berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang memerlukan stimulasi langsung melalui interaksi dengan lingkungan. Penggunaan gadget berlebihan dapat menghambat perkembangan tersebut (Santrock, 2018).

Dampak Negatif Penggunaan Gadget: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget tanpa kontrol dapat menimbulkan dampak negatif. Di antaranya gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, menurunnya prestasi akademik, hingga masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan ketergantungan (Twenge & Campbell, 2018). Selain itu, paparan layar yang terlalu lama dapat menyebabkan keluhan kesehatan mata, seperti mata lelah dan rabun jauh (American Academy of Pediatrics, 2016).

Pentingnya Pendidikan Kesehatan: Pendidikan kesehatan adalah upaya terencana untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu atau kelompok dalam menjaga kesehatan melalui proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2014). Dalam konteks penggunaan gadget pada anak, pendidikan kesehatan berperan penting untuk memberikan pemahaman tentang bahaya penggunaan gadget yang berlebihan serta membentuk sikap bijak dalam penggunaannya (WHO, 2020).

Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar: Sekolah merupakan tempat strategis untuk memberikan pendidikan kesehatan karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Melalui pendekatan edukatif, siswa dapat dilibatkan dalam pembelajaran aktif mengenai dampak penggunaan gadget. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan di sekolah efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang perilaku hidup sehat (Sari & Pratiwi, 2021)

Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget pada Anak: Penggunaan gadget pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain ketersediaan perangkat di rumah, pola asuh orang tua, pengawasan, serta lingkungan sosial. Anak yang kurang mendapat pengawasan cenderung lebih sering menggunakan gadget untuk bermain dibandingkan anak yang memiliki aturan jelas dari orang tua (Pratiwi, 2017). Selain itu, kemudahan akses internet juga mempercepat meningkatnya intensitas penggunaan gadget.

Dampak Sosial dan Emosional: Anak yang terlalu sering menggunakan gadget dapat mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Mereka lebih memilih berkomunikasi melalui media digital daripada interaksi langsung, yang berakibat pada lemahnya keterampilan sosial dan empati (Kuss & Griffiths, 2017). Secara emosional, penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga berhubungan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan perilaku agresif (Subhi, 2019).

Intervensi Pendidikan Kesehatan di Indonesia: Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai perilaku sehat. Misalnya, penelitian oleh Sari, Utami, & Lestari (2020) menemukan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan metode permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan anak SD tentang dampak penggunaan gadget berlebihan. Hal ini menegaskan bahwa metode yang interaktif dan menyenangkan lebih mudah diterima oleh anak.

4. METODE

Pendidikan kesehatan merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu agar lebih sadar dan mampu menjaga kesehatannya. Dalam konteks bahaya penggunaan gadget pada anak sekolah dasar, metode pendidikan kesehatan yang diterapkan harus sesuai dengan tahap perkembangan kognitif dan sosial anak-anak usia dini.

Pendekatan yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah pendekatan partisipatif dan komunikatif, yang bertujuan untuk melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Beberapa metode yang dapat diterapkan antara lain: Ceramah interaktif: Guru atau tenaga kesehatan memberikan informasi mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak. Ceramah ini diselingi dengan tanya jawab agar siswa dapat terlibat aktif (Mubarak & Chayatin, 2009).

Diskusi kelompok kecil: Anak-anak didorong untuk berdiskusi secara berkelompok mengenai pengalaman mereka dalam menggunakan gadget. Kegiatan ini bertujuan membangun kesadaran melalui interaksi sosial dan pertukaran pengalaman (Notoatmodjo, 2014).

Media audio-visual: Menggunakan video edukatif, gambar, atau animasi untuk menjelaskan dampak negatif gadget terhadap kesehatan mata, waktu tidur, dan kemampuan bersosialisasi. Media visual sangat efektif untuk menarik perhatian anak usia sekolah dasar (Saryono & Hariyati, 2015).

Permainan edukatif (edugames): Anak-anak diajak mengikuti permainan yang berisi pesan-pesan kesehatan, seperti permainan tebak gambar aktivitas sehat vs aktivitas berisiko. Ini bertujuan agar mereka belajar dengan cara menyenangkan dan sesuai dengan dunia anak-anak (Yulianti, 2021).

Keterlibatan orang tua: Penyuluhan singkat dan lembar balik informasi juga diberikan kepada orang tua agar mereka memiliki pemahaman yang sama, serta dapat menerapkan kontrol penggunaan gadget di rumah secara konsisten (Kemenkes RI, 2020).

Metode-metode tersebut dipilih karena terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada anak-anak dengan cara yang menyenangkan, mudah dimengerti, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif, pendidikan kesehatan ini diharapkan mampu membentuk kesadaran dan kebiasaan digital yang sehat sejak usia dini

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai bahaya penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar, ditemukan adanya peningkatan pemahaman dan perubahan sikap yang positif terhadap penggunaan gadget secara lebih bijak.

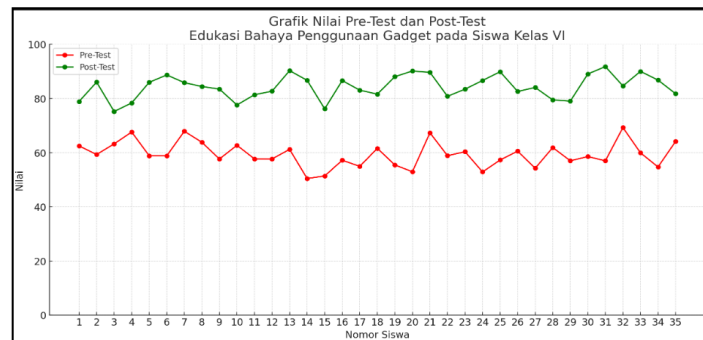
Kegiatan edukasi yang dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, serta permainan kelompok, berhasil menarik perhatian siswa dan membuat mereka lebih antusias dalam mengikuti materi. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa belum memahami dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. Beberapa siswa bahkan mengaku menggunakan gadget lebih dari 4 jam per hari, terutama untuk bermain gim dan menonton video.

Namun, setelah edukasi dilakukan, sekitar 85% siswa mampu menyebutkan minimal tiga dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan, seperti mata cepat lelah, sulit tidur, dan jadi malas belajar. Selain itu, siswa juga mampu menyebutkan alternatif aktivitas yang lebih sehat, seperti bermain di luar rumah, membaca buku, atau membantu orang tua di rumah.

Perubahan juga terlihat dari hasil kuesioner sederhana yang dibagikan sebelum dan sesudah edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari skor 60 menjadi 85 dari skala 100. Selain itu, terdapat peningkatan sikap positif, seperti keinginan untuk mengurangi waktu bermain gadget dan mulai membatasi penggunaannya hanya di waktu tertentu, misalnya setelah belajar atau di akhir pekan.

Orang tua yang turut dilibatkan dalam kegiatan ini juga menunjukkan respon yang baik. Mereka menyatakan lebih memahami pentingnya pengawasan penggunaan gadget di rumah dan berkomitmen untuk menerapkan batas waktu penggunaan perangkat digital bagi anak-anak mereka.

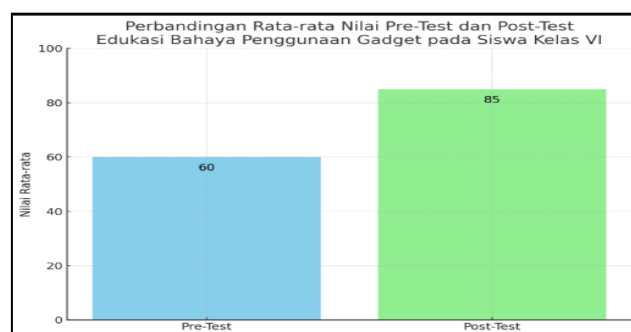
Secara umum, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan pendekatan partisipatif dan media yang menarik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman serta sikap anak sekolah dasar dalam menggunakan gadget secara lebih sehat dan seimbang;



Gambar 2. Grafik Nilai Pre-test dan Post-test

Berikut adalah grafik yang menampilkan nilai pre-test dan post-test dari masing-masing siswa kelas VI (35 siswa) setelah menerima pendidikan kesehatan tentang bahaya penggunaan gadget. Terlihat bahwa hampir seluruh siswa mengalami peningkatan skor setelah edukasi, yang mencerminkan efektivitas dari program penyuluhan yang dilakukan.

Berikut adalah grafik perbandingan hasil pre-test dan post-test dari 35 siswa kelas VI setelah mendapatkan edukasi kesehatan tentang bahaya penggunaan gadget. Terlihat jelas adanya peningkatan rata-rata nilai dari 60 (pre-test) menjadi 85 (post-test), yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Rata-rata Nilai Pre-test dan Post-test

b. Pembahasan

Hasil kegiatan pendidikan kesehatan yang diberikan kepada 35 siswa kelas VI menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka mengenai bahaya penggunaan gadget. Rata-rata nilai pre-test siswa sebelum edukasi adalah 60, sementara nilai post-test meningkat menjadi 85. Peningkatan ini menggambarkan bahwa pendekatan edukatif yang digunakan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara nyata.

Metode pendidikan kesehatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, serta permainan

kelompok. Strategi tersebut dirancang agar sesuai dengan gaya belajar anak usia sekolah dasar, yang lebih menyukai pendekatan visual dan aktivitas langsung. Menurut Saryono & Hariyati (2015), media pendidikan kesehatan yang sesuai usia peserta didik akan lebih mudah diterima dan meningkatkan efektivitas pesan kesehatan yang disampaikan.

Peningkatan nilai ini juga menegaskan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak negatif gadget sebelum dilakukan edukasi. Ini sesuai dengan pendapat Rahmawati & Sudarma (2019) yang menyebutkan bahwa anak-anak cenderung menggunakan gadget secara berlebihan karena kurangnya pengawasan dan pemahaman terhadap risiko yang mungkin terjadi, seperti gangguan tidur, kelelahan mata, hingga gangguan perkembangan sosial.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan perubahan sikap pada siswa. Dalam diskusi kelompok dan refleksi individu, siswa mulai menyebutkan pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget dan menyadari perlunya mengganti waktu layar dengan aktivitas yang lebih sehat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi (2021), yang menemukan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh positif terhadap perubahan sikap anak terhadap kebiasaan penggunaan gadget.

Peran guru dan orang tua juga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini. Beberapa siswa menyatakan mulai mendapatkan pengawasan lebih ketat dari orang tua setelah orang tua mereka diberikan lembar informasi kesehatan. Hal ini diperkuat oleh Wahyuni et al. (2022), yang menekankan bahwa keterlibatan keluarga dalam pengawasan digital anak sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku digital yang sehat.

Penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Gadget memang memberikan manfaat, seperti mempermudah akses informasi dan menunjang pembelajaran, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa penggunaan gadget tanpa kontrol berhubungan dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, gangguan kesehatan mata, hingga berkurangnya aktivitas fisik (American Academy of Pediatrics, 2016; Twenge & Campbell, 2018).

Selain itu, dampak sosial-emosional juga perlu diperhatikan. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami penurunan kemampuan interaksi sosial, risiko kecemasan, dan ketergantungan pada teknologi (Kuss & Griffiths, 2017; Subhi, 2019). Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi sejak dini untuk mencegah dampak negatif yang lebih luas.

Di SDN 5 Kelurahan Sukamenteri Garut, sebagian besar siswa telah terbiasa menggunakan gadget, namun pengetahuan mereka mengenai bahaya penggunaannya masih rendah. Pendidikan kesehatan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman anak. Menurut Notoatmodjo (2014), pendidikan kesehatan merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat individu atau kelompok. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis permainan mampu meningkatkan

pengetahuan anak sekolah dasar tentang bahaya penggunaan gadget (Sari, Utami, & Lestari, 2020)

Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang bahaya penggunaan gadget pada anak di SDN 5 Kelurahan Sukamenteri Garut diasumsikan akan berjalan dengan baik apabila didukung oleh peran aktif guru sebagai fasilitator, kesiapan anak dalam menerima informasi, serta dukungan orang tua dalam pengawasan penggunaan gadget di rumah. Selain itu, sekolah perlu menyediakan sarana dan waktu yang memadai, sementara materi pendidikan kesehatan disampaikan dengan cara yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan tingkat perkembangan anak sehingga pesan yang diberikan dapat dipahami serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

Dengan demikian, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dirancang secara interaktif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan, memengaruhi sikap, dan mendorong perubahan perilaku dalam penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab.

Hasil *post-test* pada pendidikan kesehatan ini sebagian besar mengalami peningkatan, walaupun masih terdapat beberapa siswa yang memiliki nilai yang stagnan, dan sebagian kecil mengalami penurunan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti waktu pematerian yang digabungkan dengan sambutan-sambutan yang memakan waktu yang lama sehingga siswa merasa bosan ketika acara berlangsung, penggabungan tiga kelas dalam satu sesi yang menyebabkan siswa yang berada di barisan belakang tidak terlalu interaktif saat pematerian. Selain itu, hambatan lainnya adalah sesekali fokusnya teralihkan sehingga pembawa acara maupun pemateri perlu melakukan strategi untuk menarik perhatiannya kembali.

Asumsi peneliti dalam pelaksanaan kegiatan berjudul “Pendidikan Kesehatan tentang Bahaya Penggunaan Gadget pada Anak di SDN 5 Kelurahan Sukamenteri Garut” adalah bahwa anak-anak sekolah dasar di wilayah tersebut memiliki tingkat penggunaan gadget yang cukup tinggi tanpa pengawasan yang memadai dari orang tua atau guru. Peneliti berasumsi bahwa kurangnya pengetahuan tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial anak. Melalui kegiatan pendidikan kesehatan, peneliti berasumsi akan terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget secara bijak serta munculnya perubahan perilaku ke arah yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari



Gambar 4. Dokumentasi pelaksanaan Kegiatan

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan terhadap 35 siswa kelas VI, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai bahaya penggunaan gadget memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap siswa. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata dari pre-test sebesar 60 menjadi 85 pada post-test, serta munculnya kesadaran siswa terhadap dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan.

Metode pembelajaran interaktif, seperti ceramah, media audio-visual, diskusi, dan permainan edukatif terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada anak-anak usia sekolah dasar. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua turut memperkuat pesan yang disampaikan sehingga dapat mendorong perubahan perilaku di lingkungan rumah maupun sekolah.

Saran untuk pelaksana selanjutnya, disarankan agar pendidikan kesehatan tentang bahaya penggunaan gadget pada anak dilakukan secara berkesinambungan, tidak hanya sekali, melainkan melalui program rutin di sekolah. Materi sebaiknya dikemas dengan metode interaktif seperti permainan edukatif, video pembelajaran, atau diskusi kelompok agar lebih menarik bagi anak. Selain itu, penting melibatkan orang tua melalui penyuluhan singkat atau media informasi sederhana sehingga pengawasan penggunaan gadget dapat berjalan selaras antara sekolah dan rumah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, S., Saranga, J. L., Sulu, V, & Wahyuni, R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 24-30.
- Adi, H. I., Suwarno, S., & Innayah, R. (2020). Pengaruh Gadget Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas X Sma

- Negeri 1 Plumpang. Oportunitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen, Kewirausahaan Dan Koperasi, 1 (01), 1-6.
- American Academy Of Pediatrics. (2016). Media And Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), E20162591.
- Anderson, E. T., & Mcfarlane, J. (2011). Community As Partner: Theory And Practice In Nursing (Sixth Ed.). Wolter Kluwer.
- Andi Yuliana Suaib, R. Y. (2020). Hubungan Peranan Guru Uks Dengan Pelaksanaan Trias Uks Di Sekolah Dasar Al-Firdaus Samarinda. 2(1), 453-458.
- Aspiah, A., & Mulyono, S. (2020). Peran Perawat Sekolah Dalam Memberikan Edukasi Kesehatan Terkait Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah: Tinjauan Literatur. Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice"), 11, 26. <https://doi.org/10.33846/Sfj1nk204>
- Juniarti, N., Haroen, H., & Yani, D. I. (2017). Upaya Penguatan Pelayanan Kesehatan Primer Pada Anak Sekolah Di Pangandaran. *Nursing Forum*, 1(4), 232-235.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Mengapa Harus Mencuci Tangan Dengan Air Bersih Dan Sabun. Diakses Pada 29 September 2024 Dari <https://p2ptmkemkes.go.id/Mengapa-Harus-Mencuci-Tangan-Dengan-Air-Bersih-Dan-Sabun>
- Kurniawan, F. (2015). Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Sd Negeri 05 Kalumbuk Kecamatan Kuranci Kota Padang. Padang: Univ. Negeri Padang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Kapan Sih Waktu Yang Tepat Untuk Mencuci Tangan Pakai Sabun. Diakses Pada 29 September 2024 Dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/Kapan-Sih-Waktu-Yang-Tepat-Untuk-Mencuci-Tangan-Pakai-Sabun>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites And Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(3), 311.
- Natalia, S., & Anggraeni, S. (2022). Skrining Kesehatan Anak Sekolah Sebagai Upaya Deteksi Kesehatan Sejak Dini. *Journal Of Community Engagement In Health*, 5(1), 47-50. <https://doi.org/10.30994/Jceh.V5i1.340>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, R. (2017). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Intensita Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 2(1), 45-52.
- Puspa, A. K., Loebis, R., & Nuswantoro, D. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Kualitas Penglihatan Siswa Sekolah Dasar. 6(47), 28-33.
- Santrock, J. W. (2018). *Child Development* (14th Ed.). New York: Mcgraw-Hill.
- Sari, D. P., & Pratiwi, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Sehat Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 123-130.
- Sari, P., Utami, D., & Lestari, R. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Permainan Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Tentang Bahaya Gadget. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak*, 5(2), 89-96.

- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas Xii Sman 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(5), 2134-2146.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Purnama, D. (2021). Edukasi Pada Masyarakat Desa Mekarbakti Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang Tentang Pentingnya Upaya-Upaya Pencegahan Penularan Penyakit Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 1-9.
- Sholikhah Hh, Sustini F. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Tentang Food Borne Disease Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Babat Jerawat I Kecamatan Pakal Kota Surabaya. *Bul Penelitian Kesehatan*. 2013;16(4):351-62
- Subhi, I. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 439-447.
- Susanti, F., & Ifadah, E. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Melalui Pendekatan Asuhan Keperawatan Komunitas Di Smk Citra Darma Tahun 2023. 1(3), 99-103.
- Susanto T, Sulistyorini L, Wuryaningsih Ew, Bahtiar S. School Health Promotion: A Crossectional Study On Clean And Healthy Living Program Behavior (Chlb) Among Islamic Boarding Schools In Indonesia. *Int J Nurs Sci* [Internet]. 2016;3(3):291 - Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Ijnss.2016.08.007](http://dx.doi.org/10.1016/J.Ijnss.2016.08.007)
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children And Adolescents: Evidence From A Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Unicef. (2021). *The State Of The World's Children 2021: On My Mind - Promoting, Protecting And Caring For Children's Mental Health*. New York: Unicef.
- Utami, P., Chotimah, I., & Khadijah Parinduri, S. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Tingkat Sd/Mi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanggan Kabupaten Bogor Tahun 2020. *Promotor*, 4(5), 423-435. [Https://Doi.Org/10.32832/Pro.V4i5.5655](https://doi.org/10.32832/Pro.V4i5.5655)
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1-6
- World Health Organization (Who). (2020). *Guidelines On Physical Activity, Sedentary Behaviour And Sleep For Children Under 5 Years Of Age*. Geneva: Who.