



BAHAYA GADGET BAGI KESEHATAN

NS.Yasherly Bachri¹, Mira Safrina², Fauzi Azima³, Helen Arina Putri⁴,
Yossiana Dalimunte⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Article Information

Article history:

Received September 19,
2023

Approved September 25
2023

Keywords:

Bahaya
Gadget,
Kesehatan, Kecanduan
Gadget

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk memahami dan mengetahui bagaimana bahaya gadget pada kesehatan khususnya pada anak, apalagi apabila telah kecanduan. Gadget memang merupakan alat yang sangat penting dan memiliki banyak fungsi yang bisa bermanfaat bagi kehidupan akan tetapi juga memiliki dampak buruk. Dalam tulisan ini akan dibahas mengenai dampak psikologis, fisik dan kesehatan dari kecanduan gadget. Dan juga bagaimana bentuk kecanduan gadget dan cara mencegahnya.

ABSTRACT

The article aims to understand and find out how dangerous gadgets are for health especially for children. Especially when they are addicted. Gadgets are indeed very important tools and have many functions that can be useful for life but also have negative impacts. Discuss the psychological, physical and health impacts of gadget addiction. And also how gadget addiction forms and how to prevent it..

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: YasherlyBachri@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa kanak - kanak adalah masa emas yang tidak dapat akan terulang kembali, masa sensitif dan berkembangnya seluruh aspek perkembangan anak, yang nantinya akan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Namun kemampuan anak untuk tumbuh dan berkembang tidak dapat hadir begitu saja. Ada proses atau tahapan tahapan yang harus dilaluinya, yang didalamnya diperlukan stimulus – stimulus dari lingkungannya

untuk mendukung perkembangannya secara optimal. Proses-proses tersebut mulai tergeser ke arah yang berbeda dari sebelumnya, seiring dengan berkembangnya zaman yang menyediakan segala bentuk peralatan yang memudahkan anak dalam belajar dan bermain

Salah satu teknologi yang memudahkan anak, untuk belajar sekaligus bermain adalah gadget. Gadget merupakan salah satu teknologi yang sangat berperan pada era globalisasi ini. Sekarang gadget bukanlah benda yang asing lagi, hampir semua orang memilikinya. Tidak hanya masyarakat perkotaan. Gadget juga dimiliki oleh masyarakat pedesaan (R. Syahra, 2006) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Delima, Arininti dan Pramudyawardani (2015). diperoleh hampir semua orang tua (90%) menyatakan bahwa anak mereka bisa menggunakan perangkat teknologi untuk bermain game. Sebagian besar anak (63%) menghabiskan waktu maksimum 30 menit untuk sekali bermain game Sementara 15% responden menyatakan bahwa anak bermain game selama 30 sampai 60 menit dan sisanya dapat berinteraksi dengan sebuah game lebih dari satu jam (R. Delima, 2015).

Rata – rata anak menggunakan gadget untuk bermain game dari pada menggunakan untuk hal lainnya. Hanya sedikit yang menggunakan gadget untuk menonton kartun. PC tablet atau smartphone tidak hanya berisi aplikasi tentang pembelajaran mengenal huruf atau gambar, tetapi terdapat aplikasi hiburan. seperti sosial media, video, gambar bahkan video game. Pada kenyataannya, anak-anak akan lebih sering menggunakan gadgetnya untuk bermain game dari pada untuk belajar ataupun bermain di luar rumah dengan teman-teman seusianya (Nurrachmawati. 2014). Berbagai penelitian dari kedokteran maupun dunia psikolog mengenai dampak gadget telah dilakukan.

Gadget memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan dapat kita jumpai di zaman yang modern ini. Salah satu contoh teknologi yang sangat manusia, demikian pula terhadap anak-anak. Dari segi psikologis, masa kanak-kanak adalah masa emas dimana anak-anak belajar mengetahui apa yang belum diketahuinya. Jika masa kanak-kanak sudah tercandu dan terkena dampak negatif oleh gadget, maka perkembangan anak pun akan terhambat khususnya pada segi prestasi. Gadget dapat mengganggu kesehatan karena efek radiasi dari teknologi sangat berbahaya bagi kesehatan terutama pada anak-anak yang berusia 12 tahun kebawah. Efek radiasi yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit kanker.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa SDN 02 Aur Kuning. Media penyuluhan menggunakan Power Point dan Infokus. Penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya dari penggunaan gadget, untuk mengurangi dampaknya pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa kanak - kanak adalah masa emas yang tidak dapat akan terulang kembali, masa sensitif dan berkembangnya seluruh aspek perkembangan anak, yang nantinya akan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Namun kemampuan anak untuk tumbuh dan berkembang tidak dapat hadir begitu saja. Ada proses atau tahapan tahapan yang harus dilaluinya, yang didalamnya diperlukan stimulus – stimulus dari lingkungannya untuk mendukung perkembangannya secara optimal. Proses-proses tersebut mulai tergeser ke arah yang berbeda dari sebelumnya, seiring dengan berkembangnya zaman yang menyediakan segala bentuk peralatan yang memudahkan anak dalam belajar dan bermain

Salah satu teknologi yang memudahkan anak, untuk belajar sekaligus bermain adalah gadget. Gadget merupakan salah satu teknologi yang sangat berperan pada era globalisasi ini. Sekarang gadget bukanlah benda yang asing lagi, hampir semua orang memilikinya. Tidak hanya masyarakat perkotaan, gadget juga dimiliki oleh masyarakat pedesaan diperoleh hampir semua orang tua (90%) menyatakan bahwa anak mereka bisa menggunakan perangkat teknologi untuk bermain game. Sebahagian besar anak (63%) menghabiskan waktu maksimum 30 menit untuk sekali bermain game Sementara 15% responden menyatakan bahwa anak bermain game selama 30 sampai 60 menit dan sisanya dapat berinteraksi dengan sebuah game lebih dari satu jam (R. Delima, Arinti dan Pramudyawardani : (2015)

Rata – rata anak menggunakan gadget untuk bermain game dari pada menggunakan untuk hal lainnya. Hanya sedikit yang menggunakan gadget untuk menonton kartun. PC tablet atau smartphome tidak hanya berisi aplikasi tentang pembelajaran mengenal huruf atau gambar, tetapi terdapat aplikasi hiburan. seperti sosial media, video, gambar bahkan video game. Pada kenyataannya, anak-anak akan lebih sering menggunakan gadgetnya untuk bermain game dari pada untuk belajar ataupun bermain di luar rumah dengan teman-teman seusianya. Berbagai penelitian dari kedokteran maupun dunia psikolog mengenai dampak gadget telah dilakukan.

Gadget memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan dapat kita jumpai di zaman yang modern ini. Salah satu contoh teknologi yang sangat manusia, demikian pula terhadap anak-anak. Dari segi psikologis, masa kanak-kanak adalah masa emas dimana anak-anak belajar mengetahui apa yang belum diketahuinya. Jika masa kanak-kanak sudah tercandu dan terkena dampak negatif oleh gadget, maka perkembangan anak pun akan terhambat khususnya pada segi prestasi. Gadget dapat mengganggu kesehatan karena efek radiasi dari teknologi sangat berbahaya bagi kesehatan terutama pada anak-anak yang berusia 12 tahun kebawah. Efek radiasi yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit kanker. (Nurrachmawati, 2014)

Menggunakan gedged yang berlebihan akan membawa dampak buruk bagi perkembangan sosial dan emosional anak. Dampak buruk penggunaan gadget pada anak antara lain :

1. Banyaknya waktu anak-anak yang di habiskan untuk mengakses sosial media sehingga mengurangi waktu belajar dan berkomunikasi dengan keluarga
2. Anak-anak lebih asik sendiri dan bahkan tidak mendengarkan orang berbicara
3. Kecanduan terus menerus bermain gedget susah untuk berhenti
4. Anak dapat mengakses situs yang tidak selayaknya diaksises bagi anak-anak
5. Anak menjadi agresif dan mudah tersinggung jika tidak di izinkan bermain bermain gedget
6. Gangguan tidur
7. Pudarnya kreativitas pada diri

Selain itu, hal ini juga dapat mengakibatkan dampak fisik berupa:

1. Malas untuk bergerak lebih memilh untuk duduk atau tiduran sambil memamakan cemilan yang berhimbab pada ke gemukan
2. Tumbuh kembang anak terganggu
3. Mudah terserang gangguan kesehatan karena jarang gerak dan jarang terpapar sinar matahari
4. Gangguan berbicara
5. Kurangnya kemampuan untuk mengembangkan keterampilan dasar diri .

Sehingga hal ini akan menimbulkan berbagai dampak negatif pada kesehatan anak yaitu:

1. Gangguan mata akibat terlalu lama menatap layar gedget yang memiliki radiasi

2. Penurun daya penglihatan akibat melihat gadget terlalu dekat dengan mata dalam waktu yang cukup lama
3. Penurunan dengan perkembangan otak akibat adanya penurunan fungsi otak
4. Anak dapat mengurangi kurang tidur dan sulit fokus.

Beberapa tanda anak telah kecanduan gadget antara lain, anak mengalami tantrum bila diminta untuk berhenti bermain atau gadgetnya diambil dari anak tersebut. Tidak mau merespon panggilan atau perhatian dari orang lain termasuk dari orang tuanya, penurunan nilai akademik yang konstan karena anak tidak tertarik pada hal lain selain gadget.

Hal ini dapat dicegah dengan cara, mengurangi waktu pemakaian gadget pada anak, membatasi anak memakai gadget hanya pada hari libur sekolah, memperbanyak aktivitas dengan anak, bersikap sangat tegas dan disiplin terhadap pemakaian gadget pada anak, menyediakan mainan dan waktu bermain yang banyak dengan orang tua.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan siswa SDN 02 Aur Kuning

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya pemakaian gadget bagi kesehatan anak. Mampu menyebutkan kembali dampak psikologi, fisik dan kesehatan bagi anak, bentuk tanda kecanduan dan cara mencegahnya pada anak.

Hal ini telah terlaksana dengan sesuai dengan perencanaan dan menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada anak, sehingga dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Delima, Arinti, Pramudyawardani. (2015), *Peran Gadget Pada Era Globalisasi*
- [2] Nurrachmawati. (2014), *Pengaruh Teknologi Bagi Kehidupan*.
- [3] Rini Abu. (2021), *Jurnal Penyuluhan Kesehatan Gadget SD Negeri Pannara Antang*.
- [4] Kominfo Kab. Kediri (2020) Dampak Negatif Gadget Bagi Anak-Anak.