

Penyuluhan Pengaruh Bahaya Gadget Terhadap Kesehatan Dan Mental Anak di SD Negeri 02 2x11 Enam Lingkung Korong Balai Satu Nagari Lubuk Pandan

Rozza Linda¹, Mufrida Meri^{2*}, Isna Juwita³, Irmayani⁴, Desriyenti⁵

¹⁻⁵Teknik Industri, Universitas Ekasakti

¹rozzaifah@gmail.com, ^{2*}mufridameri@gmail.com, ³witjuwita.ij@gmail.com,
⁴irmayanisuherman@yahoo.com, ⁵desriyenti12@gmail.com

Abstrak

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada anak usia sekolah dasar dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, menurunnya kemampuan bersosialisasi, serta risiko gangguan emosional. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa, orang tua, dan guru mengenai bahaya penggunaan gadget yang berlebihan, serta mendorong terbentuknya pola penggunaan teknologi yang sehat. Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 02 2x11 Enam Lingkung, Korong Balai Satu, Nagari Lubuk Pandan, dengan melibatkan 90 siswa, 27 orang tua, 11 guru, serta dosen dan mahasiswa KKN dari Universitas Ekasakti (UNES) sebagai penyuluh. Metode kegiatan meliputi presentasi edukatif, diskusi interaktif, pemutaran video edukasi, simulasi peran, dan pembagian lembar edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap dampak negatif gadget dan munculnya komitmen bersama untuk menerapkan kebiasaan digital yang sehat. Penyuluhan ini terbukti efektif dan relevan sebagai langkah preventif dalam membentuk kesadaran serta perilaku bijak dalam penggunaan gadget pada anak usia dini.

Kata kunci: gadget, kesehatan mental anak, penyuluhan, literasi digital, sekolah dasar

Abstract

Uncontrolled use of gadgets among elementary school children can negatively impact their physical and mental health, including sleep disturbances, reduced social interaction, and emotional disorders. This outreach activity aimed to increase awareness among students, parents, and teachers about the dangers of excessive gadget use and to promote healthy technology habits. The activity was conducted at SD Negeri 02 2x11 Enam Lingkung, Korong Balai Satu, Nagari Lubuk Pandan, involving 90 students, 27 parents, 11 teachers, and facilitators from Universitas Ekasakti (UNES), including lecturers and community service (KKN) students. The methods used included educational presentations, interactive discussions, educational video screenings, role-play simulations, and the distribution of informational leaflets. The results showed a significant improvement in participants' understanding of the negative impacts of gadget overuse and a collective commitment to apply healthier digital habits. This outreach proved to be effective and relevant as a preventive measure in raising awareness and fostering responsible gadget use among young children.

Keywords: *gadgets, children's mental health, outreach, digital literacy, elementary school*

1. PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat elektronik lainnya telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, bahkan bagi anak-anak usia dini (Souliissa, F. F., & Sabban, F. 2025). Meskipun kehadiran gadget dapat memberikan manfaat edukatif jika digunakan dengan tepat, kenyataannya banyak anak yang menggunakan gadget secara berlebihan dan tanpa pengawasan yang memadai.

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik terhadap kesehatan fisik maupun mental anak. Secara fisik, anak-anak yang terlalu sering menggunakan

gadget berisiko mengalami gangguan pada mata seperti kelelahan dan rabun dini akibat paparan cahaya layar yang berlebihan (Basir, et al 2024). Selain itu, posisi duduk yang salah saat bermain gadget dapat menyebabkan gangguan postur tubuh, termasuk sakit pada leher dan punggung (Karsana., et al (2024). Kurangnya aktivitas fisik karena terlalu banyak duduk di depan layar juga dapat menyebabkan obesitas. Tak kalah penting, paparan gadget hingga larut malam sering kali mengganggu waktu tidur anak, yang pada akhirnya berdampak pada energi dan konsentrasi mereka di siang hari (Siregar, E. D., & Saburi, A. 2025).

Dari sisi mental dan emosional, anak-anak yang kecanduan gadget menunjukkan gejala seperti sulit berkonsentrasi, mudah marah, gelisah jika gadget diambil, dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial (Sakitri, G. 2025). Beberapa di antaranya mengalami kesulitan bersosialisasi dengan teman sebaya karena lebih memilih dunia maya dibandingkan dunia nyata. Kecanduan gadget juga berpotensi menurunkan kemampuan kognitif, kreativitas, dan daya ingat karena anak cenderung menjadi pasif dan hanya menerima informasi secara instan (Safitri, R. 2024).

Untuk mencegah dampak tersebut, peran aktif orang tua dan guru sangat penting. Anak-anak perlu dibimbing untuk menggunakan gadget secara bijak dan sehat (Rumahloine, J., et al 2024). Salah satu langkah efektif adalah dengan membatasi waktu penggunaan gadget, misalnya maksimal 1-2 jam per hari. Selain itu, orang tua dan guru bisa mengajak anak-anak melakukan kegiatan alternatif yang menyenangkan seperti bermain di luar ruangan, membaca buku, berkegiatan bersama keluarga, atau melakukan aktivitas seni dan olahraga. Anak-anak juga perlu dibekali dengan pemahaman tentang manfaat dan risiko penggunaan gadget agar mereka dapat belajar bertanggung jawab terhadap pilihan mereka sendiri (Afidah, H. 2024).

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan siswa, guru, dan orang tua memperoleh pemahaman yang utuh mengenai pentingnya pengawasan dalam penggunaan gadget. Gadget bukanlah musuh, namun harus digunakan dengan pengawasan dan kesadaran penuh. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan mendukung tumbuh kembang anak secara seimbang di tengah derasnya arus digitalisasi (Huda, U., & Efendi, I. L. 2025).

2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan berbagai unsur sekolah serta masyarakat. Metode ini dirancang agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran dan diskusi.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Penyuluhan dilaksanakan di SD Negeri 02 2x11 Enam Lingkung, yang berlokasi di Korong Balai Satu, Nagari Lubuk Pandan, Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat. Kegiatan berlangsung selama satu hari, yang terbagi dalam beberapa sesi sesuai dengan kategori peserta.

Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan terdiri dari berbagai kalangan yang terlibat langsung dalam proses pendidikan dan pengasuhan anak, yaitu:

- Siswa: 90 orang siswa dari kelas 1 hingga kelas 6.
- Orang Tua: 27 orang tua/wali siswa.
- Guru: 11 guru dari berbagai jenjang kelas.
- Pihak Penyuluh: Dosen dan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Universitas Ekasakti Padang, sebagai fasilitator kegiatan.

Teknik dan Langkah Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan beberapa teknik berikut:

- Sesi Presentasi Edukasi

Penyuluhan dimulai dengan paparan materi oleh dosen dan mahasiswa KKN UNES mengenai bahaya penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental anak. Materi disampaikan dalam bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, terutama untuk peserta anak-anak.

- **Diskusi dan Tanya Jawab**

Setelah penyampaian materi, sesi dilanjutkan dengan diskusi interaktif yang melibatkan peserta. Guru, siswa, dan orang tua diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman serta pertanyaan terkait penggunaan gadget di rumah dan di sekolah.

- **Pemutaran Video Edukasi**

Sebagai media pendukung, ditampilkan video pendek yang menggambarkan dampak negatif dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Media visual ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta, khususnya anak-anak.

- **Simulasi dan Role Play**

Kegiatan dilanjutkan dengan simulasi atau permainan peran (role play) untuk memperagakan sikap dan kebiasaan sehat dalam penggunaan gadget sehari-hari. Simulasi ini ditujukan kepada siswa agar mereka dapat menerapkan pola penggunaan gadget yang sehat secara langsung.

- **Pemberian Lembar Edukasi**

Untuk memperluas dampak edukasi di lingkungan rumah, peserta dibekali dengan lembar edukasi dan panduan singkat mengenai penggunaan gadget yang sehat. Materi ini dirancang agar mudah dipahami oleh siswa dan dapat dijadikan pedoman oleh orang tua.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui:

- Tanya jawab singkat untuk mengukur pemahaman siswa setelah kegiatan.
- Refleksi dari guru dan orang tua mengenai kegiatan.
- Dokumentasi kegiatan sebagai bahan laporan dan evaluasi lanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan PkM

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari seluruh peserta, baik siswa, guru, maupun orang tua. Berdasarkan hasil observasi dan tanggapan peserta, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam hal pengetahuan dan kesadaran terhadap bahaya penggunaan gadget yang berlebihan.



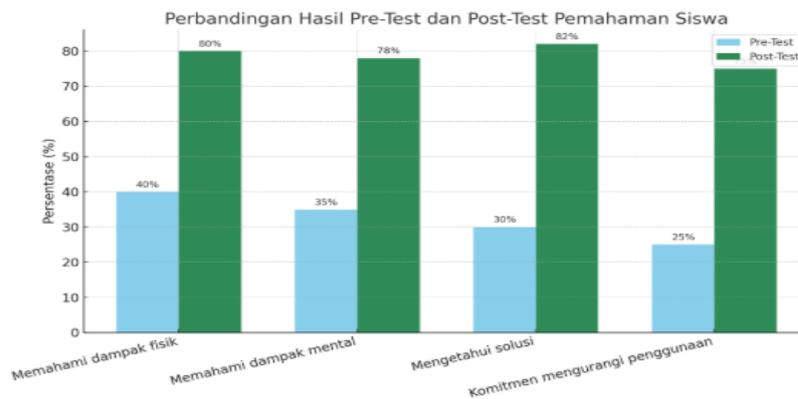


Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Beberapa hasil konkret dari kegiatan ini antara lain:

1. Peningkatan Pemahaman Siswa

Dari 90 siswa yang mengikuti kegiatan, sekitar 80% menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak negatif penggunaan gadget. Hal ini terlihat dari jawaban siswa dalam sesi tanya jawab dan refleksi, di mana sebagian besar dapat menyebutkan efek negatif seperti gangguan tidur, mata lelah, dan kurangnya interaksi sosial.



2. Partisipasi Aktif Orang Tua dan Guru

Sebanyak 27 orang tua dan 11 guru terlibat aktif dalam diskusi. Orang tua mengaku sering merasa bingung dalam membatasi penggunaan gadget di rumah. Melalui penyuluhan ini, mereka mendapatkan panduan praktis untuk membentuk rutinitas yang sehat di rumah, seperti menerapkan jam penggunaan gadget dan mengganti waktu layar dengan aktivitas keluarga.

3. Respon Positif Terhadap Media Edukasi

Media visual berupa video edukasi dan role play disambut baik oleh peserta. Anak-anak lebih mudah memahami pesan yang disampaikan melalui simulasi langsung. Guru pun menyatakan akan menerapkan pendekatan visual serupa dalam kegiatan belajar mengajar, khususnya untuk isu-isu terkait kesehatan dan teknologi.

4. Komitmen Bersama untuk Penggunaan Gadget yang Sehat

Pada akhir kegiatan, baik siswa, guru, maupun orang tua menyatakan komitmen untuk menerapkan pola penggunaan gadget yang lebih sehat. Sekolah juga menyatakan kesiapan

untuk membuat program lanjutan berupa "Hari Tanpa Gadget" setiap pekan dan menyisipkan materi literasi digital ke dalam kegiatan belajar.

Pembahasan

Penyuluhan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dengan melibatkan seluruh komponen sekolah efektif untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya gadget. Sesuai dengan temuan Twenge dan Campbell (2018), penyuluhan yang ditujukan pada anak dan orang tua secara bersamaan cenderung lebih berhasil membentuk kesadaran kolektif tentang dampak teknologi digital terhadap anak.

Keterlibatan orang tua dan guru dalam kegiatan ini juga sejalan dengan pendekatan ekologi perkembangan anak oleh Bronfenbrenner, di mana lingkungan terdekat anak sangat menentukan perilaku dan pola kebiasaan anak. Guru dan orang tua yang telah memahami dampak negatif gadget cenderung lebih siap dalam membimbing anak secara konsisten (Livingstone & Byrne, 2015).

Media pembelajaran yang digunakan, seperti video dan simulasi, terbukti efektif dalam meningkatkan atensi dan pemahaman siswa usia sekolah dasar, sesuai dengan temuan Hale dan Guan (2015) yang menyatakan bahwa anak-anak lebih responsif terhadap informasi visual dan aktivitas langsung.

Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan semacam ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk sikap, motivasi, dan tindakan nyata dari peserta untuk menerapkan penggunaan gadget yang sehat. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan kebijakan sekolah dan kolaborasi antar pihak.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan dan mental anak di SD Negeri 02 2x11 Enam Lingkung menunjukkan hasil yang positif dan berdampak nyata. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Partisipasi aktif dari orang tua dan guru juga turut memperkuat efektivitas kegiatan, menciptakan sinergi antara sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat pada anak.

Penggunaan media visual dan simulasi terbukti efektif dalam menjangkau cara belajar anak-anak usia sekolah dasar. Komitmen yang ditunjukkan oleh pihak sekolah dan peserta untuk menerapkan penggunaan gadget yang bijak menjadi indikator bahwa penyuluhan ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformasional. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini penting untuk dilaksanakan secara berkelanjutan guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan anak secara optimal di era digital.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Af'idah, H. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Gadget terhadap Pengetahuan Remaja di MTs Darul Arafah Raya. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(2), 43-51.
- Basir, B., Kamaluddin, A. A., Janna, T. A. S., Toding, A., Abdullah, S. S., Langi, R. T., ... & Subhan, A. M. B. (2024). Edukasi bahaya gadget dan pembagian mainan edukasi sebagai upaya menurunkan intensitas penggunaan gadget pada anak. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 33-43.
- Huda, U., & Efendi, I. L. (2025). Sosialisasi Dampak Gadget Terhadap Perilaku Anak Di Nagari Padang Magek. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(11), 5163-5171.
- I Wayan Widi Karsana, Rai Riska Resty Wasita, Agus Donny Susanto, Nyoman Ngurah Adi Sanjaya, Bambang Hadi Kartiko, I Gusti Ngurah Manik Nugraha, ... Made Dewi Sariyani. (2024). Edukasi Dampak Penggunaan Gadget bagi Kesehatan Anak di LKSA Widhya Asih Badung. *ASPIRASI*

Interaksi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Volume 2 ; Nomor 1 ; Juni 2025 ; Page 23-28

DOI :

WEB : <https://ejournal.fuaslibsmidia.com/index.php/interaksi>

: Publikasi Hasil Pengabdian Dan Kegiatan Masyarakat, 2(3), 104-110.
<https://doi.org/10.61132/aspirasi.v2i3.671>

Rumahloine, J., Asmin, E., Wakano, M. Z., Wattimena, S. A., Rusdin, D. A. M., & Tahitu, R. (2024). Edukasi Bahaya Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar Di Maluku Tengah. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(6), 751-758.

Safitri, R. (2024). Penyuluhan Tentang Bahaya Penggunaan Gadget Secara Berlebihan pada Anak dan Remaja di Lembaga Kursus UTC Beringin. *Jurnal Abdidas*, 5(6), 994-999.

Sakitri, G. (2025). Deteksi Dini Dan Edukasi Kesehatan: Pencegahan Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Pra Sekolah. Bengawan: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 60-69.

Siregar, E. D., & Saburi, A. (2025). Planning Majelis Taklim Ibu-Ibu Al - Haura Kisaran Dalam Mensosialisasikan Bahaya Penggunaan Gadget Bagi Anak. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(1), 147-164. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v15i1.2809>

Soulissa, F. F., & Sabban, F. (2025). Penyuluhan Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 53 Maluku Tengah. *Proficio*, 6(2), 359-363.