

**PEMANFAATAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN DALAM
PEMBERDAYAAN PROGRAM DIET GADGET BAGI SISWA SEKOLAH
DASAR**

**UTILIZATION OF HEALTH PROMOTION MEDIA IN EMPOWERING
THE GADGET DIET PROGRAM FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

Heldie Bramantha

Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

Email: heldiebramantha86@gmail.com

Abstrak: Penggunaan *gadget* dikalangan anak-anak semakin memprihatinkan dan tentu memiliki dampak negatif terhadap tumbuh kembang. Terlihat jelas anak-anak lebih cepat beradaptasi dengan teknologi yang ada. Sehingga anak-anak sering terlena dengan kecanggihan *gadget* dengan fitur-fitur yang tersedia di dalamnya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai salah satu upaya untuk menurunkan dampak negatif *gadget* pada siswa sekolah dasar. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah siswa sekolah dasar di Kecamatan Mangaran Kota Situbondo. Kegiatan dilaksanakan di SDN 1 Tanjung Glugur Kota Situbondo. Target Luaran yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa memperoleh informasi tentang cara menggunakan *gadget* dengan bijak. Kegiatan pengabdian ini menggunakan alat bantu berupa media promosi kesehatan yaitu media permainan ular tangga untuk mempermudah dalam menyampaikan informasi kepada peserta serta media ini juga bisa digunakan untuk belajar sekaligus bermain sehingga para siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Evaluasi dari kegiatan ini yaitu tim melakukan pendampingan kepada siswa SDN 1 Tanjung Glugur. Pendampingan ini dilakukan selama 3 minggu. Setelah dilakukan pendampingan, terlihat siswa yang awalnya ketika jam istirahat selalu bermain *gadget*, sudah mulai meninggalkan *gadget* ketika di sekolah

Kata Kunci: Diet Gadget, Media Promosi Kesehatan, Siswa Sekolah Dasar

Abstract: *The use of gadgets among children is increasingly alarming and certainly has a negative impact on growth and development. It is clear that children adapt faster to existing technology. So that children often fall asleep with the sophistication of the gadget with the features available in it. The purpose of community service is as an effort to reduce the negative impact of gadgets on elementary school students. The target of this community service is elementary school students in Mangaran City, Situbondo District. The activity was held at SDN 1 Tanjung Glugur City of Situbondo. The target output achieved in this service activity is students get information about how to use gadgets wisely. This service activity uses a tool in the form of health promotion media, which is a snake ladder playing media to make it easier to convey information to participants and this media can also be used for learning and playing so students are very enthusiastic in participating in this activity. The evaluation of this activity was that the team provided assistance to students at SDN 1 Tanjung Glugur. This assistance is done for 3 weeks. After the mentoring was done, it was seen that students who initially played at rest always played gadgets, had started leaving their gadgets when they were at school*

Keywords: Diet Gadget, Health Promotion Media, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Gawai atau dalam istilah bahasa asing biasa dikenal dengan sebutan *gadget* merupakan suatu piranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya. Keberadaan *gadget* memberikan banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Kecanggihan teknologi mempermudah pekerjaan manusia dan memungkinkan akses informasi tanpa harus terhalang ruang dan waktu. Akan tetapi kecanggihan teknologi ini juga dapat menjadi bumerang bagi kita jika tidak bijak dalam menggunakannya.

Pada zaman sekarang bukan menjadi suatu hal yang asing saat kita menemui anak-anak. Penggunaan *gadget* dikalangan anak-anak semakin memprihatinkan dan tentu memiliki dampak negatif terhadap tumbuh kembang. Terlihat jelas anak-anak lebih cepat beradaptasi dengan teknologi yang ada. Sehingga anak-anak sering terlena dengan kecanggihan *gadget* dengan fitur-fitur yang tersedia di dalamnya. Anak-anak yang sering menggunakan *gadget*, seringkali lupa dengan lingkungan sekitarnya. Mereka lebih memilih bermain menggunakan *gadget* dari pada bermain bersama dengan teman-teman dilingkungan sekitar tempat tinggalnya. Sehingga interaksi sosial antara anak dengan masyarakat, lingkungan sekitar berkurang, bahkan semakin luntur.

Dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget* di usia dini antara lain adalah pengaruh buruk sinar radiasi, kebiasaan menggunakan *gadget* akan membuat anak menjadi kecanduan *gadget*, membuat anak menjadi lambat dalam belajar, serta mempengaruhi perkembangan psikologis anak. Pancaran sinar dari *gadget* memberikan pengaruh yang tidak baik bagi kesehatan anak, salah satu buktinya adalah saat ini banyak kita jumpai anak usia SD bahkan TK yang sudah menggunakan kacamata

Sekolah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini, dilaksanakan di SDN 1 Tanjung Glugur Kecamatan Mangaran Kabupaten Situbondo. Seperti pada umumnya Sekolah Dasar, jam sekolah di sekolah ini berlangsung mulai pagi hingga siang. Di antara jam sekolah tersebut ada jeda untuk satu kali istirahat.

Pada jam istirahat inilah biasanya siswa menghabiskan waktu dengan bermain *gadget* secara individu maupun kelompok. Lokasi yang biasanya ditempati oleh siswa untuk bermain *gadget* adalah lokasi yang tertutup atau jauh dari jangkauan perhatian guru. Hal ini dilakukan karena terdapat peraturan dilarang bermain *gadget* ketika di lingkungan sekolah. Tetapi masih ada beberapa siswa yang melanggar peraturan tersebut.

Lokasi kantor guru yang letaknya sedikit berjauhan dengan kelas, memberikan kesempatan yang lebih besar kepada anak-anak untuk bermain *gadget*, ditambah lagi terdapat fasilitas *wifi hotspot* yang bisa digunakan secara bebas oleh seluruh warga sekolah. Ketika jam istirahat guru juga tidak secara khusus memantau masing-masing siswanya. Akibat banyaknya siswa yang sering menggunakan *gadget*, tidak sedikit siswa yang menggunakan kaca mata akibat radiasi dari sinar *gadget* tersebut.

Untuk mengatasi dan mencegah fenomena *gadget* ini, tim pengabdian melakukan sosialisasi dalam kegiatan tentang dampak negatif dan cara penggunaan *gadget* dengan bijak untuk tingkat sekolah dasar. Kegiatan pengabdian ini menggunakan alat bantu berupa media promosi kesehatan untuk mempermudah dalam menyampaikan informasi kepada peserta serta media ini juga bisa digunakan untuk belajar sekaligus bermain sehingga para siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu terdapat peningkatan pemahaman siswa tentang dampak buruk dan dampak baik penggunaan *gadget*. Siswa juga bisa memahami bagaimana menggunakan *gadget* dengan bijak.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan antara lain pemetaan masalah, pemilihan peserta. Pemetaan masalah dilakukan dengan mengumpulkan informasi tentang pola pergaulan anak SD dilingkungan sekitar khususnya di wilayah kecamatan Panji . Informasi tersebut dikumpulkan melalui diskusi dengan

guru SD dan mahasiswa yang sudah melaksanakan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di SD. Sedangkan, informasi tentang solusi dari pola yang terjadi dikumpulkan melalui diskusi dengan teman sejawat. Setelah dipilih sekolah mitra dalam kegiatan ini, dilakukan pemilihan peserta pelaksanaan PKM. Peserta yang dipilih adalah siswa kelas V, dengan alasan siswa kelas V sudah bisa membaca dengan lancar, dapat berkomunikasi aktif dan mempunyai kesempatan yang lama untuk menyebar luaskan informasi ke teman dan lingkungannya sebelum lulus Sekolah Dasar.

2. Tahap Sosialisasi

Pada tahap sosialisasi dilakukan pelatihan untuk siswa tentang dampak penggunaan *gadget*. Pada Tahap sosialisasi, kegiatan yang dilakukan antara lain pengenalan dan memberikan angket kepada siswa, penyampaian informasi. Pelaksana memperkenalkan diri pada peserta PKM. Peserta berasal dari SDN 1 Tanjung Glugur Kecamatan Mangaran Kabupaten Situbondo, peserta difokuskan kepada kelas V karena siswa kelas V sudah bisa membaca dengan lancar, dapat berkomunikasi aktif dan mempunyai kesempatan yang lama untuk menyebar luaskan informasi ke teman dan lingkungannya sebelum lulus Sekolah Dasar. Pemberian angket dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta akan dampak *gadget* sebelum dilakukan penyampaian informasi. Pada Penyampaian informasi dilakukan melalui media promosi kesehatan. Informasi yang diberikan adalah tentang dampak *gadget* pada anak-anak. Informasi ini terdiri dari dampak positif dan negatif *gadget* serta upaya-upaya untuk mencegah dampak negatif tersebut. Pada penutup juga dilakukan sesi Tanya jawab berhadiah bagi peserta yang menjawab benar pertanyaan yang diberikan.

3. Tahap Pendampingan Peserta

Kegiatan ini bertujuan agar peserta bisa secara mandiri memberikan informasi tentang dampak positif dan negatif *gadget* kepada seluruh lingkungan sekolah. Diharapkan dengan kegiatan pendampingan ini, tidak ada lagi siswa yang bermain *gadget* di lingkungan sekolah, bisa menggunakan *gadget* dengan bijak. Pendampingan dilakukan oleh tim pengusul dibantu mahasiswa.

4. Pemberian Sertifikat kepada peserta

Sertifikat ini sebagai bukti bahwa siswa tersebut telah melakukan pelatihan dampak penggunaan *gadget* di Sekolah Dasar, serta memberikan penghargaan kepada siswa tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi kelas IV dan V di SDN 1 Tanjung Glugur Kecamatan Mangaran Kabupaten Situbondo. Jumlah peserta yang hadir adalah 20 siswa. Peserta dikumpulkan di dalam 1 kelas yang sudah ditentukan oleh pihak sekolah.



Gambar 1. Penjelasan Mengenai dampak Gadget

Jumlah peserta terdapat penambahan menjadi 20 orang dikarenakan antusias siswa dan sekolah yang sangat tinggi terhadap kegiatan pengabdian. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sesuai dengan metode pelaksanaan yang telah dirancang. Berikut deskripsi proses pelaksanaan tahapan kegiatan dalam PKM ini:

1. Perkenalan

Kegiatan diawali dengan perkenalan. Tim pengabdian menjelaskan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada peserta

2. Pembagian Angket

Setelah melakukan perkenalan, dilakukan pembagian angket untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai *gadget*.

3. Penyampaian Materi

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SDN 1 Tanjung Glugur Kecamatan Mangaran Kabupaten Situbondo untuk memberikan informasi kepada siswa-siswi bagaimana menggunakan *gadget* dengan bijak, bahaya penggunaan *gadget* secara berlebihan bagi anak-anak dan dampak positif dari penggunaan *gadget*. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan informasi kepada para siswa-siswi SDN 1 Tanjung Glugur agar tidak terjerumus kedalam perilaku yang menyimpang.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan alat bantu berupa media promosi kesehatan untuk mempermudah dalam menyampaikan informasi kepada peserta serta media ini juga bisa digunakan untuk belajar sekaligus bermain sehingga para siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Media promosi kesehatan ini adalah media permainan ular tangga, media ini digunakan karena permainan ular tangga merupakan permainan tradisional yang murah, mudah dibuat, dan bisa mengajarkan anak untuk menanamkan sifat kerja sama, dan dapat berkompetisi secara sehat antar sesama teman.

Media ini berisi informasi mengenai *gadget*, seperti pengertian *gadget*, dampak negatif dan positif pemakaian *gadget*, jenis-jenis *gadget*, serta tips bagaimana menghindari diri dari dampak negatif *gadget*. Dari total 25 kotak permainan ular tangga ini, terdapat beberapa kotak yang berisi pertanyaan tentang *gadget*, misalnya menyebutkan dampak negatif *gadget*, siswa yang bisa menjawab pertanyaan dengan benar mendapatkan hadiah hiburan dari tim pengabdian.



Gambar 2. Pemberian Sertifikat Kepada Peserta

Aturan permainan ini hampir sama dengan permainan ular tangga pada umumnya. Ada tiga tim yang menjadi pemain pada permainan ini. Masing-masing tim wajib menunjuk satu peserta untuk mewakili timnya untuk bermain permainan ular tangga ini. Peserta melempar dadu dan melangkah menuju kotak sesuai dengan jumlah angka yang keluar ketika dadu dilemparkan.

Apabila peserta berdiri tepat di kotak yang terdapat gambar tangga, siswa bergerak naik ke kotak yang di tuju. Kemudian apabila peserta berada di kotak dengan gambar kepala ular, peserta harus turun di kotak sesuai dengan ekor ular. Pada media ini, hampir di setiap kotak memiliki instruksi yang berbeda beda. Peserta wajib membaca dengan keras instruksi yang tertera di gambar, kemudian tim dibantu mahasiswa menjelaskan maksud dari instruksi yang ada di kotak tersebut. Ketika menjelaskan instruksi tersebut, juga terjadi diskusi antara tim dan peserta. Seluruh peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini.

Evaluasi dari kegiatan ini yaitu tim melakukan pendampingan kepada siswa SDN 1 Tanjung Glugur. Pendampingan ini dilakukan selama 3 minggu. Setelah dilakukan pendampingan, terlihat siswa yang awalnya ketika jam istirahat selalu bermain *gadget*, sudah mulai meninggalkan *gadget* ketika di sekolah. Jam istirahat diisi dengan bermain yang melakukan aktifitas fisik, tetapi masih ada juga beberapa siswa yang membutuhkan pendampingan karena masih bermain

gadget secara sembunyi-sembunyi, misalnya di dalam toilet, di halaman belakang yang jauh dari pengawasan guru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian di SDN 1 Tanjung Glugur Kecamatan Mangaran Kabupaten Situbondo berjalan dengan lancar. Ini terlihat dari antusiasme kepala sekolah dan siswa-siswa sekolah dasar dalam mengikuti kegiatan ini. Pengetahuan siswa tentang pemahaman *gadget* terjadi peningkatan, ini terlihat dari pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdi selama 1 minggu. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin di sekolah-sekolah lain, mengingat sebagian besar siswa dari peserta memiliki *gadget* dan tidak pernah mendapatkan informasi tentang dampak dari penggunaan *gadget*, serta kurangnya pengawasan dari orang tua dan guru.

Diharapkan adanya pengawasan dari orang tua dan guru ketika siswa menggunakan *gadget*. Guru juga sebaiknya memberikan pengawasan yang lebih ketika jam istirahat, dan memberikan teguran kepada siswa yang menggunakan *gadget* secara berlebihan ketika berada di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- ANGGRAHINI, S. A. 2013. *Dinamika Komunikasi Keluarga Pengguna Gadget*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- NURRACHMAWATI 2014. *Pengaruh Sistem Operasi Mobile Android pada Anak Usia Dini*. Makasar: Universitas Makasar.
- USMI, W. *Pentingnya Pendampingan Diologis Orang Tua dalam Penggunaan Gadget pada anak usia dini*. Seminar Nasional Pendidikan Inovasi Pembelajaran untuk Pendidikan Berkemajuan, 2015 Ponorogo. FKIP Universitas Muhammadiyah Ponorogo.