GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6 Nomor 3 Tahun 2026, pp. *426-432*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i3.3284
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

EDUKASI GADGET BIJAK UNTUK KESEHATAN DIGITAL SISWA MTS SABILAL MUHTADIN

Arsyawina[1]✉, Hilda[2], Ratanto[3], Hesti Prawita Widiastuti[4], Rivan Firdaus[5]

Corresponding author: winarispi@gmail.com

[1,2,3,4,5]Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Genesis Naskah: *05-07-2026, Revised: 06-10-2026, Accepted: 19-10-2026, Available Online: 27-10-2026*

Abstrak
Penggunaan gadget pada remaja perlu diarahkan secara bijak karena berkaitan dengan kebiasaan belajar, kualitas tidur, aktivitas fisik, kesehatan mata, keamanan data, dan interaksi sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa MTs Sabilal Muhtadin tentang penggunaan gadget bijak untuk mendukung kesehatan digital remaja. Metode pelaksanaan meliputi koordinasi dengan mitra sekolah, penyusunan materi dan instrumen evaluasi, pre-test, edukasi interaktif, diskusi, post-test, serta dokumentasi kegiatan. Sasaran kegiatan adalah 60 siswa berusia 12–14 tahun, terdiri atas 31 perempuan dan 29 laki-laki. Data awal menunjukkan rerata durasi penggunaan gadget 4,7 jam per hari. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari 5,65 dari 10 atau 56,5% pada pre-test menjadi 9,97 dari 10 atau 99,7% pada post-test. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 5 siswa (8,3%) menjadi 60 siswa (100,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah dapat memperkuat literasi kesehatan digital siswa. Penguatan oleh guru dan orang tua diperlukan agar peningkatan pengetahuan dapat berkembang menjadi kebiasaan penggunaan gadget yang sehat.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, gadget, remaja, literasi digital, sekolah

WISE GADGET USE EDUCATION FOR STUDENTS' DIGITAL HEALTH AT MTS SABILAL MUHTADIN

Abstract
Gadget use among adolescents needs to be guided wisely because it is related to learning habits, sleep quality, physical activity, eye health, data security, and social interaction. This community service activity aimed to improve students' knowledge at MTs Sabilal Muhtadin about wise gadget use to support adolescents' digital health. The implementation method included coordination with the school partner, preparation of educational materials and evaluation instruments, pre-test, interactive education, discussion, post-test, and activity documentation. The participants were 60 students aged 12–14 years, consisting of 31 girls and 29 boys. Initial data showed an average gadget use duration of 4.7 hours per day. The evaluation showed an increase in the mean knowledge score from 5.65 out of 10 or 56.5% in the pre-test to 9.97 out of 10 or 99.7% in the post-test. The proportion of students with good knowledge increased from 5 students (8.3%) to 60 students (100.0%). These findings indicate that brief school-based education can strengthen students' digital health literacy. Support from teachers and parents is needed so that improved knowledge can develop into healthy gadget-use habits.

Keywords: health education, gadget, adolescents, digital literacy, school

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan gadget sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Gadget mendukung akses informasi, komunikasi, dan pembelajaran. Namun, penggunaan yang tidak terarah dapat meningkatkan perilaku menetap, mengganggu tidur, menimbulkan kelelahan mata, menurunkan konsentrasi belajar, serta mengurangi interaksi sosial langsung. Pada usia sekolah menengah

pertama, kemampuan mengatur waktu dan tujuan penggunaan gadget masih berkembang sehingga edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat perlu diberikan secara terstruktur.

Penggunaan media digital pada anak dan remaja perlu memperhatikan kebutuhan belajar, waktu istirahat, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan konteks keluarga. American Academy of Pediatrics menekankan pentingnya rencana penggunaan media keluarga serta pembatasan penggunaan perangkat menjelang tidur (Chassiakos et al., 2016). Kajian yang lebih mutakhir menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan perangkat digital, terutama pada malam hari, berkaitan dengan keterlambatan waktu tidur, durasi tidur yang lebih pendek, dan kualitas tidur yang lebih rendah pada remaja (Alonzo et al., 2021); (Mac Cárthaigh et al., 2020). Perilaku sedentari yang berkepanjangan juga berhubungan dengan berbagai indikator kesehatan pada anak dan remaja, sehingga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik perlu diperkuat (Carson et al., 2016); (WHO Team, 2016).

Data awal pada siswa MTs Sabilal Muhtadin menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget berkisar 2–9 jam per hari, dengan rerata 4,7 jam per hari. Aktivitas yang paling sering dilaporkan adalah bermain gim, chatting, menonton streaming, penelusuran internet, dan media sosial. Pola tersebut menunjukkan bahwa gadget tidak hanya digunakan untuk pembelajaran, tetapi juga untuk hiburan dan komunikasi. Tanpa edukasi yang tepat, siswa berisiko mengalami kebiasaan penggunaan yang tidak seimbang.

Edukasi gadget bijak perlu disampaikan dengan pendekatan yang tidak melarang penggunaan gadget secara mutlak. Siswa perlu diarahkan untuk menggunakan gadget sesuai tujuan, mengatur durasi, memberi jeda pada mata, menjaga privasi, memilih konten yang sesuai, serta mengutamakan tidur cukup dan aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa MTs Sabilal Muhtadin tentang penggunaan gadget bijak sebagai upaya promotif untuk mendukung kesehatan digital remaja.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 30 Oktober 2025 selama kurang lebih 150 menit di MTs Sabilal Muhtadin dengan sasaran 60 siswa berusia 12–14 tahun. Kegiatan menggunakan pendekatan edukasi interaktif berbasis pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan siswa mengenai penggunaan gadget secara bijak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menyepakati sasaran, teknis kegiatan, dan kebutuhan pendukung. Tim kemudian menyusun materi edukasi, media penyuluhan, serta instrumen pre-test dan post-test. Materi edukasi mencakup dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan, pengaturan durasi penggunaan, jeda layar untuk menjaga kesehatan mata, etika penggunaan media digital, perlindungan data

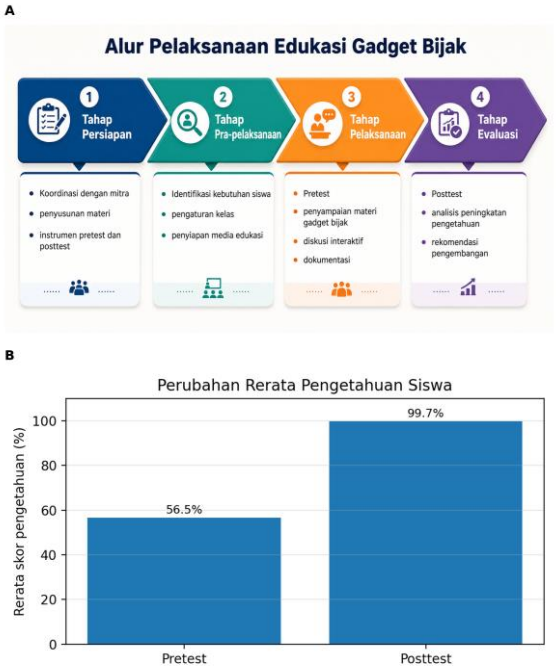
pribadi, serta keseimbangan antara aktivitas digital, belajar, istirahat, dan aktivitas fisik.

Pada tahap pelaksanaan, peserta terlebih dahulu mengisi pre-test untuk memetakan pengetahuan awal. Setelah itu, fasilitator menyampaikan materi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan contoh kasus yang dekat dengan kebiasaan penggunaan gadget pada remaja. Peserta diarahkan untuk mengenali risiko penggunaan gadget berlebihan dan menyusun kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat.



Gambar 1. Materi strategi penggunaan gadget bijak

Pada tahap evaluasi, peserta mengisi post-test dengan butir pertanyaan yang sama seperti pre-test. Instrumen evaluasi terdiri atas 10 pertanyaan pengetahuan. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor maksimal adalah 10. Kategori pengetahuan ditetapkan menjadi kurang, cukup, dan baik berdasarkan persentase jawaban benar. Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rerata skor, persentase jawaban benar, dan distribusi kategori pengetahuan sebelum dan setelah edukasi. Data peserta disajikan secara agregat untuk menjaga kerahasiaan identitas siswa.



Gambar 2.A Bagan alur pelaksanaan kegiatan edukasi penggunaan gadget bijak ;
Gambar 2.B perubahan rerata skor pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Peserta

Kegiatan edukasi diikuti oleh 60 siswa MTs Sabilal Muhtadin. Peserta terdiri atas 31 perempuan (51,7%) dan 29 laki-laki (48,3%). Berdasarkan usia, sebanyak 28 siswa (46,7%) berusia 12 tahun, 28 siswa (46,7%) berusia 13 tahun, dan 4 siswa (6,7%) berusia 14 tahun. Rerata usia peserta adalah 12,6 tahun. Durasi penggunaan gadget berkisar antara 2–9 jam per hari dengan rerata 4,7 jam per hari. Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Distribusi karakteristik peserta kegiatan edukasi gadget bijak (n = 60)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	29	48,3
	Perempuan	31	51,7
Usia	12 tahun	28	46,7
	13 tahun	28	46,7
	14 tahun	4	6,7
	Rerata usia	12,6 tahun	–
Durasi penggunaan gadget	Rentang	2–9 jam/hari	–
	Rerata	4,7 jam/hari	–

Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil pre-test menunjukkan rerata skor pengetahuan sebesar 5,65 dari 10 atau 56,5%. Sebelum edukasi, hanya 5 siswa (8,3%) berada pada kategori baik, sedangkan 30 siswa (50,0%) berada pada kategori cukup dan 25 siswa (41,7%) berada pada kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memerlukan penguatan pengetahuan mengenai penggunaan gadget yang aman dan sehat.

Setelah edukasi, rerata skor post-test meningkat menjadi 9,97 dari 10 atau 99,7%. Peningkatan rerata skor mencapai 4,32 poin. Seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan baik pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dikemas secara interaktif dapat memperbaiki pemahaman siswa mengenai perilaku penggunaan gadget yang lebih sehat. Distribusi kategori pengetahuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi perubahan kategori pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi

Kategori	Pre-test n	Pre-test %	Post-test n	Post-test %
Kurang	25	41,7	0	0
Cukup	30	50	0	0
Baik	5	8,3	60	100

Peningkatan pengetahuan terjadi pada hampir seluruh butir pertanyaan. Butir dengan peningkatan terbesar berkaitan dengan pengaturan jeda penggunaan, pencegahan dampak kesehatan, dan kesadaran terhadap penggunaan gadget menjelang tidur. Persentase jawaban benar pada setiap butir pengetahuan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi persentase jawaban benar pada setiap butir pengetahuan

Butir	Pre-test benar (%)	Post-test benar (%)	Peningkatan (poin %)
Item 1	60	100	40
Item 2	53,3	100	46,7
Item 3	50	100	50
Item 4	58,3	100	41,7
Item 5	66,7	98,3	31,7
Item 6	38,3	100	61,7
Item 7	56,7	100	43,3
Item 8	68,3	100	31,7
Item 9	46,7	100	53,3
Item 10	66,7	98,3	31,7

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan digital berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang penggunaan gadget bijak. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup. Setelah sesi edukasi dan diskusi, seluruh peserta berada pada kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa materi yang konkret, dekat dengan pengalaman siswa, dan disampaikan melalui komunikasi interaktif lebih mudah dipahami oleh remaja.

Peningkatan pengetahuan perlu dipahami sebagai tahap awal perubahan perilaku. Pengetahuan yang baik belum selalu menjamin perubahan kebiasaan, tetapi menjadi fondasi penting untuk membangun kontrol diri, kesadaran risiko, dan kemampuan mengambil keputusan. Dampak penggunaan media digital tidak hanya ditentukan oleh durasi layar, tetapi juga oleh tujuan penggunaan, jenis aktivitas, waktu penggunaan, konten yang diakses, karakteristik individu, dan dukungan sosial. Kajian mutakhir menunjukkan bahwa hubungan media sosial dengan kesehatan mental remaja bersifat kompleks, beragam antarindividu, dan tidak selalu menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung (Valkenburg et al., 2022); (Marciano et al., 2022)

Materi gadget bijak pada remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada pembatasan durasi. Pendekatan yang lebih realistis adalah menekankan keseimbangan aktivitas. Siswa perlu diarahkan untuk menggunakan gadget sesuai tujuan, beristirahat setelah penggunaan layar, menjaga jarak pandang, menghindari penggunaan gadget menjelang tidur, memilih konten yang sesuai, dan menjaga keamanan data pribadi. Literasi digital juga perlu mencakup kemampuan mencari, memahami, mengevaluasi kredibilitas, dan menggunakan informasi digital untuk mendukung keputusan kesehatan yang tepat (del Pilar Arias López et al., 2023). Pendekatan tersebut sejalan dengan rekomendasi promosi kesehatan anak sekolah dan remaja yang menekankan pembiasaan perilaku sehat di lingkungan sekolah dan keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Dukungan guru dan orang tua menjadi faktor penting agar peningkatan pengetahuan dapat berlanjut menjadi kebiasaan. Keterlibatan sekolah dapat dilakukan melalui penguatan pesan edukasi di kelas, kegiatan literasi digital, dan integrasi topik kesehatan digital dalam program kesehatan sekolah. Orang tua dapat membantu dengan menyusun aturan penggunaan gadget di rumah, mendampingi pemilihan konten, dan memastikan anak tetap memiliki waktu tidur serta aktivitas fisik yang cukup. Penguatan ini penting karena penggunaan smartphone yang bermasalah dilaporkan berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk, gejala depresi, dan kecemasan pada anak dan remaja, meskipun bukti yang tersedia masih didominasi oleh penelitian observasional (Sohn et al., 2019); (Yang et al., 2020).

Kegiatan ini memiliki keterbatasan. Evaluasi dilakukan segera setelah edukasi, sehingga hasilnya hanya menggambarkan perubahan pengetahuan jangka pendek. Kegiatan ini juga tidak menggunakan kelompok kontrol dan belum menilai perubahan perilaku penggunaan gadget dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan perlu melibatkan guru dan orang tua serta melakukan pemantauan berkala untuk menilai perubahan kebiasaan siswa.



Gambar 3.A Dokumentasi kegiatan: penyampaian materi dan diskusi edukasi penggunaan gadget bijak kepada siswa; Gambar 3.B pemberian penghargaan dan umpan balik siswa; Gambar 3.C dokumentasi bersama kepala sekolah dan dewan guru MTs Sabilal Muhtadin.

Kesimpulan dan Saran

Edukasi penggunaan gadget bijak di MTs Sabilal Muhtadin berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan digital. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 5,65 menjadi 9,97 dari 10, sedangkan proporsi siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 8,3% menjadi 100%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah, disertai diskusi dan contoh praktis, dapat menjadi strategi promosi kesehatan yang mudah diterapkan untuk memperkuat literasi digital remaja.

Kegiatan lanjutan disarankan dalam bentuk pendampingan berkala oleh guru, integrasi materi dalam program kesehatan sekolah, serta pelibatan orang tua dalam pemantauan kebiasaan penggunaan gadget di rumah. Evaluasi berikutnya perlu menilai perubahan perilaku siswa agar dampak kegiatan tidak hanya terlihat pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat.

Daftar Pustaka

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *56*, 101414. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *41*(6 Suppl. 3), S240–S265. https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630

Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, *138*(5), e20162593. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593

del Pilar Arias López, M., Ong, B. A., Frigola, X. B., Fernández, A. L., Hicklent, R. S., Obeles, A. J. T., Rocimo, A. M., & Celi, L. A. (2023). Digital literacy as a new determinant of health: A scoping review. *PLOS Digital Health*, *2*(10), e0000279. https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000279

Mac Cárthaigh, S., Griffin, C., & Perry, J. (2020). The relationship between sleep and problematic smartphone use among adolescents: A systematic review. *Developmental Review*, *55*, 100897. https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100897

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, *9*, 793868. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868

Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, *19*(1), 356. https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

WHO Team. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Yang, J., Fu, X., Liao, X., & Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, *284*, 112686. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686