PENDIDIKAN KESEHATAN PADA ANAK REMAJA TENTANG KECANDUAN DAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DI SMAN 19 BULUKUMBA

HEALTH EDUCATION FOR ADOLESCENTS ON SMARTPHONE ADDICTION AND USAGE AT SMAN 19 BULUKUMBA

[1]Aszrul AB, [2]Haerati
[1,2]Prodi S1 Keperawatan,Stikes Panrita Husada Bulukumba,Indonesia

Correspoding Author Email: aszrulrul@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan *smartphone* pada remaja merupakan fenomena yang cukup mengkhawatirkan karena dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan prestsi akademik. Di Kecamatan Gantarang, banyak siswa SMA menunjukkan pola penggunaan *smarphone* yang berlebihan, seperti bermain gawai hingga larut malam dan menurunnya konsentrasi belajar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa SMA mengenai dampak kecanduan penggunaan smartphone serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet edukatif kepada siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan serta tumbuhnya kesadaran untuk lebih bijak dalam menggunakan smartphone. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi mengenai penggunaan smartphone secara sehat efektif meningkatkan pemahaman dan sikap positif remaja terhadap penggunaan teknologi. Diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan oleh guru dan orang tua agar perilaku penggunaan smartphone yang sehat dapat terjaga.

Kata kunci: kecanduan smartphone, edukasi, remaja, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

*Smartphone addiction cessive smartphone usage patterns, such as staying up late playing on their devices and experiencing decreased concentration in learning. This community service activity aimed to provide education to high school students about the impacts of smartphone addiction and the preventive measures that can be taken. The implementation methods included interactive counseling sessions, group discussions, and the distribution of educational leaflets to students. The results of the activity indicated an increase in students' knowledge regarding the negative impacts of excessive smartphone use as well as a growing awareness to use smartphones more wisely. The conclusion of this activity is that education on healthy smartphone usage is effective in improving adolescents' understanding and fostering positive attitudes toward the use of technology. Continuous guidance and supervision from teachers and parents are necessary to ensure the sustainability of healthy smartphone usage behavior.***

Keywords: *smartphone addiction, education, adolescents, community service*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat, khususnya remaja. Smartphone yang awalnya hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, kini telah menjadi perangkat multifungsi yang mendukung aktivitas sehari-hari, mulai dari akses informasi, hiburan, hingga media pembelajaran. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat memicu permasalahan serius, terutama di kalangan pelajar (Hidayanto *et al*., 2021).

Fenomena kecanduan smartphone banyak ditemukan di kalangan remaja, yang ditandai dengan kebiasaan menggunakan ponsel hingga larut malam, berkurangnya konsentrasi belajar, serta munculnya berbagai keluhan kesehatan fisik maupun psikologis. Kondisi ini juga berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial dan prestasi akademik siswa. Hasil observasi di beberapa sekolah di Kecamatan Gantarang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa terbiasa menggunakan smartphone untuk bermain game, mengakses media sosial, dan menonton video hingga larut malam, sehingga berpengaruh pada kebiasaan tidur, kebugaran fisik, dan fokus belajar di kelas (Putra & Ulia, 2023).

Tingginya intensitas penggunaan smartphone tanpa kontrol dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Mereka menjadi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, gangguan tidur, hingga melemahnya motivasi belajar. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat memengaruhi tumbuh kembang remaja secara jangka panjang. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya pencegahan melalui kegiatan edukasi dan pendampingan yang melibatkan sekolah, guru, orang tua, serta siswa itu sendiri (Dewi, 2024).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan di kalangan remaja memiliki potensi untuk menurunkan kualitas tidur. Cahaya biru yang dihasilkan oleh layar smartphone dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berfungsi mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan gangguan ritme sirkadian dan mempersulit proses tidur. Selain itu, rangsangan terus-menerus dari penggunaan smartphone dapat membuat otak tetap aktif dan menghambat relaksasi sebelum tidur. Oleh karena itu, membatasi penggunaan *smartphone*, terutama pada malam hari, penting untuk menjaga kualitas tidur yang baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi mengenai dampak kecanduan smartphone pada remaja serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Melalui kegiatan penyuluhan, diskusi, dan pembagian media edukatif, diharapkan siswa mampu meningkatkan kesadaran untuk menggunakan smartphone secara bijak, serta mengurangi kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan fisik, mental, sosial, dan akademik mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di salah satu SMA yang berada di Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba, pada bulan Juni 2025. Sasaran kegiatan adalah siswa SMA kelas X–XII dengan total peserta sebanyak 60 orang

Metode pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan
   - Koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan.
   - Penyusunan materi edukasi mengenai dampak kecanduan smartphone pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik.
   - Pembuatan media edukasi berupa leaflet dan slide presentasi.
2. Tahap Pelaksanaan
   - Penyuluhan interaktif: Penyampaian materi mengenai dampak kecanduan smartphone

dan cara penggunaan yang sehat.

- Diskusi dan tanya jawab: Memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman terkait kebiasaan penggunaan smartphone serta kendala yang dihadapi.
- Pembagian leaflet edukatif: Memberikan informasi ringkas sebagai bahan bacaan siswa agar pesan kegiatan tetap melekat.

3. Tahap Evaluasi
   - Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan singkat sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.
   - Umpan balik dari peserta dan guru dikumpulkan untuk mengetahui efektivitas kegiatan.

Metode ini dipilih karena dapat meningkatkan pemahaman siswa secara langsung, mendorong partisipasi aktif, serta memberikan dampak berkelanjutan melalui materi edukatif yang dibagikan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai dampak kecanduan smartphone pada remaja telah dilaksanakan di salah satu SMA di Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba, dengan jumlah peserta sebanyak 60 siswa. Kegiatan berlangsung pada bulan Juni 2025 dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah.

Tabel 1 Distribusi pre edukasi

Pengetahuan Sebelum Pendidikan kesehatan	n	%
Tinggi	5	8,34
Sedang	18	30
Rendah	37	61,66
Total	**60**	**100,0**

Gambar 1. Pemaparan Materi

Gambar 2. Diskusi Kelompok Siswa

Gambar 3. Pendampingan Dan Tanya Jawab

Pelaksanaan penyuluhan berlangsung interaktif. Siswa sangat antusias mengikuti kegiatan, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan dan pengalaman pribadi yang mereka bagikan terkait

penggunaan smartphone. Pada sesi awal, sebagian besar siswa mengaku sering menggunakan smartphone hingga larut malam untuk bermain game, mengakses media sosial, atau menonton video, yang berakibat pada rasa kantuk di kelas dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

Setelah penyampaian materi, dilakukan evaluasi sederhana berupa pertanyaan kuesioner dan post-test singkat. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak negatif kecanduan smartphone, terutama pada aspek kesehatan fisik (seperti gangguan tidur dan kelelahan mata) serta aspek psikologis (kecemasan dan mudah gelisah). Selain itu, siswa juga mulai menyadari pentingnya pengendalian diri dalam menggunakan smartphone, misalnya dengan mengurangi waktu penggunaan di malam hari dan memprioritaskan belajar.

Tabel 2. Distribusi post edukasi

Pengetahuan Setelah Pendidikan kesehatan	n	%
Tinggi (Meningkat)	47	78,33
Sedang (Menetap)	13	21,67
Rendah (Menurun)	0	0
Total	**60**	**100,0**

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya penggunaan smartphone secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayanto et al. (2021) yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam mencegah perilaku adiktif pada remaja. Penyuluhan interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami materi, sekaligus merefleksikan pengalaman mereka sendiri.

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa kecanduan smartphone tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi psikologis, sosial, dan akademik siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Damayanti et al. (2024) yang menemukan bahwa intensitas penggunaan smartphone yang tinggi pada remaja dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung dan mengganggu fokus belajar.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memicu kelelahan mata akibat paparan layar, ketegangan otot akibat posisi tangan yang berulang, dan gangguan pola tidur yang berujung pada menurunnya kebugaran fisik. Dengan demikian, peneliti meyakini bahwa kecanduan *smartphone* tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan fisik remaja.

Dengan adanya kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga termotivasi untuk mulai mengubah perilaku dalam penggunaan smartphone. Namun, perubahan perilaku memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting untuk mengawasi serta membimbing siswa agar dapat menggunakan smartphone secara bijak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai dampak kecanduan smartphone pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang berjalan dengan baik dan mendapat

antusiasme tinggi dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak negatif penggunaan smartphone secara berlebihan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Siswa juga mulai menyadari pentingnya penggunaan smartphone secara bijak, terutama dalam membatasi waktu penggunaan di malam hari agar tidak mengganggu kesehatan maupun prestasi belajar.

Dengan demikian, edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok terbukti efektif sebagai langkah pencegahan awal terhadap kecanduan smartphone pada remaja. Keberlanjutan kegiatan ini memerlukan dukungan dari pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam mendampingi siswa agar mampu menerapkan perilaku penggunaan smartphone yang sehat dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Adri, K., Arsin, A., thaha, R. M., dan Hardianti, A., 2020, Faktor Risiko Kasus Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Ulkus Diabetik Di Rsud Kabupaten Sidrap, *JKMM*, **3**(1), 101- 108.

Dewi, I. R. (2024). Warga RI Satu-satunya di Dunia, Indonesia Nomor Satu Kecanduan Parah. CNBC Indonesia. https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240118094308-37-506863/warga-ri-satu-satunya-di-dunia-indonesia-nomor-satu-kecanduan-parah

Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja: Literature Review. Jurnal Publisitas, 8(1), 73–79. https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67

Putra, Y. A., & Ulia, A. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan di Akper Bina Insani Sakti. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(7), 1889–1898. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.1035

Hestiana, D. W., 2017, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Pengelolaan Diet Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kota Semarang, *Jurnal of Health Education*, **2**(2), 138-145.

Kurniawan, M.R. dan Humaedi, 2020, Gambaran Kesehatan Glukosa Darah, Kolesterol dan Asam Urat pada Guru dan Karyawan SDN Cawang, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, **1**(3), 176-185.

Lathifah, N. L., 2017, Hubungan Durasi Penyakit Dan Kadar Gula Darah Dengan Keluhan Subyektif Penderita Diabetes Melitus, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, **5**(2), 231-239.

Nugroho, R. B., 2019, Pemeriksaan Dan Penyuluhan Glukosa Darah Dan Asam Urat Pada Lansia Di Rw 22 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta, *Jurnal Pengabdian Masyarakat,* 3, 58-68.

Yosmar, R., Almasdy, D. dan Rahma, F., 2018, Survei Risiko Penyakit Diabetes Melitus Terhadap Masyarakat Kota padang, *Jurnal Sains dan Farmasi*, **5**(2), 134-141.

WHO. 2017. Global report on diabetes. Geneva: world health organization.