




**Journal of Human And Education**  
Volume 3, No. 2, Tahun 2023, 12-15  
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876  
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Pemanfaatan Gadget Sehat Untuk Anak-Anak MT Ahlul Mazaya Cisauk**

**Ines Heidiani Ikasari<sup>1</sup>, Perani Rosyani<sup>2</sup> , Resti Amalia<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Komputer, Teknik Informatika, Universitas Pamulang<sup>1,2,3</sup>

Email : dosen01374@unpam.ac.id<sup>1</sup>, dosen00837@unpam.ac.id<sup>2</sup> ,  
dosen00850@unpam.ac.id<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada perkembangan anak, antara lain menghambat perkembangan anak akibat gangguan kesehatan, fisik dan mental. *Gadget* merupakan hasil perkembangan teknologi yang unik serta praktis mempunyai daya tarik tersendiri, kini sudah menjadi sahabat masyarakat, diketahui lebih sering menjadi permainan anak-anak, bahkan balita pun sudah mengenal *gadget*, maka apabila tidak dibatasi dapat menimbulkan risiko yang sangat berbahaya bagi penggunaannya. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan anak-anak MT Ahlul Mazaya Cisauk tentang penggunaan gadget yang bijak dan aman agar dapat disesuaikan dengan fungsinya. Kegiatan ini dilakukan di daerah cisauk dengan jumlah peserta sebanyak 40 anak. Luaran dari kegiatan ini adalah tulisan di berita online serta artikel ilmiah.

**Kata kunci :** *Pemanfaatan Gadget sehat, pengabdian kepada masyarakat , MT Ahlul Mazaya*

### **Abstract**

Excessive use of gadgets can cause disturbances in children's development, including hindering children's development due to health, physical and mental disorders. Gadgets are the result of technological developments that are unique and practical, have their own charm, now they have become friends of the community, they are known to become children's games more often, even toddlers are familiar with gadgets, so if they are not restricted, they can pose very dangerous risks to their users. The purpose of this activity is to increase the knowledge of MT Ahlul Mazaya Cisauk children about the wise and safe use of gadgets so that they can be adapted to their functions. This activity was carried out in the Cisauk area with a total of 40 children participating. The output of this activity is writing in online news and scientific articles.

**Keywords:** *Utilization of healthy gadgets, community service, MT Ahlul Mazaya*

### **PENDAHULUAN**

*Gadget* adalah hasil perkembangan teknologi yang canggih dan sangat praktis yang sebelumnya dibuat untuk tujuan berkomunikasi dengan nyaman, kini disertai berbagai macam manfaat, seperti hiburan, sumber informasi dan aplikasi menarik lainnya sehingga menunjang aktifitas yang dapat memberikan nuansa menyenangkan penggunaannya. Namun, terlepas dari kelebihan *gadget* (Astuti et al., 2015) maka tidak dapat dipungkiri bahwa *gadget* pun memiliki berbagai kekurangan karena membawa dampak negatif dalam kehidupan bermasyarakat.

Penggunaan *gadget* yang dianjurkan salah satunya untuk menunjang proses belajar anak, dimana dapat memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan, seperti adanya aplikasi mewarnai, belajar membaca, dan menulis huruf tentunya memberikan stimulasi bagi perkembangan otak anak sehingga cenderung lebih bersemangat untuk belajar karena aplikasi semacam ini biasanya dilengkapi oleh gambar-gambar yang menarik, yang pada akhirnya mampu mengasah imajinasi anak.

Menariknya, dalam era globalisasi ini, anak-anak lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain *gadget* dibandingkan dengan melakukan kegiatan fisik bersama teman. (Syadiyah et al., 2021) Itulah fenomena yang terjadi sekarang, penggunaan *gadget* dianggap sesuatu yang wajar dan kebiasaan

Copyright: Ines Heidiani Ikasari, Perani Rosyani, Resti Amalia

yang menjadi sulit untuk dikendalikan, dimana anak-anak akan lebih sering beraktifitas sendiri bersama *gadgetnya* daripada belajar ataupun bermain di luar rumah denganteman-teman lain seusianya. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Winoto(Fauzan & Setiawan, 2019) bahwa : “Anak-anak pada dasarnya belum waktunya untuk diberikan sebuah telepon seluler pribadi, hal ini dikarenakan pada anak-anak dikhawatirkan anak-anak akan berubah menjadi memiliki perilaku konsumtif yang berlebih. Memang anak-anak sekolah dasar dan juga menengah pertama masih sangat dilarang atau memerlukan pengawasan yang ketat dalam menggunakan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari mereka”

Di Indonesia penggunaan media *gadget* pada anak berusia 5 tahun yaitu 38% pada tahun 2011, dan meningkat menjadi 72% pada tahun 2013, pada tahun 2015 ada peningkatan yaitu 80%. Anak banyak menggunakan *gadget* sebagai sarana bermain, 23% orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun mengaku bahwa anak-anak mereka gemar menggunakan *gadget*, sedangkan dari 82% orang tua melaporkan bahwa mereka *online* setidaknya sekali dalam seminggu (Candrasari et al., 2020) Anak-anak yang frekuensi penggunaan *gadgetnya* terlalu sering diklaim sering kehilangan kemampuan perubahan dasar dalam berkomunikasi yaitu memahami ekspresi atau *gesture* yang menandai perubahan perasaan seseorang. Padahal kemampuan tersebut adalah salah satu modal penting saat berinteraksi langsung (Herry et al., 2021). Hal ini merupakan dampak yang sangat mempengaruhi kesejahteraan perkembangan fisik , mental danemosional seorang anak, sehingga perlu penanganan yang serius untuk menanggulangnya.

Berbagai risiko yang ditimbulkan karena menggunakan *gadget* yangterlalu lama antara lain :

#### A. Kesehatan Fisik

1. Menatap layar ponsel pintar dan *gadget* untuk jangka waktu yang lama meningkatkan risikogangguan mata, seperti miopia dan mata lelah.
2. Anak-anak dapat mengalami kurang tidur dan kurang bisa fokus. Hal ini mengarah pada siklus tidur yang tidak sehat karena anak-anak lebihmengantuk pada siang hari dan kurang tidur di malam hari. Bahkan, jika setiap 15 menit anak menggunakan perangkat pintar, artinya merekakehilangan 60 menit waktu tidur.
3. Anak-anak yang usianya lebih kecil bisa mengembangkan gangguan keterlambatan bicara yang lebih lama seiring dengan meningkatnya *screentime*.
4. Anak-anak dapat mengalami berbagai masalah fisik, seperti peningkatan berat badan karena kurang gerak, insomnia, sakit kepala, nutrisi yang buruk, dan masalah penglihatan

#### B. Kesehatan Mental dan Emosional

1. Bahaya *gadget* bagi anak dapat menimbulkan masalah kesehatanmental dan perubahan perilaku, hingga depresi.
2. Mereka mungkin juga menjadi agresif dan mudah tersinggung jikaorangtua tidak memberi mereka akses menggunakan ponsel atau *tablet*. Iritabilitas juga akan mempengaruhi keterampilan lainnya, khususnya dalam hal menahan diri, berpikir, dan mengendalikan emosi. Padahal, keterampilan ini membentuk dasar untuk kesuksesan di masa depan.
3. Anak-anak dapat mengembangkan berbagai masalah mental, seperti kecemasan, kesepian, rasa bersalah, isolasi diri, depresi, dan perubahan suasana hati. Paparan terhadap gadget juga dapat meningkatkanrisiko ADHD dan autisme pada anak-anak. Kemudahan mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas. Mereka lebih memilih duduk diam di depan *gadget* dan menikmati dunia yang ada di dalam *gadget* tersebut. Lambat laun telah melupakan kesenangan bermain dengan anggota-anggota keluarganya. Hal ini tentunya berdampak buruk terhadapperkembangan sosial anak. (Novitasari W & Khotimah N, 2016) Pentingnya monitoring orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan gadget secara rasional, hal ini tentunya harus didukung olehpengetahuan yang baik mengenai pola asuh yang mendukung perkembangan anak. Setiap orangtua pasti menginginkan yang terbaik untuk masa depan anak-anaknya, jangan sampai terlambat dan menyesal dalam mengikuti tumbuh kembang buah hati sesuai usianya dengan maksimal.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat upaya mewujudkan sehat jiwa dalam penggunaan gadget kepada anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK pada tanggal 1-3 Maret 2023. Pelaksanaan ini ada beberapa tahapan yaitu

### 1. Tahap Pertama

Tahap pertama merupakan sosialisasi kepada pemilik MT AHLUL MAZAYA CISAUK tentang apa, dampak, dan bagaimana pelaksanaan "**Pemanfaatan Gadget Sehat untuk anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK**". Sosialisasi tersebut bertujuan untuk mengenalkan apa saja tindakan yang akan kita lakukan selama pengabdian masyarakat berlangsung. Mulai dari koordinasi ijin, penyampaian mekanisme kegiatan, penentuan jadwal pelaksanaan dan evaluasi.

### 2. Tahap Kedua

Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan yang terdiri dari edukasi, pelatihan dan pendampingan siswa. Edukasi dilaksanakan di tempat MT AHLUL MAZAYA dengan materi **Pemanfaatan Gadget Sehat untuk anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK**. Materi tersebut dibawakan secara langsung oleh .

### 3. Tahap Ketiga

Tahap ketiga adalah monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dan siswa untuk mengetahui apakah upaya mewujudkan **Pemanfaatan Gadget Sehat untuk anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK**. Monitoring evaluasi yang dilakukan adalah melakukan penyebaran kuesioner melalui link evaluasi setelah pelaksanaan tahap kedua pengabdian masyarakat. Hasil tersebut di tabulasi setelah tahap ketiga dilaksanakan serta dijabarkan di hasil dan pembahasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pendahuluan di atas, kami tim PKM dari prodi Teknik Informatika Universitas Pamulang menawarkan sebuah solusi untuk masalah kurangnya pengetahuan masyarakat terutama **Pemanfaatan Gadget Sehat untuk anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK** dalam memanfaatkan teknologi yang ada selama pandemic yaitu dengan cara memberikan pengetahuan melalui materi pembelajaran agar mudah dimengerti oleh para remaja tersebut dan memberikan contoh-contoh cara memanfaatkan dan menggunakan teknologi – teknologi selama pandemic ini.

Sasaran program pengabdian masyarakat yang akan di tuju anak-anak di MT AHLUL MAZAYA sebanyak 40 anak

1. Masih sedikitnya pengetahuan tentang pemanfaatan gadget sehat
2. Kurangnya sosialisasi mengenai tentang penggunaan gadget sehat

Berdasarkan poin-poin diatas, diharapkan bahwa materi sosialisasi yang akan tim PKM paparkan dapat terealisasi dengan baik, sebagaimana kita ketahui bahwa perkembangan teknologi informasi khususnya dibidang sistem informasi tentu sangat bermanfaat bagi sosialisasi masyarakat. Dari itu itulah, dikarenakan sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Fakultas Teknik Informatika Universitas Pamulang kali ini adalah masyarakat dan **Pemanfaatan Gadget Sehat untuk anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK**, maka semua pihak hendaknya mendukung dan memaksimalkan program ini secara utuh demi kebaikan kita bersama dimasa-masa yang akan datang.



Gambar 1. Foto Bersama

## SIMPULAN

Dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini kami menyimpulkan sebagai berikut :

- a. Pemanfaatan Gadget Sehat untuk anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK telah mendapatkan ilmu mengenai cara penggunaan gadget sehat
- b. Pemanfaatan Gadget Sehat untuk anak-anak MT AHLUL MAZAYA CISAUK dapat melakukan aktivitasnya dengan menggunakan hp dengan mengatur waktu dalam penggunaan gadget

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). Penyuluhan Penggunaan Gadget Yang Bijak Dan Aman. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3, 103–111. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/download/106/104>
- Candrasari, Y. C., Dyva Claretta, & Sumardjajati. (2020). Pengembangan Dan Pendampingan Literasi Digital Untuk Peningkatan Kualitas Remaja Dalam Menggunakan Internet. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 611–618. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i4.4003>
- Fauzan, M. N., & Setiawan, I. (2019). Pemanfaatan Teknologi Internet Sehat Pada Gadget Dan Pemeliharaannya Di PG-TK Kemilau Zaman Cihanjuang Bandung. *Competitive*, 14(1), 50–54. <https://doi.org/10.36618/competitive.v14i1.509>
- Herry, A. S., Rosyani, P., Rachmatika, R., Harefa, K., & Priambodo, J. (2021). Pembuatan konten video pembelajaran menggunakan Filmora dan Youtube. *Community Empowerment*, 6(8), 1427–1430.
- Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., Nurlala, L., Suhardiningsih, A. V. S., Sustrami, D., & Mutyah, D. (2021). Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 di SMA Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1204–1211. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.397>