

SOSIALISASI DAMPAK PENGGUNAAN HANDPHONE TERHADAP KESEHATAN ANAK DI DESA KELANIT MALUKU TENGGARA

Maria Goreti Kilmas^{1*}

¹Universitas Pattimura

* Email korespondensi: mariakilmas15@gmail.com

Abstrak

Handphone merupakan sebuah alat komunikasi yang tidak asing lagi di jaman sekarang ini. Dalam setiap aktivitas keseharian hampir semua kalangan tidak lepas dari handphone. Apalagi semakin berkembang handphone sehingga memiliki multi fungsi yang dapat memudahkan kita misalnya seperti dunia hiburan, bisnis dan sebagainya. Semakin berkembangnya handphone di seluruh kalangan sehingga hal tersebut memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak. Pengaruh penggunaan handphone yang berlebihan akan membawa dampak buruk bagi perkembangan anak. Sosialisasi yang dilakukan menggunakan dua metode yaitu diskusi dan ceramah. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman dampak negatif handphone terhadap kesehatan anak.

Kata kunci: dampak, handphone, kesehatan anak

Abstract

Mobile phones are a familiar communication tool in this day and age. In every daily activity, almost all people cannot be separated from cellphones. Moreover, cellphones are increasingly developing so that they have multi-functions that can make things easier for us, for example in the world of entertainment, business and so on. The proliferation of cellphones in all circles has had a negative impact on children's health. The influence of excessive use of cellphones will have a negative impact on children's development. The socialization was carried out using two methods, namely discussion and lecture. The aim is to provide knowledge and understanding of the negative impact of cellphones on children's health.

Keywords: impact, mobile phones, children's health

1. PENDAHULUAN

Handphone merupakan alat telekomunikasi elektronik yang bisa dibawa kemana-mana dan memiliki kemampuan untuk mengirimkan pesan berupa suara (Lestari, dkk. 2024). Handphone diciptakan oleh Martin Copper pada tahun 1973 dengan tujuan untuk mempermudah komunikasi dengan orang lain. Namun diikuti dengan perkembangan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat HP saat ini memiliki banyak fungsi diantaranya video call, mendengarkan musik, menonton film dan sebagainya (Siswanto, dkk. 2024). Banyaknya kegunaan dari HP membuat pemakainya menjadi kecanduan terhadap HP yang berdampak bagi kehidupan.

Dalam riset yang dilakukan oleh (Yajid, 2023) menunjukkan bahwa penggunaan Hp yang berlebihan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada anak-anak. Gangguan tidur, kecemasan, depresi dapat menjadi dampak negatif dari keterlibatan yang berlebihan dengan perangkat tersebut. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Chrishandova, dkk. 2024) menunjukkan handphone merupakan salah satu faktor yang menyebabkan minat belajar anak menurun, lebih lanjut dijelaskan sebanyak 70% penggunaan handphone dapat mengurangi waktu tidur anak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Patadungan, dkk. 2022) menunjukkan bahwa lama paparan cahaya smartphone berpengaruh terhadap ketajaman penglihatan karena smartphone mengeluarkan high energy visible yang berdampak pada kesehatan mata yaitu retina dan nervus optikus sehingga memicu kebutaan. Berdasarkan observasi yang dilakukan di desa kelanit tingkat kecanduan anak terhadap HP begitu memprihatikan, anak cenderung menggunakan HP untuk bermain game online, menonton tiktok dan lain sebagainya hingga berjam-jam, bahkan bisa lebih dari 3 jam hal tersebut menjadi perhatian yang cukup

memprihatinkan karena sangat berdampak buruk bagi kesehatan mereka. Sementara itu, Akademi Dokter Anak Kanada menyatakan bahwa anak usia 6-18 tahun dibatasi 2 jam sehari menggunakan HP (Yajid, 2023). Oleh sebab itu, sosialisasi dampak penggunaan HP terhadap kesehatan anak di Desa Kelanit sangat diperlukan untuk memahami dan mencegah dampak negatif HP terhadap kesehatan.

Adapun tujuan dari penelitian ini: Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak tentang dampak penggunaan HP terhadap kesehatan.

2. METODE

a. Waktu dan Tempat

Kegiatan Sosialisasi Dampak Negaif Penggunaan HP Terhadap Kesehatan Anak di Desa Kelanit Kecamatan Kei Kecil, Kabupaten Maluku Tenggara, dilakukan pada Jumat, 17 Mei 2024. Kegiatan sosialisasi ini hanya melibatkan anak-anak usia 7-12 Tahun yang ada di Rukun 3 Desa Kelanit. Menggunakan metode ceramah dan diskusi.

- 1) Ceramah: Menyampaikan materi secara langsung.
- 2) Diskusi: Melibatkan tanya jawab kepada anak-anak tentang dampak HP.

b. Alat dan Bahan

- 1) Alat: Laptop
- 2) Bahan: Berupa power point berisi materi yang akan disosialisasikan kepada anak-anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan sosialisasi dampak negatif penggunaan Hp terhadap kesehatan anak di Desa Kelanit Maluku Tenggara menunjukkan semakin bertambah pengetahuan anak-anak tentang dampak negatif dari penggunaan HP yang berlebihan terhadap kesehatan dan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman anak tentang solusi agar tidak kecanduan HP.

a. Penyampaian Materi Dampak Negatif HP terhadap kesehatan anak

Handphone tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, diantaranya yaitu anak-anak. Mereka cenderung menggunakan handphone dalam keseharian apalagi banyak dari anak umur dini yang telah diberikan handphone dengan berbagai macam merek. Handphone mempunyai banyak sekali khasiat untuk kehidupan manusia misalnya terdapat instagram, fb, game online dan lain sebagainya. Aplikasi tersebut dapat membuat anak menjadi kecanduan bermain handphone hingga berjam-jam sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan anak. Dampak negatif penggunaan handphone yang berlebihan pada anak terhadap kesehatan diantaranya yaitu:

1) Perkembangan anak

Anak tersebut akan menjadi ketergantungan terhadap HP, sehingga dalam menjalankan segala aktivitas hidupnya anak tidak bisa terlepas dari HP, anak menjadi sulit berkonsentrasi pada dunia nyata. Anak yang mulai kecanduan HP dan lupa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya akan berdampak pada psikologis terutama krisis percaya diri.

2) Terganggunya fungsi PFC

Kecanduan HP dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. PFC atau Pre Frontal Cortex adalah bagian di dalam otak yang berfungsi mengontrol emosi dan nilai-nilai

moral lainnya. Anak yang kecanduan HP bermain game online otaknya akan memproduksi hormon dopamine secara berlebihan yang mengakibatkan fungsi PFC terganggu.

3) Gangguan tidur

Penggunaan HP yang berlebihan akan mengakibatkan anak kesulitan tidur. Layar HP memancarkan cahaya biru yang mirip dengan cahaya disiang hari. Akibatnya menghambat produksi hormon melatonin sehingga anak kesulitan untuk tidur (Rahmi, dkk. 2024).



Gambar 1. Sosialisai dampak negatif HP terhadap kesehatan anak.

b. Cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi kecanduan HP pada anak yaitu:

1) Batasi dan awasi penggunaan HP pada anak

Akan lebih baik jika orang tua membatasi penggunaan waktu anak-anak dalam bermain HP. Setelah waktu penggunaan HP sudah habis, orang tua diharapkan bisa bersikap bijaksana dan mendistraksi anak pada kegiatan lain (Chaiirunissa, dkk.2024).

2) Mengawasi penggunaan HP anak

Mengawasi penggunaan HP ini bagaimana orang tua tidak hanya mengobservasi tetapi juga bagaimana orang tua melakukan refleksi terbuka pada anak. Refleksi ini dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan seperti "*Game apa yang kamu mainkan?*". Hal ini akan membuat anak lebih sadar terhadap apa yang ia lakukan dan menumbuhkan keterbukaan pada orang tua.

3) Hindari penggunaan HP di depan anak

Anak-anak adalah peniru ulung. Perilaku mereka merupakan bentuk dari hasil meniru orang-orang disekitarnya, terutama orang tuanya. Apabila seorang anak sering melihat orang tuanya asik dengan HP, secara otomatis ia akan menganggap bahwa itu merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan ingin melakukan hal yang serupa.

4) Mengajak anak keluar dan bermain dengan alam

Banyak permainan menyenangkan bagi anak yang dapat dilakukan di ruang terbuka, misalnya dengan berkebun, menangkap serangga, camping dan sebagainya. Hal tersebut dapat memberikan pelajaran bagi anak dan menjadi stimulus yang memicu kecerdasan dan kreaivitas anak.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui KKN Tematik Individu berupa sosialisai dampak negatif HP terhadap kesehatan anak di Desa Kelanit Maluku Tenggara, terlaksana dengan baik dan informasi atau materi yang disampaikan kepada anak-anak dapat

dipahami dengan sangat baik. Saran dari penulis, kepada masyarakat terlebih khusus kepada orang tua agar lebih memperhatikan anak-anak dalam penggunaan HP sehingga anak tidak kecanduan dalam menggunakan HP, karena kecanduan HP sangat memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaiinurissa., D.A.Putri., Y.T.Herlambang. (2024). *Strategi dampak negatif penggunaan smartphone pada anak dalam tinjauan filsafat teknologi*. Jurnal multipl. Vol. 2, No.1.
- Crishandova E., W.Waridah., K.D.Anggorowati. (2024). *Analisis dampak penggunaan handphone terhadap minat belajar siswa kelas V SDN 12 Engkurai*. Jurnal pendidikan dan pembelajaran Sekolah Dasar. Vol.2, No.1.
- Lestari S., A.S.Kanda. (2024). *Metodologi penelitian pengaruh penggunaan handphone terhadap kesehatan anak balita (studi kasus di Desa Sekekuda Kec. Bojongloa Kidul Kota Bandung)*. Jurnal ekonomi, manajemen dan akuntansi. Vol.2, No. 2; 415-421.
- Patadungan W., S.Indrakila., R.Kuntoyo. (2022). *Pengaruh lama terpapar cahaya smartphone terhadap ketajaman penglihatan dan mata kering pada siswa/i Sekolah Dasar Al-Irsyad Kota Surakarta*. Jurnal Smart Medical Journal. Vol.4, No.3.
- Rahmi N., K.Khadijah., Y.A.Sindy., R.Yuspika. (2024). *Dampak penggunaan handphone terhadap perkembangan sosial emosional AUD*. Jurnal ilmunan bahasa dan sastra inggris. Vol.2, No.2.
- Siswanto A.V., T.P.Wahjuningsih. (2024). *Analisis dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa (studi kasus di STMK Widya Pratama Pekalongan)*. Jurnal IC-Tech. Vol. XIX, No.1.
- Yajid F. (2023). *Analisis dampak negatif penggunaan handphone terhadap anak SD*. Jurnal Bhinneka. Vol.1, No.2.