

Pendidikan Kesehatan tentang Risiko Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Tondomulyo

Futhri Rifa Zaimsyah^{1*}, Puji Hastuti²

^{1,2}Stikes Bakti Utama Pati ² Stikes Bakti Utama Pati

E-mail: futhririfa@yahoo.com

Abstrak: Penggunaan gadget yang meningkat pada masyarakat, termasuk anak dan remaja, berpotensi menurunkan kebugaran fisik akibat menurunnya aktivitas fisik, perubahan postur, dan peningkatan perilaku sedentari. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Tondomulyo mengenai risiko penggunaan gadget terhadap kebugaran fisik. Metode partisipatif digunakan melalui ceramah, curah pendapat, diskusi, dan tanya jawab dalam dua kali pertemuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan masyarakat, terlihat dari perubahan nilai pre-test yang mayoritas “kurang” menjadi post-test dengan kategori “cukup” hingga “baik”. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat serta mendorong perilaku preventif dalam penggunaan gadget.

Kata Kunci: gadget, kebugaran fisik, edukasi kesehatan, aktivitas fisik,

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan gadget meningkat tajam, terutama pada anak dan remaja. Di Indonesia, 98% anak dan remaja menggunakan internet secara aktif (KOMINFO, 2025). Gadget kini tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup modern (Kogoya, 2015). Penggunaan perangkat digital secara berlebihan berdampak pada menurunnya aktivitas fisik, gangguan postur, dan penurunan kebugaran secara umum (Pebriana, 2017).

Data Sport Development Index (2023) menunjukkan penurunan partisipasi aktivitas olahraga masyarakat dari 32,80% menjadi 30,93%. Selain itu, peningkatan obesitas dan sedentary lifestyle turut dipengaruhi oleh penggunaan gadget yang tidak terkontrol (UNICEF, 2021). Remaja bahkan cenderung mengalami perbandingan sosial dan kecanduan aktivitas digital yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik mereka (Park & Baek, 2018).

Berdasarkan observasi awal di Desa Tondomulyo, diketahui bahwa masyarakat belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai dampak gadget terhadap kebugaran fisik. Hal ini mendasari dipilihnya desa tersebut sebagai lokasi pengabdian. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat agar mampu melakukan tindakan preventif terhadap risiko penggunaan gadget berlebihan. Perubahan sosial yang diharapkan mencakup peningkatan aktivitas fisik, pemahaman risiko kesehatan, serta munculnya kesadaran untuk membatasi durasi penggunaan gadget.

Metode

Subjek kegiatan adalah 17 masyarakat Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan perangkat desa, koordinator desa, dan masyarakat. Perencanaan dilakukan melalui survei kebutuhan, koordinasi dengan kepala desa, penetapan masalah, dan penyusunan jadwal kegiatan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini Adalah (1) Ceramah yaitu penyampaian materi Kesehatan, (2)Tanya jawab yaitu klarifikasi dan penguatan pemahaman, (3) Curah pendapat yaitu menggali persepsi dan pengalaman Masyarakat, (4) Focus Group Discussion (FGD) merupakan penguatan materi pada pertemuan kedua.

Pelaksanaan pada kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 2 kali dan peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat di Desa Tondomulyo. Pertemuan pertama dilaksanakan pada Kamis, 17 April 2025, 26 April 2025 jam 08.00- selesai di Balai Desa Tondomulyo, Kec Jakenan, Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 17 masyarakat yang mengikuti penyuluhan.

Pada tahap pertemuan pertama ini pengabdian menginformasikan dan mendiskusikan kesepakatan yang akan disetujui dan ditepati oleh semua peserta, meliputi waktu mulai dan berakhirnya, dan tempat pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi dimulai dari fasilitator memperkenalkan diri, sedangkan peserta memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, umur, serta pengalaman terkait kebugaran fisik dan harapan setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen STIKes Bakti Utama Pati. Berdasarkan jawaban peserta juga menunjukkan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana efek penggunaan gadget dalam jangka waktu yang lama bisa berakibat pada gangguan kebugaran fisik, bagaimana cara pencegahannya, serta jika mengalami masyarakat harus melakukan apa?

Pada tahap ini pengabdian Memberikan penyuluhan pada masyarakat yang tentang kebugaran fisik yang meliputi pengertian, deteksi dini, Upaya pencegahan serta penanganan gangguan kebugaran fisik.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan tanya jawab dan diskusi interaktif dan petugas memberikan informasi tentang gangguan kebugaran fisik

Hasil

Adapun evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi struktur

- a. Peserta yang hadir sebanyak 17 masyarakat di Desa Tondomulyo, Kabupaten Pati
- b. Alat dan media yang digunakan adalah materi PPT, LCD, Laptop, Kuesioner, dan layar proyektor
- c. Peran dan fungsi masing-masing sesuai rencana

2. Evaluasi Proses

- a. Program kerja pertama yaitu *brainstorming* masyarakat di Desa Tondomulyo tentang kebugaran fisik
- b. Pelaksanaan kegiatan berdasarkan program kerja pertama dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu pada Kamis, 17 April 2025 jam 08.00 – selesai
- c. Peserta kooperatif dan aktif melakukan tanya jawab

Program kerja yang kedua yaitu dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 April 2025 pada pukul 08.00 - selesai, bertempat di Balai Desa Tondomulyo Kabupaten Pati, pada kegiatan kedua ini dihadiri oleh 17 responden, 3 kader, dan 1 orang Koordinator desa. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan materi penyuluhan tentang kebugaran fisik dan bagaimana bagaimana cara mencegah terjadinya gangguan kebugaran fisik akibat dari penggunaan gadget terlalu lama, dalam kegiatan ini metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab interaktif mengenai upaya preventif pencegahan gangguan kebugaran fisik.

Adapun evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi struktur

- a. Peserta yang hadir sebanyak 17 masyarakat di Desa Tondomulyo, Kabupaten Pati
- b. Alat dan media yang digunakan adalah materi PPT, LCD, Laptop, Kuesioner, dan layar proyektor
- c. Peran dan fungsi masing-masing sesuai rencana

2. Evaluasi Proses

- a. Program kerja yang kedua adalah peningkatan pengetahuan masyarakat di

Desa Tondomulyo tentang kebugaran fisik.

- b. Pelaksanaan kegiatan berdasarkan program kerja pertama dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu pada tanggal 26 April 2025 mulai dari jam 08.00 - selesai
- c. Peserta antusias dengan pemberian informasi yang diberikan petugas tentang edukasi kebugaran fisik
- d. Peserta antusias dan kooperatif dengan pemberian informasi yang diberikan

Setelah penyampaian materi peserta diberikan kuesioner *posttest* yang berisi beberapa pertanyaan.

Kegiatan dilaksanakan dua kali, masing-masing dihadiri 17 peserta. Pada pertemuan pertama, masyarakat sangat antusias dan aktif berdiskusi. Mayoritas peserta belum mengetahui bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat menurunkan kebugaran fisik, memengaruhi postur tubuh, dan meningkatkan perilaku sedentari.

Pada pertemuan kedua, peserta lebih memahami materi dan mampu menjelaskan kembali risiko penggunaan gadget serta langkah pencegahan. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan dari pre-test ke post-test.

Tabel 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan Masyarakat	Pre-test	Post-test
Kurang	59%	12%
Cukup	23%	18%
Baik	6%	23%
Sangat Baik	12%	47%

Hasil ini menunjukkan bahwa program berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait risiko penggunaan gadget terhadap kebugaran fisik.

Diskusi

Peningkatan pengetahuan masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan efektif dalam membantu masyarakat memahami risiko kesehatan akibat penggunaan gadget. Hasil ini sejalan dengan temuan Pebriana (2017) bahwa edukasi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya perilaku sedentari.

Munculnya partisipasi aktif masyarakat dalam diskusi menunjukkan adanya minat dan kebutuhan terhadap informasi mengenai kebugaran fisik. Hal ini mendukung teori partisipasi komunitas yang menyatakan bahwa keterlibatan langsung dapat memperkuat perubahan

perilaku (Suryani, 2014).

Perubahan pengetahuan terlihat signifikan, didukung oleh pendekatan partisipatif yang memungkinkan peserta terlibat dalam proses identifikasi masalah hingga solusi. Peningkatan kesadaran ini berpotensi mendorong perubahan kebiasaan, seperti membatasi penggunaan gadget dan meningkatkan aktivitas fisik harian.

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Tondomulyo terkait risiko penggunaan gadget terhadap kebugaran fisik. Melalui metode ceramah, diskusi, dan FGD, peserta memperoleh pemahaman mengenai upaya preventif dan dampak perilaku sedentari. Berdasarkan hasil evaluasi, pengetahuan masyarakat meningkat signifikan dari kategori “kurang” ke “cukup” dan “baik”. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkala guna memperluas jangkauan edukasi dan membentuk perilaku hidup sehat di masyarakat.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Tondomulyo, koordinator desa, perangkat desa, kader kesehatan, dan peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STIKes Bakti Utama Pati atas dukungan pendanaan dan fasilitas dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Bucksch, J., Sigmundova, D., Hamrik, Z., Troped, P. J., Melkevik, O., Ahluwalia, N., ... & Inchley, J. (2016). International trends in adolescent screen-time behaviors from 2002 to 2010. *Journal of Adolescent Health, 58*(4), 417–425.
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health, 53*(4), 333–338.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016. *The Lancet Global Health, 6*(10), e1077–e1086.
- Hands, B., Parker, H., Larkin, D., Straker, L., & Perry, M. (2016). The relationship between physical activity, motor competence and health-related fitness in 14-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 26*(4), 376–383.
- Houghton, S., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Wood, L., Zadow, C., Martin, K., & Shilton, T. (2015). Virtually impossible: Limiting Australian children and adolescents daily screen based media use. *BMC Public Health, 15*, 5.
- Johansson, E., Hagströmer, M., & Svensson, V. (2021). Associations between screen time, physical activity, and physical fitness in school-aged children. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4761.
- KOMINFO. (2025). *98 Persen Anak dan Remaja Tahu Internet*. Website Resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika RI.

- LeBlanc, A. G., & Chaput, J. P. (2017). Active video games and health indicators in children and youth: A systematic review. *Pediatric Obesity*, 12(5), 432–441.
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83–93.
- Pebriana, P. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Sport Development Index. (2023). *Sport Development Index dan pembangunan olahraga Indonesia*.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents. *BMJ Open*, 9(1),
- Suryani, I. (2014). Pemanfaatan media sosial sebagai media pemasaran produk dan potensi Indonesia dalam upaya mendukung ASEAN Community 2015. *Jurnal Komunikasi*, 8(2), 123–138.
- Tremblay, M. S., Carson, V., & Chaput, J. P. (2016). Sedentary behavior and health outcomes: An overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6),
- Walsh, J. J., Barnes, J. D., Cameron, J. D., Goldfield, G. S., Chaput, J. P., Gunnell, K. E., ... & Tremblay, M. S. (2018). Associations between physical activity, sedentary behavior, and self-esteem in children and youth. *Preventive Medicine*, 111, 179–185