



## Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Bahaya Penggunaan Gadget Berlebihan di SMAN 11 Pandeglang

### *Health Education Using Snakes and Ladders Media to Improve Adolescents' Knowledge and Attitudes Regarding the Dangers of Excessive Gadget Use at SMAN 11 Pandeglang*

Siti Nur Ramdaniati<sup>1\*</sup>, Devi Oktaviani<sup>2</sup>, Adzwa Subhiyya<sup>3</sup>, Risky Fajarul Maududi<sup>4</sup>, E. Egriana Handayani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mathla'ul Anwar, Banten

\*Penulis Korespondensi: [siti.nurramdaniati@gmail.com](mailto:siti.nurramdaniati@gmail.com)

#### Article History:

Naskah Masuk: 20 Juni 2025;

Revisi: 19 Juli 2026;

Diterima: 12 Agustus 2026;

Tersedia: 19 Agustus 2026

**Keywords:** Adolescents; Attitude; Gadget; Knowledge; Snakes and Ladders.

**Abstract:** The use of gadgets among adolescents has increased significantly and can have both positive and negative impacts on their health, behavior, and social activities. Limited knowledge regarding healthy gadget use may lead to various problems, including impaired learning concentration, reduced social interaction, sleep disturbances, and gadget addiction. Health education efforts are therefore needed to improve adolescents' understanding of the impacts of gadget use, one of which can be implemented through interactive and engaging learning media, such as an educational Snakes and Ladders game. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge of the impacts of gadget use at SMAN 11 Pandeglang. The results showed an increase in the mean scores of students' knowledge and attitudes regarding the adverse effects of excessive gadget use following education delivered through the Snakes and Ladders media. The educational Snakes and Ladders game was considered effective because it increased student participation and learning interest while improving their understanding of the positive and negative impacts of gadget use. Therefore, the Snakes and Ladders game can serve as an alternative health promotion medium in school settings to improve adolescents' knowledge regarding healthy and responsible gadget use

#### Abstrak

Penggunaan gadget pada remaja mengalami peningkatan yang signifikan dan dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan, perilaku, serta aktivitas sosial remaja. Kurangnya pengetahuan mengenai penggunaan gadget yang sehat dapat menyebabkan berbagai masalah seperti gangguan konsentrasi belajar, kurangnya interaksi sosial, gangguan tidur, hingga kecanduan gadget. Upaya edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak penggunaan gadget, salah satunya melalui media pembelajaran yang interaktif dan menarik seperti media ular tangga edukasi. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget di SMAN 11 Pandeglang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai mean pengetahuan dan sikap siswa tentang bahaya penggunaan gadget berlebihan setelah diberikan edukasi dengan menggunakan media ular tangga. Media edukasi ular tangga dinilai efektif karena mampu meningkatkan partisipasi, minat belajar, serta pemahaman siswa mengenai dampak positif dan negatif penggunaan gadget. Dengan demikian, media ular tangga dapat dijadikan alternatif media promosi kesehatan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait penggunaan gadget yang sehat dan bijak.

**Kata Kunci:** Gadget; Pengetahuan; Remaja; Sikap; Ular Tangga.

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna gadget yang terus meningkat, terutama pada kalangan remaja. Perkembangan teknologi yang semakin pesat serta

mudahnya akses internet menyebabkan penggunaan gadget menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Remaja menggunakan gadget tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga untuk belajar, bermain game, dan mengakses media sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan remaja, seperti gangguan kesehatan mata, kurang tidur, menurunnya konsentrasi belajar, hingga gangguan kesehatan mental dan perubahan perilaku sosial. Oleh karena itu, penggunaan gadget perlu dikontrol agar tidak menimbulkan masalah kesehatan yang lebih serius pada remaja (Remaja & Alisyahbana, 2023)

Gadget merupakan perangkat elektronik yang digunakan untuk mempermudah aktivitas sehari-hari, seperti komunikasi, mencari informasi, dan hiburan. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Remaja yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, gangguan penglihatan, hingga berkurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan perubahan perilaku emosional pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan serta pengendalian penggunaan gadget agar remaja dapat memanfaatkan teknologi secara bijak dan sehat.

Berdasarkan data dari World Health Organization, penggunaan gadget dan media digital secara berlebihan pada remaja dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga perilaku adiktif. WHO melaporkan bahwa lebih dari 1 dari 10 remaja (11%) menunjukkan tanda penggunaan media sosial yang bermasalah atau kecanduan pada tahun 2022. Selain itu, sebanyak 12% remaja berisiko mengalami gangguan gaming, dan 22% remaja bermain game digital selama  $\geq 4$  jam per hari. WHO juga menyebutkan bahwa 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan menjadi masalah yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia remaja (Mojtabai, 2025).

Permasalahan penggunaan gadget berlebihan pada remaja menjadi isu kesehatan yang terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kesehatan mental, kualitas tidur, hingga interaksi sosial remaja. Menurut data World Health Organization (WHO), sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental secara global. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku menjadi masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada remaja. Penggunaan media digital secara berlebihan juga dapat meningkatkan risiko stres, gangguan emosional, dan penurunan kesehatan psikologis pada remaja (Liu et al., 2024). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas) 2018, masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi. Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada remaja usia 15–24 tahun mencapai sekitar 6,2% dari total penduduk Indonesia. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya penggunaan gadget dan media digital secara berlebihan yang dapat berdampak pada kualitas tidur, kesehatan psikologis, serta interaksi sosial remaja. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga berisiko meningkatkan stres, kecemasan, dan gangguan emosional pada remaja. (Anak, 2023)

Di Indonesia, penggunaan gadget pada remaja terus meningkat seiring perkembangan teknologi digital. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, remaja menjadi salah satu kelompok pengguna internet tertinggi di Indonesia. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik terhadap kesehatan fisik maupun mental remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan fisik maupun mental. Dampak fisik yang sering terjadi meliputi gangguan kesehatan mata akibat terlalu lama menatap layar, nyeri leher dan punggung karena posisi tubuh yang tidak tepat, serta menurunnya kualitas tidur akibat penggunaan gadget hingga larut malam. Selain itu, penggunaan gadget secara terus-menerus juga dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik sehingga meningkatkan risiko kelelahan dan gangguan kesehatan lainnya. Dari segi kesehatan mental, penggunaan gadget berlebihan dapat menyebabkan remaja menjadi lebih mudah cemas, sulit berkonsentrasi, emosional, serta menurunkan kemampuan interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berisiko menimbulkan kecanduan digital pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pengendalian penggunaan gadget agar remaja dapat memanfaatkan teknologi secara bijak tanpa mengganggu kesehatan mereka. Dampak tersebut meliputi gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, kecanduan media sosial, hingga gangguan emosional seperti kecemasan dan stres. Selain itu, penggunaan gadget secara terus-menerus juga dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung dan meningkatkan risiko perilaku antisosial pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan Nafiah & Ferdianti (2023), penggunaan gadget berlebihan pada remaja dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kurang konsentrasi, serta kualitas tidur yang buruk (Nafiah & Ferdianti, 2023).

Berdasarkan hasil survei dengan terjun ke lapangan yang telah dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Mathla'ul Anwar Banten, diketahui bahwa di SMAN 11 Pandeglang masih banyak siswa yang menggunakan gadget secara berlebihan dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol terlihat dari

tingginya intensitas penggunaan media sosial, bermain game online, serta penggunaan telepon genggam dalam waktu yang cukup lama, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan remaja, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kurangnya interaksi sosial, gangguan pola tidur, kelelahan mata, serta menurunnya aktivitas fisik siswa. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan penyuluhan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak penggunaan gadget secara berlebihan dan pentingnya penggunaan gadget secara bijak serta sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental, faktor penyebab kecanduan gadget, gejala yang ditimbulkan, serta upaya pencegahan melalui penggunaan gadget secara bijak dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. METODE



**Gambar 1.** Diagram Alur Kegiatan

Sesuai dengan skema kegiatan pada Gambar 1, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap identifikasi dan pengumpulan data terkait tingkat pengetahuan siswa-siswi SMAN 11 Pandeglang mengenai bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan remaja. Tahap ini dilakukan melalui observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), untuk mengetahui kondisi serta permasalahan yang sering dihadapi siswa dalam penggunaan gadget sehari-hari. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang cukup tinggi di kalangan remaja berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, sehingga diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa.

Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh, tim pengabdian kemudian menentukan fokus permasalahan yang akan dijadikan dasar dalam penyusunan program kegiatan. Tahap berikutnya adalah pengurusan perizinan kepada pihak sekolah yang dilakukan secara langsung melalui koordinasi dengan guru BK dan Kepala SMAN 11 Pandeglang. Setelah memperoleh persetujuan, dilakukan perencanaan kegiatan yang meliputi penentuan sasaran peserta, lokasi

pelaksanaan, jadwal kegiatan, metode penyampaian materi, serta media yang akan digunakan selama penyuluhan berlangsung.

Perencanaan kegiatan dilakukan secara terkoordinasi antara tim pelaksana dan pihak sekolah sehingga diperoleh kesepakatan mengenai kelas yang menjadi sasaran kegiatan, waktu pelaksanaan, serta materi yang akan disampaikan. Materi penyuluhan difokuskan pada dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan remaja, meliputi gangguan kesehatan mata, gangguan kualitas tidur, nyeri leher dan punggung akibat postur tubuh yang kurang baik, penurunan konsentrasi belajar, serta dampak terhadap kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan kecanduan gadget.

Setelah seluruh persiapan selesai dan mendapatkan persetujuan dari Kepala Sekolah serta tim BK SMAN 11 Pandeglang, kegiatan penyuluhan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test berupa beberapa pertanyaan lisan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan. Kegiatan pre-test ini bertujuan untuk mengukur pemahaman awal peserta sebelum menerima materi penyuluhan.

Selanjutnya, penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi disampaikan menggunakan media presentasi yang berisi informasi mengenai

### **3. HASIL DAN DISKUSI**

#### **Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 7 Mei 2026 pada pukul 09.00- 12.00 WIB di kelas IPS X, XI. Kegiatan ini dihadiri oleh 62 remaja siswa siswi SMAN 11 Pandeglang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan bersama-sama dengan guru bimbingan dan konseling sebagai pendamping dan sekaligus mereview materi yang akan disampaikan.

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai penggunaan gadget sehat pada remaja dilaksanakan di SMAN 11 Pandeglang dengan sasaran sebanyak 62 siswa. Kegiatan ini dilakukan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap yang lebih positif terhadap penggunaan gadget yang sehat dan bijak pada remaja. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon yang cukup positif dari siswa maupun pihak sekolah.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tim pelaksana kepada siswa. Pada tahap awal, siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan edukasi kesehatan serta pentingnya menjaga kesehatan di era digital. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap awal siswa sebelum diberikan edukasi mengenai penggunaan gadget.

Setelah pemberian pre-test, dilakukan penyampaian materi edukasi kesehatan menggunakan media PowerPoint. Materi yang disampaikan meliputi pengertian gadget, manfaat gadget, dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta cara penggunaan gadget yang sehat dan bijak. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan interaktif agar siswa lebih mudah memahami isi materi yang diberikan.

Selama penyampaian materi, siswa terlihat cukup antusias dan aktif mengikuti kegiatan. Beberapa siswa terlibat dalam sesi tanya jawab dan diskusi mengenai kebiasaan penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil diskusi, sebagian besar siswa mengaku menggunakan gadget dalam waktu yang cukup lama setiap harinya, baik untuk belajar maupun hiburan seperti bermain media sosial, menonton video, bermain game, dan aktivitas digital lainnya. Sebagian siswa juga mengaku sering menggunakan gadget sebelum tidur dan saat waktu belajar. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian yang sangat dekat dengan kehidupan remaja dan sulit dipisahkan dari aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif apabila penggunaan gadget dilakukan secara berlebihan dan tanpa kontrol yang baik.

Penggunaan gadget dalam waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan fisik pada remaja. Paparan cahaya layar gadget secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan mata, mata kering, sakit kepala, serta gangguan penglihatan. (Harnimayanti & Rosida, 2025)

Selain itu, posisi tubuh yang tidak ergonomis saat menggunakan gadget juga dapat menyebabkan nyeri pada leher, bahu, dan punggung. Penggunaan gadget sebelum tidur juga dapat mempengaruhi kualitas tidur karena cahaya dari layar gadget dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur waktu tidur. (Stiglic & Viner, 2019)

Selain berdampak pada kesehatan fisik, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Penggunaan gadget secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, ketergantungan terhadap gadget, hingga munculnya rasa cemas apabila tidak menggunakan gadget. Sebagian remaja juga menjadi lebih sulit fokus dalam belajar karena terlalu sering menggunakan media sosial dan hiburan digital. (Nurlaelasari et al., 2025)

Dari segi sosial, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berkurangnya interaksi langsung dengan lingkungan sekitar. Remaja cenderung lebih fokus pada aktivitas di dunia digital dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan teman maupun keluarga. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi sosial remaja apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. (Rahma et al., 2023)

Untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan, kegiatan edukasi kesehatan tidak hanya dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi, tetapi juga menggunakan media permainan edukasi ular tangga. Penggunaan media ular tangga bertujuan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, aktif, dan menyenangkan sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Permainan ular tangga yang digunakan telah dimodifikasi dengan memasukkan materi mengenai penggunaan gadget sehat ke dalam setiap kotak permainan. Tangga menggambarkan perilaku positif dalam penggunaan gadget, seperti membatasi waktu penggunaan gadget, menjaga jarak pandang saat menggunakan gadget, melakukan istirahat mata setelah penggunaan gadget, dan tidak menggunakan gadget sebelum tidur. Sedangkan ular menggambarkan perilaku negatif, seperti penggunaan gadget secara berlebihan, penggunaan gadget saat belajar, penggunaan gadget dalam posisi tubuh yang salah, serta penggunaan gadget hingga larut malam. (Fitriastuti, 2015)

Melalui permainan tersebut, siswa dapat memahami konsekuensi dari setiap perilaku yang berkaitan dengan penggunaan gadget secara lebih mudah dan menyenangkan. Siswa terlihat lebih aktif berpartisipasi selama permainan berlangsung. Mereka terlihat antusias dalam menjawab pertanyaan, berdiskusi dengan teman, serta memahami contoh perilaku positif dan negatif dalam penggunaan gadget sehari-hari.

Kegiatan edukasi kesehatan ini mendapat dukungan yang baik dari pihak sekolah. Dukungan tersebut terlihat dari pemberian fasilitas dan kesempatan kepada siswa untuk mengikuti kegiatan dengan baik. Pihak sekolah juga memberikan respon positif terhadap pelaksanaan edukasi kesehatan karena kegiatan ini dianggap bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya penggunaan gadget yang sehat.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan edukasi selesai dilaksanakan, dilakukan evaluasi melalui pengukuran *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap siswa mengenai penggunaan gadget sehat setelah diberikan edukasi kesehatan. Berikut tabel perbandingan nilai mean, nilai minimum dan maksimum pengetahuan dan sikap siswa antara sebelum dan sesudah edukasi dengan menggunakan media ular tangga.

**Tabel 1.** Tabel Perbandingan Nilai Mean, Minimum dan Maksimum *Pre-Test & Post-Test* Pengetahuan dan Sikap

| Variabel    | n  | Mean  | Minimum | Maksimum |
|-------------|----|-------|---------|----------|
| Pengetahuan |    |       |         |          |
| Pre-test    | 62 | 61,45 | 40      | 82       |
| Post-test   | 62 | 84,63 | 65      | 100      |
| Sikap       |    |       |         |          |
| Pre-test    | 62 | 67,89 | 45      | 86       |
| Post-test   | 62 | 82,76 | 62      | 97       |

## Diskusi

Kegiatan penyuluhan mengenai bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan remaja yang dilaksanakan di SMAN 11 Pandeglang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti penyuluhan. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam menjawab pertanyaan, mengikuti diskusi, serta mengajukan berbagai pertanyaan terkait penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* pada aspek pengetahuan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai penggunaan gadget sehat. Sebelum diberikan edukasi kesehatan nilai rata-rata pengetahuan siswa yaitu 61,45. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan masih belum optimal dan masih memerlukan peningkatan melalui kegiatan edukasi kesehatan.

Setelah dilakukan penyampaian materi menggunakan media PowerPoint, diskusi, dan permainan edukasi ular tangga, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dengan nilai rata-rata 84,63 dengan nilai minimum 65 dan nilai maksimum 100. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai memahami dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial serta memahami pentingnya penggunaan gadget secara sehat dan bijak.

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* pada aspek sikap, terlihat adanya perubahan sikap siswa ke arah yang lebih positif setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai penggunaan gadget sehat. Sebelum dilakukan edukasi kesehatan, nilai rata-rata sikap siswa yaitu 67,89 dengan nilai minimum 45 dan nilai maksimum 86. Setelah diberikan edukasi kesehatan, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata responden menjadi 82,76 dengan nilai minimum 62 dan nilai maksimum 97. Peningkatan nilai *post-test* tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kesadaran dan sikap yang lebih baik terhadap penggunaan gadget yang sehat. Siswa juga mulai

memahami pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget, menjaga kesehatan saat menggunakan gadget, dan mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan.

Penggunaan media edukasi ular tangga selama kegiatan penyuluhan membantu meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Suasana belajar yang interaktif membuat siswa lebih aktif berdiskusi dan memahami materi yang disampaikan sehingga mampu mempengaruhi perubahan sikap siswa ke arah yang lebih positif.

Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan remaja, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Kurangnya pengetahuan mengenai penggunaan gadget yang sehat menyebabkan sebagian remaja belum menyadari dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan mereka. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai penggunaan gadget sehat menjadi penting untuk dilakukan agar remaja mampu memahami dampak penggunaan gadget dan menerapkan perilaku penggunaan gadget yang lebih sehat dan bijak.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini menekankan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mata akibat paparan cahaya layar dalam waktu yang lama. Selain itu, kebiasaan menggunakan gadget dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis juga dapat menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal, seperti nyeri leher, bahu, dan punggung. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan perangkat digital dalam durasi yang panjang berhubungan dengan meningkatnya keluhan fisik pada remaja. Gadget saat ini tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, hiburan, media sosial, serta akses informasi. Kemudahan penggunaan gadget membuat remaja sangat dekat dengan teknologi digital dan menghabiskan banyak waktu menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari.(Purwiningsih & Purnama, 2023)

Selain dampak fisik, penyuluhan juga membahas pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi sosial, meningkatkan risiko stres, serta menyebabkan gangguan tidur akibat paparan cahaya biru sebelum waktu tidur. Kurangnya waktu istirahat yang berkualitas dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat menjadi penting untuk diberikan sejak usia remaja.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan pihak sekolah, khususnya Kepala SMAN 11 Pandeglang dan guru Bimbingan dan Konseling yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Lingkungan sekolah yang mendukung memungkinkan proses

penyampaian materi berlangsung dengan baik dan interaktif. Partisipasi aktif siswa juga menjadi faktor penting dalam tercapainya tujuan kegiatan.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan remaja di SMAN 11 Pandeglang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu menerapkan penggunaan gadget yang lebih bijak, seimbang, dan bertanggung jawab sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan serta mendukung proses belajar yang lebih optimal.



**Gambar 2.** Siswa sedang mengisi *pre-test*



**Gambar 3.** Kegiatan Edukasi oleh Narasumber



**Gambar 4.** Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga



**Gambar 5.** Kegiatan *Post-Test*

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi kesehatan mengenai penggunaan gadget sehat di SMAN 11 Pandeglang, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget pada remaja masih cukup tinggi dan belum sepenuhnya terkontrol dengan baik, sehingga berpotensi menimbulkan dampak terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Pelaksanaan edukasi kesehatan menggunakan media permainan edukasi ular tangga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat dan bijak. Penggunaan media edukasi ular tangga membantu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, interaktif, dan menyenangkan sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test pada aspek pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan edukasi kesehatan.

Dengan demikian, edukasi kesehatan mengenai penggunaan gadget sehat dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran remaja agar lebih bijak dalam menggunakan gadget serta mampu menerapkan perilaku penggunaan gadget yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah dan para Guru SMA Negeri 11 Pandeglang yang telah mendukung dari awal persiapan sampai pelaksanaan kegiatan edukasi Bahaya Penggunaan Gadget Berlebihan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan dampak positif bagi siswa-siswi SMA Negeri 11 Pandeglang.

#### DAFTAR REFERENSI

- Anak, P. K. (2023). <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/LIK.1-7>.
- Fitriastuti, E. S. (2015). Pengaruh Permainan Ular Tangga dan Buku Cerita Bergambar sebagai Media Promosi Kesehatan Terhadap Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 10(1), 63–72. <https://doi.org/10.14710/jpki.10.1.63-72>
- Harnimayanti, & Rosida, L. (2025). Gambaran Penggunaan Gadget Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4), 279–292. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jfkes>
- Liu, X., Yan, N., Wang, L., He, K., Zhang, W., Zhang, X., Lan, T., & Wang, J. (2024). Mobile phone addiction and self-injury in adolescents with MDD : mediation by self- esteem and depression , and the failure of usage restrictions. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06184-2>

- Mojtabai, R. (2025). Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2024, 2271–2278. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02657-7>
- Nafiah, H., & Ferdianti, A. D. (2023). PADA REMAJA PENGGUNA GADGET DI SMA N 1 KEDUNGWUNI. 19(1). <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1171>
- Nurlaelasari, S., Amanda, Y., Avionita, T., Komalasari, K., & Iswandi, D. (2025). The Impact of Gadget Addiction on Mental Health Alpha Generation. *International Journal of Religion Education and Law*, 4(1), 59–67. <https://doi.org/10.57235/ijrael.v4i1.5015>
- Purwiningsih, D. W., & Purnama, S. (2023). Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 37–42.
- Rahma, K. D., Anjaswari, T., Sulastyawati, S., & Wiyono, J. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Blitar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 163. <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.3945>
- Remaja, K. M., & Alisyahbana, A. T. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap. 2(4), 582–589. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2272>
- Sumiati, S., Dewiyanti, D., & Nurdiantisa, N. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perubahan Perilaku Remaja Kelas II di SMPN 3 Lamasi Tahun 2023. 6(2), 201–208.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>