

## **Skrining dan Edukasi Kecanduan Gadget dalam Upaya Membangun Generasi yang Sehat & Sejahtera di SMA Negeri 1 Ambarawa**

Mona Saparwati<sup>1</sup>, Trimawati<sup>2</sup>, Abdul Wahid<sup>3</sup>, Achmad Syaifudin<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia  
<sup>5</sup> Akper Primaya, Indonesia  
Email Korespondensi: monasaparwati@unw.ac.id

### **ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah meningkatkan penggunaan gadget pada remaja, yang berpotensi menimbulkan kecanduan dan berdampak pada aspek akademik, sosial, dan psikologis. Studi ini bertujuan untuk melakukan skrining tingkat kecanduan gadget serta mengevaluasi efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait penggunaan gadget yang sehat. Kegiatan dilaksanakan pada 89 siswa di SMA Negeri 1 Ambarawa menggunakan pendekatan pre-post tanpa kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Smartphone Addiction Scale versi singkat (SAS-SV) serta kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil skrining menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecanduan gadget tinggi (65,2%), sedangkan 34,8% berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan tingginya tingkat ketergantungan gadget pada remaja. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan siswa yang ditunjukkan melalui perubahan distribusi kategori penggunaan gadget yang lebih adaptif. Edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif penggunaan gadget berlebihan, meskipun perubahan perilaku belum optimal. Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku, namun diperlukan intervensi berkelanjutan untuk menghasilkan perubahan yang lebih signifikan. Keterbatasan kegiatan ini meliputi tidak adanya kelompok kontrol, penggunaan instrumen self-report, serta durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, direkomendasikan pengembangan program edukasi yang terstruktur, pelibatan orang tua dan sekolah, serta penggunaan metode evaluasi yang lebih komprehensif. Kegiatan skrining dan edukasi ini berpotensi menjadi model intervensi promotif-preventif dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja.

**Kata kunci:** Interaksi Sosial Kecanduan *Gadget*, Remaja

### **ABSTRACT**

*Rapid advances in digital technology have increased gadget use among adolescents, which has the potential to lead to addiction and impact academic, social, and psychological aspects. This study aims to screen for levels of gadget addiction and evaluate the effectiveness of educational interventions in improving students' knowledge regarding healthy gadget use. The study was conducted with 89 students at SMA Negeri 1 Ambarawa using a pre-post design without a control group. The instruments used were the short version of the Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) questionnaire and pre- and post-education knowledge questionnaires. The screening results showed that the majority of respondents fell into the high gadget addiction category (65.2%), while 34.8% were in the low category. These findings indicate a high level of gadget dependence among adolescents. Following the educational session, there was an increase in students' knowledge, as evidenced by a shift toward more adaptive categories of gadget use. The education provided proved effective in raising students' awareness of the negative impacts of excessive gadget use, although behavioral changes were not yet optimal. Theoretically, increased knowledge is the first step toward behavioral change; however, sustained interventions are needed to produce more significant changes. Limitations of this study include the absence of a control group, the use of self-report instruments, and the short duration of the intervention. Therefore, it is recommended to develop a structured educational program, involve parents and schools, and use more comprehensive evaluation methods. This screening and education initiative has the potential to serve as a promotive-preventive intervention model for reducing gadget addiction among adolescents.*

**Keywords:** *Gadget Addiction, Social Interaction, Adolescents*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mendorong peningkatan signifikan penggunaan gadget, khususnya *smartphone*, di seluruh dunia. Di Indonesia, penetrasi internet mencapai lebih dari 78% populasi pada tahun 2023, dengan kelompok usia remaja sebagai pengguna tertinggi (Austa Nusra et al., 2022). Remaja menggunakan gadget tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga untuk pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial berbasis media digital. Namun demikian, intensitas penggunaan yang tinggi berpotensi menimbulkan masalah kesehatan apabila tidak dikontrol dengan baik (Supartini et al., 2021). Data empiris menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan pada remaja telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Studi terbaru melaporkan bahwa rata-rata durasi penggunaan gadget pada remaja berkisar antara 6–8 jam per hari, bahkan lebih tinggi pada kelompok dengan akses internet tidak terbatas (Wu et al., 2023). Data lain menunjukkan prevalensi kecanduan *smartphone* pada remaja berkisar antara 30% hingga 70%, tergantung pada karakteristik populasi dan instrumen yang digunakan (Sohn et al., 2004). Temuan ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan pada kegiatan PKM ini, dimana 65,2% siswa SMA Negeri 1 Ambarawa mengalami kecanduan gadget kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa masalah ini nyata dan relevan pada setting lokal. *Smartphone* atau gadget menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari termasuk remaja, dimana penggunaannya terus meningkat seiring perkembangan teknologi (Aguiar et al., 2023). Walaupun memiliki manfaat dalam pembelajaran, komunikasi, dan hiburan, penggunaan gadget yang berlebihan juga menimbulkan dampak negatif seperti gangguan kesehatan fisik, mental, dan sosial (Azzahra & Anggraini, 2022). Remaja merupakan kelompok berisiko karena pada fase ini masih terjadi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga mudah terpengaruh oleh teknologi digital.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi berupa deteksi dini dan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai bahaya kecanduan gadget. Kegiatan ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Ambarawa, mengingat hampir seluruh siswa menggunakan *smartphone* secara intensif dan belum tersedia program kesehatan rutin di sekolah. Masyarakat modern termasuk remaja memang tidak bisa dilepaskan lagi dari *gadget* terutama berupa perangkat *smartphone*, dimana hal ini dibuktikan dengan semakin meningkatnya pengguna *smartphone*. *Smartphone* memang ada sisi positifnya, menjadi media pembelajaran yang menarik, belajar bahasa Inggris lebih mudah, meningkatkan logika lewat *game* interaktif yang edukatif. Dengan menggunakan *smartphone*, mereka bisa belajar aneka pelajaran, mencari jurnal, bahan pelajaran, ilmu pengetahuan, mengetahui ada PR (Pekerjaan Rumah), mengirim tugas, jadwal kuliah, semua bisa lewat *smartphone* (Sejati et al., 2023).

Disamping ada sisi positifnya, *smartphone* juga ada dampak negatifnya. Diantaranya dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial seseorang. Dampak yang dapat ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* secara terus menerus diantaranya berdampak terhadap kesehatan fisik yaitu aktivitas fisik berkurang, gangguan muskuloskeletal, gangguan mata, radiasi elektromagnetik, infeksi, kesehatan mental terganggu, dan hubungan sosial terganggu, serta kemampuan prestasi akademik terganggu (Petrenko & Gulich, 2024). Skrining dan peningkatan pengetahuan tentang dampak penggunaan gadget telah terbukti meningkatkan kepedulian siswa dalam beraktivitas dengan gadget. Upaya pencegahan kecanduan gadget di sekolah juga menciptakan kesempatan untuk melibatkan orang tua dan komunitas dalam pendidikan dan mendukung anak-anak. Program yang melibatkan orang tua dalam pembicaraan tentang *bullying* dan pencegahannya dapat memperkuat pesan positif dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi anak-anak (Supartini et al., 2021).

Pencegahan kecanduan gadget di sekolah adalah langkah penting untuk melindungi kesehatan mental dan emosional anak-anak. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang aman dan positif, mengajarkan keterampilan sosial yang baik, serta melibatkan seluruh komunitas, kita dapat membantu anak-anak tumbuh dan berkembang dengan baik, mengurangi dampak negatif *bullying*, dan membangun masa depan yang lebih baik untuk anak (Austa Nusra et al., 2022).

## 2. PERMASALAHAN MITRA

PKM yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ambarawa didasari dengan adanya kecanduan penggunaan gadget yang dilakukan oleh siswa. Kecanduan gadget ini mengakibatkan beberapa anak mengalami penurunan prestasi, kurang berinteraksi dan gangguan emosional. Guru di sekolah sudah beberapa kali memberikan kampanye tentang dampak kecanduan gadget, tetapi masih saja banyak anak yang mengabaikannya. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang ditawarkan oleh tim PKM

UNW yaitu “Skrining&Edukasi kecanduan dalam upaya membangun generasi muda yang sehat & sejahtera”. Kegiatan ini melibatkan tim dosen dan mahasiswa dari bidang ilmu keperawatan dan Teknologi Informasi guru sekolah dasar. Tujuan kegiatan ini yaitu melakukan skrining dan sosialisasi penggunaan gadget pada anak dan remaja awal dan guru, sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan mental pada anak usia sekolah.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dalam bentuk pengabdian masyarakat selama satu semester. Sasaran kegiatan adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Ambarawa sebanyak 89 orang. Kegiatan terdiri atas tiga tahap: Skrining atau Deteksi Dini Kecanduan Gadget, Penyusunan Media, dan Evaluasi

Skrining dilakukan menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale versi singkat yang telah dikembangkan untuk remaja. Pengisian dilakukan serentak di setiap kelas dengan pendampingan dosen dan mahasiswa. Kategori hasil dibedakan menjadi normal dan kecanduan berdasarkan skor kuesioner. Penyusunan Media yakni materi disusun berdasarkan referensi buku dan jurnal terkait dampak kecanduan gadget, penanganan, dan pencegahannya. Media yang digunakan adalah leaflet dan poster. Edukasi dan Evaluasi Pengetahuan meliputi Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Desember 2025. Tingkat pengetahuan siswa diukur sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner yang sama. Data ditabulasi dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Pada fase persiapan, tim pelaksana menyusun seluruh kebutuhan kegiatan, mulai dari materi edukatif tentang kecanduan gadget, pembuatan leaflet sebagai media informasi pendukung, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test. Tahapan ini sangat penting untuk memastikan bahwa seluruh komponen kegiatan tersedia secara optimal dan sesuai dengan sasaran PKM. Fase pelaksanaan diawali dengan skrining atau deteksi dini kecanduan gadget. Tahap berikutnya pemberian ceramah interaktif untuk menyampaikan teori dasar terkait penggunaan gadget dan dampaknya. Setelah itu dilakukan pos test sebagai evaluasi keberhasilan PKM.



Gambar leaflet Dampak Kecanduan Gadget



Gambar 1.1 Skrining atau Deteksi Kecanduan Gadget



Gambar 1.2 Ceramah interaktif beserta evaluasi

Terakhir, fase evaluasi dilakukan dengan memberikan sesi diskusi di akhir kegiatan guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan observasi terhadap peserta selama kegiatan untuk menilai kemampuan pemahaman yang diperoleh secara langsung. Hasil dari evaluasi ini menjadi indikator efektivitas kegiatan yang sudah dilakukan.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan awal yakni skrining atau deteksi kecanduan gadget pada siswa sebelum dilaksanakan edukasi atau ceramah didapatkan karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berada pada usia remaja pertengahan (90%) dan berjenis kelamin perempuan. Pada fase perkembangan ini, remaja memiliki kebutuhan tinggi terhadap interaksi sosial dan penerimaan dari kelompok sebaya, sehingga penggunaan gadget, khususnya media sosial, menjadi sangat dominan. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya kecanduan gadget, terutama pada remaja perempuan yang cenderung menggunakan gadget untuk interaksi sosial dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menggunakan untuk permainan digital. Selain itu, durasi penggunaan gadget yang tinggi serta adanya gangguan konsentrasi belajar dan kesulitan menyelesaikan tugas menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah berdampak pada fungsi akademik. Gejala psikologis seperti perasaan gelisah ketika tidak menggunakan gadget juga mengindikasikan adanya ketergantungan emosional. Faktor lingkungan seperti kurangnya pengawasan orang tua dan tidak adanya pembatasan penggunaan gadget di sekolah turut memperkuat perilaku penggunaan berlebihan. Oleh karena itu, karakteristik remaja dalam penelitian ini menunjukkan adanya interaksi kompleks antara faktor individu, sosial, dan lingkungan dalam mempengaruhi kecanduan gadget. Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Ambarawa berada pada kategori kecanduan *gadget* berat. Sebanyak 58 siswa (65,2%) termasuk dalam kategori tersebut, sedangkan 31 siswa (34,8%) berada pada kategori kecanduan ringan. Kelompok dengan kecanduan gadget tinggi (65,2%) menunjukkan karakteristik perilaku adiktif yang kuat, baik secara psikologis maupun perilaku. Individu dalam kategori ini umumnya mengalami: ketergantungan emosional terhadap gadget, kesulitan mengontrol durasi penggunaan, gangguan aktivitas sehari-hari (akademik & sosial) dan gejala *withdrawal* seperti gelisah saat tidak menggunakan gadget *instan* (likes, notifikasi), yang memperkuat perilaku penggunaan berulang melalui mekanisme reinforcement. Kelompok dengan kecanduan rendah (34,8%) menunjukkan penggunaan gadget yang relatif adaptif dan terkontrol. Karakteristiknya antara lain: penggunaan gadget sesuai kebutuhan (akademik/komunikasi), mampu mengatur waktu penggunaan, tidak mengalami gangguan signifikan pada aktivitas sehari-hari dan tidak memiliki ketergantungan emosional (Özer et al., 2023)

Hasil ini memberikan gambaran bahwa penggunaan *gadget* telah menjadi bagian yang melekat dalam aktivitas sehari-hari siswa, baik sebagai sarana pendukung pembelajaran maupun sebagai media komunikasi, akses media sosial, dan hiburan. Persentase yang lebih tinggi pada kategori berat menggambarkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* pada siswa berada pada taraf yang relatif tinggi.

Tabel 1. Tingkat Kecanduan *Gadget* pada Siswa SMA Negeri 1 Ambarawa

<b>Kecanduan <i>Gadget</i></b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Kecanduan tinggi	58	65,2
Kecanduan rendah	31	34,8
Jumlah	89	100,0

Data kuesioner turut memperkuat hasil tersebut. Sebanyak 32,58% siswa menyatakan bahwa penggunaan *gadget* menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang telah direncanakan. Selain itu, 24,72% siswa mengungkapkan adanya gangguan konsentrasi saat mengikuti pembelajaran maupun ketika mengerjakan tugas. Sebanyak 30,34% siswa menyatakan sangat setuju bahwa mereka tidak sanggup hidup tanpa *gadget*, dan 28,9% siswa merasa gelisah ketika tidak memegang *gadget*. Hal ini mencerminkan adanya gangguan dalam pengelolaan waktu, penurunan fokus belajar, serta keterikatan emosional terhadap *gadget*. Gambaran tersebut sejalan dengan aspek kecanduan *gadget* yang meliputi gangguan aktivitas sehari-hari, munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak menggunakan *gadget*, serta peningkatan kebutuhan penggunaan sebagaimana dijelaskan oleh (Ryu & Choi-Kwon, 2020) dalam (Hefny et al., 2023). Hasil ini sejalan dengan jurnal (Azzahra & Anggraini, 2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kecanduan *gadget* tinggi. (Lin et al., 2013) juga mengemukakan bahwa kemudahan akses internet dan beragamnya aplikasi digital berkontribusi terhadap peningkatan penggunaan *gadget* pada remaja. Hasil penelitian (Ima et al., 2020) dan (Yu et al., 2022) memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Perbedaan hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* pada remaja dapat berbeda-beda, bergantung pada kebiasaan penggunaan, lingkungan sosial, serta karakteristik individu. Karakteristik responden dalam penelitian ini turut memberikan gambaran terhadap tingginya angka kecanduan *gadget*. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (66,3%) dan berusia 16 tahun (55,1%), yang termasuk dalam fase remaja pertengahan. Pada tahap perkembangan ini, remaja aktif menjalin hubungan dengan teman sebaya dan berupaya memperoleh pengakuan sosial, sehingga media digital menjadi sarana yang banyak digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Berdasarkan penelusuran jurnal terkait ini, remaja perempuan lebih banyak menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dan interaksi sosial, sedangkan remaja laki-laki lebih sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game online* (Azmoon et al., 2013). Perbedaan pola aktivitas digital tersebut berpengaruh terhadap lamanya waktu penggunaan serta frekuensi akses *gadget*, yang pada akhirnya berkaitan dengan tingkat kecanduan.

Tingginya persentase kecanduan *gadget* berat (65,2%) berkaitan dengan kebiasaan penggunaan *gadget* yang dilakukan setiap hari dalam waktu yang cukup lama dan berulang. Pada masa remaja pertengahan, kebutuhan akan interaksi sosial dan hiburan berbasis digital meningkatkan penggunaan *gadget* di luar kepentingan akademik. Penggunaan yang berlangsung terus-menerus dapat memperkuat perilaku kecanduan sehingga *gadget* menjadi bagian penting dalam kehidupan siswa. Kecanduan *gadget* pada remaja juga berkaitan dengan keterlibatan emosional terhadap perangkat digital. Perasaan gelisah ketika tidak memegang *gadget* serta pernyataan tidak sanggup hidup tanpa *gadget* menunjukkan adanya keterikatan yang kuat terhadap penggunaan *gadget*. Keadaan ini dapat memperkuat pola penggunaan yang berulang dan sulit dikurangi apabila tidak disertai pembatasan yang jelas. Tingginya angka kecanduan *gadget* pada siswa SMA Negeri 1 Ambarawa menunjukkan pentingnya peran sekolah dan keluarga dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan *gadget* secara sehat dan terarah. Pengaturan waktu penggunaan, peningkatan kesadaran mengenai dampak penggunaan berlebihan, serta penguatan aktivitas sosial secara langsung diperlukan agar penggunaan *gadget* tidak mengganggu perkembangan akademik dan sosial remaja.

Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa. (Azzahra & Anggraini, 2022). Peningkatan pengetahuan merupakan komponen penting perubahan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2003), proses pendidikan kesehatan menimbulkan kesadaran dan motivasi sehingga siswa dapat melakukan perilaku yang sehat. Metode ceramah dan diskusi efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam perubahan perilaku seseorang, melalui pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dimana pengetahuan tersebut akan menimbulkan kesadaran (*Awareness*) akan suatu stimulus dan seseorang mulai tertarik serta mulai mempertimbangkan baik buruknya stimulus

tersebut bagi dirinya selanjutnya orang tersebut mulai mencoba perilaku baru dan akhirnya dapat berperilaku sehat sesuai tujuan pemberian pendidikan kesehatan itu sendiri (Notoatmodjo, 2003). Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan. Pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek atau stimulus. Penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan tentang gadget baik mengenai batasan kecanduan, penyebab serta dampak kecanduan gadget sangat diperlukan untuk siswa. Banyak siswa yang tidak menyadari bahwa penggunaan gadget secara terus menerus akan menimbulkan dampak baik dampak secara fisik, mental maupun dalam hubungan sosial. Dampak secara fisik meliputi efek di muskuloskeletal, gangguan mata serta efek lain karena kurangnya katifitas secara berkelanjutan. Adapun dampak dalam kesehatan mental penggunaan smartphone bisa menyebabkan overexcitement dan mengganggu atau memperpendek waktu tidur. Meskipun ini benar untuk semua media termasuk TV, PC, dan sejenisnya, smartphone adalah perangkat yang paling mudah digunakan sebelum tidur, mungkin setelah lampu padam. Anak-anak dan remaja terutama bisa dengan mudah menggunakan smartphone tanpa sepengetahuan orang tua mereka. Oleh karena itu, dampak smartphone terhadap kualitas tidur dan durasinya bisa lebih besar daripada media dan perangkat lainnya. (Supartini et al., 2021)

Adapun dampak dalam hubungan sosial, individu yang terus menggunakan smartphone mungkin mengalami penurunan jumlah waktu yang mereka miliki untuk hubungan sosial dengan orang lain, terutama aktivitas yang melibatkan interaksi tatap muka. Akibatnya, interaksi sosial dalam kehidupan nyata diabaikan, sedangkan interaksi online meningkat. Meski smartphone digunakan sebagai alat komunikasi, penggunaannya yang berlebihan menyebabkan individu menjadi ketergantungan dan terisolasi. Pelaksanaan kegiatan skrining dan edukasi kecanduan gadget pada siswa SMA Negeri 1 Ambarawa tidak terlepas dari beberapa kendala yang dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh. Pertama, keterbatasan waktu pelaksanaan intervensi menjadi salah satu hambatan utama. Edukasi hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga belum cukup untuk membentuk perubahan perilaku yang bersifat jangka panjang. Perubahan yang terukur pada post-test lebih mencerminkan peningkatan pengetahuan dibandingkan perubahan kebiasaan penggunaan gadget secara konsisten. Kedua, penggunaan instrumen berbasis kuesioner (self-report) berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap "baik" atau sesuai harapan peneliti (*social desirability bias*), sehingga hasil tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi nyata penggunaan gadget.

Berdasarkan kendala yang ditemukan, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk pengembangan kegiatan dan penelitian selanjutnya. Pertama, diperlukan intervensi edukasi yang berkelanjutan dan terstruktur, tidak hanya satu kali penyuluhan. Program dapat dikembangkan dalam bentuk edukasi berkala, peer education, maupun integrasi dalam kurikulum sekolah untuk memperkuat perubahan perilaku jangka panjang. Kedua, perlu melibatkan orang tua dan guru secara aktif dalam pengendalian penggunaan gadget. Edukasi tidak hanya diberikan kepada siswa, tetapi juga kepada orang tua mengenai pentingnya pengawasan, pembatasan screen time, dan pemberian contoh penggunaan gadget yang sehat.

## 5. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Ambarawa berjenis kelamin perempuan (66,3%) dan berusia 16 tahun (55,1%). Sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan *gadget* pada kategori tinggi (65,2%). Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dari siswa. Terbukti efektif dan layak dilanjutkan. Disarankan bagi siswa untuk menggunakan gadget secara bijak dan tingkatkan kegiatan fisik untuk mengurangi ketergantungan, bagi pihak Sekolah: buat kebijakan pembatasan penggunaan smartphone di lingkungan sekolah sedangkan bagi Orangtua untuk melakukan pengawasan dan berikan teladan dalam penggunaan gadget yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguiar, B. F., da Silva, R. M., Camponogara, S., Sarquis, L. M. M., & Miranda, F. M. D. (2023). Occupational accidents with biological material and protective measures adopted in COVID-

19. *ACTA Paulista de Enfermagem*, 36. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2023ao022632>
- Austa Nusra, S. T., Sudana, I. M., & Raharjo, B. B. (2022). Provision of Media Booklets on Increase Knowledge of Junior School Children. *Kemas*, 18(2), 202–208. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i2.37494>
- Azmoon, H., Dehghan, H., & Pourabdian, S. (2013). Evaluation of trait anxiety levels between exposed and non-exposed health care workers to needle stick in Isfahan Al-Zahra hospital. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(1 SUPPL.), 351–353. [https://doi.org/10.12669/pjms.291\(Suppl\).3532](https://doi.org/10.12669/pjms.291(Suppl).3532)
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239. <https://doi.org/10.52020/v6i3.4789>
- Hefny, M. H., Ahmed, G. M., & Hassan, W. E. S. (2023). the Relationship Between Assertiveness and Emotional Intelligence for Nursing Personnel. *Community Practitioner*, 20(8), 488–498.
- Ima, K., Herlambang, I., Pramono, S., Bu, N., Dwijonagoro, S., & Kuncoro, I. H. (2020). *di Pendidikan Vokasi dengan Selamat dan Sehat*.
- Lin, S.-C., Tsai, K.-W., Chen, M.-W., & Koo, M. (2013). Association between fatigue and Internet addiction in female hospital nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 69(2), 374–383. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.06016.x>
- Özer, D., Şahin Altun, Ö., & Avşar, G. (2023). Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42(November 2022), 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.004>
- Petrenko, O., & Gulich, M. (2024). Features of eating behavior of early school-age children in the context of the implementation of the school meals reform. *ScienceRise: Medical Science*, 2(2(59)), 51–57. <https://doi.org/10.15587/2519-4798.2024.308220>
- Ryu, J. G., & Choi-Kwon, S. (2020). Predictors of blood and body fluid exposure and mediating effects of infection prevention behavior in shift-working nurses: Application of analysis method for zero-inflated count data. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 50(5), 658–670. <https://doi.org/10.4040/jkan.20025>
- Sejati, A. Z. P., Cahyati, Y., & Rahman, A. (2023). Kemampuan Activity Daily Living pada Pasien Stroke Berdasarkan Penilaian Katz Indeks : Studi Kasus. *Journal of Smart Nursing and Health Science*, 1(2), 8–14.
- Sohn, S., Eagan, J., & Sepkowitz, K. A. (2004). Safety-engineered device implementation: Does it introduce bias in percutaneous injury reporting? *Infection Control and Hospital Epidemiology*, 25(7), 543–547. <https://doi.org/10.1086/502437>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Wu, S. I., Liu, S. I., Wu, Y. J., Huang, L. L., Liu, T. ju, Kao, K. L., & Lee, Y. H. (2023). The efficacy of applying the Interpersonal Effectiveness skills of dialectical behavior therapy into communication skills workshop for clinical nurses. *Heliyon*, 9(3), e14066. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14066>
- Yu, F. U., Yan, H. U., & Sundstedt, V. (2022). A Systematic Literature Review of Virtual, Augmented, and Mixed Reality Game Applications in Healthcare. *ACM Transactions on Computing for Healthcare*, 3(2). <https://doi.org/10.1145/3472303>