

Edukasi Adiksi Internet Sebagai Upaya Pencegahan Dan Peningkatan Kesehatan Remaja Pada Siswa SMA Negeri 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan

Desriati Devi^{1*)} | Yenni Sasmita²⁾ | Fathimi³⁾ | Syam Irwan⁴⁾

^{1,2,3,4)} Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Indonesia

desriatidevi@gmail.com | yennisasmit@gmail.com | fathimi81@gmail.com

Corresponden Author: desriatidevi@gmail.com

Abstrak: Akses internet semakin mudah dan banyak berada di lingkungan sekitar anak remaja yang setiap hari menggunakan internet sebagai sarana untuk melakukan berbagai kegiatan terkait sekolah, menjalin hubungan dengan teman dan sebagai media hiburan. Hal ini menyebabkan semakin meningkatnya akses remaja akan internet, yang dapat menyebabkan penggunaan internet yang terus menerus dalam waktu yang lama dan tidak terkontrol. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan remaja kecanduan atau yang disebut adiksi internet. Perilaku adiksi internet dapat memberikan dampak buruk pada perilaku remaja salah satunya perilaku terkait kesehatan remaja. Beberapa dampak dan bahaya dari adiksi internet yaitu perilaku makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, kurang tidur, stres dan perilaku seksual. Efek yang muncul secara terus menerus dalam waktu yang lama dapat memengaruhi kesehatan remaja, seperti penyakit terkait kardiovaskuler, diabetes dan lainnya. Hal ini berpengaruh terhadap perkembangan psikososial remaja yang masih dalam proses tumbuh kembang. Remaja memerlukan pengawasan dan dukungan dalam proses tumbuh kembangnya sehingga dapat terhindar dari bahaya dan dampak buruk adiksi internet, salah satunya melalui edukasi pencegahan adiksi internet untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam menghadapi berbagai macam bentuk adiksi internet.

Kata kunci: Adiksi Internet, Tapaktuan; Peningkatan Kesehatan.

Pendahuluan

Internet merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari remaja terutama di era digital saat ini. Pemanfaatan jejaring sosial melalui internet telah menyita perhatian remaja secara keseluruhan. Tingkat ketergantungan remaja terhadap jejaring sosial sudah mencapai taraf dimana tanpa internet, setiap remaja tidak dapat memikirkan arah pertumbuhannya. Penggunaan internet pada remaja secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Beberapa penelitian menunjukkan, bahwa penggunaan internet memiliki pengaruh negatif yang sangat besar pada remaja meskipun penggunaan internet memberikan pengetahuan yang lebih luas, namun dampak negatif tidak bisa dianggap sebagai hal yang wajar (Kavitha & Vijila, 2019).

Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada periode 2022-2023 meningkat 1,17% yaitu sebanyak 215,63 juta (78,19%). Provinsi Aceh 67, 81%. Perkembangan era digital meningkatkan keterpaparan anak dan remaja terhadap internet (Kurniasanti et al, 2018). Hasil survey menunjukkan penggunaan internet berdasarkan usia paling banyak berada di rentang remaja usia 13-18 tahun yaitu sebesar 99, 16% (APJII, 2022).

Studi terkait adiksi internet sudah banyak dilakukan. Penelitian Xu et al (2020), sebanyak 23,7% remaja mengalami adiksi internet di China. Di Indonesia hasil penelitian (Banunaek et al, 2022) menunjukkan bahwa 29,8% remaja mengalami adiksi internet. Studi literatur (Putri et al, 2022) menunjukkan adanya peningkatan penggunaan internet pada remaja di masa pandemi Covid 19 dan

berisiko menyebabkan kecanduan pada remaja. Penelitian lainnya didapatkan prevalensi remaja yang mengalami adiksi internet sebanyak 23,2% (Aryanty & Maria, 2022) yang dilakukan pada 529 remaja SMA di Kota Jambi.

Adiksi internet disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah waktu penggunaan internet. Penggunaan internet secara terus menerus lebih dari empat jam per hari dapat meningkatkan kerentanan terhadap adiksi internet (Kurniasanti et al, 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian Banunaek et al (2022) yang menunjukkan faktor yang berhubungan dengan adiksi internet adalah waktu berada di depan layar untuk akses hiburan ≥ 3 jam. Study lainnya (Aryanty & Maria, 2022), menyatakan bahwa penggunaan internet ≥ 11 jam per hari berisiko 6 kali lipat untuk mengalami adiksi internet. Menurut Reid et al (2016) batas waktu penggunaan internet pada remaja adalah 2 jam per hari. Namun, Hasil survey APJII (2023) didapatkan lama penggunaan internet 1-5 jam (63,74%) dan 6-10 jam (22,44%). Hal ini menunjukkan bahwa waktu penggunaan internet melebihi dari batas waktu yang sewajarnya. Penggunaan internet dapat memberikan efek negatif pada remaja jika waktu penggunaannya sudah melebihi dari batas yang wajar (Putri & Suryadi, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah adanya keterkaitan antara edukasi adiksi internet terhadap pengetahuan, pencegahan dan peningkatan kesehatan remaja di SMAN 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan.

Realisasi Kegiatan

Metode Penyuluhan

Metode pengabdian yang dilakukan adalah pemberian edukasi tentang adiksi internet pada remaja sebagai upaya untuk pencegahan dan meningkatkan kesehatan remaja pada siswa SMAN 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. Penyuluhan menggunakan alat bantu visual (*Microsoft Powerpoint*) dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan pemutaran video serta panduan berupa *leaflet* dilaminasi setiap lembarnya sehingga tahan lama dan partisipan dapat membawa pulang *leaflet* tersebut untuk referensi cepat di rumah.

Hasil pengabdian ini dapat dijadikan masukan bagi masyarakat terutama orangtua, siswa dan guru untuk lebih memahami tentang adiksi internet dan pentingnya pencegahan adiksi internet sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan remaja. Hasil akhir dari pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, dan sikap remaja untuk menghindari adiksi internet sehingga dapat meningkatkan kesehatan remaja pada siswa SMAN 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMAN 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Rincian aktivitas pelaksanaan sebagai berikut:

Persiapan

Pada tahap ini diawali dengan sosialisasi dan diskusi terlebih dahulu terkait edukasi adiksi internet Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Remaja Pada Siswa SMAN 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. Peserta dihadiri oleh para siswa dan dewan guru, yang dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2023. Langkah ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan interaksi dengan para siswa dan menggali persepsi siswa tentang adiksi internet. Para siswa tampak antusias menyampaikan pendapatnya dan memberikan jawaban-jawaban tentang adiksi internet sesuai dengan persepsi mereka.

Pelaksanaan

Penyuluhan kesehatan tentang Edukasi adiksi internet Sebagai Upaya Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Remaja Pada Siswa SMAN 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan

dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2023. Materi disampaikan menggunakan slide power point meliputi definisi adiksi internet, faktor penyebab adiksi internet, ciri-ciri adiksi internet, jenis adiksi internet, bahaya dan dampak adiksi internet serta cara pencegahan agar remaja tidak terjebak kecanduan atau adiksi internet.

Evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh Dosen Prodi D-III Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh bekerjasama dengan pihak SMAN 1 Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan dengan megikutsertakan Mahasiswa/i Prodi D-III Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh sebanyak 3 (empat) orang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara umum berjalan dengan lancar, para siswa dan dewan guru sebagai peserta penyuluhan sangat antusias baik dalam menerima materi maupun dalam memberikan respon selama berlangsungnya kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan SMA N 1 Tapaktuan



Gambar 2. Setelah Kegiatan penyuluhan SMA N 1 Tapaktuan

Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar.
2. Tanggapan siswa dan para guru terhadap edukasi adiksi internet sebagai upaya pencegahan dan meningkatkan kesehatan remaja sangat baik.
3. Keterlibatan semua pihak baik dari keluarga, sekolah, lembaga pendidikan kesehatan maupun dari pemerintah daerah diperlukan untuk mendukung tercapainya upaya tersebut.

Daftar Pustaka

- APJII. (2023). Peluncuran Hasil Survei APJII 2023. <https://apjii.or.id/event/d/peluncuran-hasil-survei-apjii-2023>
- Aryanty, N., & Maria, I. (2022). ADIKSI INTERNET : STUDI PADA REMAJA SMA KOTA JAMBI. *JMJ*, 10(4), 493–504.
- Banunaek, D. A., Sekartini, R., Pardede, S. O., Tridjaja, B., Prayitno, A., & Devaera, Y. (2022). Deteksi Adiksi Internet dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 23(6), 360–368.
- Karacic S, Oreskovic S. (2017). Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR Ment Health*.4(2):e11. doi: 10.2196/mental.5537. PMID: 28373154; PMCID: PMC5394260.
- Kavitha, T & Vijila, Y. (2019). Level of Internet Addiction Among Adolescent- A Review. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 6(5).
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic : Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100(152180), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kaya, A., & Dalgic, A. I. (2022). How Does Internet Addiction Affect Adolescent Lifestyles? Results from a School- Based Study in the Mediterranean Region of Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 59, e38–e43.
- Kurniasanti, K.S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M.W.S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82-91.
- Kurniasanti, K. S., Wiguna, T., Wiwie, M., & Winarsih, N. S. (2018). Internet Addiction Among Adolescents in Jakarta: A Challenging Situation for Mental Health Development. *Journal of International Dental and Medical Research*, 11(2), 711–717.
- Kuss D.J., van Rooij A.J., Shorter G.W., Griffiths, M.D., Mheen, D.V. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*. 29 (5). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>.
- Mustafaoglu, R., Zirek, E., Yasaci, Z., & Ozdincler, A. R. (2018). The negative effects of digital technology usage on children's development and health. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 13-21. 10.15805/addicta.2018.5.2.0051
- Putri, A., Setiawati, Y., Shieh, Y.-T., & Lin, S.-H. (2022). HIGH-RISK INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS DURING PANDEMIC COVID-19 AND PARENTS' ROLE. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.20473/jbe.V10I12022.11-20>
- Putri, M. audrey S., & Suryadi, D. (2023). HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMKN X INDRAMAYU. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 22–31.

- Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, *138*(5). 10.1542/peds.2016-2593
- Shahid, N., Asif, M., & Pasha, M. A. (2022). Effect of Internet Addiction on School Going Children. *Inverge Journal of Social Sciences*, *1*(1), 13–55.
- Shaheen, M. E., & Elshater, M. H. M. (2019). The Relation between Health Status and Internet Addiction among Adolescents. *ASNJ*, *21*(2), 83–96.
- Xu, J., Shen, L., Yan, C., Hu, H., Yang, F., Wang, L., ... Shen, X. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, *12*(1), 1106. <http://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1106>.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, *48*(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.
- World Health Organization. (2015). Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/184264>
- Xu, D. D., Lok, K. I., Liu, H. Z., Cao, X. L., & An, F. R. (2020). Internet addiction among adolescents in Macau and mainland China : prevalence , demographics and quality of life. *Scientific Reports*, *10*(16222), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-73023-1>