

PENINGKATAN PENGETAHUAN & SIKAP SISWA SWASTA AMANAH TAHFIDZ TENTANG PENGGUNAAN PONSEL SEHAT MELALUI CERAMAH DAN VIDEO

Roni Gunawan^{1*}, Dian Maya Sari Siregar², Sri Lasmawanti³, Amalia Akita⁴, Juliusman Tafonao⁵

¹²³⁵ Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Penulis Korespondensi: roni.creation99@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 01 Juni 2025</i> <i>Revised: 11 Juni 2025</i> <i>Published: 30 Juni 2025</i>	Peningkatan prevalensi penggunaan smartphone di kalangan pelajar telah membawa peluang akses informasi dan juga kekhawatiran tentang dampak kesehatan.pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Swasta Amanah Tahfidz November 2024, tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap penggunaan smartphone yang sehat melalui pendekatan terpadu menggunakan ceramah dan video. Pengabdian ini menargetkan untuk mendidik siswa tentang pengelolaan penggunaan telepon mereka secara efektif untuk menghindari hasil kesehatan yang buruk. Intervensi berupa pelatihan dan pendampingan dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko yang terkait dengan kebiasaan telepon yang tidak sehat dan membekali siswa dengan strategi praktis untuk keterlibatan yang lebih sehat dengan ponsel mereka. Hasil lmenunjukkan perbedaan signifikan dalam pengetahuan ($p=0,0009$) dan sikap ($p=0,0102$) di antara peserta, menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif gabungan dalam menumbuhkan kebiasaan digital yang lebih sehat
Keywords <i>Ponsel_Sehat;</i> <i>Ceramah;</i> <i>Video;</i> <i>Siswa_SMA;</i>	

PENDAHULUAN

Penggunaan ponsel di kalangan pelajar telah menjadi fenomena global ibarat pedang bermata dua, disatu sisi mampu membawa pelajar lebih global namun juga berdampak menimbulkan masalah kesehatan dan sosial. Tak bisa dipungkiri bahwa pelajar yang notabene kelompok remaja pasti sangat intens menggunakan ponsel dalam keseharian, tak terkecuali siswa di Sekolah Swasta Amanah Tahfidz. Penggunaan ponsel yang tidak sehat tentu berdampak pada kesehatan baik fisik maupun mental (Makagingge, 2024; Laila, 2023).

Isu utama yang menjadi fokus dalam pengabdian ini adalah menganalisis pengetahuan dan sikap pelajar terhadap penggunaan ponsel yang sehat serta meningkatkannya melalui pendekatan yang terpadu melalui media promosi kesehatan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi siswa tentang pentingnya mengatur penggunaan ponsel dengan cara yang sehat dan produktif. Alasan pemilihan subjek pengabdian ini berdasarkan karakteristik unik dari siswa SMA yang tinggal di asrama dengan aktivitas harian yang padat. Meskipun tingkat kepemilikan dan penggunaan ponsel di kalangan siswa ini terbilang lebih rendah dibandingkan dengan pelajar umumnya, situasi ini justru menunjukkan kebutuhan mendesak untuk intervensi. Siswa asrama sering menghadapi tantangan unik dalam mengelola waktu dan stres, di mana ponsel, meskipun digunakan secara terbatas, bisa menjadi alat penting untuk komunikasi dan relaksasi (Aisyah, 2023; Aliyah,2023).

Namun, kurangnya pengetahuan tentang penggunaan ponsel yang sehat dapat menyebabkan mereka menggunakan perangkat ini secara tidak efektif atau berlebihan dalam waktu yang singkat yang tersedia, *self control* yang rendah terhadap menyebabkan sehingga dampak negatif pada kesehatan mental dan akademis mereka (Utami *et al.*,2024). Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi siswa tentang praktik penggunaan ponsel yang

sehat, meningkatkan kesadaran mereka tentang risiko dan memberikan strategi untuk memanfaatkan teknologi ini secara positif dan produktif dalam keseharian mereka.

Banyak metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terkait kesehatan, yang paling lazim dengan menggunakan ceramah (Hutabarat, 2023), akan tetapi pendekatan ini perlu penguatan mengingat kondisi Gen-Z yang notabene lebih tertarik pada penggunaan media yang melibatkan integrasi teknologi (Nurfadly *et al.*, 2024). Oleh sebab itu ceramah yang diberikan akan dikombinasikan dengan pemutaran video serta gamifikasi yang relevan dalam menunjang pencapaian pengabdian masyarakat.

Dengan mengimplementasikan kegiatan ceramah dan video edukatif, diharapkan siswa dapat menginternalisasi pengetahuan yang diberikan dan mengubah perilaku penggunaannya secara positif. Referensi dari literatur yang relevan dan data yang terkumpul akan menjadi dasar kuat untuk menilai efektivitas dan dampak jangka panjang dari program pengabdian ini terhadap kesehatan dan kesejahteraan pelajar. Program pengabdian ini mengharapkan perubahan sosial di mana siswa tidak hanya menjadi lebih sadar tentang efek negatif penggunaan ponsel yang tidak sehat, tetapi juga mampu mengadopsi dan mempraktikkan strategi penggunaan ponsel yang sehat. Secara spesifik kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang penggunaan ponsel secara sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini mengambil Lokasi di SMA Amanah Tahfiz Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara yang merupakan salah satu sekolah mitra yang basisnya merupakan asrama, kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari Kerjasama yang terjalin dalam upaya meningkatkan kesehatan Masyarakat di sekolah yang pada pengabdian ini fokus pada penggunaan ponsel sehat. Kegiatan dilaksanakan di sekolah yang menggabungkan antara siswa laki-laki dengan Perempuan.

Subjek pengabdiannya adalah siswa dan siswi kelas XII yang notabene merupakan siswa Tingkat akhir yang cenderung memiliki frekuensi belajar yang lebih tinggi karena diakhir tamat sekolah, oleh sebab itu fokus pembahasan relevan dengan kebutuhan subjek saat ini. Sebelum melaksanakan pengabdian, tim pengabdian berkordinasi dengan guru dan kepala sekolah terkait kebutuhan materi yang relevan dengan kondisi siswa, hal ini sekaligus menjadi data awal bagi pihak sekolah untuk melakukan pembinaan lebih lanjut dalam penggunaan ponsel bagi kepentingan akademik. Oleh karena itu subjek sebagai bagian dari sekolah terikat dalam proses pengembangan yang dilakukan sekolah.

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah, diskusi, gamifikasi dan pemutaran video terkait topik ponsel sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang penggunaan ponsel secara sehat/baik. Untuk mengevaluasi perubahan tersebut strategi riset yang digunakan adalah melakukan tes sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur tingkat perubahan pengetahuan dan sikap siswa dalam menggunakan ponsel secara sehat.

Adapun tahapan-tahapan dari proses pengabdian Masyarakat ini dimulai dengan fase "Konsolidasi & Analisis Kebutuhan" untuk memahami kebutuhan spesifik siswa. Selanjutnya, di tahap "Pelaksanaan", kegiatan ini melibatkan beberapa metode teraktif seperti "Pengenalan" mengenai topik, sesi "Ceramah" untuk menyampaikan informasi secara detail, dan "Video" untuk visualisasi yang lebih menarik. Sesi "Diskusi" digunakan untuk memperdalam pemahaman siswa dengan cara interaktif. Tahapan ini diakhiri dengan "Pos tes" untuk mengevaluasi

pemahaman siswa dan sesi "Penutup" yang merangkum seluruh materi. Terakhir, "Evaluasi & Proyeksi"

Adapun secara visual dapat dilihat pada skema berikut ini,



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan dan Strategi Pengukurannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan ini sejalan dengan scenario yang direncanakan di awal, pada tahap konsolidasi dan analisis kebutuhan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah tentang kebutuhan topik dan aspek yang ingin ditingkatkan pada siswa secara khusus, karena itu pelaksanaan kegiatan disepakati dan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 9 November 2024 di aula sekolah.

Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dimana tahap awal siswa diajak untuk bina suasana untuk mengakrabkan memahami pentingnya penggunaan gadget secara bijak guna menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Kemudian diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa terkait penggunaan gadget sehat. Tes singkat ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami dampak gadget terhadap kesehatan mereka sebelum menerima materi edukasi.

Setelah sesi pre-test, mahasiswa menayangkan video edukatif yang menggambarkan dampak gadget dari berbagai perspektif. Video ini memberikan gambaran jelas tentang risiko kesehatan, seperti gangguan tidur, gangguan mata, postur tubuh yang buruk, dan dampak psikologis akibat kecanduan ponsel.



Gambar 2. Penggunaan Media Video sebagai Media Pendukung Ceramah

Mahasiswa kemudian melanjutkan dengan pemaparan materi edukasi. Beberapa poin penting yang disampaikan meliputi:

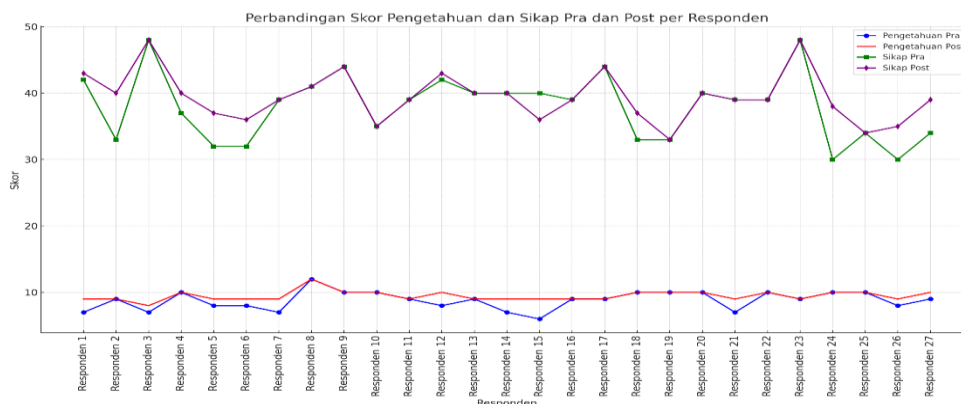
1. Manajemen Waktu Layar: Mahasiswa diberikan panduan praktis, seperti membatasi waktu bermain gadget, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, dan memanfaatkan waktu lebih banyak untuk aktivitas fisik.
2. Bahaya Kecanduan Gadget: Dijelaskan dampak kecanduan, mulai dari penurunan konsentrasi belajar hingga gangguan emosional. Mahasiswa juga memberikan tips menghindari aplikasi yang tidak produktif.
3. Postur Tubuh yang Sehat: Mahasiswa menekankan pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat menggunakan gadget untuk mencegah gangguan tulang belakang.

Sesi edukasi ini diselingi dengan tanya jawab yang interaktif. Beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan seputar cara mengatasi kebiasaan buruk menggunakan gadget. Sebagai penutup, siswa mengikuti post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka setelah kegiatan. Para siswa terlihat antusias selama kegiatan berlangsung. Mereka aktif bertanya dan berdiskusi dengan mahasiswa, menunjukkan minat yang tinggi terhadap topik yang disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama antara tim pengabdian dengan siswa SMA.



Gambar 3. Foto Bersama Tim Pengabdian dengan Siswa SMA Amanah Tahfidz

Berdasarkan hasil perhitungan prat tes dan postes diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan, hal itu dapat dilihat pada grafik berikut ini,



Gambar 4.. Hasil Skor Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dari grafik terlihat bahwa sebagian besar responden menunjukkan peningkatan dalam pengetahuan dan sikap setelah mengikuti kegiatan, dengan beberapa pengecualian dimana skor pra dan post tetap sama. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berpotensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden terkait penggunaan ponsel yang sehat.

Kemudian untuk menganalisis apakah ada perbedaan pengetahuan dan sikap antara sebelum dan sesudah intervensi, maka dilakukan uji T berpasangan. Adapun hasil uji T berpasangan dari variable pengetahuan dan sikap dapat dilihat pada tabel berikut ini,

Tabel 1. Hasil Uji T Berpasangan Pada Pengetahuan dan Sikap

Aspek Pengukuran	Pengetahuan	Sikap
Nilai t	-3,77	-2,77
Signifikansi	0,0009	0,0102
Mean Rank Sebelum	8,81	38,04
Mean Rank Sesudah	9,48	39,48

Dari hasil analisis data Tabel 1, terlihat peningkatan yang signifikan pada kedua aspek tersebut. Hasil pre dan post-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan dalam skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan, dengan peningkatan yang serupa tercatat pada skor sikap. Peningkatan ini menandakan efektivitas metode ceramah dan video dalam menyampaikan materi yang relevan dan mudah dipahami oleh siswa. Analisis data juga menunjukkan ada perbedaan data sebelum dan sesudah intervensi untuk variable pengetahuan (0,0009) dan variable sikap ($p=0,0102$)

Selanjutnya, peningkatan sikap yang tercatat dari pra ke post-test menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga mengadopsi sikap yang lebih positif terhadap penggunaan ponsel sehat. Hal ini penting untuk memastikan bahwa perubahan pengetahuan juga diikuti dengan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan awalnya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa, yang mana dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program serupa di masa depan untuk topik kesehatan dan teknologi lainnya.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan ada perubahan pada pengetahuan siswa dalam menggunakan ponsel secara sehat. Dalam aspek pengetahuan, sebelum kegiatan, skor rata-rata menunjukkan bahwa beberapa siswa sudah memiliki pemahaman dasar tentang penggunaan ponsel yang sehat, tetapi ada ruang yang cukup besar untuk peningkatan.

Setelah mengikuti serangkaian ceramah dan menonton video edukatif, terjadi peningkatan skor pengetahuan yang signifikan di antara para responden. Ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan berhasil memperdalam pemahaman siswa mengenai praktik penggunaan ponsel yang sehat. Ceramah dan video merupakan kombinasi yang sesuai dengan kondisi Gen Z saat ini, apalagi melibatkan teknologi interaktif di dalamnya kombinasi audio visualnya relevan dengan kebutuhan remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian (Urba, 2024) yang menyatakan bahwa gaya belajar audio visual dimana perpaduan antara suara dengan visualisasi gambar seperti simulasi video yang dapat memudahkan peserta didik dalam memahami suatu konten materi dalam pembelajaran. Media tersebut membuat remaja menjadi tertarik dibandingkan hanya mendengarkan ceramah saja (Susanti, dkk, 2017). Hasil pengabdian juga menunjukkan bahwa ada perubahan juga pada variable sikap siswa terkait penggunaan ponsel secara sehat, perubahan tersebut merupakan perubahan yang lebih positif dalam memandang peran ponsel dalam aktivitas keseharian. Pada aspek sikap, data menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, sikap siswa terhadap penggunaan ponsel sudah cukup baik,

namun masih ada beberapa siswa yang membutuhkan penguatan sikap positif terhadap praktik kesehatan digital.

Setelah kegiatan, tercatat peningkatan sikap yang positif pada sebagian besar responden, menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga berhasil mengubah sikap siswa menjadi lebih positif. Peningkatan sikap ini sangat penting karena sikap yang positif terhadap praktik kesehatan digital dapat berdampak langsung pada perilaku sehari-hari siswa dalam menggunakan ponsel secara sehat. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Yulinda, 2018) yang membuktikan bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan menggunakan metode audio visual dan ceramah.

Peningkatan pengetahuan dan sikap positif siswa terhadap kesehatan digital setelah intervensi tidak hanya menjadi capaian di tingkat individu, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya SDG 3: *Good Health and Well-being* dan SDG 4: *Quality Education*. Dengan membentuk generasi muda yang sadar dan bijak dalam menggunakan teknologi, program ini mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat serta pengembangan pendidikan yang inklusif dan berkualitas.

Penerapan praktik penggunaan ponsel secara sehat selaras dengan target SDG 3, yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan semua usia. Selain itu, peningkatan pengetahuan dan sikap melalui edukasi inovatif sesuai dengan target SDG 4 untuk menjamin pendidikan berkualitas dan mendorong kesempatan belajar sepanjang hayat bagi semua.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan berhasil secara efektif. Hasil yang dicapai menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap siswa setelah mengikuti sesi ceramah dan menonton video edukatif. Ini menandakan bahwa kombinasi pengajaran audiovisual bersama dengan interaksi langsung melalui ceramah dapat meningkatkan pemahaman dan sikap terhadap isu kesehatan digital, khususnya penggunaan ponsel yang sehat di kalangan siswa.

Berdasarkan hasil yang positif ini, rekomendasi untuk ke depan adalah mengadopsi pendekatan serupa dalam kurikulum pendidikan terkait dengan teknologi dan kesehatan di sekolah-sekolah. Sekolah juga perlu menyediakan materi pendidikan yang bisa diakses secara luas, termasuk melalui platform digital sehingga lebih banyak siswa dan sekolah dapat memanfaatkan program ini..

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Kepala Sekolah SMA Amanah Tahfidz yang memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kepada mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia Angkatan 2021 yang membantu pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini baik teknis maupun konsep sebagai bagian dari penerapan Outcome Base Education, semoga pengabdian ini memberikan peningkatan kemampuan teknis mahasiswa dalam penggunaan media promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, I. U., & Wijayani, N. (2023). Penggunaan gadget telah menjadi hal yang lazim. *Jurnal*

- Multidisiplin Ilmu Sosial, 2(9), 31–40.
- Aliyah, M., Khoirunnisa, A., & Jannah, N. (2023). Analisis tingkat penggunaan handphone pada siswa. Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran ke-6, 1941–1951. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/download/3986/2808>
- Asrid Makagingge, R., Rompas, V. K., & Ronoko, P. K. (2024). Broken home pada remaja. Mathesi: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 1(1), 1. <https://journal.gknpublisher.net/index.php/mathesi>
- Hutabarat, N. I., & Simamora, J. P. (2023). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan Covid-19 di Tarutung. Jurnal Kesehatan, 000, 199–212.
- Laila, Z., Dinullah, A., & Aulia, A. (2023). Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental pada mahasiswa UIN Jakarta. Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, 2(10), 1–10.
- Nurfadly, R., & Megasatria, R. (2024). Pendidikan dan kebudayaan bagi Generasi Z dalam menghadapi tantangan di era digital. Musytari, 5(8), 1–13.
- Susanti, E., Sutedja, E., Madjid, T. H., Husin, F., Idjradinata, P. S., & Setiawati, E. P. (2017). Perbandingan penggunaan media video dan metode ceramah: Dampak perilaku seksual pranikah terhadap pengetahuan dan sikap remaja di Kabupaten Rejang Lebong. Jurnal Pendidikan dan Pelayanan Kebidanan Indonesia, 2(3), 51.
- Urba, M., Ramadhani, A., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa gaya belajar yang ideal di era serba digital? DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 3(1), 50–56.
- Utami, S. I., Juniarti, N., & Permana, R. H. (2024). Self-control penggunaan smartphone pada siswa-siswi kelas X. Jurnal Psikologi, 18(5), 643–651.
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang SADARI di SMKN 5 Surabaya. Jurnal Promkes, 6(2), 116–128.