
PENYULUHAN PENGARUH GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DEWASA DI GEREJA PANTEKOSTA TABERNAKEL

**Rombadi Yuliana Sihombing[✉], Ricky Rich Sitohang, Ivonne R. V. O. Situmeang,
Novrina Situmorang, Inda M. Sinaga**

Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia, Medan, Indonesia

Email: rombadi.yuli.23@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol4No1.pp27-30>

ABSTRACT

Gadgets are modern technology developed with various applications and can provide various media news, social networks, and even entertainment. With the development of technology, gadgets have become commonplace among young people, so the younger generation needs to use gadgets every day. The time of gadget use, duration, and high levels of gadget use at night are one of the factors that influence sleep quality in teenagers. This counseling aims to provide information to help investigate the impact of gadget use on sleep quality among young adults at the Congregational Tabernacle Pentecostal Church Jl. Panci, Medan City.

Keyword: *Gadgets, Social Networks, Entertainment, Duration, Young Adults.*

ABSTRAK

Gadget merupakan teknologi modern yang dikembangkan dengan berbagai aplikasi dan dapat menyediakan berbagai berita media, jejaring sosial, bahkan hiburan. Dengan berkembangnya teknologi, gadget sudah menjadi hal yang lumrah digunakan di kalangan anak muda, sehingga generasi muda perlu menggunakan gadget setiap hari. Waktu penggunaan gadget, durasi, dan aktivitas penggunaan gadget yang tinggi pada malam hari menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi untuk membantu menyelidiki bagaimana dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja dewasa di Gereja Pantekosta Tabernakel Jemaat Jl. Panci, Kota Medan.

Kata Kunci: *Gadget, Jejaring Sosial, Hiburan, Durasi, Remaja Dewasa.*

PENDAHULUAN

Pasal 1 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Ayat 9 menjelaskan tiga dharma yang harus dipenuhi perguruan tinggi untuk memberikan pelayanan pendidikan, ilmu pengetahuan, dan sosial kepada generasi muda melalui pengabdian kepada masyarakat. Mereka mempunyai kemampuan berkreasi dan berpikir kreatif, inovatif dan mandiri. Pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu tugas dosen. Selain itu, pada alinea pertama pasal 11 menegaskan bahwa pengabdian kepada masyarakat adalah suatu kegiatan akademis yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meningkatkan kesejahteraan umum dan

meningkatkan kecerdasan manusia (Republik Indonesia, 2012).

Materi penyuluhan yang diberikan yaitu memberikan penyuluhan mengenai Pengaruh gadget terhadap kualitas tidur remaja dewasa. Topik ini dibutuhkan dalam rangka memberikan informasi dan pengetahuan mengenai Pengaruh Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja Dewasa. Peran tenaga medis sangat penting dalam memberikan edukasi pada masyarakat tentang efek atau dampak buruk penggunaan gadget dalam waktu yang lama dan patologis.

Keterampilan dan tingkat kemampuan mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Methodist Indonesia sangat layak memberikan kontribusi kepada masyarakat

melalui perguruan tinggi Universitas Methodist Indonesia. Sehingga tanggung jawab perguruan tinggi dalam bidang kesehatan tersalurkan kepada masyarakat dan dalam lingkungannya. Pada pengabdian ini memilih masyarakat dalam kelompok umur remaja-dewasa sebagai objek penyuluhan karena sesuai dengan kondisi sehingga dapat menyalurkan pengetahuan Pengaruh Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dewasa.

TUJUAN DAN MANFAAT

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai pengaruh gadget terhadap kualitas tidur remaja dewasa. Kegiatan ini sangat bermanfaat pada masyarakat agar dapat mengetahui efek dari penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja dewasa.

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan untuk mencapai tujuan bakti sosial dengan metode ceramah atau menyampaikan materi tentang pengaruh gadget terhadap kualitas tidur remaja dewasa. Menyampaikan informasi dengan menggunakan media proyektor dan interaktif. Adapun lokasi pengabdian pada masyarakat dilaksanakan di lingkungan Gereja Pentakosta Tabernakel, Jl. Panci, Ayahanda No.52B, Sei Putih Tengah, Kec. Medan Petisah, Kota Medan. peserta yang mengikuti penyuluhan kesehatan berjumlah 17 orang jemaat muda-mudi Gereja Pentakosta Tabernakel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan pada pengabdian kepada masyarakat antara lain:

1. Tercapainya tujuan

Tujuan yang dicapai masyarakat ialah supaya masyarakat dapat mengetahui Pengaruh Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja Dewasa

2. Tercapainya target

Target yang dicapai pada kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 11 Februari 2024 dan sekitar 17 peserta jemaat muda-mudi Gereja Pentakosta Tabernakel.

Berbagai informasi dapat diperoleh dari survei, sehingga kesimpulan yang didapat bahwa muda/i Gereja Pentakosta Tabernakel masih belum semuanya mengetahui dan sepenuhnya memahami dampak negatif dari penggunaan gadget dengan durasi waktu yang lama.



Gambar 1. Suasana saat memberi sosialisasi kepada muda/i Gereja Pentakosta Tabernakel

Gadget adalah perangkat elektronik yang mempunyai berbagai macam fungsi dan kemungkinan kegunaannya. Jenis gadget antara lain telepon seluler, telepon pintar, PC desktop (komputer), tablet, dan laptop/notebook. Lebih dari separuh populasi di banyak negara menggunakan gadget, dan tren ini terus berkembang. Pada tahun 2014, diperkirakan 6,9 miliar orang memakai gadget (WHO, 2014).

Dampak Penggunaan Gadget

Di Amerika Serikat, 90% orang sering menggunakan gadget satu jam sebelum tidur. Sebelum tidur, penggunaan gadget dapat memicu proses fisiologis dan psikologis yang berdampak pada pola tidur. Perangkat yang digunakan sebelum tidur terbukti menurunkan ritme sirkadian manusia, menghambat pelepasan

melatonin, dan membuat sulit tertidur. Ritme sirkadian adalah periode 24 jam. Sebuah sistem yang berperan dalam mempengaruhi kapan kita tidur dan kapan kita bangun. Di dalam tubuh, kadar melatonin berdampak pada sistem kekebalan dan organ reproduksi, kesehatan mental, serta proses penuaan. Sinar matahari dan suhu lingkungan memiliki dampak signifikan pada kelenjar pineal yang bertanggung jawab memproduksi melatonin. Reseptor melatonin diaktifkan pada malam hari, menyebabkan kantuk dan penurunan suhu tubuh karena efek kimia dan biologis. Fungsi organ pun melemah dan bersiap untuk istirahat (Enny, 2015).

Dampak negatif penggunaan gadget, antara lain:

- Penggunaan media sosial pada perangkat seluler (hp) / smartphone merupakan faktor penting di kalangan remaja, yang menyebabkan peningkatan tingkat aktivitas. Remaja biasanya menggunakannya untuk berkomunikasi di jejaring sosial daripada belajar.
- Aplikasi gadget dapat membuat remaja menjadi egois. Seringkali mengabaikan orang-orang disekitarnya ketika diajak mengobrol.
- Membuat kecanduan. Pada awalnya gadget hanya digunakan untuk bermain game. Namun seiring berjalannya waktu, remaja menyukai gadget sehingga menjadi suatu kebiasaan.
- Penggunaan gadget dapat memudahkan akses terhadap situs-situs terlarang bagi remaja. Berbagai bentuk video pornografi dan kekerasan banyak digunakan oleh remaja.
- Media sosial di gadget seringkali berujung pada berbagai insiden. Kasus-kasus ini termasuk penculikan dan bentuk eksploitasi lainnya. pemerkosaan. Biasanya dimulai dengan perkenalan di jejaring sosial.
- Penggunaan gawai dapat membuat remaja menjadi kurang aktif dan lebih cenderung berdiam diri di dalam rumah. Remaja biasanya menghabiskan kesehariannya dengan bermain gadget (Enny, 2015; Harfiyanto et al., 2015; Latuheru et al., 2023).

EDUKASI

Adapun cara yang dilakukan dalam penggunaan gadget adalah dengan mengurangi penggunaan gadget supaya tidak berlebihan serta dapat menjaga kesehatan fisik dan mental. Ada beberapa cara untuk mengurangi penggunaan gadget, antara lain dengan mengatur waktu pemakaian gadget, menggunakan mode malam di layar gadget, serta istirahat dan melakukan aktivitas fisik atau kegiatan lainnya yang dapat bermanfaat bagi Kesehatan (Sya'diyah et al., 2021).

KESIMPULAN

Penyuluhan pengaruh gadget terhadap kualitas tidur di Gereja Pentakosta Tabernakel, Jl. Panci, Kota Medan. Sangat bermanfaat untuk dilaksanakan mengingat kurang pedulinya remaja dewasa terhadap dampak buruk penggunaan gadget yang terlalu lama. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan semua pihak yang terlibat dapat memperoleh edukasi yang jelas dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari yang berguna bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Enny, E. (2015). Efek Samping Penggunaan Ponsel. *Gema Teknologi*, 17(4).
<https://doi.org/10.14710/gt.v17i4.8938>
- Harfiyanto, D., Utomo, C. B., & Budi, T. (2015). Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang. *JESS (Journal of Educational Social Studies)*, 4(1).
<https://doi.org/10.15294/JESS.V4I1.6859>
- Latuheru, G., Kambodji, J., & Mailoa, J. (2023). Edukasi “Menjadi Orang Tua Hebat di Era Gadget” pada Yayasan Ciarylene. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 2(4).
<https://doi.org/10.58344/locus.v2i4.997>
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*.
- Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., Nurlela, L., Suhardiningsih, A. S., Sustrami, D., & Mutyah, D. (2021). Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 di SMA Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1204–1211.
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.397>

WHO. (2014). *Electromagnetic Fields and Public Health: Mobile Phones*.
<https://www.who.int/>.