

Edukasi Kesehatan Tentang Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa SMPN 2 Gading Rejo Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu

Vovi Meidas Setia, *Yayan Setia Pratama, Hanum Aurilia Az Zahra, Sugiarto, Citra Aprlia, Nasya Amelia Putri, Ridho Saputra, Arkan Athallah Rambe, Nazwa Keyza Azahra, M.Farel Pratama, Yolanda, Charyn Fathanh, M.Dira Pratama, Ami Nuri Arthia, Zahra Nur Hidayati, Naiya Saffira Chairun

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Corresponding Author

E-mail: yavansetiapratama27@gmail.com

Received:
16 September 2026

Revised:
17 September 2026

Accepted:
24 September 2026.

Published:
30 September 2026

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, serta perkembangan perilaku dan pola interaksi sehari-hari. Kurangnya pemahaman mengenai penggunaan gadget yang sehat dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, kesulitan konsentrasi, serta penggunaan media digital yang tidak terkontrol. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang penggunaan gadget terhadap tingkat pengetahuan siswa SMPN 2 Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui metode ceramah interaktif, permainan *flash card*, diskusi, dan tanya jawab. Media *flash card* digunakan untuk membantu menyampaikan informasi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta, sedangkan integrasi nilai akhlakul karimah diarahkan untuk membentuk kesadaran siswa dalam menggunakan teknologi secara bijak, bertanggung jawab, dan sesuai dengan norma perilaku yang baik. Kegiatan diikuti oleh 60 peserta, namun sebanyak 30 responden memiliki data *pre-test* dan *post-test* yang lengkap sehingga menjadi dasar analisis perubahan pengetahuan. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri atas 20 pernyataan yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil menunjukkan bahwa proporsi respons “Setuju” meningkat dari 72,0% pada *pre-test* menjadi 73,8% pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 1,8 poin persentase. Sebanyak 13 responden (43,3%) mengalami perubahan respons positif dari “Tidak Setuju” menjadi “Setuju”, sedangkan tidak ditemukan perubahan ke arah sebaliknya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis *flash card* dengan integrasi nilai akhlakul karimah memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan dan memperkuat pengetahuan siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat, bijak, dan bertanggung jawab. Edukasi kesehatan digital yang interaktif, kontekstual, dan berkelanjutan perlu dikembangkan di lingkungan sekolah sebagai upaya mendukung perilaku digital yang sehat pada remaja.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Gadget, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menghadirkan transformasi mendasar dalam pola hidup masyarakat global, termasuk Indonesia. Gadget yang dalam konteks pengabdian masyarakat ini merujuk pada perangkat elektronik portabel seperti *smartphone*, tablet, dan laptop kini telah menjadi artefak sosial yang melekat pada hampir setiap dimensi kehidupan, mulai dari komunikasi, pekerjaan, hiburan, hingga edukasi (Nasution, Puspita, Putri, Putri, & Tamin, 2025). Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2026), penetrasi internet di Indonesia mencapai angka 81,72% atau setara dengan 235 juta pengguna dari total populasi 287 juta jiwa.

Indonesia berada di titik kritis dalam lanskap kesehatan digital global. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2026) mencatat 48% pengguna internet di Indonesia adalah anak di bawah 18 tahun 80% di antaranya mengakses internet setiap hari, dengan durasi rata-rata mencapai 7 jam 35,57% anak usia dini sudah mampu mengakses internet. Angka ini menunjukkan bahwa anak tidak hanya menjadi pengguna, tetapi juga kelompok yang rentan terhadap berbagai risiko di dunia digital.

Menurut Muhawarman Aji, ST di Kementerian Kesehatan (2025) melaporkan rata-rata waktu layar (*screen time*) nasional mencapai 7,5 jam per hari. Bahkan anak – anak dibawah dua tahun pun menghadapi *exposure screen time* yang tinggi. Di balik angka penetrasi yang terus meningkat ini, tersembunyi paradoks kesehatan yang serius, kondisi ini berdampak pada kesehatan mental, kemampuan bersosialisasi, dan perkembangan perilaku. Dimana akan menjadi suatu ancaman kesehatan sosial jangka panjang yang perlu ditangani segera. Namun, di balik berbagai kemudahan yang ditawarkan, penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, khususnya terhadap kesehatan fisik dan mental. Gangguan penglihatan, mata kering, nyeri leher (*text neck syndrome*), insomnia, penurunan konsentrasi, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi telah dilaporkan dalam berbagai studi (Wicaksono, Karrel, & Palupi, 2025)

Hal ini dapat mengganggu keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk kegiatan produktif seperti belajar atau berolahraga, serta interaksi sosial di dunia nyata. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Postur tubuh yang buruk akibat posisi duduk yang tidak ergonomis saat menggunakan gadget dapat menyebabkan masalah tulang belakang dan otot. Di sisi lain, terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar juga dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, kelelahan mental, dan bahkan depresi pada remaja. Tidak hanya itu, penggunaan gadget juga dapat menyebabkan masalah perilaku, seperti kecanduan internet atau gaming. Remaja yang kecanduan gadget cenderung menunjukkan gejala penarikan diri dari lingkungan sosialnya, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan agresivitas saat dihadapkan pada pembatasan penggunaan gadget. (Kurniawan, Anggraini, & Kristina, 2025)

Penggunaan gadget secara berlebihan menjadi persoalan kesehatan yang nyata di kalangan siswa SMPN 2 Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, sejalan dengan tingginya angka penetrasi internet dan durasi pemakaian gadget pada anak usia sekolah di Indonesia. Siswa-siswi pada usia remaja awal ini terpapar gadget dalam intensitas tinggi, baik di rumah maupun di lingkungan pergaulan, sehingga rentan mengalami gangguan penglihatan, nyeri leher, penurunan konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, hingga kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial langsung. Kondisi ini diperparah oleh minimnya pemahaman siswa tentang batas aman penggunaan gadget serta belum optimalnya edukasi kesehatan digital di lingkungan sekolah, padahal masa pertumbuhan fisik dan psikologis usia SMP menuntut keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan istirahat. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan ini bukan sekadar kebiasaan individual, melainkan persoalan kesehatan yang memerlukan intervensi edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan.

Atas dasar permasalahan tersebut, SMPN 2 Gading Rejo dipilih sebagai lokasi mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan beberapa pertimbangan yang relevan. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri di Kecamatan Gading Rejo dengan jumlah siswa yang cukup besar dan mayoritas berada pada rentang usia remaja awal, kelompok yang secara karakteristik

perkembangan paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan gadget sebagaimana diuraikan sebelumnya. Selain itu, belum pernah dilaksanakan program edukasi kesehatan secara khusus mengenai bahaya penggunaan gadget di sekolah ini, sehingga kebutuhan akan intervensi promotif dan preventif di bidang tersebut dinilai mendesak. Faktor aksesibilitas lokasi serta keterbukaan dan dukungan pihak sekolah turut menjadi pertimbangan strategis, sehingga sekolah ini dipandang tepat dan representatif untuk dijadikan sasaran kegiatan guna meningkatkan literasi kesehatan digital di kalangan siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, guna mencegah terjadinya peningkatan durasi penggunaan gadget di SMPN 2 Gading Rejo yang rata-rata telah mencapai 7,4 jam per hari beserta berbagai risiko kesehatan fisik dan mental yang mengancam, diperlukan suatu bentuk edukasi kesehatan sebagai intervensi strategis untuk mengatasi dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi bukan lagi sekadar pilihan, melainkan kebutuhan mendesak agar siswa memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran dalam menggunakan gadget secara bijak sejak usia dini. Sebagai upaya promotif dan preventif, edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan siswa terkait risiko ergonomis, gangguan tidur, kelelahan mental, dan kecanduan digital, yang selanjutnya diharapkan mampu mengubah sikap dan perilaku siswa menjadi lebih sehat dan terkontrol dalam menggunakan gadget. Metode penyampaian dilakukan melalui penyuluhan dengan media digital berupa power point, pengukuran pre-test dan post-test, serta diskusi kelompok yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar pesan kesehatan dapat tersampaikan secara efektif. Oleh karena itu, pemahaman siswa terhadap edukasi kesehatan penggunaan gadget menjadi sangat penting untuk menentukan efektivitas intervensi sekaligus merancang program edukasi yang tepat guna mengurangi bahaya penggunaan gadget secara berlebihan di kalangan remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat. Pelaksanaan kegiatan ini dibagi ke dalam beberapa tahapan utama, mulai dari persiapan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi.

1. Khalayak Sasaran dan Lokasi Kegiatan

Khalayak sasaran (mitra) dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas VII dan VIII serta pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) SMPN 2 Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu. Jumlah peserta yang hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara penuh adalah 60 orang. Dari total peserta tersebut, sebanyak 30 orang mengisi instrumen pre-test dan post-test secara lengkap dan valid, sehingga data dari 30 responden tersebut digunakan sebagai unit analisis dalam evaluasi kegiatan. Lokasi mitra ini dipilih berdasarkan hasil analisis situasi tingginya durasi penggunaan gadget pada siswa serta belum pernah diadakannya program edukasi kesehatan serupa di sekolah tersebut.

2. Metode Pelaksanaan dan Media Edukasi

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi :

Ceramah Interaktif: Penyampaian materi dasar mengenai definisi gadget, dampak positif dan negatif penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik (seperti gangguan penglihatan dan text neck syndrome), kesehatan psikologis, serta manajemen waktu layar (screen time) yang ideal (3–4 jam per hari). Materi ini juga mengintegrasikan nilai-nilai akhlakul karimah (tanggung jawab, empati, dan etika bermedia digital) guna memperkuat karakter peserta didik.

Permainan *Flash Card*: Penggunaan media pembelajaran inovatif berupa kartu bergambar (*flash card*) yang memuat pesan-pesan kesehatan digital dan nilai moral. Peserta secara interaktif dilibatkan dalam simulasi atau peragaan materi untuk memperkuat pemahaman secara visual dan motorik. **Diskusi dan Tanya Jawab:** Sesi interaktif untuk mendiskusikan temuan kasus nyata di kalangan remaja serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya seputar kendala pembatasan penggunaan gadget (Rathi, Talwar, Athavale, & Dabadghav, 2023).

3. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian ini terbagi menjadi tiga tahap utama yang dilakukan dalam satu hari kunjungan di sekolah mitra:

Tahap 1 (Persiapan dan Pre-Test):

Tim pengabdian memberikan penjelasan awal mengenai tujuan kegiatan, kemudian membagikan kuesioner awal (pre-test) berupa 20 pernyataan berskala dikotomis (Setuju/Tidak Setuju) untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta.

Tahap 2 (Pelaksanaan Intervensi):

Penyampaian materi edukasi kesehatan menggunakan media presentasi digital (power point) yang dikombinasikan dengan sesi permainan *flash card* edukatif dan diskusi kelompok interaktif.

Tahap 3 (Evaluasi / Post-Test):

Pengisian kembali kuesioner dengan instrumen yang identik (post-test) setelah sesi edukasi selesai, guna mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman peserta setelah mendapatkan intervensi (Devi et al., 2026).

4. Instrumen dan Teknik Analisis Data

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertulis sebanyak 20 item pernyataan mengenai dampak dan manajemen penggunaan gadget. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi serta persentase proporsi jawaban "Setuju" dan "Tidak Setuju" antara tahap pre-test dan post-test. Selain itu, analisis dilakukan pada tingkat individu untuk melihat pola pergeseran respons (migrasi jawaban peserta dari "Tidak Setuju" menjadi "Setuju") guna mengevaluasi efektivitas intervensi secara lebih mendalam (Putri, 2024).

HASIL

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan di SMPN 2 Gading Rejo dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang mengombinasikan ceramah ilmiah, diskusi kelompok, dan permainan *flash card* sebagai media pembelajaran inovatif (Pratiwi & Setiawan, 2023). Sebanyak 30 peserta hadir penuh selama sesi berlangsung, terdiri atas siswa kelas VII, kelas VIII, dan pengurus OSIS, dengan 30 responden menghasilkan data pre-test dan post-test yang valid dan lengkap untuk dianalisis lebih lanjut.

Instrumen evaluasi yang digunakan berupa kuesioner tertulis berskala dikotomis yang mengukur pemahaman peserta terhadap dua puluh pernyataan seputar dampak kesehatan fisik, psikologis, dan sosial dari penggunaan gadget berlebihan, mencakup topik seperti text neck syndrome, gangguan ritme tidur akibat paparan cahaya biru, nomophobia, cyberchondria, serta hubungan antara kecanduan gadget dan pelepasan dopamin berlebihan. Cakupan topik yang luas ini dirancang agar instrumen mampu menangkap pemahaman peserta secara komprehensif, tidak hanya pada aspek fisik yang kerap menjadi fokus utama edukasi kesehatan konvensional, tetapi juga aspek psikologis dan perilaku yang selama ini kurang mendapatkan perhatian dalam program promosi kesehatan sekolah. (Fauziah & Ma, 2023).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test (n=30)

No	Kategori	n	%
1	Setuju	24	72%
2	Tidak setuju	6	28%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada tahap pre-test, dari 30 responden, sebanyak 24 responden (72,0%) memberikan respons "Setuju" terhadap pernyataan-pernyataan pengetahuan dalam kuesioner, sedangkan 6 responden (28,0%) memberikan respons "Tidak Setuju". Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta telah memiliki bekal pengetahuan awal yang cukup memadai mengenai risiko gadget sebelum intervensi diberikan, meskipun masih terdapat celah pemahaman yang memerlukan penguatan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test (n=30)

No	Kategori	n	%
1	Setuju	26	73,8%
2	Tidak setuju	4	26,2%

Tabel 2 memperlihatkan bahwa setelah intervensi edukasi diberikan, jumlah respons "Setuju" meningkat menjadi 26 dari 30 responden (73,8%), sementara respons "Tidak Setuju" menurun menjadi 4 responden (26,2%). Secara agregat, terjadi peningkatan proporsi respons benar sebesar 1,8 poin persentase, dari 72,0% pada pre-test menjadi 73,8% pada post-test.

Tabel 3. Perbandingan distribusi respons pre-test dan post-test

No	Kategori	Pre-test (%)	Post-test (%)	perubahan
1	Setuju	72	73,8	+1,8%
2	Tidak setuju	28	26,2	-1,8%

Tabel 3 menyajikan perbandingan visual distribusi respons pada kedua tahap pengukuran. Grafik tersebut menegaskan pola peningkatan kategori "Setuju" yang konsisten meskipun dengan magnitudo yang terbatas.

Penelusuran lebih lanjut pada tingkat individu mengungkapkan temuan yang lebih informatif dibandingkan angka agregat semata. Sebanyak 13 dari 30 responden (43,3%) mengalami pergeseran respons dari kategori "Tidak Setuju" pada pre-test menjadi "Setuju" pada post-test, sedangkan tidak satu pun responden yang mengalami pergeseran ke arah sebaliknya. Pola perubahan yang seragam dan searah tersebut merupakan indikator penting keberhasilan intervensi pada tingkat individu, meskipun efeknya tidak sepenuhnya tergambar dalam persentase agregat yang bersifat deskriptif (Susanto & Amelia, 2023).

Analisis tambahan terhadap sebaran perubahan respons menunjukkan bahwa 17 dari 30 responden (56,7%) mempertahankan respons "Setuju" secara konsisten pada kedua tahap pengukuran, mengindikasikan kelompok peserta yang telah memiliki pemahaman kuat sejak awal dan intervensi berfungsi sebagai penguatan (reinforcement) atas pengetahuan yang telah dimiliki. Sementara itu, sebagaimana telah diuraikan, 13 responden (43,3%) mengalami perubahan positif dari "Tidak Setuju" menjadi "Setuju", dan tidak ada responden yang mengalami penurunan pemahaman dari "Setuju" menjadi "Tidak Setuju". Pola sebaran ini secara keseluruhan menggambarkan efek intervensi yang bersifat aditif dan tidak merugikan (non-detrimental), yaitu memperkuat pengetahuan yang sudah baik sekaligus memperbaiki pemahaman yang sebelumnya keliru, tanpa menimbulkan kebingungan atau penurunan pemahaman pada kelompok mana pun.

Secara ringkas, hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan empat temuan utama: (1) tingkat pengetahuan awal siswa tergolong cukup baik dengan proporsi respons benar 72,0%; (2) terjadi peningkatan proporsi respons benar sebesar 1,8 poin persentase setelah intervensi *flash card* bermuatan akhlakul karimah; (3) pada tingkat individu, hampir separuh responden yang semula memberikan respons "Tidak Setuju" berubah menjadi "Setuju" tanpa ada pergeseran ke arah sebaliknya; dan (4) lebih dari separuh responden mempertahankan pemahaman yang sudah baik sejak pre-test, sehingga secara agregat intervensi terbukti memperkuat sekaligus memperbaiki tingkat pengetahuan siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat.

PEMBAHASAN

Temuan bahwa proporsi respons "Setuju" meningkat dari 72,0% menjadi 73,8% menunjukkan pola kenaikan yang secara kuantitatif tergolong moderat, bahkan berada di bawah ambang perubahan yang lazim dianggap signifikan secara klinis dalam studi pendidikan kesehatan berbasis komunitas, yaitu sekitar 10 poin persentase (Kontrol, Pasien, & Rawat, 2025). Namun demikian, interpretasi terhadap

angka ini perlu dilakukan secara kontekstual dan tidak dapat dilepaskan dari karakteristik populasi serta desain intervensi yang diterapkan.

Pertama, tingkat pengetahuan awal peserta yang sudah relatif tinggi (72,0%) mengindikasikan adanya fenomena ceiling effect, yaitu kondisi di mana ruang untuk peningkatan skor menjadi lebih sempit karena baseline pengetahuan responden sudah mendekati batas atas (Kusrini & Febrina, 2024). Standar & Pendidikan (2023) melaporkan skor pengetahuan awal remaja SMP di Jawa Tengah sebesar 68,4% sebelum intervensi, sementara Kusrini & Febrina (2024) mencatat angka 70,2% pada populasi sejenis di Sumatera. Dibandingkan dengan kedua studi tersebut, baseline pengetahuan siswa SMPN 2 Gading Rejo yang mencapai 72,0% tergolong lebih tinggi, sehingga secara matematis wajar apabila ruang peningkatan yang tersisa menjadi lebih terbatas. Pola ini konsisten dengan argumen bahwa remaja masa kini pada umumnya telah terpapar informasi kesehatan digital melalui media sosial, meskipun pemahaman tersebut sering kali belum terstruktur secara ilmiah dan belum terinternalisasi menjadi perilaku yang konsisten (Standar & Pendidikan, 2023).

Kedua, durasi dan intensitas intervensi turut menjadi faktor determinan. Pengabdian kepada masyarakat ini hanya melibatkan satu sesi tatap muka yang relatif singkat, sementara pembelajaran kesehatan yang bermakna dan bertahan lama secara teoretis memerlukan paparan berulang agar informasi baru dapat terinternalisasi ke dalam struktur kognitif peserta melalui tahapan encoding, penyimpanan, dan retrieval yang bersifat bertahap (Tudang, Nasri, & Damayanti, 2025). Natalia, L., Yuwansyah, Y., & Fitriyani, (2023) turut menegaskan bahwa efektivitas edukasi kesehatan singkat pada remaja sangat dipengaruhi oleh frekuensi paparan, sehingga intervensi tunggal cenderung menghasilkan perubahan pengetahuan agregat yang moderat meskipun tetap positif arahnya. Temuan Pengabdian kepada masyarakat ini memperkuat argumen tersebut dan sekaligus menjadi catatan metodologis penting bagi perancangan program edukasi kesehatan sekolah selanjutnya agar dirancang secara multi-sesi dan berkelanjutan.

Ketiga, dan menjadi bagian analisis yang paling substantif dalam Pengabdian kepada masyarakat ini, angka agregat semata tidak mampu menangkap dinamika perubahan pengetahuan pada tingkat individu. Temuan bahwa 13 dari 30 responden (43,3%) mengalami pergeseran respons searah dari "Tidak Setuju" menjadi "Setuju", tanpa satu pun pergeseran sebaliknya, merupakan bukti empiris bahwa intervensi *flash card* memberikan pengaruh nyata pada individu yang sebelumnya memiliki miskonsepsi atau ketidaktauan mengenai risiko gadget. Pola perubahan yang konsisten searah ini sejalan dengan prinsip evaluasi program kesehatan yang menekankan pentingnya analisis pada tingkat individu untuk menghindari bias interpretasi akibat agregasi data (Standar & Pendidikan, 2023). Dengan kata lain, dampak intervensi sesungguhnya lebih besar daripada yang tergambar pada selisih persentase agregat sebesar 1,8 poin.

Temuan mengenai efek reinforcement pada 56,7% responden yang telah konsisten memberikan respons benar sejak pre-test juga memiliki makna penting yang jarang dibahas secara eksplisit dalam literatur sejenis. Sebagian besar Pengabdian kepada masyarakat terdahulu cenderung memusatkan perhatian pada perubahan skor agregat semata sebagai indikator keberhasilan, tanpa membedakan kontribusi kelompok yang mengalami perubahan pemahaman (perbaikan miskonsepsi) dari kelompok yang sekadar mempertahankan pemahaman yang sudah baik. Padahal, secara pedagogis, kedua fungsi tersebut sama pentingnya: intervensi yang mampu memperkuat pengetahuan yang sudah benar berkontribusi pada stabilitas dan retensi jangka panjang, sementara intervensi yang mampu memperbaiki miskonsepsi berkontribusi pada perluasan cakupan pemahaman kelompok sasaran secara keseluruhan. Dengan mengungkap kedua fungsi ini secara terpisah, Pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan cara pandang analitis yang lebih kaya dibandingkan sekadar pelaporan selisih skor pre-test dan post-test (Permata & Amri, 2023).

Dari perspektif teoretis, hasil ini juga selaras dengan Pengabdian kepada masyarakat Ardika, Usman, Yusni, Zaman, & Saputra (2025) mengenai pengaruh edukasi sebaya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah menengah, yang menemukan bahwa metode edukasi partisipatif dan

interaktif lebih efektif membentuk perubahan pengetahuan dibandingkan metode ceramah satu arah. Demikian pula, kajian (Dewi et al., 2026) tentang literasi digital berbasis komunitas menegaskan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, sebagaimana diterapkan melalui permainan *flash card* dalam Pengabdian kepada masyarakat ini, berkontribusi signifikan terhadap perubahan perilaku kesehatan digital remaja.

Kebaruan (novelty) utama Pengabdian kepada masyarakat ini terletak pada integrasi nilai-nilai akhlakul karimah, yaitu tanggung jawab, empati, dan kepedulian sosial, ke dalam media *flash card* edukasi kesehatan digital. Pendekatan ini memberikan kontribusi konseptual bahwa perubahan pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja tidak cukup didorong oleh informasi kognitif semata, tetapi juga memerlukan penguatan dimensi moral dan spiritual yang relevan dengan konteks sosial-budaya peserta didik, sebagaimana diisyaratkan dalam Surah Al-Isra ayat 36 mengenai pertanggungjawaban penggunaan akal dan panca indra (Maharani, Nityasya, Astutik, Islam, & Sidoarjo, 2026).

Implikasi praktis dari temuan ini menegaskan bahwa program promosi kesehatan digital di sekolah perlu dirancang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada penguatan karakter dan nilai moral peserta didik agar perubahan perilaku yang dihasilkan lebih bermakna dan berkelanjutan. Bagi pengembangan kurikulum kesehatan sekolah, hasil ini mengindikasikan perlunya replikasi intervensi berbasis nilai secara berkala dan tidak hanya bersifat insidental, mengingat pola ceiling effect yang teridentifikasi pada Pengabdian kepada masyarakat ini kemungkinan besar juga terjadi pada populasi remaja perkotaan lain dengan tingkat literasi digital yang relatif tinggi. Pengabdian kepada masyarakat ini merekomendasikan penggunaan desain Pengabdian kepada masyarakat dengan kelompok yang lebih kompleks, mengingat keterbatasan desain yang digunakan dalam Pengabdian kepada masyarakat ini tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal yang kuat (Dewi et al., 2026).

Beberapa keterbatasan Pengabdian kepada masyarakat ini perlu dikemukakan secara jujur agar interpretasi hasil tidak melampaui batas kewajaran metodologis. Pertama, ketiadaan kelompok kontrol menyebabkan peningkatan pengetahuan yang teramati berpotensi dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar intervensi, seperti paparan informasi kesehatan digital dari sumber lain selama rentang waktu pelaksanaan kegiatan. Kedua, jumlah sampel yang terbatas pada 30 responden valid membatasi generalisasi temuan pada populasi remaja SMP secara lebih luas, sehingga replikasi pada sampel yang lebih besar dan beragam secara demografis diperlukan untuk memperkuat validitas eksternal. Ketiga, Pengabdian kepada masyarakat ini belum melakukan pengujian statistik inferensial secara formal terhadap perbedaan skor pre-test dan post-test, sehingga signifikansi statistik dari peningkatan 1,8 poin persentase yang dilaporkan masih bersifat deskriptif dan memerlukan konfirmasi lebih lanjut melalui uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada Pengabdian kepada masyarakat selanjutnya (Ratnawati, Rahmadani, & Dargaceza, 2025).

Meskipun demikian, keterbatasan tersebut tidak mengurangi kontribusi utama Pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu menghadirkan model intervensi edukasi kesehatan digital yang secara eksplisit memadukan dimensi kognitif dan moral-spiritual dalam satu media pembelajaran. Model ini berpotensi direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut, baik dalam konteks sekolah berbasis keagamaan maupun sekolah umum, sebagai bagian dari upaya nasional memperkuat literasi kesehatan digital generasi muda yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga berkarakter dan bertanggung jawab dalam memanfaatkan teknologi.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan berbasis *flash card* bermuatan nilai akhlakul karimah memberikan pengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan siswa SMPN 2 Gading Rejo mengenai penggunaan gadget yang sehat, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan proporsi respons "Setuju" dari 72,0% menjadi 73,8% pada tingkat agregat, serta pergeseran respons searah pada 43,3% responden di tingkat individu tanpa satu pun pergeseran sebaliknya, yang mengindikasikan bahwa dampak intervensi sesungguhnya lebih substansial daripada yang tergambar

pada selisih persentase agregat. Kontribusi utama Pengabdian kepada masyarakat ini adalah menghadirkan bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan edukasi kesehatan digital yang memadukan aspek kognitif dan moral-spiritual, sebuah kebaruan yang memperkaya literatur promosi kesehatan remaja berbasis nilai di Indonesia. Implikasinya, sekolah dan tenaga kesehatan disarankan merancang program edukasi kesehatan digital secara berkelanjutan dan multi-sesi, dengan mengintegrasikan nilai-nilai karakter agar perubahan pengetahuan yang dicapai dapat terinternalisasi menjadi perilaku digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, R., Usman, S., Yusni, Y., Zaman, N., & Saputra, I. (2025). International Journal of Health The Influence of Peer Education on the Coverage of Clean and Healthy Living Behavior in Kutacane 3 Public Middle School Students. <https://doi.org/https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i3.451>
- Badan Pusat Statistik. (2026). *Statistik Indonesia 2026 Statistical Yearbook of Indonesia 2026*. (dan E. P. S. Direktorat Diseminasi, Pemberdayaan, Ed.). jln Dr.Sutomo Nomor 6-8, Jakarta Pusat, DKI Jakarta: Badan Pusat Statistik. Retrieved from <https://www.bps.go.id>
- Devi, V., Putri, S., Sholekhah, K. N., Aprilia, S., Nuha, F. K., Maharani, C. C., ... Prodyanasari, A. (2026). Edukasi Duduk Ergonomis Untuk Pencegahan Text Neck Syndrome Pada Siswa Ergonomic Sitting Education For The Prevention Of Text, 3(1), 548–559. https://doi.org/10.4103/pjiap.pjiap_33_22
- Dewi, E. R., Budiati, R. E., Prasetyo, E., Yusuf, M. M., Lathifa, U., Studi, P., & Masyarakat, K. (2026). Health Digital Literacy Edukasi Kesehatan, 9(2), 140–149.
- Fauziah, F., & Ma, N. (2023). Dampak Gadget pada Anak Usia Dini, 7(2), 190–193.
- Kontrol, K., Pasien, P., & Rawat, P. (2025). Volume 3 Nomor 4 | 2025 | 204, 3, 204–218.
- Kurniawan, V. E., Anggraini, R. D., & Kristina, I. (2025). The Impact Of Gadget Addiction On Teenagers ' Emotions And, 6(1), 40–48.
- Kusrini, N. E., & Febrina, L. (2024). Media Flash Card Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perilaku Seksual dalam Upaya Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) Flash Card Media on Adolescents ' Knowledge and Attitudes About Sexual Behavior in Marriage Age Maturation Efforts, 8(2).
- Maharani, I., Nityasya, A., Astutik, A. P., Islam, P. A., & Sidoarjo, U. M. (2026). Pengembangan Media Flashcard Berbasis Augmented Reality dalam Materi Akhlak Terpuji.
- Muhawarman Aji, ST, M. (2025). Generasi sehat, masa depan hebat. Retrieved from <https://kemkes.go.id/id/menko-pratikno-ingatkan-screen-time-75-jam-picu-krisis-kesehatan-mental>
- Nasution, I. S., Puspita, T. Dela, Putri, A., Putri, T., & Tamin, A. (2025). Analisis Kuantitatif Dampak Penggunaan Gadget Secara Eksesif terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa UIN Sumatera Utara, 5(2), 1697–1706.
- Natalia, L., Yuwansyah, Y., & Fitriyani, A. (2023). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon, 14, 10–20. <https://doi.org/10.38165/jk.v14i1.357>
- Penetrasi, S., Perilaku, I. D. A. N., & Internet, P. (2026). Profil Internet Indonesia 2026.
- Permata, D. R., & Amri, Y. K. (2023). Pengaruh Model Project Based Learning Berbantuan Media Gambar Terhadap Kemampuan Menulis Teks Puisi Pada Siswa / I Kelas X SMK YWKA Medan Tahun Pembelajaran 2022 / 2023, 6, 1583–1593.
- Putri, R. (2024). Iin The Effect Of Health Education On The Knowledge And Attitudes Of

- Adolescent Girls Regarding Breast Self-Examination, 13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.339>
- Rathi, P., Talwar, J. K., Athavale, N., & Dabadghay, R. (2023). Awareness about text neck syndrome amongst adolescents. <https://doi.org/10.4103/pjiap.pjiap>
- Ratnawati, R., Rahmadani, A. K., & Dearnageza, O. S. (2025). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental pada Siswa Kelas 11 MA Bani ' Ali Mursyad PSM Banaran, 95–99.
- Standar, P., & Pendidikan, K. (2023). J u r n a l Pengabdian kepada masyarakat k ebijak an pendidikan, 16.
- Tudang, N., Nasri, N., & Damayanti, E. (2025). Effectiveness of public health education programs in improving healthy living behaviors : a systematic review, 45–54.
- Wicaksono, A., Karrel, C., & Palupi, R. (2025). Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental, 1(2), 50–53.