Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat
Vol.2, No.4 November 2024
E-ISSN: 3031-0199 and P-ISSN: 3031-0202, Hal 118-124
DOI : https://doi.org/10.61132/natural.v2i4.850
Available online at: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Natural

Edukasi Kesehatan dalam Mencegah Kecanduan Internet pada Remaja dengan Melakukan Aktivitas Fisik

Health Education in Preventing Internet Addiction in Teenagers By Carrying Out Physical Activities

Prima Dian Furqoni[1*], Zulhaida[2], Ladin Juliawan[3], Ida Rahmatika[4], Novindri Ryalita[5], Ni Wayan Oktavia Anjani[6], Idfy Dwi Prayogo[7]
[1-7] Program Studi Profesi Ners Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia
Korespondensi Penulis : prima@malahayati.ac.id

Article History:
Received: September 25, 2024
Revised: Oktober 28, 2024
Accepted: November 02, 2024
Published: November 04, 2024

Keywords: *Education, Internet Addiction, Physical Exercise*

Abstract: *Problematic Internet use is the inability to control the desire to use the Internet, which is associated with psychological, social, educational and vocational problems. The internet is a place where young people can get all the information they need. Therefore, the use of the Internet by the younger generation must be directed so that they do not encounter information that is false, misleading, or even detrimental to themselves. Excessive internet use can also worsen the quality of teenagers' sleep, and teenagers may even be at risk of experiencing more serious mental health problems, such as depression. The aim of this activity is to increase knowledge about preventing internet addiction by doing physical activity. The results of the questionnaire obtained from the ASSIST questionnaire showed that of the 36 respondents there were 12 respondents (33.3%) who were addicted to smoking. Meanwhile, the Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20 questionnaire shows that out of 36 respondents there were 8 respondents (22.2%). Internet addiction in teenagers can affect the content of their thoughts regarding the life goals they pursue*

Abstrak

Masalah penggunaan Internet adalah ketidakmampuan mengendalikan keinginan untuk menggunakan Internet, yang berhubungan dengan masalah psikologis, sosial, pendidikan, dan kejuruan. Internet adalah tempat di mana kaum muda bisa mendapatkan semua informasi yang mereka butuhkan. Oleh karena itu, penggunaan Internet oleh generasi muda harus diarahkan agar mereka tidak menemukan informasi palsu, menyesatkan, atau bahkan merugikan diri mereka sendiri. Penggunaan internet yang berlebihan juga dapat memperburuk kualitas tidur remaja, bahkan remaja mungkin berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan kecanduan internet dengan melakukan aktivitas fisik. Hasil kuesioner didapatkan hasil kuesioner ASSIST menunjukkan dari 36 responden terdapat 12 responden (33,3%) yang mengalami kecanduan merokok. Sedangkan pada kuesioner Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20 menunjukkan dari 36 responden terdapat 8 responden (22,2%). Kecanduan internet pada remaja dapat mempengaruhi isi pemikirannya mengenai tujuan hidup yang dikejarnya

Kata kunci : Edukasi, Kecanduan Internet, Latihan Fisik

1. PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi internet kini digunakan hampir di seluruh bidang kehidupan dan dinikmati oleh semua kelompok umur. Selama pandemi COVID-19, penggunaan internet meningkat karena beberapa kegiatan, seperti pendidikan, beralih ke daring karena pembatasan keramaian untuk mengekang munculnya kasus baru COVID-19. Mulai dari anak-anak hingga orang tua, semua orang menggunakan Internet (Hayani et al.,

2022). Remaja merupakan salah satu kelompok umur yang banyak menggunakan internet dalam kehidupannya. Remaja menggunakan internet untuk kegiatan pendidikan, komunikasi, mengembangkan hobi, dan banyak lagi. Selain manfaat yang didapat dari penggunaan Internet, remaja juga berisiko menghadapi beberapa masalah seperti kecanduan internet akibat penggunaan Internet yang berlebihan (Aisyaroh et al., 2022).

Masalah penggunaan Internet adalah ketidakmampuan mengendalikan keinginan untuk menggunakan Internet, yang berhubungan dengan masalah psikologis, sosial, pendidikan, dan kejuruan. Pecandu internet menunjukkan gejala seperti perilaku kompulsif, berlebihan, dan tidak terkendali saat menggunakan internet, serta gejala penarikan diri dan depresi mental (Namira, 2022). Penggunaan internet yang berlebihan juga dapat memperburuk kualitas tidur remaja, bahkan remaja mungkin berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi. Kecanduan internet sendiri telah diteliti sejak tahun 2010. Negara yang paling banyak berkontribusi dalam penelitian kecanduan internet adalah Amerika Serikat. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 3.015 remaja di Belanda menemukan bahwa 3,7% remaja cenderung menjadi kecanduan internet (Firdaus & Dewi, 2021).

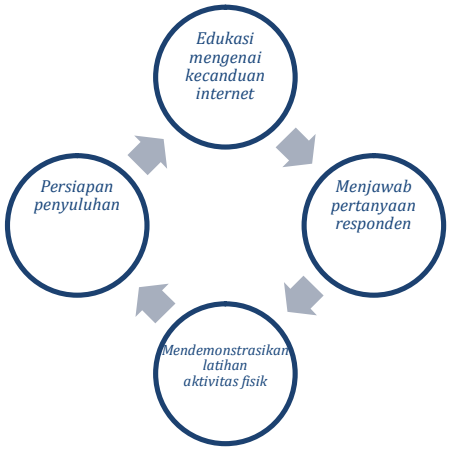
Belum ada data resmi mengenai kecanduan internet di Indonesia, namun bukan berarti remaja Indonesia tidak menimbulkan risiko masalah. Remaja memerlukan perhatian penuh dari orang tuanya pada masa ini, karena mereka banyak mengalami perubahan yang berkaitan dengan proses peralihan tumbuh kembang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Kita perlu mengelola perubahan fisik, hormonal, reproduksi, dan emosional agar remaja kita dapat menjadi teladan yang baik. Pada usia ini, orang cenderung mencoba hal-hal yang baru dan menarik baginya (Linda et al., 2024). Internet adalah tempat di mana kaum muda bisa mendapatkan semua informasi yang mereka butuhkan. Oleh karena itu, penggunaan Internet oleh generasi muda harus diarahkan agar mereka tidak menemukan informasi palsu, menyesatkan, atau bahkan merugikan diri mereka sendiri. Orang yang menderita kecanduan internet cenderung mengurangi aktivitas fisik. Orang yang menderita kecanduan internet cenderung kurang aktif secara fisik (Irawan et al., 2020).

Aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Remaja yang melakukan aktivitas fisik yang cukup diharapkan dapat menjalani gaya hidup aktif secara fisik hingga dewasa. Aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Remaja yang melakukan aktivitas fisik yang cukup diharapkan dapat menjalani gaya hidup aktif secara fisik hingga dewasa. Pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat Indonesia. Tujuan promosi kesehatan

adalah untuk meningkatkan kesejahteraan individu, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan melalui berbagai rangsangan yang sesuai dengan tugas perkembangan. Pendidikan kesehatan pada remaja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Fernandes et al., 2021).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan kecanduan internet dengan melakukan aktivitas fisik. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi melalui media leaflet, PPT dan kuesioner. Kegiatan ini akan dilaksanakan bekerja sama dengan pihak SMA Negeri 8 Bandar Lampung. Responden kegiatan ini adalah siswa dan siswi SMA Negeri 8 Bandar Lampung.



Gambar 1. Diagram proses edukasi

3. HASIL

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal tanggal 25 Oktober 2024 pada pukul 09.00 WIB penyuluhan dilakukan di SMA Negeri 8 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah ceramah, sesi tanya jawab demonstrasi aktivitas fisik dan pengisian kuesioner. Hasil kuesioner dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berdasarkan hasil kuesioner *ASSIST* menunjukkan dari 36 responden terdapat 12 responden (33,3%) yang mengalami kecanduan merokok. Sedangkan pada kuesioner *Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20* menunjukkan dari 36 responden terdapat 8 responden (22,2%) yang membutuhkan tenaga kesehatan terdekat untuk berkonsultasi karena menjawab "YA" lebih dari 6 pertanyaan. Selain itu, berdasarkan kegiatan ini seluruh responden sangat baik dalam mengikuti kegiatan dan terdapat beberapa responden yang memberikan pertanyaan mengenai

materi yang telah diberikan. Seluruh responden mampu melakukan aktivitas fisik yang disarankan untuk mengurangi kecanduan internet.

4. DISKUSI

Kecanduan internet didefinisikan sebagai keinginan yang tidak terkendali untuk online, disertai dengan waktu yang dihabiskan untuk online, ketegangan dan agresi dalam situasi tanpa akses Internet, dan gangguan progresif terhadap keluarga dan kehidupan sosial. Kecanduan internet adalah suatu sindrom yang ditandai dengan menghabiskan waktu berlebihan dalam menggunakan Internet dan ketidakmampuan mengendalikan penggunaan online. Kecanduan internet sebagai perilaku adiktif yang melibatkan interaksi antara manusia dan mesin tanpa menggunakan obat-obatan (Florensa et al., 2023).

Kecanduan internet adalah penggunaan Internet secara berlebihan oleh individu atau pengguna yang tidak dapat memisahkan diri dari Internet dalam kehidupan sehari-hari. Jika jumlah penggunaan internet melebihi batas yang ditentukan, maka orang tersebut dapat dianggap sebagai pecandu internet (Amanatillah, 2022). Sikap Kecanduan internet dikaitkan dengan faktor-faktor seperti akses Internet yang murah dan tidak terbatas, waktu luang, pengalaman baru tanpa pengawasan orang tua, kurangnya pengawasan atau kontrol terhadap perilaku online, isolasi dari tekanan sosial, dan faktor yang berhubungan dengan pekerjaan, dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Kemudahan akses, akses terhadap lokasi yang tersinkronisasi, motivasi , dan spontanitas berselancar juga ditentukan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri. Pengendalian diri adalah faktor kunci dalam meminimalkan kecanduan ini. Pengendalian diri berarti mampu mengatasi emosi, kognisi, dan perilaku agar dapat menahan dorongan dari faktor internal dan eksternal serta mampu bertindak sesuai dengan norma yang ada (Pratama et al., 2023).

Generasi muda yang mencari jati dirinya membutuhkan banyak informasi untuk memuaskan rasa penasarannya. Internet merupakan sarana bagi generasi muda untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya sesuai dengan kebutuhannya. Kaum muda yang lebih sering menggunakan Internet memerlukan bimbingan untuk melindungi fungsi fisik dan mental mereka (Wutsqo et al., 2023). Masa remaja juga merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisiologis yang pesat. Pada masa ini terjadi pertumbuhan tinggi badan, berat badan, dan perkembangan organ reproduksi. Aktivitas fisik bermanfaat bagi remaja. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu remaja mengalihkan perhatiannya dan memungkinkan mereka berinteraksi dengan lingkungan di dunia nyata. Perubahan tingkah laku diawali dengan perubahan pola

pikir. Mentransfer pengetahuan kepada siswa bertujuan untuk mengubah pola pikir mereka ketika merencanakan penggunaan Internet dan menghindari paparan mereka terhadap dampak negatif Internet (Astati & Marhan, 2020).

Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Gambar 2. Foto bersama dengan siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung

5. KESIMPULAN

Kecanduan internet pada remaja dapat mempengaruhi isi pemikirannya mengenai tujuan hidup yang dikejarnya. Remaja yang kecanduan internet mempunyai dampak yang berbeda-beda karena segala sesuatunya selalu menghadapi dua kemungkinan: positif dan negatif . Salah satu dampak negatif dari remaja yang kecanduan internet adalah tidak mampu menjalin kontak yang baik, memiliki jaringan pergaulan yang sempit, kurang percaya diri

untuk menjadi pusat perhatian, dan rukun dengan orang lain . Orang-orang disekitarnya terus-menerus terjebak dalam berbagai konten di Internet dan berbagai hal negatif yang selalu menarik perhatian orang-orang yang condong ke Internet

.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi kesehatan dalam mencegah kecanduan internet pada remaja dengan melakukan aktivitas fisik, khususnya Universitas Malahayati, dan SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

7. DAFTAR REFERENSI

Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine, 1*(1), 41–51.

Amanatillah, R. (2022). *Hubungan kesepian dengan kecanduan internet dalam mengakses cybersex pada remaja di MAN 1 Aceh Besar*. Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry.

Astati, R. H., & Marhan, C. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Sublimapsi, 1*(3).

Fernandes, F., Sari, A. Y., & Mahathir, M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecanduan internet pada siswa SMA N "X" Padang. *Ners Jurnal Keperawatan, 17*(1), 1–13.

Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi diri dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Psimphoni, 2*(1), 67–74.

Florensa, M. V. A., Paula, V., Diannita, C. G., Fangidae, E., Watania, L. N., Barus, N. S., & Hapsari, K. Y. (2023). Pendidikan kesehatan untuk mencegah kecanduan internet dengan aktivitas fisik pada remaja. *MM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 7*(5), 4848–4857.

Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 5*(2), 177–208.

Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI, 8*(2), 215–223.

Linda, S. M., Waty, E. R. K., & Nurrizalia, M. (2024). Pendampingan orang tua kepada anak remaja untuk menghadapi masa pubertas remaja (Kasus di Desa Talang Balai Baru 1 Ogan Ilir). *Jurnal Inovasi Pendidikan, 7*(9).

Namira, T. (2022). Hubungan antara loneliness dengan problematic internet use pada remaja

akhir pengguna sosial media di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*.

Pratama, A., Tolahna, M. Z., Kurniasih, P. N., Septarena, Y., & Tejo, L. (2023). Dampak kecanduan internet pada remaja akhir. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*.

Wutsqo, B. U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9*(1), 531–536.