

Sosialisasi Risiko Bahaya Kesehatan Penggunaan Gadget Pada Siswa SMP *Boarding School*

Ulfa Nurullita^{1✉}, Sayid Fariz Bin Seh Abubakar², Muhammad Arif Rahman¹

¹Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

²Prodi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: ulfa@unimus.ac.id, +62 812 2936 553

Diterima: 5 Juli 2024

Disetujui: 5 Oktober 2024

Diterbitkan: 30 Oktober 2024

Abstrak

Latar belakang: Sekolah model *boarding school* membatasi siswa dalam menggunakan gadget. Bagi siswa baru yang pertama memasuki model *boarding school* akan merasakan pengalaman yang berbeda karena harus membatasi penggunaan gadget. Ini dapat menimbulkan gangguan kecemasan karena terpisah dari gadgetnya. Maraknya bahaya yang ditimbulkan gadget khususnya pada anak dan remaja, mendorong perlunya penyuluhan bahaya penggunaan gadget pada anak sekolah. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMP tentang penggunaan gadget dan risiko bahayanya pada kesehatan. **Metode:** Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan serta diskusi interaktif dengan materi berupa pengertian dan jenis gadget, berbagai bahaya kesehatan yang ditimbulkan, upaya pencegahan, dan pengendaliannya. Alat bantu yang digunakan adalah LCD proyektor, materi power point, dan leaflet. **Hasil:** Skor pengetahuan sebelum penyuluhan minimum 40, maksimum 80, dengan standar deviasi 11,389 sedangkan sesudah penyuluhan skor pengetahuan minimum 70, dan maksimal 100, dengan standar deviasi 11,293. Hasil analisis Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$. **Kesimpulan:** Penyuluhan tentang bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada siswa SMP dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Terdapat pemahaman yang lebih baik dari siswa mengenai jenis gadget yang menimbulkan bahaya yang selama ini dianggap tidak berbahaya. Saran bagi orang tua siswa untuk membatasi penggunaan gadget khususnya saat siswa berada di rumah.

Kata kunci: bahaya kesehatan, gadget, sosialisasi

Abstract

Introduction: Boarding school models limit students from using gadgets. New students entering the boarding school model for the first time will experience a different experience because they have to limit the use of gadgets. This can cause anxiety disorders because they are separated from their gadgets. The increasing dangers posed by gadgets, especially to children and teenagers, have prompted the need to educate school children about the dangers of using gadgets. **Objective:** To increase junior high school students' knowledge about the use of gadgets and the risks they pose to health. **Method:** This community service uses counseling methods and interactive discussions with material in the form of understanding and types of gadgets, various health hazards they cause, and prevention and control efforts. The tools used are LCD projectors, PowerPoint materials, and leaflets. **Result:** The knowledge score before counseling was a minimum of 40, and a maximum of 80, with a standard deviation of 11.389, while after counseling the minimum knowledge score was 70, and a maximum of 100, with a standard deviation of 11.293. The results of the Wilcoxon analysis obtained a p -value = 0.000. **Conclusion:** Education about the dangers of using gadgets on health for junior high school students can increase students' knowledge. There is a better understanding from students about the types of gadgets that cause danger that were previously considered harmless. Advice for parents of students to limit the use of gadgets, especially when students are at home.

Keywords: health hazards, gadgets, socialization

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang. Teknologi informasi dan komunikasi membuat percepatan proses globalisasi ini berjalan dengan cepat [1]. Globalisasi menyentuh seluruh aspek penting kehidupan. Berbagai penemuan diciptakan setiap tahun untuk menyederhanakan ruang lingkup pergerakan manusia. Berbagai informasi dapat diterima dengan mudah melalui berbagai media teknologi. Salah satu dari perkembangan teknologi ini adalah penemuan gadget. Gadget tidak hanya dibutuhkan oleh orang dewasa, namun anak-anak juga mempunyai minat yang sama [2].

Gadget menyediakan berbagai sarana bagi individu untuk terlibat dalam interaksi sosial, khususnya untuk kontak sosial dan komunikasi. Beberapa manfaat gadget antara lain membantu melakukan pekerjaan tertentu, memudahkan menjalin hubungan, mencari hiburan, atau sekedar mengisi waktu luang. Orang dewasa umumnya menggunakan gadget untuk komunikasi, mencari informasi (browsing), bermain *game*, dan banyak lagi. Di sisi lain, penggunaan gadget oleh anak-anak semakin meningkat biasanya terbatas pada belajar, bermain *game*, atau menonton animasi.

Di samping sisi manfaat yang sangat besar, gadget juga mempunyai sisi negatif, khususnya bagi anak-anak jika tidak memperhatikan penggunaannya [3]. Salah satu masalah penting dampak penggunaan gadget pada anak adalah mengganggu kesehatan mental anak. Pengaruh gadget pada status mental anak antara lain anak enggan bersosialisasi dengan lingkungan, cenderung memilih hubungan yang buruk dengan orang tua, mudah bosan, dan tidak dapat berkonsentrasi dalam beraktivitas [4]. Anak-anak dengan gadget kecanduan sering memiliki pola makan tidak teratur, mudah emosi, sulit berkonsentrasi, menurun nilai akademis, sulit tidur, dan suka berbicara atau tertawa sendirian [5].

Data dari WHO menunjukkan bahwa 450 juta penduduk di seluruh dunia mengalami mental disorders, 20% di antaranya terjadi pada anak-anak [6]. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013. Pada tahun 2013 prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 6% sedangkan pada tahun 2018 sebesar 9,8%. Hal ini berisiko pada masalah emosional dan perilaku [7].

Indonesia berada di peringkat keenam sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak dengan total 3,6 miliar orang dari segala usia. Ada 106 juta pengguna media sosial Indonesia yang merupakan digital native atau disebut dengan Generasi Z dan 62% di antaranya menggunakan gadget atau ponsel pintar [8]. Dari sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran di India

menunjukkan sekitar 70% mahasiswa mempunyai kebiasaan bangun antara jam 6 sampai jam 8 pagi. 95,5% subjek menggunakan telpon seluler, 61,5% subjek menggunakan laptop/komputer. 58% menghabiskan waktu dengan gadget kurang dari 4 jam dan 6,5% menghabiskan waktu lebih dari 10 jam. Ditemukan sebanyak 54% memiliki efek kesehatan mata dan 46,5% subyek mengalami perasaan cemas, jengkel atau gelisah tanpa gadget. Studi ini juga mengungkapkan masalah kesehatan yang dialami subyek seperti sakit kepala (30%), migrain (1%), depresi (7%) dan masalah lain seperti sakit punggung, lemas, nyeri sendi dan lain-lain [9].

Penelitian lain telah menunjukkan bahwa orang-orang tertentu menjadi demikian melekat pada perangkat/gadget sehingga mengalami kecemasan ketika tidak bersama gadgetnya [10]. Berlebihan menggunakan gadget juga mendorong perkembangan gangguan muskuloskeletal. Cedera regangan berulang (*Repetitive Strain Injury*) adalah suatu kondisi kronis yang berkembang karena gerakan tangan yang berulang, kuat, dan dalam posisi yang salah dalam jangka waktu yang lama menyebabkan kerusakan pada otot, tendon, dan saraf leher, bahu, lengan bawah, dan tangan, yang dapat menyebabkan rasa sakit, lemah, mati rasa, atau gangguan kontrol motoric. Jempol adalah jari yang paling tidak cekatan dari semua jari, tidak cocok untuk gerakan berulang yang diperlukan mengetik pada papan tombol gadget. Padahal jempol diandalkan untuk aktivitas berulang seperti mengetik pada smartphone yang dapat menyebabkan cedera. WhatsAppitis, merupakan kelainan baru dengan nama yang diciptakan oleh Fernandez-Guerrero [11].

Usia remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan individu, di mana mereka mulai mengeksplorasi identitas, memperluas pengetahuan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Seseorang pada usia remaja mudah terpengaruh oleh berbagai kondisi lingkungan termasuk dalam penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang cerdas dapat menjadi alat yang baik dalam mengeksplorasi diri dan pengetahuan selama digunakan dengan bijaksana. Namun sebaliknya, gadget dapat memberi dampak negatif bila tidak digunakan dengan baik.

Sekolah menengah pertama merupakan tempat yang mewadahi remaja. Salah satu sekolah menengah pertama yang menerapkan model boarding school adalah SMP Muhammadiyah Integrated Boarding School Kebumen (SMP MIBS). Pada model boarding school siswa dibatasi dalam menggunakan gadget. Bagi siswa baru yang pertama memasuki model *boarding school* akan merasakan pengalaman yang berbeda karena harus membatasi penggunaan gadget. Ini dapat menimbulkan gangguan kecemasan karena terpisah dari gadgetnya. Maraknya bahaya yang ditimbulkan gadget khususnya pada anak

dan remaja, mendorong perlunya penyuluhan bahaya penggunaan gadget di SMP MIBS. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang penggunaan gadget dan risiko bahaya kesehatan pada siswa SMP.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi tentang Penggunaan Gadget dan Risiko Bahaya Kesehatan Yang Ditimbulkan, dengan metode penyuluhan. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah siswa SMP MIBS Kebumen. Sekolah ini dipilih karena menerapkan boarding school, di mana pada siswa baru dapat mengalami kecemasan saat harus jauh dari gadget. Diharapkan melalui penyuluhan ini remaja dapat memahami risiko bahaya kesehatan akibat gadget dan menguatkan mental remaja untuk membatasi penggunaan gadget.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan materi berupa pengertian dan jenis gadget, berbagai bahaya kesehatan yang ditimbulkan, upaya pencegahan, dan pengenalannya. Strategi yang digunakan adalah penyuluhan, pemberian leaflet tentang pengertian dan bahaya gadget, serta diskusi interaktif. Penyuluhan didukung dengan alat bantu LCD proyektor, materi pada power point, dan leaflet.

Tahapan kegiatan meliputi pendekatan kepada pengelola SMP MIBS Kebumen, pengurusan perijinan, menyiapkan materi dan media penyuluhan (leaflet dan kuesioner). Sebelum penyuluhan dilakukan pengisian angket untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang gadget dan bahayanya pada kesehatan, kemudian dilakukan penyuluhan, dan pembagian leaflet. Saat penyuluhan diselingi dengan pertanyaan-pertanyaan untuk menguji kemampuan peserta dan diskusi interaktif dengan membahas pertanyaan yang diajukan peserta. Sesudah kegiatan selesai dilakukan pengukuran pengetahuan kembali. Data pengetahuan dianalisis dengan uji Wilcoxon Sign Rank dengan tingkat kemaknaan 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja merupakan golongan yang sedang mengalami perubahan dari usia anak-anak menuju dewasa. Siswa SMP tergolong pada kelompok remaja. Pada masa ini siswa sedang mengalami banyak perubahan. Remaja mudah sekali terpengaruh informasi dari luar termasuk dalam penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang tidak tepat akan berdampak negatif pada remaja. Saat ini banyak sekali remaja yang terlalu sering menggunakan gadget sehingga menyita banyak waktu. Remaja banyak yang mengabaikan risiko penggunaan gadget. SMP MIBS Kebumen menerapkan model boarding school. Model ini memang membatasi penggunaan gadget bagi siswanya. Namun terdapat masalah cukup penting khususnya bagi siswa baru.

Siswa baru akan merasakan perbedaan cukup besar karena sebelumnya bebas menggunakan gadget di rumah, sementara saat di sekolah baru penggunaan sangat dibatasi. Pembatasan ini dapat menimbulkan masalah kejiwaan seperti kecewa, khawatir, dan cemas harus berjauhan dengan gadget. Sementara bagi siswa baru, mereka juga mempunyai masalah baru yaitu berjauhan dengan orang tua. Akibatnya bila ada permasalahan siswa tidak mudah memecahkan bersama orang tua.

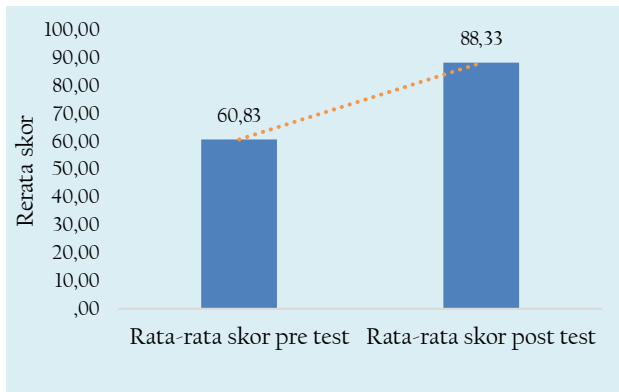
Berdasarkan permasalahan tersebut, maka disusun upaya pemecahan masalah dengan penyuluhan tentang penggunaan gadget kepada remaja serta dampak kesehatan yang ditimbulkannya. Dalam kegiatan ini peserta berjumlah 24 siswa SMP. Sebagian besar peserta aktif mendengarkan dan berinteraksi dengan mengajukan pertanyaan, serta menjawab pertanyaan untuk menguji pengetahuan mereka. Anak-anak merasa antusias karena juga disediakan hadiah bagi yang dapat menjawab pertanyaan.



Gambar 1. Sosialisasi bahaya penggunaan gadget

Untuk menilai keberhasilan penyuluhan maka dilakukan perbandingan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil perhitungan skor pengetahuan sebelum penyuluhan minimum 40, maksimum 80, dengan standar deviasi 11,389 sedangkan sesudah penyuluhan skor pengetahuan minimum 70, dan maksimal 100, dengan standar deviasi 11,293.

Rata-rata skor pengetahuan sesudah penyuluhan lebih tinggi dibanding dengan skor sebelum pelaksanaan penyuluhan, di mana terjadi peningkatan sekitar 50% dari nilai sebelum penyuluhan (Gambar 2).



Gambar 2. Rata-rata skor pengetahuan partisipan

Hasil analisis Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan skor pengetahuan siswa tentang bahaya penggunaan gadget antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Berdasarkan analisis ini menunjukkan sebanyak 23 anak yang mengalami peningkatan skor pengetahuan, namun ada 1 anak yang skornya tetap.

Tabel 1. Pengetahuan responden tentang bahaya gadget

Pertanyaan	Jawaban salah			
	Pre-test	%	Post-test	%
Headset termasuk jenis gadget	9	37,5	1	4
Kamera digital berbahaya bagi manusia	6	25	6	25
Penggunaan gadget memicu obesitas	12	50	1	4
Penggunaan gadget memicu emosi	2	8,3	0	0
Penggunaan gadget memicu tekanan pada gigi dan sakit tulang punggung	14	58,3	5	21
Penggunaan gadget mengubah postur tubuh	6	25	1	4
Jenis radiasi yang keluar dari gadget	19	79,2	4	17
Gadget meyebabkan rabun jauh	23	95,8	9	38
Gadget menyebabkan depresi	3	12,5	0	0
Bahaya gadget pada anak lebih besar dibanding orang dewasa	0	0	0	0

Sebelum penyuluhan sebagian besar siswa tidak memahami bahwa penggunaan gadget yang salah dapat memicu rabun jauh/hipermetropi dan memicu tekanan pada gigi dan sakit tulang punggung. Sebanyak 50% siswa tidak menduga penggunaan gadget memicu obesitas. Namun

yang menarik semua siswa (100%) telah memahami bahwa bahaya gadget pada anak lebih besar dibanding pada orang dewasa. Sesudah penyuluhan terjadi perubahan yang cukup baik di mana penurunan jumlah jawaban yang salah banyak pada pemahaman bahwa penggunaan gadget memicu obesitas, jenis radiasi yang keluar dari gadget, dan gadget dapat menyebabkan rabun jauh / hipermetropi. Skor pengetahuan yang tidak berubah adalah pemahaman siswa bahwa kamera digital memberikan bahaya bagi manusia (Tabel 1).

Penyuluhan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat luas melalui penyebaran informasi. Pendidikan kesehatan diberikan agar mencapai keadaan hidup yang lebih baik, baik secara individu ataupun kelompok. Sasaran penyuluhan kesehatan yaitu mencakup individu, keluarga, kelompok dan Masyarakat [12]. Pendidikan kesehatan yang diberikan harus menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, sehingga tidak berlebihan dan mudah dipahami oleh subyek sasaran. Melalui pendidikan kesehatan dapat diberikan informasi yang disesuaikan kebutuhan subyek. Sebuah penelitian pada siswa di SMA menyimpulkan faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan adalah umur, sikap dan sumber informasi [13].

Sumber informasi, dalam hal ini materi penyuluhan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa dalam pengabdian masyarakat. Hal ini juga dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pengetahuan sesudah penyuluhan Kesehatan. Program pendidikan kesehatan mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap sikap dan perilaku mengenai kesehatan secara menyeluruh. Kurangnya pendidikan kesehatan telah dan akan terus berdampak besar pada indikator layanan kesehatan masyarakat, khususnya di negara-negara berpenghasilan rendah [14].

Metode penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan [15–17]. Penyuluhan adalah proses di mana keterampilan, motif, sikap, dan perilaku individu diharapkan berubah sesuai dengan yang diinginkan, agar perannya menjadi semakin baik saat ini maupun masa depan dalam kelompok masyarakat tertentu [18]. Melalui penyuluhan ini, subyek diberikan wawasan baru atau menggali lagi wawasan lama, sehingga secara langsung pengetahuannya akan meningkat karena mendapat pengetahuan baru atau diingatkan kembali pada pengetahuan yang lama. Namun demikian, keberhasilan penyuluhan juga tergantung banyak hal, di antaranya adalah konsentrasi dan motivasi peserta penyuluhan. Bila dilihat dari hasil pengabdian masyarakat ini, hampir semua responden pengetahuannya meningkat, dan hanya ada satu yang nilainya tidak berubah sesudah penyuluhan. Hal ini dimungkinkan anak tersebut kurang fokus dan asyik bermain sendiri. Hasil pengabdian ini sejalan

dengan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan covid-19 di Kelurahan Rejasari Purwokerto [19] dan di Puskesmas Sungai Panas Batam [20], penyuluhan tentang bahaya gadget pada anak di Kecamatan Grogol Kediri, dan pada masyarakat [21].

Selain materi yang disampaikan secara langsung, peserta penyuluhan juga diberikan leaflet untuk dipelajari lebih lanjut dan sebagai pengingat untuk waktu ke depan. Leaflet merupakan salah satu media pembelajaran berupa bahan yang dicetak berupa lembaran dilipat tetapi tidak dimatikan atau tidak dijahit. Leaflet didesain dilengkapi dengan ilustrasi menggunakan bahasa yang sangat sederhana, singkat, dan mudah untuk dipahami [22]. Leaflet juga sering diberikan gambar penunjang untuk menarik perhatian pembaca.

Dengan beberapa metode ini diharapkan siswa lebih memahami materi penyuluhan. Dengan pemahaman yang semakin baik, diharapkan siswa dapat mendorong berperilaku bijak dalam menggunakan gadget sehingga dapat mencegah risiko negatif atau bahaya Kesehatan yang ditimbulkan oleh gadget. Faktor yang mendukung kegiatan penyuluhan meliputi dukungan dari pihak sekolah, partisipasi aktif siswa, serta metode penyuluhan yang digunakan yaitu penjelasan dan diskusi. Penyuluhan berjalan dengan interaktif karena ada *feedback* antara pemateri dengan peserta penyuluhan. Sebelum penyuluhan, pemateri menyampaikan akan memberi pertanyaan dan hadiah bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan. Dengan hal ini siswa tampak antusias mendengarkan, bertanya, dan menjawab pertanyaan.

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang bahaya penggunaan gadget terhadap kesehatan pada siswa SMP MIBS dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Terdapat pemahaman yang lebih baik dari siswa mengenai jenis gadget yang menimbulkan bahaya yang selama ini dianggap tidak berbahaya.

REKOMENDASI

Saran bagi orang tua siswa untuk membatasi penggunaan gadget khususnya saat siswa berada di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada siswa, guru, dan karyawan SMP Muhammadiyah *Integrated Boarding School* Kebumen Jawa Tengah. Terimakasih juga kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang memfasilitasi program pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

[1] Abdel-Aziz AA, Abdel-Salam H, El-Sayad Z. The role of ICTs in creating the new social public place of the digital era. *Alexandria Engineering Journal*. 2016;55(1):487–93. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aej.2015.12.019>.

- [2] Muflih M, Hamzah H, Puniawan WA. Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*. 2017;8(1):12-18. <https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/view/8698/7021>.
- [3] Rismala Y, Aguswan, Priyantoro DE, Suryadi. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*. 2021;1(01):46–55. <https://journal.ptiq.ac.id/index.php/elathfal/article/view/273>.
- [4] Sodikin, Ragil DR. Hubungan peran pengawasan orang tua dan kecanduan gadget dengan kemampuan interaksi sosial pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Pamijen Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;(September):64–74. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- [5] Safitri PW, Elsanti D. The Effect of Gadget on Mental Health Status and Social Interactions in Students at Public Junior High School 3 Pekuncen, Pekuncen Sub-District, Banyumas Regency. *Proceeding Series on Health and Medical Science*. 2022;3(2016):62–6. https://www.researchgate.net/publication/373457150_The_Effect_of_Gadget_on_Mental_Health_Status_and_Social_Interactions_in_Students_at_Public_Junior_High_School_3_Pekuncen_Pekuncen_Sub-District_Banyumas_Regency.
- [6] World Health Organization. Mental Disorders. 2022. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw5v2wBhBrEiwAXDDoJcJNSn2dC-iLjmB7Ec0IJ0I6gI0I9Oii72DNOzUWwKxfYHdWITna5hoCzK8QAvD BwE.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2019. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risesdas%202018%20Nasional.pdf>.
- [8] Supratman LP. Penggunaan Media Sosial oleh *Digital Native*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2018;15(1):47–60. <https://ojs.uajy.ac.id/index.php/jik/article/view/1243>.
- [9] Marskole P, Yadav R, Sethia S, Parmar S, Bhagora R, Parihar L. A study on assessment of effects of electronic gadgets on mental and physical health among medical students in Central India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 2021;9(1):124. https://www.researchgate.net/publication/356883057_A_study_on_assessment_of_effects_of_electronic_gadgets_on_mental_and_physical_health_among_medical_students_in_Central_India.
- [10] Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, Chavez A. Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate, and high users. *Computers in Human Behavior*. 2014;37:290–7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>.
- [11] Karamouzian M, Nasirian M, Sedaghat A, Haghdoost AA. HIV in Iran. *Lancet*. 2014;383(9922):1040.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24656200/>.

- [12] Saraswati A, Suharmanto, Pramesona BA, Susianti. Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pemahaman Kader Tentang Penanganan Stunting pada Balita. Sarwahita. Jurnal Universitas Negeri Jakarta. 2022;19(01):209–19.
https://www.researchgate.net/publication/357828030_Penyuluhan_Kesehatan_untuk_Meningkatkan_Pemahaman_Kader_Tentang_Penanganan_Stunting_pada_Balita.
- [13] Martilova D. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan Hiv Aids Di Sma N 7 Kota Pekanbaru Tahun 2018. JOMIS (Journal of Midwifery Science). 2020;4(1):63–8.
<https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1072>.
- [14] Isroviyah N. Analisis Pengaruh Pendidikan Dan Kesehatan Terhadap Kemiskinan Di Indonesia Tahun 2016-2020. Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Universitas Brawijaya. 2020;10(2):1–23.
<https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/view/8146>
- [15] Rahma. E. Efektifitas Penggunaan Metode Penyuluhan Sokratik-Demonstrasi Dalam Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. Excellent Midwifery Journal. 2021;4(1):83–90.
<https://jurnal.mitrahusada.ac.id/emj/article/view/163>.
- [16] Panghiyangani R, Arifin S, Fakhriadi R, Kholishotunnisa S, Annisa A, Nurhayani S, et al. Efektivitas Metode Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Tentang Pencegahan Keputihan Patalogis. Jurnal Berkala Kesehatan. 2018;4(1):18.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/berkala-kesehatan/article/view/5655>.
- [17] Widyastuti A, Astuti U pudji, Wahyuningrum RD. Peranan Metode Penyuluhan (Bimtek) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penyuluh Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Prosiding Konserer Karya Ilmiah Nasional 2019. 2019;340–4.
https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/17672/1/PROS_Ari%20W%2C%20Umi%20PA%2C%20Retno%20DW_Peranan%20Metode_.pdf.
- [18] Bennett RW, Solum LB. Suggested Readings. Const Orig. 2017;(1993):199–204.
- [19] Wibowo Y, Roestijawati N, Mulyanto J, Krisnansari D, Munfiah S, Marhadhani MF, et al. Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan & Praktik Pencegahan & Penanggulangan. JICE (The Journal of Innovation in Community Empowerment). 2022;4(1):52–8.
<https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/jice/article/view/663>.
- [20] Arini. L, Syarli.S, Alba.AD, Asmika.I, Gita.D. Edukasi Pada Anak Usia Sekolah Tentang Covid-19 dan Penerapan Cuci Tangan di Puskesmas Sungai Panas. Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2021;1(1):29.
<http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMJPM/article/view/29>.
- [21] Susilowati.I, Penyuluhan Penggunaan Gadget Yang Bijak Dan Aman. Senias, Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat. 2015;3:103–11.
<https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/download/106/104>.
- [22] Meiristanti N, Puspasari D. Pengembangan Leaflet Berbasis Android sebagai Penunjang Bahan Ajar Pada Mata Pelajaran OTK Sarana dan Prasarana Kelas XI OTKP di SMK PGRI 2 Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran. 2020;8(1):56–67.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpap/article/view/8086>.