

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**EDUKASI TENTANG DAMPAK GADGET UNTUK KESEHATAN MATA**

Nida Urahmah, M.Pd.

Sekolah Tinggi Ilmu Administarsi (STIA) Amuntai

Email : [Nidaurahmah697@gmail.com](mailto:Nidaurahmah697@gmail.com)

**Abstrak**

Gadget memang mampu meningkatkan kemampuan berbahasa anak. Selain itu, gadget mampu meningkatkan kreativitas anak lewat permainan yang ada di dalamnya. Namun, jika waktu penggunaannya tidak dibatasi, akan ada bahaya yang menghampiri. Salah satu dampak gadget adalah penurunan kesehatan mata anak. Selain menunjang proses pendidikan, gadget juga dapat menjadi sarana edukasi, hiburan, dan komunikasi. Meski memiliki banyak sekali manfaat, dampak gadget akibat penggunaan yang berlebihan tidak boleh disepelekan begitu saja. Salah satu dampak gadget yang dapat memengaruhi kesehatan mata. Hal tersebut dapat terjadi jika dalam sehari anak menghabiskan waktu lebih dari 3 jam dalam bermain gadget.

**PENDAHULUAN**

Pada era digital ini, semua orang umumnya akan terpaku pada gadget yang dimiliki. Kebiasaan tersebut justru dapat menyebabkan penyakit mata. Semua orang, termasuk anak-anak sudah menggunakan gadget setiap harinya dan mata akan terpaku pada layar gadget tersebut. Ternyata, terkena dampak dari cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget tersebut dapat menyebabkan efek buruk pada kesehatan mata.

Sekarang ini, tidak sedikit orang yang mengalami ketergantungan pada teknologi digital. Kecanduan pada teknologi digital ini menjadi masalah tersendiri. Padahal, perangkat digital menghasilkan cahaya berenergi tinggi dengan bentuk sinar biru yang dapat dengan mudah masuk ke mata semua orang, termasuk juga anak-anak. Cahaya biru adalah cahaya gelombang pendek yang berbahaya, karena merupakan panjang gelombang energi tertinggi dari cahaya yang tampak. Hal

tersebut dapat ditemukan di berbagai tempat, bahkan matahari juga memancarkan cahaya biru, sehingga langit dan lautan menjadi berwarna biru. Walau begitu, cahaya biru tersebut juga ditemukan pada barang elektronik buatan manusia, seperti gadget, TV, lampu neon, dan LED.

Cahaya biru yang dipancarkan oleh gadget hanya sebagian kecil dari apa yang dipancarkan oleh matahari. Walau begitu, seseorang yang banyak menghabiskan waktu menatap gadget akan lebih lama terpapar cahaya tersebut. Selain itu, kedekatan layar dengan mata juga merupakan penyebab meningkatnya keprihatinan dokter mata terhadap kesehatan mata orang banyak.

Cahaya biru yang keluar dari gadget dapat sangat membahayakan anak-anak. Hal tersebut dikarenakan ketergantungan gadget pada semua hal, bukan hanya untuk bermain, tetapi juga untuk mengerjakan tugas sekolah dan kegiatan lainnya yang menunjang pendidikan.

Mata anak-anak yang sedang berkembang membuat paparan cahaya biru tersebut menjadi lebih berbahaya. Hal tersebut karena pigmen pelindung yang ada belum berkembang sepenuhnya, sehingga tidak dapat menyaring cahaya yang

## **KHALAYAK SASARAN**

Khalayak sasaran dari kegiatan kegiatan adalah anak-anak sekolah dasar yang masih minim tentang pengetahuan Dampak Gadget Bagi Kesehatan Mata.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam Sosialisasi “Dampak Gadget bagi Kesehatan Mata” menggunakan Metode ceramah dan Metode Tanya jawab. Metode ceramah dilakukan dengan penyajian materi tentang Dampak Gadget Bagi Kesehatan Mata. Sesi berikutnya dilanjutkan dengan Tanya jawab. Sarana yang digunakan dalam pengabdian ini adalah LCD, Laptop, proyektor dan mikrofon. Selain itu peserta juga disediakan copy materi kemudian selesai penyampaian materi diadakan kuis, bagi peserta yang bisa menjawab diberi hadiah. Adapun tempat pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan di Sekolah MI Al-Falah Tigarun Kecamatan Amuntai tengah Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Dilaksanakan pada hari Rabu, 8 Februari 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Surat Keputusan dari Ketua STIA Amuntai Nomor 087/544/STIA-AMT/PPPM/SPT/II/2023 Tentang pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan tema “Dampak Gadhet Bagi Kesehatan Mata” Acara pertama sambutan yang disampaikan oleh Kepala Sekolah. Selanjutnya penyampaian materi tentang Dampak Gadhet Bagi Kesehatan mata. Acara selanjutnya Tanya jawab kepada siswa. Tentang apa saja bahaya gadhet jika digunakan secara berlebihan. Setelah selesai seluruh sesi acara “Sosialisasi Tentang Dampak Gadhet Bagi Kesehatan mata pun ditutup, anak-anak merasa riang karena dapat hadiah dan ilmu yang baru.

## FOTO KEGIATAN



Gambar 1. Foto Bersama Dengan Siswa/i



Gambar 2. Foto Bersama Siswa yang mendapatkan Hadiah

## KESIMPULAN

Secara umum sosialisasi ini dapat dikatakan berhasil karena banyak anak yang jadi tahu bahwa dampak gadhet bagi kesehatan mata. Awalnya mereka mengaku rata-rata penggunaan gadhet lebih dari tiga jam perhari, baik untuk bermain game maupun pengerjaan tugas. Tetapi setelah adanya sosialisasi ini mereka mengatakan akan mengurangi penggunaan gadhet karena takut matanya akan bermasalah.

## DAFTAR PUSTAKA

Anna, K. L. (2014) Menatap Layar ‘Gadget’ Sambil Membungkuk Memicu Cedera, [kompas.com.Availableat:https://lifestyle.kompas.com/read/2014/11/19/080000923/Menatap.Layar.Gadget.Sambil.aMembungkuk.Memicu.Cedera](https://lifestyle.kompas.com/read/2014/11/19/080000923/Menatap.Layar.Gadget.Sambil.aMembungkuk.Memicu.Cedera) (Accessed: 22 March 2019).

Arifin, Z. (2019) Mendidik Generasi Gadget, hidayatullah.com.

Bakri (2017) 'Pemko Diminta Sosialisasikan Bahaya Gadget', serambinews.com, January. Available at:<http://aceh.tribunnews.com/2017/03/13/pemko-diminta-sosialisasikan-bahaya-gadget>.