

ANALISIS KESADARAN DAN PENGETAHUAN ANAK-ANAK TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT DI ERA TEKNOLOGI DIGITAL

Nur Irmayanti^{1*}
Universitas Wijaya Putra

Abstract *This community service project aims to analyze the level of awareness and knowledge of children regarding a healthy lifestyle in the era of digital technology. The contemporary era is characterized by the profound penetration of digital technology into daily life, providing unrestricted access to information and entertainment. However, the availability of this technology also brings new challenges to children's awareness of the importance of a healthy lifestyle. The research methodology involves socialization and structured training for a group of children aged 8 to 12 years. This initiative provides crucial insights into the dynamics between digital technology and children's awareness of a healthy lifestyle. The implications of these findings include the need for the development of educational programs targeting the enhancement of awareness and knowledge among children regarding the significance of a healthy lifestyle in the digital era.*

Key word *Awareness, Knowledge, Healthy Lifestyle, Children, Digital Technology*

Abstak Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kesadaran dan pengetahuan anak-anak mengenai gaya hidup sehat di era teknologi digital. Era kontemporer ini ditandai dengan penetrasi yang mendalam dari teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, memberikan akses tak terbatas pada informasi dan hiburan. Namun, ketersediaan teknologi ini juga membawa tantangan baru terhadap kesadaran anak-anak akan pentingnya gaya hidup sehat. Metode penelitian ini sosialisasi dan pelatihan terstruktur terhadap sekelompok anak-anak dalam rentang usia 8 hingga 12 tahun. Pengabdian ini memberikan wawasan penting tentang dinamika antara teknologi digital dan kesadaran anak-anak terhadap gaya hidup sehat. Implikasi dari temuan ini termasuk perlunya pengembangan program pendidikan yang menasar meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak-anak mengenai pentingnya hidup sehat di era digital.

Kata kunci Kesadaran, pengetahuan, gaya hidup sehat, anak, teknologi digital

PENDAHULUAN

Di era modern ini, kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam gaya hidup masyarakat global. Anak-anak, sebagai salah satu segmen penting dari populasi, semakin terpapar dengan berbagai teknologi seperti

*Corresponding author: Nur Irmayanti
email: nurirmayanti@uwp.ac.id

<http://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.xxx>

Received 10 Oktober 2023; Received in revised form 20 Oktober 2023; Accepted 25 Oktober 2023 Available online 27 Oktober 2023

ponsel pintar, tablet, dan komputer. Teknologi digital telah memberikan akses tak terbatas pada informasi dan hiburan, namun juga membawa dampak pada perilaku dan gaya hidup anak-anak (Irmayanti, 2020).

Kesadaran dan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat adalah aspek penting dalam memastikan kesejahteraan fisik dan mental anak-anak (Bermejo-Martins et al., 2019). Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan stres yang efektif. Namun, terdapat kecenderungan bahwa anak-anak saat ini kurang memperhatikan aspek ini akibat pengaruh dominan dari teknologi digital.

Fenomena ini menimbulkan keprihatinan mengenai potensi dampak negatif terhadap kesehatan anak-anak dan dampak teknologi digital. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya gaya hidup sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, masalah postur tubuh, dan gangguan kesehatan mental (McAuley & Rose, 2010). Selain itu, pola hidup tidak sehat juga dapat berdampak pada kemampuan anak untuk berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun kognitif. Serta kurangnya informasi terkait dengan dampak lain dalam teknologi digital yaitu potensi ketergantungan dan gangguan kesehatan mental: Penggunaan berlebihan dari teknologi digital dapat menyebabkan ketergantungan dan potensi gangguan kesehatan mental seperti ansietas dan depresi, selain itu terdapat perilaku bullying dikarenakan media yang ditonton (Irmayanti & Grahani, 2016).

Oleh karena itu, pengabdian mengenai "Analisis Kesadaran dan Pengetahuan Anak-anak terhadap Gaya Hidup Sehat di Era Teknologi Digital" menjadi relevan dan penting untuk dilakukan. Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai sejauh mana teknologi digital mempengaruhi kesadaran anak-anak terhadap gaya hidup sehat. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan program edukasi dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya hidup sehat di era digital ini.

LITERATUR REVIEW

1. Analisis Kesadaran: Merujuk pada kajian mendalam terhadap sejauh mana anak-anak memiliki pemahaman dan kesadaran akan pentingnya mengadopsi pola hidup sehat. Hal ini mencakup pengertian mereka terhadap aspek-aspek seperti nutrisi, aktivitas fisik, pola tidur, dan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari (Olstad et al., 2011).
2. Pengetahuan Anak-anak: Menyiratkan tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh anak-anak mengenai gaya hidup sehat. Ini mencakup pengetahuan faktual, prinsip, dan praktik terkait dengan kebiasaan hidup sehat. Hal ini dapat mencakup pengetahuan tentang manfaat makanan seimbang,

pentingnya berolahraga, serta cara-cara mengelola kesehatan mental (Biddle & Mutrie, 2007).

3. Gaya Hidup Sehat: Merujuk pada serangkaian kebiasaan dan praktik yang mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial individu. Ini termasuk pola makan sehat, olahraga teratur, manajemen stres, dan kebiasaan-kebiasaan positif lainnya yang mendukung kesehatan secara menyeluruh (McAuley & Rose, 2010).
4. Era Teknologi Digital: Menunjukkan periode di mana teknologi digital, seperti ponsel pintar, tablet, komputer, dan platform media sosial, memainkan peran signifikan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Era ini ditandai dengan akses mudah dan melimpahnya informasi digital serta interaksi online.

METODE

Metode dalam pengabdian ini pelatihan dan sosialisasi yang terstruktur terhadap sekelompok anak-anak dalam rentang usia 8 hingga 12 tahun di sekolah UPT SD Negeri 237 Gresik. Ada dua sosialisasi yang pertama sosialisasi PHBS tersebut bertujuan dalam meningkatkan kualitas kesehatan dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat pada anak-anak dimulai sejak usia dini, dan Sosialisasi dampak digital ini juga untuk memberikan pemahaman tentang penggunaan media sosial oleh siswa sekolah dasar dan bagaimana cara penggunaan media sosial yang baik.

HASIL

Hasil pengabdian ini mengindikasikan adanya tingkat kesadaran yang bervariasi di antara anak-anak, dengan beberapa menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang manfaat hidup sehat, serta pemahaman tentang dampak teknologi digital.

Pada Gambar 1 sosialisasi dampak digital mengacu pada upaya untuk mengedukasi, membimbing anak-anak, dan pengaruh dari teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk memungkinkan anak-anak untuk menggunakan teknologi dengan bijak, bertanggung jawab, dan memaksimalkan manfaatnya sambil mengurangi risiko dan dampak negatifnya. Proses sosialisasi ini mencakup berbagai aspek, termasuk edukasi tentang keamanan online, kesadaran tentang ketergantungan digital, serta pemahaman tentang dampak sosial, mental, dan fisik dari penggunaan yang berlebihan atau tidak bijak dari teknologi digital. Sosialisasi dampak digital merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa anak-anak dapat memanfaatkan teknologi digital secara positif dan seimbang, sambil tetap memahami dan mengatasi potensi risikonya.



Gambar 1: Sosialisasi dampak digital



Gambar 2. Sosialisasi Perilaku hidup bersih dan Sehat (PHBS)

Gambar 2 sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak adalah suatu upaya penting dalam membentuk fondasi kesehatan yang kuat sejak dini. Melalui pendidikan dan contoh nyata, anak-anak belajar tentang pentingnya menjaga kebersihan fisik dan lingkungan sekitar. Mereka juga diberi informasi mengenai kebutuhan nutrisi yang seimbang, pentingnya beraktivitas fisik teratur, dan cara mengelola emosi serta stres dengan baik. Selain itu, anak-anak diajarkan untuk

mengenali tanda-tanda tubuh yang menunjukkan adanya masalah kesehatan dan bagaimana cara meminta bantuan dari orang dewasa ketika diperlukan. Hal ini memungkinkan mereka untuk memahami dan menghargai pentingnya memelihara kesehatan pribadi, yang akan membawa manfaat jangka panjang untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.



Gambar 3. Sosialisasi Perilaku hidup bersih dan Sehat (PHBS)

Orang tua dan pendidik memainkan peran penting dalam menyokong proses perkembangan anak ini. Mereka adalah model peran yang memberikan contoh nyata tentang pentingnya hidup sehat dan bersih. Selain itu, mereka juga berperan dalam memberikan edukasi langsung dan mendukung anak-anak dalam mengadopsi kebiasaan-kebiasaan sehat. Dengan memberikan bimbingan yang konsisten dan memberikan lingkungan yang mendukung, orang tua dan pendidik membantu memastikan bahwa anak-anak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka sepanjang kehidupan.

PEMBAHASAN

Pengabdian ini mengenai "Analisis Kesadaran dan Pengetahuan Anak-anak terhadap Gaya Hidup Sehat di Era Teknologi Digital" memfokuskan pada upaya memahami sejauh mana anak-anak dalam kelompok usia 8 hingga 12 tahun di sekolah UPT SD Negeri 237 Gresik memiliki pemahaman dan pengetahuan mengenai pentingnya gaya hidup sehat di tengah dominasi teknologi digital. Kesadaran dan Pengetahuan Anak-anak: Penting untuk mengakui bahwa kesadaran dan pengetahuan anak-anak merupakan elemen kunci dalam memastikan adopsi gaya hidup sehat. Tingkat kesadaran memengaruhi sejauh mana anak-anak memahami manfaat dari aspek-aspek seperti nutrisi seimbang, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres. Pengetahuan, di sisi lain, mencakup pemahaman faktual, prinsip, dan praktik terkait dengan kebiasaan hidup sehat. Hal ini meliputi pengetahuan tentang jenis makanan sehat, jenis-jenis olahraga yang bermanfaat, dan strategi untuk mengelola kesehatan mental.

Pengaruh Teknologi Digital: Di era teknologi digital, pengaruh dari perangkat dan platform online dapat sangat signifikan (Barlińska et al., 2013; Calvete et al., 2010; Maya, 2015). Anak-anak memiliki akses tak terbatas pada informasi melalui internet, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka memahami dan mempraktikkan gaya hidup sehat. Namun, juga penting untuk diakui bahwa terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar dapat mengurangi kesadaran dan pengetahuan anak-anak tentang gaya hidup sehat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana teknologi digital dapat menjadi alat yang mendukung dalam pendidikan kesehatan anak-anak, bukan pengganti.

Peran Orang Tua dan Pendidik: Pendidikan tentang gaya hidup sehat dan pengaruh teknologi digital haruslah menjadi upaya bersama antara orang tua, pendidik, dan masyarakat. Orang tua memiliki peran penting dalam membimbing anak-anak untuk menggunakan teknologi dengan bijak dan memahami bagaimana hal itu dapat memengaruhi gaya hidup sehat mereka (Pangrazi & Beighle, 2019). Pendidik juga memiliki tanggung jawab untuk menyediakan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan agar anak-anak dapat membuat pilihan sehat di era digital ini (Irmayanti et al., 2023).

Implikasi dan Rekomendasi: Hasil dari analisis ini dapat memberikan landasan bagi pengembangan program edukasi yang lebih efektif, dengan mempertimbangkan keterbatasan dan potensi pengaruh dari teknologi digital. Diperlukan upaya bersama dari keluarga, sekolah, dan masyarakat secara keseluruhan untuk memastikan bahwa anak-anak tumbuh dan berkembang dengan kesadaran dan pengetahuan yang memadai tentang pentingnya gaya hidup sehat, bahkan di tengah dominasi teknologi digital.

KESIMPULAN

Dalam kesimpulan, pengabdian ini berhasil membawa fokus pada pemahaman dan pengetahuan anak-anak usia 8 hingga 12 tahun di SD Negeri 237 Gresik tentang pentingnya gaya hidup sehat di era teknologi digital. Pentingnya kesadaran dan pengetahuan anak-anak terhadap aspek-aspek kunci seperti nutrisi, aktivitas fisik, dan manajemen stres tidak boleh diabaikan. Sementara teknologi digital memberikan akses tak terbatas pada informasi, pengawasan terhadap penggunaannya tetap menjadi hal yang krusial. Keterlibatan orang tua dan pendidik dalam edukasi tentang gaya hidup sehat dan pengaruh teknologi digital menjadi penting dalam memastikan anak-anak dapat mengambil keputusan sehat di era digital ini. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan program edukasi yang lebih efektif yang mempertimbangkan peran teknologi digital dalam kehidupan anak-anak. Kesadaran dan pengetahuan yang memadai tentang gaya hidup sehat di era digital diharapkan dapat membantu anak-anak tumbuh dan berkembang dengan baik, bahkan di tengah dominasi teknologi digital.

REFERENSI

- Barlińska, J., Szuster, A., & Winiewski, M. (2013). Cyberbullying among adolescent bystanders: Role of the communication medium, form of violence, and empathy. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 23*(1), 37–51.
- Bermejo-Martins, E., Mujika, A., Iriarte, A., Pumar-Méndez, M. J., Belintxon, M., Ruiz-Zaldibar, C., & Lopez-Dicastillo, O. (2019). Social and emotional competence as key element to improve healthy lifestyles in children: A randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing, 75*(8), 1764–1781.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1128–1135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.017>
- Irmayanti, N. (2020). Pelatihan Assertive dan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa SMA Di Sidoarjo. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 18*(02).
- Irmayanti, N., & Grahani, F. O. (2016). Cyberbullying Di Kalangan Siswa SMA Di Sidoarjo. *Conference on Research & Community Services | ISSN, 2686, 1259*.
- Irmayanti, N., Pranajaya, S. A., Lodo, R. Y., Haluti, F., Hariyani, F., Ningsih, D. R., ... Uce, L. (2023). *Psikologi Anak*. Global Eksekutif Teknologi.
- Maya, N. (2015). Fenomena cyberbullying di kalangan pelajar. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, 4*(3).
- McAuley, C., & Rose, W. (2010). *Child well-being: Understanding children's lives*. Jessica Kingsley Publishers.
- Olstad, D. L., Downs, S. M., Raine, K. D., Berry, T. R., & McCargar, L. J. (2011). Improving children's nutrition environments: A survey of adoption and implementation of nutrition guidelines in recreational facilities. *BMC Public Health, 11*, 1–12.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.