

Penggunaan Gadget Sehat pada Lansia di Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya

RA. Hani Faradis ^{1*}, Windi Indria Rini ¹, Delivia Putri Manzelina ¹, Elysia Rahmayanti Istiazah ¹, Adimas Insraryana Putra ¹, Zumrotul Farikhah ¹, Nurul Hidayatih ¹

^a Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: dr.hani@unusa.ac.id

Abstract

Penggunaan gadget yang tidak sehat dapat berdampak buruk pada kesehatan mata lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) di Kecamatan Wonocolo, Surabaya untuk mengidentifikasi praktik terbaik penggunaan gadget yang sehat. Harapannya, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan gadget yang bijak bagi kesehatan mata lansia. Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia, tim pengabdian masyarakat UNUSA telah menyelenggarakan sosialisasi mengenai penggunaan gadget yang sehat di Pondok Kecamatan Wonocolo, Surabaya. Sebanyak 27 lansia mengikuti program ini. Metode ceramah interaktif dan sesi tanya jawab dipilih untuk menyampaikan materi secara efektif. Untuk mengukur keberhasilan program, dilakukan pre-test dan post-test yang kemudian dianalisis menggunakan uji N-gain score. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai peningkatan pengetahuan para lansia setelah mengikuti program. Hasil analisis N-gain score, diperoleh temuan bahwa 12 orang memperoleh nilai N-gain score > 76%, mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang menggabungkan ceramah interaktif, tanya jawab, dan instrumen pre-test dan post-test sebagai pengukuran tingkat pemahaman secara umum efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, sebanyak 13 orang dinilai metode tersebut cukup efektif, dan tidak efektif pada 2 orang. Metode ceramah interaktif terbukti cukup efektif meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan tentang penggunaan gadget secara sehat pada kesehatan mata lansia Kecamatan Wonocolo, Surabaya, dibuktikan dengan peningkatan nilai N-gain score pada setiap individu secara umum.

Keywords

Penggunaan gadget sehat; kesehatan mata; lansia; *N-Gain Score*; Kecamatan Wonocolo, Surabaya

1. PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin berkembang pesat, penggunaan teknologi menjadi semakin meresap ke dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di kalangan lansia. Seiring

dengan perkembangan tersebut, penggunaan gadget menjadi semakin umum di kalangan lansia sebagai alat bantu dalam memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi, dan hiburan. Penggunaan teknologi, termasuk gadget, juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia, seperti aplikasi percakapan, pertemuan daring, dan edukasi mengenai penggunaan teknologi secara bijak. Namun, penggunaan gadget di kalangan lansia juga menghadirkan berbagai tantangan dan risiko, terutama terkait dengan kesehatan fisik dan mental. Penggunaan gadget yang berlebihan atau tidak sehat dapat berdampak buruk pada kesehatan lansia, seperti pada syaraf dan mata (Geriatricid, 2021; Kemenkes, 2022). Di Kota Surabaya, salah satu upaya yang diambil untuk mengatasi tantangan ini adalah dengan pendirian Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG), sebuah institusi yang bertujuan untuk memberikan pendidikan, pelatihan, dan pendampingan kepada lansia dalam menghadapi perubahan zaman, termasuk dalam hal penggunaan teknologi. Dalam konteks ini, perlu dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sehingga dapat mengkaji lebih dalam penggunaan gadget yang sehat pada lansia di Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) di Wilayah Kerja Dinas Pemberdayaan Perempuan dan perlindungan anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3APPKB) Kota Surabaya.

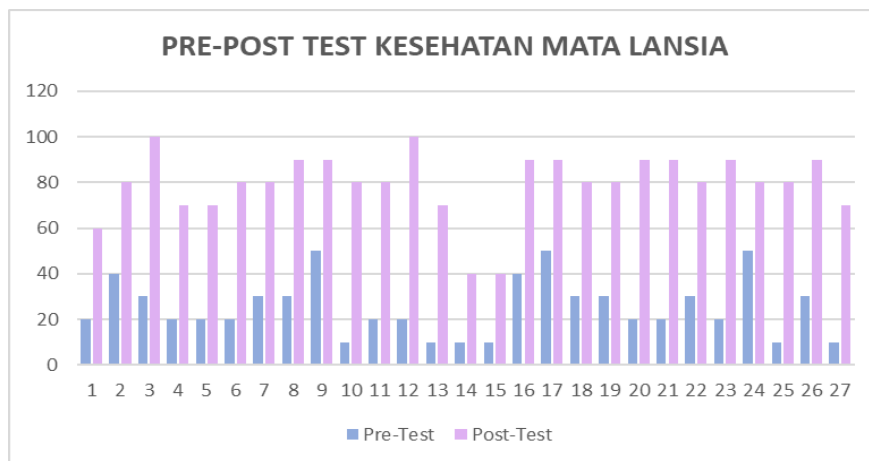
Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang dilakukan oleh perguruan tinggi untuk memberikan kontribusi pada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berupa pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana penggunaan gadget yang sehat dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) wilayah kerja DP3APPKB Kota Surabaya. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat dalam mengoptimalkan manfaat teknologi bagi lansia, sambil mengurangi risiko-risiko yang mungkin timbul akibat penggunaan yang tidak tepat. Dengan demikian, Pengabdian kepada Masyarakat ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman dan penanganan terhadap tantangan penggunaan gadget pada lansia di lingkungan pendidikan khusus seperti Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) wilayah kerja DP3APPKB Kota Surabaya.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat lansia di Kecamatan Wonocolo, Surabaya, terkait penggunaan gadget yang sehat dengan fokus pada kesehatan mata. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat Fakultas Kedokteran UNUSA melalui metode ceramah interaktif, sesi tanya jawab, dan distribusi leaflet. Efektivitas program dinilai melalui pengukuran peningkatan pengetahuan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang dianalisis dengan uji N-gain score.

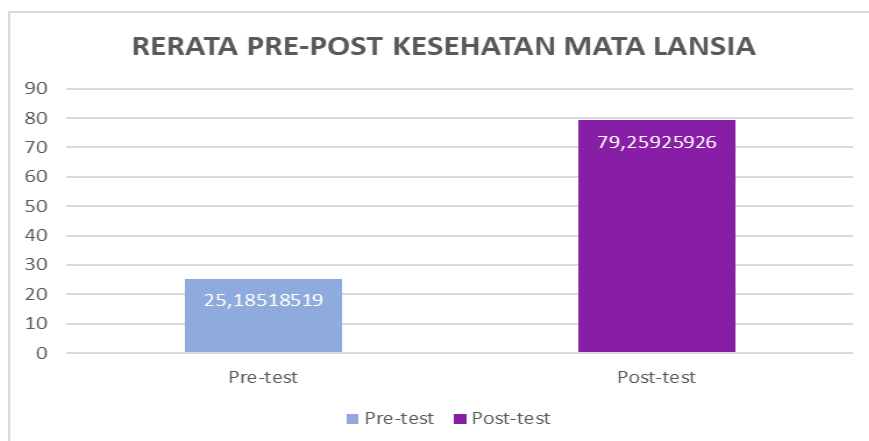
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penurunan kualitas hidup lansia akibat gangguan penglihatan merupakan masalah kesehatan publik yang signifikan. Penggunaan gadget yang semakin marak di kalangan lansia berpotensi memperburuk kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai praktik penggunaan gadget yang sehat setelah mengikuti program penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat FK UNUSA di Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG). Data pre-test dan post-test akan dianalisis untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan kesehatan mata lansia.



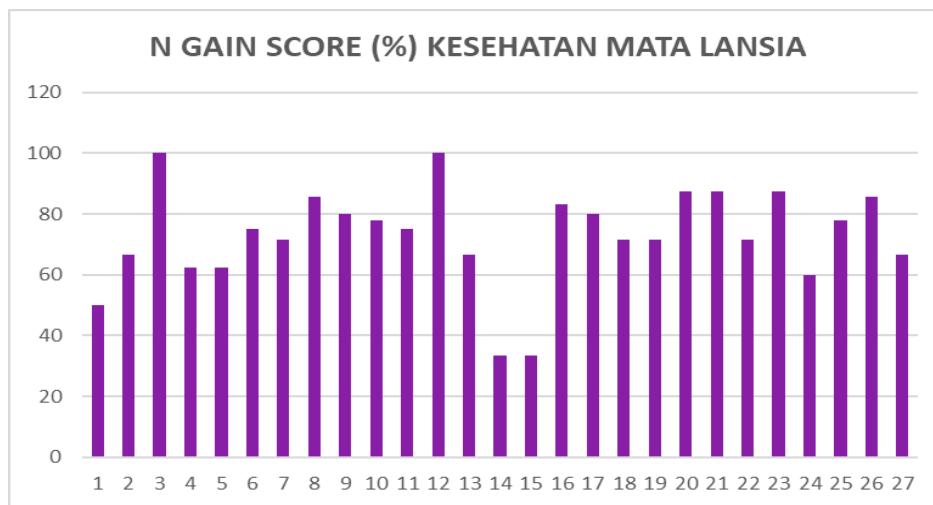
Gambar 1. Nilai *Pre-Post* penggunaan gadget secara sehat pada kesehatan mata lansia peserta penyuluhan di Kecamatan Wonocolo, Surabaya

Visualisasi data pada grafik ini menggambarkan profil peningkatan pengetahuan peserta lansia mengenai praktik penggunaan gadget yang sehat. Analisis komparatif antara skor pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan secara umum.



Gambar 2. Rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* penggunaan gadget secara sehat pada kesehatan mata lansia pada lansia di Kecamatan Wonocolo, Surabaya.

Hasil kuantitatif pada grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada nilai rata-rata pre-test ke post-test. Evaluasi menggunakan N-gain score mengkonfirmasi efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan kompetensi peserta dalam memahami praktik penggunaan gadget yang sehat.



Gambar 3. Nilai *N-Gain Score* 27 peserta penyuluhan penggunaan gadget secara sehat pada kesehatan mata lansia di Kecamatan Wonocolo, Surabaya

Berdasarkan hasil analisis *N-gain score*, diperoleh temuan bahwa 12 orang memperoleh nilai *N-gain score* > 76%, mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang menggabungkan ceramah interaktif, tanya jawab, dan instrumen pre-test dan post-test sebagai pengukuran tingkat pemahaman secara umum efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, sebanyak 13 orang dinilai metode tersebut cukup efektif, dan tidak efektif pada 2 orang. Untuk menganalisis secara mendalam peningkatan pengetahuan individu, nilai *N-gain score* dikategorikan berdasarkan kriteria tertentu:

Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i>	
Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 - 55	Kurang Efektif
56 - 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Sumber : Hake, R, R. (1999)

Analisis *N-gain score* menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menggabungkan ceramah interaktif, sesi tanya jawab, dan evaluasi pre-test dan post-test efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan gadget yang sehat. Sebanyak 12 peserta (40%) mencapai tingkat pemahaman yang sangat baik, 13 peserta (43%) mencapai tingkat pemahaman yang cukup baik, sementara 2 peserta (7%) belum menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi antara metode aktif dan evaluasi formatif dapat mengakomodasi berbagai gaya belajar peserta dan berkontribusi pada peningkatan efektivitas pembelajaran. Mempertimbangkan gaya belajar dan minat peserta. Faktor kemampuan tiap individu lansia untuk dapat menerima materi penyuluhan dapat menjadi faktor adanya variasi hasil pada nilai *N-Gain score*.



Gambar. 4 (a) penyampaian materi penggunaan gadget sehat pada lansia di Kecamatan Wonocolo, Surabaya; (b) Foto bersama antara tim FK UNUSA dan para lansia di Kecamatan Wonocolo, Surabaya
Sumber: Dokumentasi pribadi tim pengabdian masyarakat FK UNUSA (2024)

4. KESIMPULAN

Program penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim FK UNUSA dengan sasaran para lansia di Kecamatan Wonocolo, Surabaya, menunjukkan bahwa metode ceramah dan tanya jawab dapat menjadi dasar yang baik untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih maksimal, disarankan untuk menggabungkan metode penyuluhan yang lebih interaktif dan melakukan evaluasi secara berkala. Evaluasi berkala ini penting untuk mengukur efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya terhadap pihak-pihak yang terlibat dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, pihak kecamatan Wonocolo, dan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan perlindungan anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3APPKB) Kota Surabaya atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Geriatri.id (2021) Atur Penggunaan Gadget Pada Lansia Agar Tidak Merusak Mata.
<https://www.geriatri.id/artikel/840/atur-penggunaan-gadget-pada-lansia-agar-tidak-merusak-mata>.
- Kemkes (2022) 6 Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/6-dampak-penggunaan-gadget-berlebihan>.
- Mayasari, A. (2013) Pemkot Bengkulu resmikan sekolah khusus lansia, Antara Bengkulu. Edited by G. Balint et al. Uniwersytet Śląski. Wydział Matematyki, Fizyki i Chemii. doi:10.2/JQUERY.MIN.JS.