

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Gadget

1. Pengertian

Gadget adalah sebuah alat yang praktis dan lebih canggih dari teknologi sebelumnya. Menurut Aiko Najwakyla Widhisakti (2021) *gadget* termasuk perangkat elektronik kecil dengan fungsi tertentu, seperti ponsel pintar seperti *iphone* dan *blackBerry*, serta *notebook* sejenis komputer portabel.

2. Dampak Gadget Bagi Kesehatan

Menurut Tyagi et al (2021), dampak *gadget* bagi kesehatan adalah:

1. Gangguan tidur

Gadget mengganggu produksi hormon melatonin yang mengatur siklus tidur yang disebabkan karena *gadget* dapat mengeluarkan cahaya yang dinamakan *blue light* (cahaya biru). Sehingga tubuh menjadi bingung dan menyebabkan kesulitan untuk tidur.

2. Obesitas

Menggunakan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan perubahan dalam gaya hidup yaitu berkurangnya aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, atau bermain di luar ruangan, sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas.

3. Gangguan Kesehatan Mata

Gangguan kesehatan mata dapat terjadi seperti mata merah, mata berair, sering menggosok mata, dan juga penurunan ketajaman penglihatan. Hal ini dapat

disebabkan oleh penggunaan berlebihan sarana media visual dan aktivitas melihat yang sering, seperti bermain game online, menonton televisi, dan terlalu sering melihat layar *gadget*. Disarankan agar durasi penggunaan *gadget* dan bermain game tidak melebihi 2 jam, karena hal ini dapat mengakibatkan hilangnya fokus penglihatan dan berisiko mengganggu kesehatan mata.

4. Nyeri

Penggunaan *gadget* secara berlebihan juga akan menyebabkan nyeri di beberapa area tubuh muskuloskeletal, seperti bahu, leher, punggung, jari, dan juga kepala.

5. Penurunan Pendengaran (*Hearing Loss*)

Menggunakan *headset/earphone* yang berlebihan atau tidak sesuai aturan 60x60 yaitu 60 untuk volume dan 60 menit untuk waktu yang dapat menyebabkan penurunan pendengaran.

6. Kecanduan (*Addiction*)

Gadget dapat menyebabkan kecanduan (adiksi). Pemakaian *gadget* yang berlebihan dapat mengalami ketergantungan pada internet, game online, atau kecanduan media sosial. Kecanduan ini akan menyebabkan dampak seperti pada kesehatan mental seseorang.

7. Gangguan Mental

Gadget dapat menyebabkan kehilangan kontrol diri, sehingga kesulitan mengendalikan perilaku dan emosi yang selanjutnya akan memberikan efek buruk bagi kesehatan mental. Gangguan mental yang dapat terjadi dari

penggunaan *gadget* yang berlebih seperti depresi, kurang konsentrasi, kecemasan, autisme, maupun bipolar.

8. Perilaku Agresif

Media komunikasi pada saat ini semakin tidak terkontrol. Terkadang media menyuguhkan aksi kekerasan ditambah adanya video game yang juga menampilkan tindakan kekerasan yang dapat menyebabkan perilaku menjadi agresif.

9. Konsentrasi Berkurang

Sekarang *gadget* tidak hanya digunakan untuk mengerjakan tugas dari sekolah tetapi juga untuk tujuan lain seperti menonton film atau bermain *game*, sehingga dapat menyebabkan kehilangan konsentrasi ataupun konsentrasi saat belajar juga ikut berkurang.

10. Terkena Radiasi

Gadget mengeluarkan radiasi yang dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh dan otak menjadi berkurang terutama pada anak yang masih mengalami perkembangan dan pertumbuhan.

3. Intensitas Penggunaan *Gadget*

Intensitas penggunaan *gadget* yang efektif digunakan yaitu dalam waktu 1-2 jam perhari, jika menggunakan *gadget* selama 1-2 jam perhari lebih sedikit yang mengalami masalah terhadap kesehatan dan yang menggunakan *gadget* selama 4-6 jam mengalami dampak pada kesehatan yaitu seperti sakit kepala, sakit punggung, gangguan penglihatan, dan gangguan pola tidur (Rashid et al., 2021).

4. Jenis *Gadget*

Beberapa jenis *gadget* menurut Anggraini (2019) yang banyak digunakan:

a. Handphone

Hp adalah perangkat yang paling banyak digunakan oleh masyarakat saat ini. Meskipun fungsi utamanya adalah sebagai alat telekomunikasi, ponsel sekarang dapat melakukan banyak hal lain karena kemajuan teknologi, seperti mencari informasi, bermain game, mengambil foto, dan sebagainya. Kemajuan teknologi yang pesat juga mendorong perkembangan ponsel.

b. Laptop

adalah jenis perangkat lain yang sering digunakan untuk berbagai tujuan, terutama untuk keperluan pekerjaan.

c. Tablet dan Ipad

Jenis *gadget* ini memiliki layar yang lebih besar daripada ponsel, sehingga mereka dapat menampilkan gambar yang lebih besar dan lebih jelas

d. Kamera Digital

Kamera digital adalah salah satu jenis *gadget*. Tujuannya adalah untuk merekam objek dalam bentuk gambar atau video.

5. Fungsi Gadget

Menurut Anggraini (2019), *gadget* diciptakan untuk memudahkan kegiatan sehari-hari kita, seperti komunikasi dan pencarian informasi. Alat ini juga dapat meningkatkan produktivitas kerja jika digunakan dengan benar. Banyak bidang pekerjaan yang membutuhkan penggunaan perangkat ini secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu fungsinya adalah sebagai berikut:

a. Media Komunikasi

- b. Akses Informasi
- c. Media hiburan
- d. Gaya Hidup

6. Manfaat *Gadget*

Penggunaan *gadget* memiliki berbagai manfaat dalam proses pembelajaran, terutama sebagai media penunjang untuk meningkatkan efektivitas kegiatan belajar siswa. *Gadget* berperan sebagai sarana pencarian informasi yang cepat dan akurat, membantu siswa mengakses berbagai sumber belajar digital, serta memungkinkan terjadinya pembelajaran mandiri. Selain itu, *gadget* mempermudah komunikasi melalui berbagai aplikasi pembelajaran daring. Dengan pemanfaatan yang tepat, *gadget* dapat meningkatkan kreativitas siswa karena mereka dapat mengeksplorasi materi di luar batas ruang kelas konvensional (Jatmika, Rahayu, and Karima, 2022).

B. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian

Menurut Notoatmodjo (2012) dalam Magdalena et al (2025), pengetahuan adalah hasil dari penginderaan terhadap sesuatu. Indera termasuk raba, penciuman, rasa, penglihatan, pendengaran, dan penciuman. Sebagian besar pengetahuan sangat kuat dalam membentuk tindakan (*over behavior*). Ini karena, menurut penelitian, perilaku yang didasarkan pada pengetahuan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan.

a) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan menurut Magdalena et al (2025), pengetahuan mempunyai 6 tingkat yaitu:

- a. Tahu (*know*)
- b. Memahami (*comprehension*)
- c. Aplikasi (*application*)
- d. Analisis (*analysis*)
- e. Sintesis (*synthesis*)
- f. Evaluasi (*evaluation*)

b) Jenis Pengetahuan

Pengetahuan memiliki beragam jenis Kebung (2011) dalam Cahyono et al (2019) yaitu:

- a. Berdasarkan Obyek (*Object-based*)
 - 1) Pengetahuan Ilmiah
 - 2) Pengetahuan Non Ilmiah
- b. Berdasarkan Isi (*Content-Based*)
 - 1) Tahu bahwa
 - 2) Tahu bagaimana
 - 3) Tahu akan
 - 4) Tahu mengapa

c) Komponen Pengetahuan

Menurut Bahm dalam Cahyono et al (2019), definisi ilmu pengetahuan melibatkan enam macam komponen utama, yaitu:

- 1) Masalah (*problem*)

- 2) Sikap (*attitude*)
- 3) Metode (*method*)
- 4) Aktivitas (*activity*)
- 5) Kesimpulan (*conclusion*)
- 6) Pengaruh (*effects*)

d) Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Setyawan (2019), faktornya dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan memiliki kemampuan untuk memengaruhi tindakan individu terutama dalam hal motivasi dan sikap terhadap pola hidup.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu upaya untuk mencari penghidupan yang seringkali monoton, berulang, dan penuh dengan berbagai macam tantangan.

3) Usia

Usia adalah rentang waktu sejak kelahiran hingga mencapai ulang tahun terakhir.

Faktor Eksternal

1) Lingkungan

2) Sosial Budaya

e) Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan menurut Nursalam (2015), diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Baik : dengan persentase $>75\%$
- b. Cukup : dengan persentase $56\%-75\%$
- c. Buruk : dengan persentase $<56\%$

C. Konsep Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian

Menurut Coughlin et (2020) pendidikan kesehatan merupakan proses terpadu yang tidak hanya menyampaikan informasi tentang kesehatan, tetapi juga mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan motivasi individu atau kelompok agar mampu mengambil keputusan yang mendukung perilaku sehat serta meningkatkan kualitas hidup.

2. Tujuan

Menurut Nila Puspita Sari, Niken Bayu Argaheni et al (2021) tujuannya adalah :

- a. Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan terkait kesehatan.
- b. Mendorong masyarakat agar berperan aktif dalam pemeliharaan kesehatan diri sendiri, keluarga dan lingkungan.

3. Media dalam Pendidikan Kesehatan

Menurut Maryam (2024) pengelompokkan media pendidikan kesehatan menjadi tiga kategori utama, yaitu :

- a. Media cetak seperti leaflet, brosur, dan booklet berfungsi menyampaikan pesan dalam bentuk tulisan dan gambar yang dapat dibaca secara berulang oleh sasaran.
- b. Media elektronik meliputi televisi, video, radio, dan media digital yang menyajikan kombinasi suara, gambar, dan animasi sehingga pesan lebih menarik dan mudah dipahami.
- c. Media luar ruang, seperti spanduk, baliho, dan poster, berfungsi untuk menjangkau masyarakat luas dalam waktu singkat, terutama dalam kegiatan kampanye kesehatan.

4. Strategi dan Metode

Menurut Aji, Nugroho, and Rahardjo (2023) strategi pendidikan kesehatan merupakan suatu perencanaan menyeluruh yang digunakan untuk mengarahkan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan agar tujuan tercapai. Strategi yang tepat harus mempertimbangkan kondisi sosial budaya masyarakat, tingkat pendidikan sasaran, serta sumber daya yang tersedia. Dengan demikian, strategi pendidikan kesehatan berfungsi sebagai pedoman bagi tenaga kesehatan dalam melaksanakan kegiatan promkes.

Aji et al (2023) menjelaskan bahwa beberapa metode yang umum digunakan antara lain ceramah, diskusi, *role play* (bermain peran), dan

simulasi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi secara langsung kepada peserta dalam waktu yang relatif singkat, sedangkan metode diskusi memungkinkan adanya pertukaran pengalaman dan pendapat antara pemberi materi dan peserta. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memahami dan mampu menerapkan berbagai pendekatan secara kreatif dan kontekstual sesuai kebutuhan masyarakat sasaran (Aji et al., 2023).

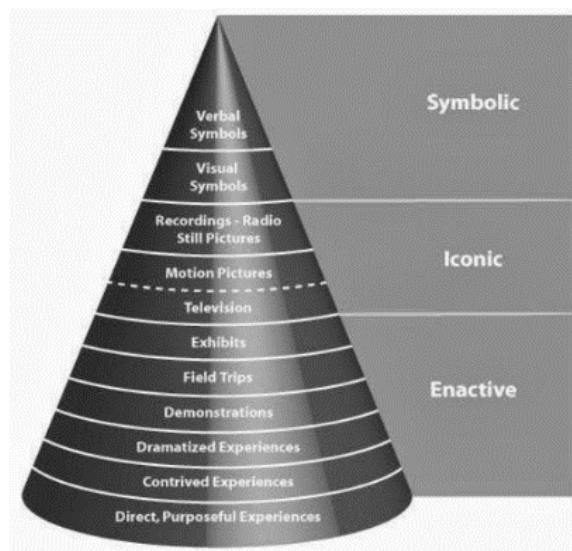
D. Konsep Animasi

1. Pengertian

Media animasi umumnya diartikan sebagai media pembelajaran atau *edukasi* yang menampilkan gambar bergerak (*frame by frame* atau video animasi) yang dikombinasikan dengan suara, teks, efek visual yang bertujuan untuk menyampaikan pesan atau materi pembelajaran Indo Syaputri, Anggreni, and Widiyastuti (2023).

2. Efektivitas Video Animasi

Teori Edgar Dale menjelaskan tingkatan pemahaman siswa melalui teori *Dale's cone of experience* dengan menggambarkan dalam bentuk kerucut pengalaman. Dalam kerucut pengalaman tersebut, video ditempatkan di bagian tengah karena masuk golongan "*television*". Posisi tersebut menunjukkan bahwa media video lebih efektif daripada media gambar dan media audio.



Gambar 2. 1 Kerucut Pengalaman Edgar Dale

dikutip dari buku Robbert Heinich "Instruction Media and Technologies for Learning" dalam (Jatmika et al., 2022)

3. Karakteristik Media Animasi yang Efektif

Menurut Zinal Arifin (2023) karakteristik media animasi yang efektif adalah:

- Visual + audio* (gambar bergerak + suara) - sehingga mampu menarik perhatian siswa.

- b. Interaktif atau setidaknya memberi stimulasi visual yang aktif - misalnya animasi 3D yang dikembangkan untuk media pembelajaran karakter pendidikan.
- c. Sesuai dengan karakteristik anak (usia, minat, perkembangan)
- d. Mendukung motivasi belajar

E. Konsep Anak Sekolah

1. Pengertian

Anak sekolah adalah remaja usia 6–12 tahun Asmin et al. (2021). Anak-anak mulai diberi tugas untuk melakukan tindakan yang bermanfaat dan berfungsi untuk diri mereka sendiri selama masa sekolah. Selain itu, mereka memperoleh kemampuan khusus yang diharapkan untuk berhasil menyesuaikan diri dengan tantangan yang akan dihadapi saat dewasa.

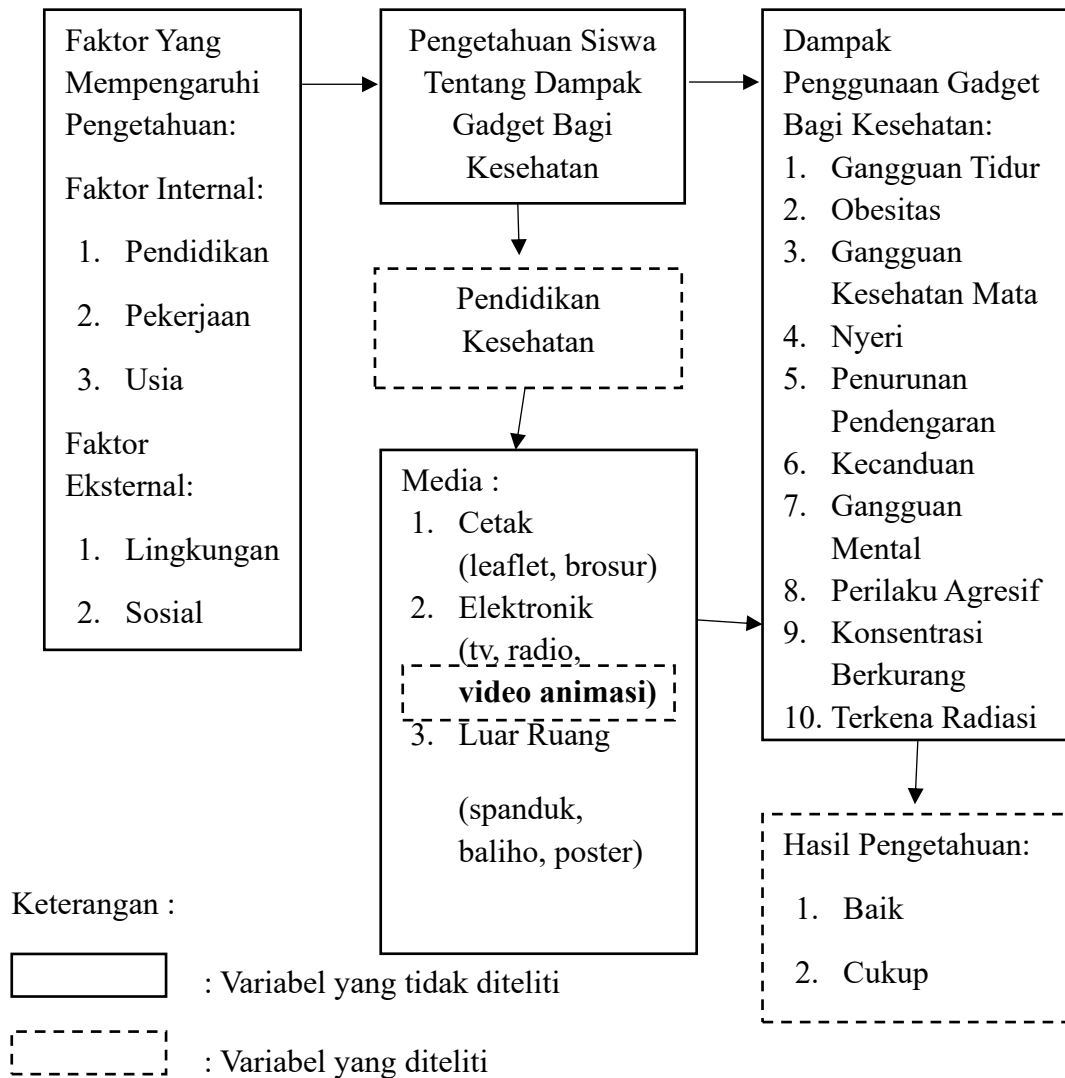
2. Tugas Perkembangan Anak Sekolah

Anak sekolah berada pada masa yang menurut teori perkembangan memiliki sejumlah tugas perkembangan yang perlu dicapai agar perkembangan mereka berjalan optimal. Beberapa tugas perkembangan penting di antaranya:

- a. Membangun keterampilan fisik-motorik
- b. Mengembangkan kemampuan kognitif dan berpikir logis
- c. Mengembangkan kemampuan bahasa, komunikasi dan belajar di sekolah
- d. Mengembangkan kemampuan sosial-emosional

- e. Mengembangkan moral, karakter, dan tanggung-jawab
 - f. Menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan belajar mandiri
- (Yunitasari and Rilianti, 2023).

F. Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

Sumber: (Nursalam, 2015), (Setyawan 2019), (Tyagi et al. 2021), (Widiyaningsih and Suharyanta 2020).