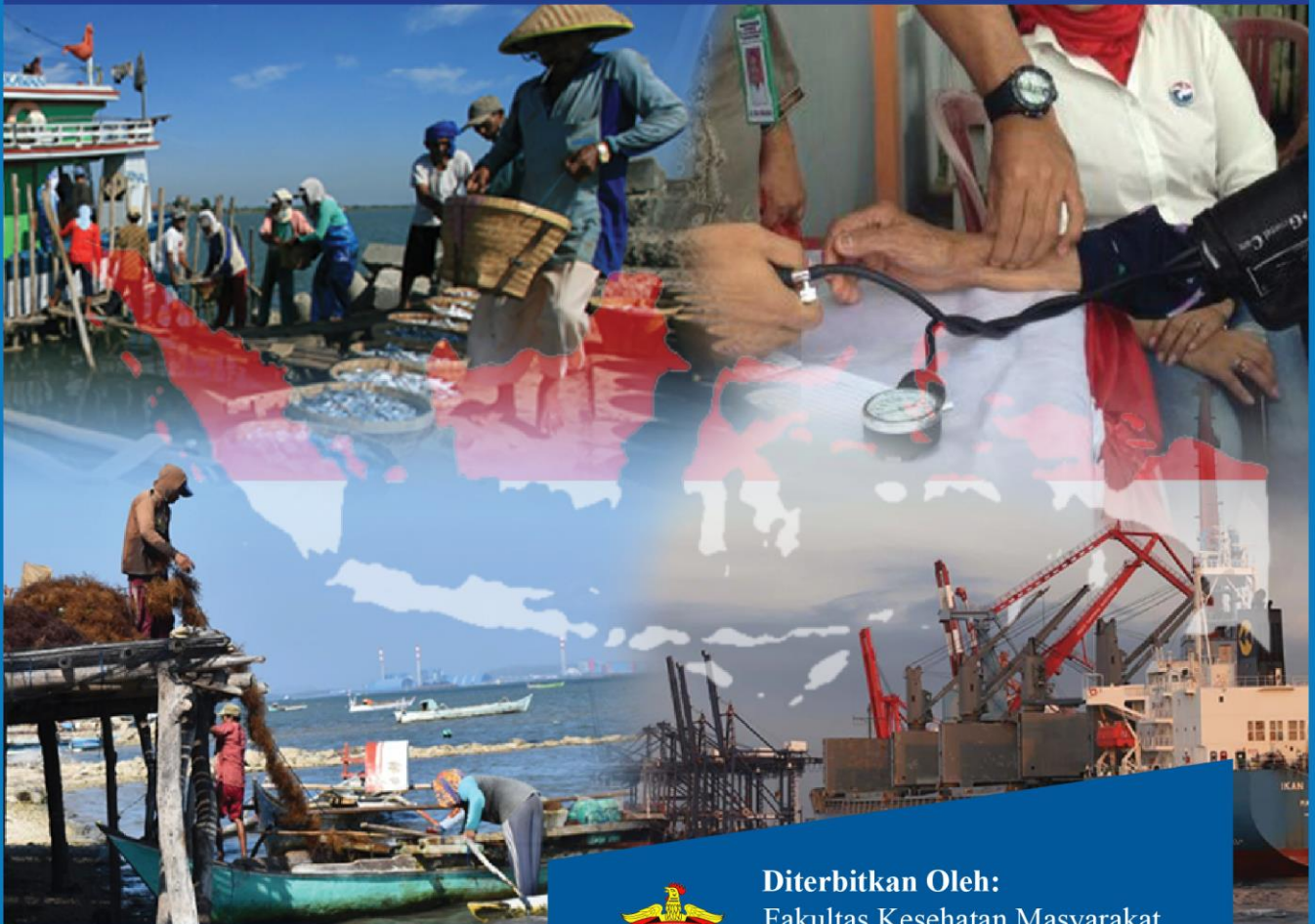


Vol. 4 | No. 1 | November 2024

e-ISSN : 2599-1167

# Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim



Diterbitkan Oleh:  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
Makassar - Indonesia

---

---

## ***Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran berinternet Sehat dan Aman bagi Siswa SMP Negeri 12 Makassar***

**Yahya Thamrin<sup>1</sup>, Syamsiar Russeng<sup>2</sup>, Andi Wahyuni<sup>3</sup>, Iin Karmila Yusri<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja FKM Universitas Hasanuddin

<sup>4</sup>Jurusan Teknik Informatika dan Komputer Politeknik Negeri Ujung Pandang

### ***Abstrak***

*Siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar diperbolehkan untuk membawa perangkat seluler yang dapat mengakses internet ke sekolah. Penggunaan perangkat internet seperti handphone, personal komputer, laptop dan tablet dalam rentang waktu yang lama dapat menimbulkan masalah pada kesehatan fisik dan mental penggunanya. Selain itu, internet juga berpengaruh pada keselamatan penggunanya. Bully di media sosial, kecanduan pornografi, dan pelecehan seksual akibat menjamurnya konten-konten yang berbau pornografi dan kekerasan yang mempengaruhi tingkah laku mereka. Dampak negatif penggunaan internet juga terjadi di kota Makassar. Pelajar SMP Negeri di Makassar menggunakan wifi sekolah untuk bermain game online, bukan untuk mengerjakan tugas sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pengaruh internet pada keselamatan dan kesehatan mereka. Dalam program ini, siswa diberikan pelatihan dan penyuluhan tentang berinternet yang aman dan sehat. Sebelum dan sesudah penyuluhan, dilakukan pre-test dan post-test. Uji T-test digunakan untuk menganalisis hasil pre-test dan post-test dan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan internet aman dan sehat di kalangan siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa akan pengaruh internet pada keselamatan serta kesehatan fisik dan mental mereka. Implementasi pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan ini dapat membawa siswa untuk beraktifitas menggunakan internet secara sehat dan aman.*

***Kata kunci:*** internet; kesehatan fisik dan mental; keselamatan; siswa.

---

---

## 1. PENDAHULUAN

Penggunaan internet telah menjadi hal yang umum bagi semua golongan masyarakat, tidak hanya terbatas bagi orang dewasa namun juga remaja dan anak-anak. Hal ini disebabkan oleh manfaat dari internet yang memudahkan untuk mendapatkan informasi kapan pun dan dimana pun sesuai dengan kebutuhan dan keperluannya masing-masing. Selain memberikan manfaat, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi juga memberikan dampak pada kesehatan dan keselamatan penggunaannya, utamanya remaja dan anak-anak.

Remaja siswa SMP dengan umur sekitar 12-16 tahun dikategorikan sebagai remaja awal, sedangkan siswa SMA dengan umur sekitar 17-25 tahun masuk dalam kategori remaja akhir (Melangi, 2020). Remaja awal cenderung kurang stabil secara psikologis dibandingkan remaja akhir, karena mereka dalam masa transisi dari masa kanak-kanak ke remaja (Syarifuddin et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa remaja awal cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan teknologi informasi dan komunikasi daripada remaja akhir.

Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja FKM Universitas Hasanuddin melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan bermitra dengan SMP Negeri 12 Kota Makassar yang berlokasi di Perumahan Dosen Unhas Tamalanrea Kelurahan Tamalanrea Jaya Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar. SMP Negeri 12 Kota Makassar telah berdiri sejak tahun 1980 dengan siswa aktif sebanyak 1.014 orang. Siswa di SMP Negeri 12 Kota Makassar diperbolehkan untuk membawa perangkat seluler yang dapat mengakses internet ke sekolah. Walaupun masa pandemi COVID-19 telah berlalu dan proses belajar mengajar telah kembali normal, guru tetap memanfaatkan internet dalam melaksanakan proses belajar mengajar.

Penggunaan internet memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan remaja. Penggunaan perangkat internet seperti handphone, personal komputer, laptop dan tablet dalam rentang waktu yang lama dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada beberapa bagian tubuh (Marpaung, 2018). Ketidakmampuan remaja mengatur kegiatan internet mereka dapat mempengaruhi pola hidup mereka sehari-hari. Pengguna internet cenderung akan melewatkan waktu makan dan waktu tidur mereka, tidak melakukan olah raga atau kurang bergerak menjadikan pola hidup mereka tidak sehat (Marpaung, 2018). Hal ini tentu saja berpengaruh buruk bagi kesehatan mereka di masa depan.

Selain mempengaruhi kesehatan fisik, Internet juga berpengaruh negatif pada kesehatan mental remaja antara lain adalah depresi, *anxiety*, masalah emotional and perilaku, dan psikosomatis (Aiman El Asam et al., 2019). Mulyani (Mulyani, 2022) menyatakan adanya pengaruh penggunaan gadget dalam perubahan perilaku remaja. Pengguna internet yang sudah mulai ketagihan berinternet cenderung akan menghabiskan waktunya untuk internet daripada bermain dengan teman sebayanya sehingga merusak pola pergaulan sosial (Sahu et al., 2019). Pengaruh negatif lainnya adalah kesulitan tidur (*insomnia*).

Selain memberikan pengaruh negatif pada kesehatan, internet juga berpengaruh pada keselamatan penggunaannya. *Bully* di media sosial, kecanduan pornografi, dan pelecehan seksual akibat menjamurnya konten-konten yang berbau pornografi dan kekerasan yang mempengaruhi tingkah laku mereka (Kalinina et al., 2018). *Cyberbullying* pada remaja sangat mempengaruhi emosional dan perilaku yang bisa mengarah ke *self-harm* (Kumala & Sukmawati, 2020) dan bunuh diri (*suicide*) (Aprilia & Diany, 2022).

Terbukanya berbagai informasi pribadi pengguna internet, situs-situs yang dibuka mengandung *spyware*, *virus* dan *malicious software*; dan pencurian data menjadikan remaja sebagai sasaran mudah untuk kejahatan penipuan dan komersialisasi yang berlebihan (Darlan, 2020). Pengguna internet usia dini juga sering menjadi target doktrinisasi kelompok tertentu yang bertujuan untuk merekrut anggota baru kelompok mereka. Mereka menembus

doktrin mereka melalui berita, permainan, dan situs hiburan yang dapat dengan mudah diakses oleh pengguna internet usia muda (Kalinina et al., 2018).

Dampak negatif penggunaan internet juga terjadi di kota Makassar. Pelajar SMP Negeri di Makassar menggunakan wifi sekolah untuk bermain game online, bukan untuk mengerjakan tugas sekolah (Wijaksana, 2022). *Cyberbullying* melalui media sosial Facebook juga terjadi dikalangan pelajar di Kota Makassar (Pandie & Weismann, 2016).

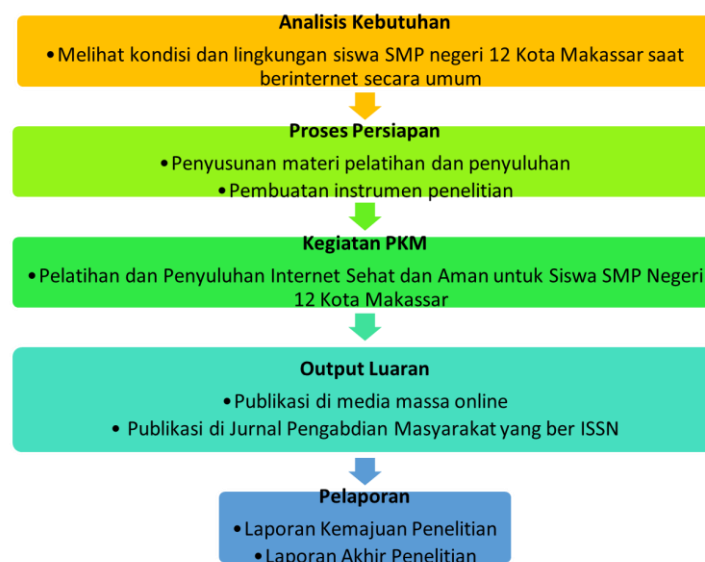
Berdasarkan uraian pada analisis situasi yang telah dipaparkan, dapat ditarik rumusan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar adalah:

1. Siswa belum memperhatikan kaidah kesehatan dan keselamatan dalam berinternet
2. Siswa beresiko mengalami masalah kesehatan fisik dan mental diakibatkan rutinitas dalam kegiatan berinternet.
3. Siswa berpotensi terganggu keselamatannya saat menggunakan internet.

Untuk mengatasi masalah tersebut, siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar perlu ditingkatkan pengetahuan dan pemahaman K3 nya dalam berinternet. Dengan menggunakan perangkat dan berinternet sesuai kaidah K3 akan meningkatkan produktifitas belajar mereka. Dengan memahami akan pentingnya berinternet yang sehat dan aman, siswa akan bisa melakukan kegiatan preventif sehingga terhindar dari masalah kesehatan fisik dan mental akibat berinternet.

## 2. METODE

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan persoalan mitra dalam pelaksanaan PKM ini dapat dilihat pada Gambar 1. Metode pelaksanaan PKM ini terdiri dari analisis kebutuhan, proses persiapan, kegiatan PKM, output luaran, dan pelaporan.



**Gambar 1.** Metode pelaksanaan PKM

Pelaksanaan PKM ini di awali dengan kegiatan analisis kebutuhan. Dalam tahapan ini, digali informasi tentang siswa, lingkungan sekolah dan perilaku penggunaan internet siswa di SMP Negeri 12 Kota Makassar. Dilakukan dengan kunjungan observasi lapangan untuk melihat langsung kondisi siswa saat belajar dengan menggunakan internet di sekolah.

Tahapan kedua adalah proses persiapan pelaksanaan kegiatan PKM. Pada tahapan ini dilakukan penyusunan materi untuk pelatihan dan penyuluhan berinternet aman dan sehat untuk siswa SMP. Di tahap ini juga di susun instrumen penelitian untuk pre-test dan post-test yang akan dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan.

Setelah semua perangkat kegiatan disiapkan, dilanjutkan ke tahapan ketiga yaitu pelaksanaan kegiatan PKM berupa pelatihan dan penyuluhan berinternet sehat dan aman untuk siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar. Pada tahapan ini juga dilaksanakan pengukuran pencapaian target kegiatan dengan *pre-test* dan *post-test*. Setelah tahap pelaksanaan kegiatan PKM, dilanjutkan dengan tahapan untuk penyusunan output luaran kegiatan. Terakhir adalah pelaporan yang terdiri dari laporan kemajuan dan laporan akhir.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dan penyuluhan untuk peningkatan pengetahuan dan kesadaran berinternet sehat dan aman bagi siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar dilaksanakan di Gedung Sekolah SMP Negeri 12 Kota Makassar pada 13 Juni 2024 pukul 08.30 – 15.00 WITA. Kegiatan pelatihan dan penyuluhan ini di ikuti oleh 30 orang siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar. Narasumber dari kegiatan adalah tim PKM Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang terdiri dari Dosen dan Mahasiswa Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Narasumber dan peserta pelatihan terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Narasumber dan peserta pelatihan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dibagi dalam dua sesi. Sesi 1 menggunakan metode ceramah, dan Sesi 2 dilakukan diskusi. Adapun sistematika pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Sesi 1: Peserta pelatihan diberikan penjelasan mengenai internet sehat, pengaruh internet pada kesehatan fisik dan mental serta pengaruh internet pada keselamatan dan privasi. Situasi pelaksanaan Sesi 1 ini ditunjukkan pada Gambar 3.
2. Sesi 2: Narasumber memberikan kesempatan pada siswa peserta pelatihan untuk bertanya dan berdiskusi tentang masalah kesehatan dan keselamatan berinternet yang siswa tersebut alami. Pelaksanaan Sesi 2 (Diskusi) dapat dilihat pada Gambar 4.





**Gambar 3.** Pelaksanaan Ceramah oleh narasumber



**Gambar 4.** Peserta menyampaikan pertanyaan kepada narasumber (Sesi 2)

Dalam kegiatan ini dilaksanakan pre-test dan post-test sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan dan penyuluhan berinternet aman dan sehat. Gambar 5 menunjukkan pelaksanaan *post-test*. Uji-t terhadap hasil pre-test dan post test dilaksanakan untuk mengetahui apakah pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran berinternet sehat siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar. Hasil Uji-t dapat dilihat pada Tabel 1.



**Gambar 5.** Pelaksanaan *post-test*

**Tabel 1.** Hasil Uji-t untuk *Pre-test* dan *Post-test*

	Mean	Confidence Interval		T	Df	p-value
		Lower	Upper			
Pre and Post Test Score	3.900	3.447	4.353	17.229	59	0.001

Hasil Uji-t nilai *pre-test* dan *post-test* mendapatkan  $p\text{-value} = 0.001$  (Tabel 1). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan peserta pelatihan sebelum dan setelah pemberian materi sehingga adanya peningkatan pengetahuan berinternet peserta pelatihan dapat terkonfirmasi. Melalui pelatihan ini diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran berinternet yang aman dan sehat, siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar dapat mengimplementasikannya dalam pelaksanaan aktifitas sehari-hari sehingga dapat mengurangi pengaruh negative berinternet pada keselamatan serta kesehatan fisik dan mental mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan penyuluhan tentang pengaruh internet terhadap Kesehatan fisik dan mental serta pengaruh internet pada keamanan dan privasi bagi siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar yang diselenggarakan oleh Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa SMP Negeri 12 Kota Makassar dalam berinternet.

Implementasi dari pengetahuan yang didapatkan saat pelatihan membantu siswa untuk dapat menggunakan internet dengan aman dan sehat. Selanjutnya kegiatan ini dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak siswa dan menambahkan materi pengetahuan teknis berinternet agar lebih banyak siswa yang berinternet aman dan sehat sehingga dapat mengurangi pengaruh negatif berinternet pada kesehatan dan keselamatan diri mereka.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana atas dukungan finansial dari Universitas Hasanuddin melalui Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Universitas Hasanuddin 2024.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aiman El Asam, Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic Internet Use and Mental Health among British Children and Adolescents. *Addictive Behaviors*, 90, 428–436.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>
- Aprilia, R., & Diany, R. (2022). Cyberbullying is the main cause in suicide cases. *Hermina Health Sciences Journal*, 23–30.
- Darlan, S. (2020). Analysis of The Impact of The Use of The Internet to The Culture and Tradition for Teenage of Villages in Anjir Serapat. *Anterior Jurnal*, 19(2), 42–49.
- Kalinina, N. V, Zaretskiy, V. V, Salakhova, V. B., Artamonova, E. G., Efimova, O. I., & Lekareva, E. E. (2018). Psychological and pedagogical resources of security provision and prevention of internet risks and life threats among children and teenagers in the educational environment. *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 8(8), 118–129.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak Cyberbullying Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2).
- Melangi, S. (2020). Klasifikasi Usia Berdasarkan Citra Wajah Menggunakan Algoritma Artificial Neural Network dan Gabor Filter. *Jambura Journal of Electrical and Electronics Engineering*, 2(2), 60–67.

- 
- 
- Mulyani, A. A. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Perubahan Perilaku pada Remaja Awal di RW. 13 Kelurahan Harapan Jaya Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor*. Universitas Binawan.
- Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial terhadap perilaku reaktif sebagai pelaku maupun sebagai korban cyberbullying pada siswa kristen SMP Nasional Makassar. *Jurnal Jaffray*, 14(1), 43–62.
- Sahu, M., Gandhi, S., & Sharma, M. K. (2019). Mobile phone addiction among children and adolescents: A systematic review. *Journal of Addictions Nursing*, 30(4), 261–268.
- Syarifuddin, A. A., Muktamiroh, H., Nugrohowati, N., & Dewi, S. Y. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Mindfulness Aspek Emosi Pada Remaja Dengan Masalah Mental Emosional. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 3(1).
- Wijaksana, M. A. (2022). Pengaruh Game Online terhadap Minat Belajar Siswa Kelas VIII B1 SMP Unismuh Makassar. *Jurnal Riset Guru Indonesia*, 1(2), 86–93.