

Kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai Pembicara dalam Webinar Ngobrol Bareng Legislator “Berinternet Secara Sehat”

Yanto

Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Jalan Raya Cisauk-Lapan No. 10, Sampora, Cisauk, Tangerang, Banten 15345

Article Info

Article history:

Received
26 Agustus 2024

Accepted
10 September 2024

Keywords:

Internet usage, health
problems, suggestions

Abstract

This community service activity is to provide an explanation regarding various health problems due to smartphone use in digital era. There were three speakers who presented various topics related to healthy internet usage. During presentation, various physical illness related to long-term use of mobile phones were mentioned. Negative aspects from a psychological and social perspective are also discussed. All are caused by a combination of long duration of use, awkward posture and static posture. In the end session, a few suggestions were given to reduce the negative impact of cellular phone usage on physical health. This webinar could be watched via youtube channel.

1. PENDAHULUAN

Data menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia sepanjang tahun 2023 sebanyak 213 juta orang (We Are Social, 2023). Ini berarti persentase penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,2%. Dari jumlah tersebut, sebanyak 167 juta merupakan pengguna media sosial. Berdasarkan data Statista (Kameke, 2024), orang Indonesia menghabiskan rata-rata 6.05 jam per hari menggunakan smartphone, merupakan yang tertinggi di dunia. Berdasarkan total penggunaan waktu, akses untuk hiburan dan sosial media merupakan dua kategori yang paling banyak diakses. Tercatat, masyarakat Indonesia menghabiskan total waktu sebanyak 134,7 milyar jam untuk hiburan (*entertainment*) berbasis video seperti Youtube dan Tiktok sepanjang 2023.

Lamanya durasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat smartphone maupun komputer menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan kepada pengguna. Masalah kesehatan tersebut mulai dari masalah fisik, psikologis maupun hubungan sosial antara pengguna dengan masyarakat lainnya. Banyak ditemukan kasus-kasus terkait dengan masalah kesehatan fisik yang dialami oleh pengguna smartphone mulai dari bagian jari, tangan, bahu, mata, leher dan kepala yang terasa kaku, sakit dan nyeri. Di lain pihak, juga banyak laporan kasus terkait dengan pengguna smartphone yang abai berinteraksi menyebabkan permasalahan dalam pergaulan dan bahkan rumah tangga. Lebih jauh, beberapa kasus pengguna smartphone yang abai dengan lingkungan menyebabkan terjadinya kecelakaan yang bahkan ada yang menimbulkan korban jiwa.

Media masa banyak memberitakan kasus-kasus terkait dengan kesehatan fisik, psikologis maupun sosial pengguna. Banyaknya kasus terkait penggunaan smartphone ini perlu menjadi perhatian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat menjadi pembicara dalam webinar ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada peserta secara umum mengenai perlunya membatasi penggunaan internet dan smartphone agar tidak menimbulkan berbagai masalah kesehatan bagi pengguna.

*Corresponding author. Yanto
Email address: yanto@atmajaya.ac.id, yantoatma@yahoo.com

2. METODE PELAKSANAAN

Acara Webinar Ngobrol Bareng Legislator dengan tema “Internet Sehat” ini merupakan acara yang diselenggarakan oleh Kementrian Kominfo bekerjasama dengan Komisi I DPR RI. Untuk kegiatan ini, metode pelaksanaan sebagai berikut:

- Dalam tahap persiapan, pembicara tinggal mempersiapkan dan menyampaikan materi sesuai dengan topik yang diberikan. Kegiatan ini melibatkan tiga orang narasumber yaitu H. Kresna Dewanata Phrosakh SH. M.Sos. (Komisi I DPR RI), Dr. Ir. Nyoman Adiarna M.Eng. (Sekretaris Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika Kominfo) dan Ir. Yanto, ST, MSc.PhD (sebagai akademisi dari Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya). Flyer kegiatan dan materi yang disampaikan oleh pengabdian (Ir. Yanto, ST, MSc.PhD) disajikan pada Gambar 1.



(a)



(b)

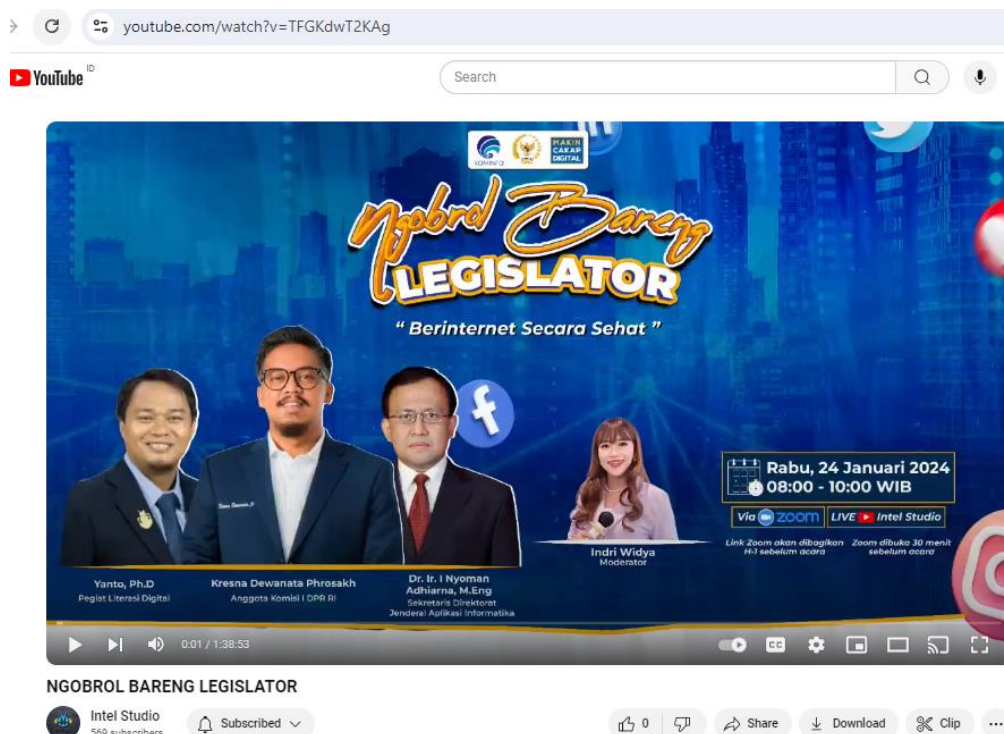
Gambar 2.

Flyer kegiatan dan materi presentasi ppt untuk webinar yang disiapkan

- Semua persiapan terkait pelaksanaan seminar disiapkan oleh pihak studio yang telah ditunjuk oleh Kominfo yaitu Intel Studio (Pasar Minggu, Jakarta Selatan). Persiapan tersebut baik menghubungi narasumber, moderator maupun peserta webinar yang mayoritas merupakan konstituen dari Anggota DPR RI H. Kresna Dewanata Phrosakh, SH. M.Sos. yaitu dari Dapil Jawa Timur 5 meliputi Kabupaten Malang, Kota Batu dan Kota Malang. Narasumber yang lain adalah Dr. Ir. Nyoman Adiarna, M.Eng. (Sekretaris Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika Kominfo). Pihak dari Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya sendiri pernah bekerjasama dengan Intel Studio dalam menyelenggarakan Webinar berjudul Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Webinar Nasional Building Bright Future for Generation Z bagi Siswa-Siswi SMA Jabodetabek (Prasetya *et al.*, 2023). Pengabdian juga sudah beberapa kali mengikuti kegiatan Webinar yang diadakan di Intel Studio, salah satunya yang dipublikasikan adalah Kegiatan sebagai pembicara dalam Seminar Merajut Nusantara “Kemampuan Digital yang Dicari Saat Ini” dan dipublikasikan dalam Jurnal Pengabdian Masyarakat Charitas (Yanto, 2024).
- Kegiatan webinar dilaksanakan secara online melalui Zoom. Panitia mengirimkan link zoom kepada para peserta yang sudah mendaftar sehari sebelum kegiatan. Kegiatan ini juga disiarkan secara langsung melalui channel youtube Intel Studio.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, telah terlaksana kegiatan webinar Ngobrol bareng legislator dengan topik “Berinternet Secara Sehat” yang diikuti oleh para peserta yang mayoritas berasal dari Kabupaten Malang, Kota Malang dan Kota Batu. Kegiatan dilaksanakan secara live di youtube dan melalui media zoom (screenshot Gambar 2). Sebagai salah satu pemateri, pengabdi ikut menyampaikan materi berjudul *Berinternet secara sehat*. Acara juga dapat disaksikan melalui saluran youtube melalui link <https://www.youtube.com/watch?v=TFGKdwT2KAg> yang disediakan saluran Intel Studio.



Gambar 3.

Narasumber dan moderator dalam webinar Ngobrol Barel Legislator.



Gambar 4.

Menyampaikan materi dalam webinar Ngobrol Barel Legislator.



NGOBROL BARENG LEGISLATOR

Gambar 5.

Tampilan *Screenshot* peserta yang hadir secara online, moderator dan pembicara

Secara umum, berdasarkan materi yang disampaikan oleh Pemateri Ir. Yanto, ST. MSc. PhD., manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa webinar ini dapat dirasakan oleh para peserta sebagai berikut:

- a. Pada bagian awal dipaparkan berbagai kasus kesehatan yang terjadi terkait dengan durasi penggunaan *smartphone* yang lama, misalkan kasus kematian lelaki Korea yang main game selama 50 jam, remaja di Taiwan yang mengalami kasus buta warna jenis baru (pertama di dunia) karena rata-rata yang bersangkutan menggunakan telpon genggam 10 jam per hari serta beberapa kasus lain terkait kecanduan bermain game online disertai postur yang tidak sesuai saat menggunakan *smartphone*.
- b. Beberapa dampak kesehatan sebagai akibat penggunaan perangkat *smartphone* dengan durasi yang lama antara lain keluhan rasa sakit, tidak nyaman, kaku, bengkak pada beberapa bagian tubuh. Dampak negatif secara fisik seperti trigger thumb (jempol menekuk), Quervain syndrome, cubital tunnel syndrom, text next syndrom dimana terjadi tegang dan nyeri pada leher yang bisa menjalar ke bahu, gangguan pada mata serta gangguan tidur. Sementara itu dampak psikis dan sosial berupa *phubbing* dan *smombie*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat sebagai salah satu pembicara dalam webinar Ngobrol Bareng Legislator dengan topik “Berinternet Secara Sehat”. Kegiatan ini diikuti oleh peserta secara online. Sebagai saran terkait berinternet secara sehat, diharapkan pengguna *smartphone* dapat mengurangi durasi penggunaan, melakukan substitusi kegiatan online dengan offline (seperti membaca *print out book* dibandingkan e-book), pengawasan penggunaan oleh orang tua, serta penggunaan perangkat yang tepat untuk berbagai penggunaan.

6. DAFTAR PUSTAKA

1. We are sosial. (2023). Digital 2023 Indonesia. Meltwater. (online). <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>. Diakses tanggal 21 Januari 2024.
2. Baskoro, F. M. (2024). Indonesian Consumers spend the most screen time on mobile apps in the world. Jakarta: JakartaGlobe.id. (online). <https://jakartaglobe.id/tech/indonesian-consumers-spend-the-most-screen-time-on-mobile-apps-in-the-world>. Diakses 23 Januari 2024.
3. Kameke, L. V. (2024). Daily hours spent on mobile per user APC 2020-2023, by country. Hamburg: Statista. (online). <https://www.statista.com/statistics/1380416/apac-daily-mobile-usage-hours-per-user-by-country>. Diakses 4 April 2024.
4. Prasetya, W., Yanto, Surbakti, F.P.S. (2023). Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Webinar Nasional Building Bright Future for Generation Z bagi Siswa-Siswi SMA Jabodetabek. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Charitas*, 3(2), 45-52.
5. Yanto. (2024). Kegiatan sebagai pembicara dalam Seminar Merajut Nusantara “Kemampuan Digital yang Dicari Saat Ini”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Charitas*, 5(1), 01-05.