



PROSIDING

SEMINAR HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

DENGAN TEMA :

**“INOVASI DALAM PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT MENJAWAB
PERMASALAHAN PANDEMI COVID-19”**

**KEDIRI, 16 DESEMBER 2020
STIKES KARYA HUSADA KEDIRI**

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian
Kepada masyarakat menjawab Permasalahan
Pandemi Covid-19”**

Kediri , 16 Desember 2020

ISBN:.....

Editor Tim:

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat
Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani,SST.,M.Keb.,PhD Siti
Asiyah,SSiT,M.Kes

Anis Setyowati,SST,M.Keb
Pria Wahyu Romadhon G,SKep,Ns,M.Kep
Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep
Dodik Arso Wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“ Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19 “

Komite Program :

Pelindung

Ita Eko Suparni, SSiT., M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada) Enggar

Angraini, ST, M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)

Penasehat

Efa Nuraini, S.Kep, Ns, M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)

Mirtasari Palupi, SST., MST(Ka.LPPM AKZI Karya Husada)

Penanggung jawab

Siti Asiyah, SSiT., M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini, S.Kep., Ns., M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

Tintin Hariyani, SSiT., M.Kes

Sekretaris

Anis Setyowati, SST, M.Keb

Bendahara Ahmat

Ariyanto, ST

Reviewer

Dr.Ns.Ratna Hidayati, SKP, M.Kep, Sp.Mat

Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani, SST., M.Keb., PhD

KATA PENGANTAR

Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat diatas salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat.

STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema “ Inovasi dalam Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19” menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk prosiding .

Akhirnya, Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan

Kediri, 16 Desember 2020

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi.....	iii

PENELITIAN

1. PARENT COACHING: AN EFFECTIVE INTERVENTION TO REDUCE SEDENTARY BEHAVIOUR IN PRE SCHOOL AGED CHILDREN, Laviana Nita Ludyanti, Linda Ishariani.....	1
2. ANALISIS WAKTU PEMERIKSAAN KADAR HB PASCA HD DENGAN TRANFUSI DURANTE HD PASIEN ESRD PALING STABIL DI UNIT HEMODIALISIS (HD) RSUD KABUPATEN KEDIRI , Moch. Maftuchul Huda, Nurul Laili.....	7
3. TEMPAT PERSALINAN DAN INISIASI MENYUSU DINI BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU DI MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik, Eka Sri Purwandari, Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani.....	13
4. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG ANC DENGAN KETEPATAN WAKTU KUNJUNGAN ANC DI PUSKESMAS CAKRANEGARA TAHUN 2019, Nurul Auliya Kamila, Linda Widyawati	18
5. UJI AKTIVITAS EKSTRAK LABU KUNING (Cucurbita maxima D) SEBAGAI KANDIDAT ANTI ACNE DAN ANTI FUNGI Istianatus Sunnah 1, Rosa Mistika Lani Lisu, Erizka Diah Rizkianawati	23
6. KETUBAN PECAH DINI DENGAN KEJADIAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH, Dwi Ertiana, Anisa Riska Fitriani	30
7. HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SENAM PRENATAL YOGA, Ronalen Br. Situmorang	38
8. HUBUNGAN ANTICIPATORY GUIDANCE IBU DENGAN KEJADIAN PICKY EATER PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN, Widyasih Sunaringtyas, Laviana Nita Ludyanti, Okta Novia Purwandari.....	43
9. EFEKTIFITAS NIPPLE STIMULATION DALAM MENCEGAH KALA II LAMA PADA PERSALINAN PERVAGINAM, Linda Andri Mustofa, Evi Nuraviah..	53
10. PERAN IBU DALAM PENCEGAHAN CACING PADA ANAK BALITA, Dodik Arso Wibowo.....	59

11. PENGGUNAAN GADGET PADA JAM KERJA BERHUBUNGAN DENGAN KINERJA PERAWAT DALAM PELAYANAN KEPERAWATAN DI INSTALASI RAWAT INAP RS. AMELIA PARE KEDIRI, Dwi Setyorini, Farida Hayati, Tanti Winarni.....	65
12. KEMAMPUAN KELUARGA MELAKUKAN DETEKSI DINI GEJALA STROKE DENGAN DERAJAT KECACATAN STROKE, Pria Wahyu Romadhon Girianto, Widyasih Sunaringtyas, Mia Rahayu Murti	77
13. IMPLEMENTASI PELAYANAN KESEHATAN IBU DAN ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19, Brivian Florentis Yustanta, Lia Herlinasari	85
14. DUKUNGAN KADER DAN MOTIVASI IBU DENGAN KUNJUNGAN BALITA KE POSYANDU DI ERA NEW NORMAL, Dewi Taurisiawati Rahayu, Siti Sultoniayah Qudsiyahro	92
15. PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA, Julaecha...	101
16. HUBUNGAN PENGETAHUAN NUTRISI IBU HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL, Nunuk Nurhayati, Partina	106
17. RESIKO TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA DI POSYANDU NUSA INDAH KABUPATEN KEDIRI, Fadhila Tati'Badiyah, Enggar Anggraeni, SST.,M. Gizi.....	113
18. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI DENGAN STATUS GIZI BALITA USIA 3-5 TAHUN (STUDY CROSS-SECTIONAL DI DUSUN MANGUNREJO DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI) Resti Faujiah, Mirthasari Palupi, Enggar Anggraeni	121
19. PENDIDIKAN KESEHATAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN TERHADAP KETERAMPILAN PELAJAR EKSTRA KURIKULER PMR SMPN 2 PARE, Sutiyah Heni	125
20. PENGARUH SCAPULAR STABILIZATION EXERCISES TERHADAP NYERI BAHU PADA PENGENDARA SEPEDA MOTOR MAHASISWA STIKES KARYA HUSADA KEDIRI, Farida Hayati, Dina Zakkiyyatul Fuadah, Muhamad Iqballudin	132
21. SKRINING BIDAN DALAM PELAYANAN KEBIDANAN DI MASA PANDEMI COVID 19 (SURVEY PADA BIDAN DI JAWA TIMUR, Ita Eko Suparni.....	139

22. KESIAPSEDIAAN BIDAN DALAM MEMBERIKAN PELAYANAN KEBIDANAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI FENOMENOLOGI PADA BIDAN DI JAWA TIMUR) Anis Setyowati	145
--	-----

PENGABMAS

23. STRATEGI EDUKASI MANAJEMEN PREVENTIF COVID19 BERBASIS SELF EMPOWERMENT PADA REMAJA, Dhina Widayati, Nian Afrian Nuari	152
24. DETEKSI DINI KANKER SERVIKS DENGAN PEMERIKSAAN INSPEKSI VISUAL ASAM ASETAT, Nurlina.....	157
25. PEMBENTUKAN SELF HELP GROUP KADER KESEHATAN DALAM MANAJEMEN BENCANA DAN BANTUAN HIDUP DASAR PENGABDIAN MASYARAKAT DI DESA PONDOK AGUNG KEC. KASEMBON KABUPATEN MALANG, Moch. Maftuchul Huda	161
26. PELATIHAN MASASE PERINEUM dan PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL untuk MENCEGAH COVID-19 PADA IBU HAMIL, Sulastry Pakpahan, Ganda Agustina Simbolon	169
27. HEALTH EDUCATION TENTANG BAHAYA COVID-19 DAN POTENSI GAGAL NAFAS AKIBAT COVID-19 SERTA PENCEGAHANNYA PADA SISWA SMA, Melani Kartika Sari.....	174
28. KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN ANAK, Rahma Dian Hanifarizani, Mega Ulfah, Yulia Silvani	177
29. SKRINING DAN EDUKASI PENANGANAN SINDROM NOMOPHOBIA PADA REMAJA, Linda Ishariani	180
30. PENATALAKSANAAN ASUHAN KEBIDANAN PADA BALITA DENGAN MASALAH GIZI KURANG BERBASIS KOMUNITAS, Siti Asiyah.....	184
31. SARASEHAN KEPO RISTI DAN KEPO AIR SUSU IBU, Tintin Hariyani, Novilia Arum, Yetan Susantri Nokas	189
32. OPTIMALISASI PERAN SATGAS DALAM MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN MASA PANDEMI COVID-19 , Nurul Laili	194
33. PERAN KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN IBU DAN ANAK DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU, Anik Latifah, Setiawandari, Yefi Marliandini	200

34.HOME LEARNING KELAS IBU BALITA UNTUK MENCEGAH STUNTING DAN PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG BALITA DI DESA WANDANPURO, BULULAWANG, Ulfah Mega, Silvani Yulia, Dewi Mustika, Sariati Yuseva, Fatmawati, Proborini Astri	206
35.PENDAMPINGAN IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik Eka Sri Purwandari	209

SKRINING DAN EDUKASI PENANGANAN SINDROM NOMOPHOBIA PADA REMAJA

Linda Ishariani

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, isharianilinda@gmail.com, 085852272743

Abstrak

Remaja saat ini banyak yang mengalami nomophobia. Nomophobia merupakan suatu penyakit dimana seseorang mengalami ketergantungan terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* nya tidak ada di dekatnya. Upaya yang dapat dilakukan saat ini adalah dengan cara mencegah dan mengurangi penggunaan *mobile phone* atau *gadget*. Salah satu strategi adalah dengan edukasi dan sosialisasi informasi terkait pencegahan dan penggunaan *mobile* yang tepat. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk skrining, edukasi dan sosialisasai pencegahan dan penanganan nomophobia pada remaja. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara skrining dan edukasi pada remaja. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 2 kegiatan yakni : skrining sindrom nomophobia, edukasi dan sosialisasi remaja dalam penanganan sindrom nomophobia. Hasil kegiatan pengabdian adalah sebagian besar 85,7% remaja dalam kategori sindrom nomophobia sedang, 85 % remaja mengerti tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak positif dan negative dari sindrom nomophobia serta terbentuk kader remaja yang dapat menjadi memberikan edukasi ke teman-temannya tentang nomophobia.

Kata kunci : deteksi dini, edukasi, sindrom nomophobia, remaja

Abstract

Many adolescences have nomophobia. Nomophobia is a disease in which a person is dependent on a mobile phone, so that it can cause excessive worry if the mobile phone is not nearby. Efforts that can be done now are to prevent and reduce the use of mobile phones or gadgets. One strategy is to educate and disseminate information related to prevention and proper mobile use. The purpose of this service activity is for early detection, education and socialization of the prevention and handling of nomophobia in adolescents. The method of implementing this activity is carried out by screening and educating adolescents. Community service activities are carried out in 2 activities, namely: nomophobic syndrome screening, education and empowerment of adolescents in handling nomophobic syndrome. The result of service activities is that most of the 85.7% adolescents are in the moderate nomophobic syndrome category, 85% of adolescents understand about the meaning, causes, signs and symptoms, positive and negative impacts of nomophobic syndrome and formed a cadre of teenagers who can provide education to their friends about nomophobia.

Key words: early detection, education, nomophobia syndrome, adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak menuju dewasa, dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual.⁷ Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh ke dalam perilaku berisiko dan bahkan menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial.

Jika dilihat dari konteks telekomunikasi pada remaja, menurut hasil Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, prevalensi pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat tiap tahunnya. Prevalensi tahun 2016 berkisar 18,4 % dari 24,4 juta penduduk dalam rentang usia 10 – 24 tahun. Tahun 2017, prevalensinya meningkat 75,50 % dalam rentang usia 13 – 18 tahun. Sedangkan tahun 2018, prevalensinya meningkat tajam menjadi 91 %. Proyeksi pengguna *smartphone* di Asia Tenggara, dimana Indonesia masuk dalam beberapa negara dengan pengguna *smartphone* tertinggi, diantaranya tahun 2016 dengan total pengguna 65,2 juta unit, tahun 2017 dengan total pengguna 74,9 juta unit, dan tahun 2018 dengan total pengguna 83,5 juta unit.

Pemakaian *smarthphone* menurut Puslitbang Aptika IKP Kominfo tahun 2018 menunjukkan angka pengguna aplikasi *online* 13,12 %, *chatting* 81,90 %, *web browsing* 60,24 %, *streaming* video, musik dan radio *online* 43,51 %, transaksi *online* 26,45 %, *game online* 47,05 %, baca *ebook* 16,44 %, unggah file 26,58 %, dan menginstal *software* 17,44 %. Tingginya prevalensi disebabkan ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* ini. Ketergantungan ini menimbulkan dampak psikologis bagi penggunanya yaitu *syndrome* kecanduan *smartphone* atau yang lebih dikenal dengan istilah “*Syndrome Nomophobia*”.

Nomophobia atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” merupakan suatu penyakit ketergantungan yang mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* nya tidak ada di dekatnya.³

Istilah ini pertama kali muncul dalam suatu penelitian tahun 2010 di Britania Raya oleh YouGov yang meneliti tentang kegelisahan yang dialami di antara 2.163 pengguna telepon genggam. Studi tersebut menemukan bahwa 58% pria dan 47% wanita pengguna telepon genggam yang disurvei cenderung merasa tidak nyaman ketika mereka “kehilangan telepon genggam, kehabisan baterai atau pulsa, atau berada di luar jaringan”, dan 9% selebihnya merasa stres ketika telepon genggam mereka mati.

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu, ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan dalam mengakses informasi, dan kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone*. Sedangkan faktor penyebab dari aspek *nomophobia* (kecemasan jauh dari handphone) diantaranya: faktor genetis, faktor sosial lingkungan, faktor perilaku serta faktor kognitif dan emosional.^{4,8}

Penderita *nomophobia* menurut Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani (2016) memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (a) Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *mobile phone*, mempunyai satu atau lebih *gadget*, dan selalu membawa *charger*; (b) Merasa cemas dan gugup ketika *mobile phone* tidak berada didekatnya atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah; (c) Selalu melihat dan mengecek layar telepon seluler untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk; (d) Tidak pernah mematikan telepon selular dan selalu sedia 24 jam.⁵

Fenomena *Syndrome Nomophobia* ini muncul saat keberadaan *mobile phone* dengan harga yang mampu dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat membuat *mobile phone* dapat dimiliki oleh siapapun, termasuk remaja. Selain itu, kepraktisan dalam penggunaan dan penyimpanan membuat banyak remaja merasa terbantu dengan adanya *mobile phone*. Saat ini, *mobile phone* sudah seperti benda yang wajib dibawa kemanapun remaja berada. Reza (Sudarji, 2017) mengemukakan hadirnya beragam fitur menarik semakin “mengikat” pengguna agar terus bermain dengan *smartphone*-nya sehingga dapat menimbulkan kecanduan.⁶

Remaja seringkali mengoperasikan *mobile phone* pada suasana yang tidak tepat, seperti ditengah-tengah acara keluarga, pembicaraan yang serius, saat makan, dan bahkan saat ke toilet sekalipun *mobile phone* tidak lepas dari tangan. Hal ini berdampak buruk pada kurangnya sosialisasi dengan orang lain. Tidak hanya hubungan sosial, bagi kesehatan pun juga mempengaruhi syaraf pada anggota gerak, penurunan ketajaman penglihatan, dan paparan buruk elektromagnetik bagi tubuh. Dalam segi spiritualisme, pengguna *gadget* sering melupakan untuk beribadah dan mempelajari ilmu agama.

Prevalensi *Syndrome Nomophobia* diteliti di sebuah organisasi riset di Inggris, meneliti pengguna *smartphone* yang mengalami kecemasan dan menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan ketika menghadapi jangkauan jaringan yang kurang, kehabisan baterai, dan ketika kehilangan *smartphone* mereka yang dikenal *Syndrome Nomophobia*.¹ Sudarji (2017) mengemukakan Penderita *nomophobia* dapat memeriksa *smartphone*-nya bahkan hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Selanjutnya sebuah studi dilakukan oleh agen pemasaran Techmark bahwa para pengguna *gadget* tersebut sering memeriksa *smartphone*-nya rata-rata hingga 1.500 kali per harinya.⁶

Penatalaksanaan bagi *syndrome nomophobia* diantaranya matikan notifikasi, sembunyikan (*mute*) notifikasi grup *chat* kamu, arsip *chat* yang tidak aktif, balas pesan hanya tiga kali sehari atau seperlunya saja, kunci *smartphone* dengan *password* yang panjang dan rumit, hapus semua aplikasi yang tidak digunakan, matikan ponsel ketika tidur, gunakan jam alarm bukan dari *smartphone*, sebelum memulai pekerjaan jauhkan *gadget* 3 meter dari kita, gunakan jam tangan, hapus aplikasi sosial media yang menyita kuota banyak.

Semakin tinggi angka pengguna *gadget* pada remaja, semakin tinggi pula dampak yang dihadapi oleh remaja, baik segi fisik, psikis, sosio dan spiritual. Sehingga perlu adanya promosi kesehatan tentang *syndrome nomophobia* ini, agar remaja tahu bahwasanya kebiasaannya ini beresiko bagi kesehatannya dan hubungan sosialisasi dengan orang disekitarnya.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendeteksi dini, edukasi dan sosialisasi penanganan sindrom *nomophobia* pada remaja.

METODE PENGABDIAN

Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan Pengabdian dilakukan dalam bentuk skrining, edukasi, dan sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan bulan Pebruari 2020 di SMAN 1 Gurah Kediri.

Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari 2 kegiatan yakni :

- 1) Skrining sindrom *nomophobia*
- 2) Edukasi dan sosialisasi remaja tentang pencegahan dan penanganan sindrom *nomophobia*

Pengambilan Sampel

Sampel dalam kegiatan pengabdian ini adalah remaja SMA sejumlah 35 siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Realisasi Kegiatan

1. Kegiatan pada pertemuan pertama yaitu skrining sindrom *nomophobia*

Topik : skrining sindrom *nomophobia*

Tanggal: 14 Pebruari 2020

Waktu : 30 menit

Pukul : 12.30 WIB

Sasaran: Siswa SMA

Metode : Ceramah & Observasi

Media : kuesioner

Kegiatan deteksi dini ini diawali dengan penjelasan tentang isi dari deteksi dini dan menjelaskan cara pengisian kuesioner *syndrome nomophobia*. Setelah itu siswa siswi bisa mengisi kuesioner yang telah diberikan setelah dipaparkan untuk pengisian kuesioner. Kegiatan deteksi dini selesai pada pukul 13.00 WIB yang terselenggara dengan lancar dan sukses.

Hasil dari deteksi dini didapatkan 35 siswa siswi memiliki *gadget* dan 1 siswa siswi tidak memiliki *gadget*. Setelah dilakukan skrining secara umum didapatkan sebanyak 3 siswa siswi

masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* ringan dengan presentase 8,6 %, sebanyak 30 siswa siswi masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* sedang dengan presentase 85,7 % dan sebanyak 2 siswa siswi masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* berat dengan presentase 5,7 %. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, didapatkan sebanyak 1 siswa masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* ringan dengan presentase 12,5 % dan sebanyak 7 siswa masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* sedang dengan presentase 87,5 %, sedangkan sebanyak 2 siswi masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* ringan dengan presentase 7,4 %, sebanyak 23 siswi masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* sedang dengan presentase 85,2 % serta sebanyak 2 siswi masuk dalam kategori *syndrome nomophobia* berat dengan presentase 7,4 %. Terjadinya *nomophobia* disebabkan oleh factor lingkungan yang ada disekitar remaja, seperti yang dikemukakan oleh Fadila (2015) bahwa lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Banyak orang yang menggunakan gadget maka masyarakat lainnya juga enggan untuk meninggalkan gadget, dan setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan gadget.²

2. Kegiatan pada pertemuan kedua yakni edukasi mengenai pencegahan dan penanganan sindrom *nomophobia*.

Topik : Edukasi pencegahan dan penanganan sindrom *nomophobia*.

Hari : 16 Februari 2020

Waktu : 30 menit

Pukul : 09.00 WIB

Sasaran: Siswa SMA

Metode : Ceramah & Diskusi secara virtual

Media : PPT, smartphone.

Kegiatan ini dimulai pada pukul 09.05 WIB. Kegiatan ini Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan materi deteksi dini dan upaya penatalaksanaan *syndrome nomophobia* dengan menyampaikan tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala *syndrome nomophobia*, dampak positif dan dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan, solusi pencegahan dan penatalaksanaan *syndrome nomophobia*.

Hasil dari kegiatan ini 85% remaja sudah mengerti tentang pencegahan dan penanganan sindrom *nomophobia* pada remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan skrining didapatkan 3 siswa-siswi mengalami sindrom *nomophobia* ringan, 2 siswa mengalami sindrom *nomophobia* berat dan 30 siswa-siswi mengalami sindrom *nomophobia* sedang. Maka dari itu dilakukan edukasi tentang sindrom *nomophobia* di SMA Negeri 1 Guruh. Siswa siswi mengerti tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak positif dan negative dari sindrom *nomophobia*. Sehingga diharapkan mampu untuk melakukan pencegahan dan penatalaksanaan sindrom *nomophobia*. Untuk itu diperlukan kerja sama dengan pihak sekolah untuk memantau penggunaan gadget bagi siswa siswinya. Diharapkan dengan adanya kerja sama ini bisa menurunkan prevalensi sindrom *nomophobia* di kalangan pelajar. Remaja harus lebih bijak lagi dalam penggunaan gadget yang baik. Sebagai generasi bangsa para remaja harus bisa memilah manfaat penggunaan gadget untuk perkembangan teknologi dan memotivasi remaja untuk meraih prestasi di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Bivin,J.B., Mathew,P.,Thulasi,P.C & Philip,J. (2013), *Nomophobia-Do We Really Need To Worry About?. Reviews of Progress* Vol.1, issue-1,1-5
- [2]. Fadilah, R. (2015). *Perilaku Konsumtif Mahasiswa UGM dalam Penggunaan gadget*. Yogyakarta: UGM
- [3]. Hardianti, F (2016). *Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau)*. JOM FISIP Vol.3. No.2: 1-14
- [4]. Nevid,J,F.(2015). *Psikologi Abnormal*.

Jakarta. Airlangga

[5]. Pradana.P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. Jurnal Teknik ITS, 1(5)

[6]. Sudarji, S. (2017). Hubungan antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri. Jurnal Psikologi Psibernetika, 10 (1)

[7]. World Health Organization (WHO) (2015). Adolescent Development: Topics at Galnce.

[8]. Yildirim, Caglar, (2014). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and validating a Questionnaire Using Mixed Method research. Graduate Theses and Dissertations paper