Published online on the page: https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/learntech

L E A R N T E C H
Jurnal Teknologi Pendidikan
| ISSN (*Online*) 3108-9666 |

Upaya Peningkatan Literasi Kesehatan Digital dalam Edukasi Penggunaan Handphone Sehat untuk Menjaga Kesehatan Mata Siswa Kelas V SD

Rada Safitri[1], Ekawati Rini Wulansari[2,]*

[1]*Universitas Terbuka, Jakarta,* Indonesia
[2]*Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang,* Indonesia

Article Information

Article History:
Submit: 16 Desember 2025
Revision: 13 Mei 2026
Accepted: 01 Oktober 2026
Published: 30 Oktober 2026

Keywords

Literasi Kesehatan Digital; Siswa SD; Penggunaan Handphone Sehat; Kesehatan Mata; Penelitian Tindakan Kelas

Correspondence

E-mail: paklopedia@gmail.com*

A B S T R A K

Penggunaan *handphone* pada anak sekolah dasar yang semakin meningkat dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mata apabila tidak disertai perilaku penggunaan yang sehat. Rendahnya pemahaman siswa mengenai penggunaan *handphone* sehat menunjukkan perlunya upaya peningkatan literasi kesehatan digital sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan digital siswa melalui edukasi penggunaan *handphone* sehat untuk menjaga kesehatan mata siswa kelas V SD N 29 Siguntur. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas V yang terdiri atas 14 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan perhitungan persentase ketuntasan, standar deviasi, dan gain score. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi penggunaan *handphone* sehat mampu meningkatkan literasi kesehatan digital siswa pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku. Ketuntasan aspek pengetahuan meningkat dari 44% pada pra siklus menjadi 88% pada siklus II, aspek sikap meningkat dari 48% menjadi 92%, sedangkan aspek perilaku meningkat dari 40% menjadi 84%. Hasil gain score menunjukkan peningkatan pada kategori sedang hingga tinggi, dengan nilai tertinggi pada aspek sikap sebesar 0,73. Penurunan standar deviasi pada setiap siklus menunjukkan bahwa kemampuan siswa menjadi lebih merata setelah diberikan tindakan pembelajaran. Peningkatan terbesar terjadi pada siklus I melalui penggunaan video edukatif dan diskusi interaktif, sedangkan siklus II memperkuat perubahan perilaku siswa melalui praktik langsung, senam mata, dan pembuatan poster edukasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa edukasi penggunaan *handphone* sehat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan digital siswa sekolah dasar serta membantu membentuk perilaku penggunaan *handphone* yang sehat dan bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan mata di era digital.

Abstract

The increasing use of mobile phones among elementary school students can negatively affect eye health if not accompanied by healthy usage behavior. The low level of students' understanding regarding healthy mobile phone use indicates the need to improve digital health literacy from an early age. This study aimed to improve students' digital health literacy through education on healthy mobile phone use to maintain eye health among fifth-grade students at SD N 29 Siguntur. This research employed the Classroom Action Research (CAR) method using the Kemmis and McTaggart model, which was conducted in two cycles consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were 25 fifth-grade students consisting of 14 female students and 11 male students. Data collection techniques included observation, questionnaires, interviews, and documentation. The data were analyzed using quantitative and qualitative descriptive analysis through percentage calculations of

Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. *Some rights reserved*

learning completeness, standard deviation, and gain score. The results showed that education on healthy mobile phone use successfully improved students' digital health literacy in terms of knowledge, attitudes, and behavior. The completeness level of the knowledge aspect increased from 44% in the pre-cycle to 88% in cycle II, the attitude aspect increased from 48% to 92%, while the behavioral aspect increased from 40% to 84%. The gain score analysis indicated improvements in the moderate to high category, with the highest score found in the attitude aspect at 0.73. The decrease in standard deviation in each cycle indicated that students' abilities became more evenly distributed after the implementation of the learning interventions. The greatest improvement occurred in cycle I through the use of educational videos and interactive discussions, while cycle II strengthened behavioral changes through direct practice, eye exercises, and educational poster creation. Based on the findings, it can be concluded that education on healthy mobile phone use is effective in improving elementary school students' digital health literacy and helping them develop healthy and responsible mobile phone usage behavior to maintain eye health in the digital era.

This is an open access article under the CC–BY-SA license

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada era globalisasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan anak usia sekolah dasar. Penggunaan *handphone* tidak lagi terbatas sebagai alat komunikasi, tetapi juga telah menjadi media belajar, hiburan, dan interaksi sosial bagi siswa sekolah dasar. Kehadiran teknologi digital memberikan dampak positif terhadap akses informasi dan peningkatan keterampilan literasi digital siswa. Namun, penggunaan *handphone* yang tidak terkontrol juga menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, terutama kesehatan mata anak usia sekolah. Anak-anak cenderung menggunakan *handphone* dalam durasi yang lama tanpa memperhatikan jarak pandang, intensitas cahaya, maupun waktu istirahat mata sehingga berpotensi menyebabkan kelelahan mata, mata kering, hingga penurunan ketajaman penglihatan (Husna, H. N., Kurniasih, E., & Aramdi, Z. N. (2025). Fenomena meningkatnya penggunaan *handphone* pada anak sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan dan kesehatan. Penelitian mengenai penggunaan gadget pada anak sekolah menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan memiliki hubungan signifikan dengan gangguan kesehatan mata pada siswa sekolah dasar. Penggunaan gadget dengan durasi tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan penglihatan, terutama apabila tidak disertai perilaku penggunaan yang sehat. Selain itu, edukasi mengenai bahaya radiasi *handphone* dan paparan sinar biru terhadap kesehatan mata juga menjadi kebutuhan mendesak bagi anak usia sekolah karena banyak siswa menggunakan *handphone* untuk bermain *game* dan menonton video dalam waktu yang cukup lama setiap hari (Herlina, H. 2025).

Di era digital saat ini, literasi kesehatan digital menjadi kemampuan penting yang harus dimiliki siswa sekolah dasar. Literasi kesehatan digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan memahami informasi kesehatan, mengevaluasi risiko penggunaan media digital, serta menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan literasi kesehatan digital pada siswa sekolah dasar menjadi langkah strategis untuk membentuk perilaku penggunaan *handphone* yang sehat dan bertanggung jawab. Penelitian tentang penggunaan smartphone dalam pembelajaran menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar perlu dibekali kemampuan literasi digital agar mampu memanfaatkan teknologi secara bijak dan produktif (Permadani, S., et al. (2023). Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas V SD N 29 Siguntur, diperoleh data bahwa sebagian besar siswa telah memiliki atau menggunakan *handphone* pribadi maupun milik orang tua setiap hari. Dari 25 siswa yang diobservasi, sebanyak 19 siswa menggunakan *handphone* lebih dari 2 jam per hari di luar kegiatan belajar sekolah. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian siswa sering menggunakan *handphone* dengan posisi tidur, jarak pandang

yang terlalu dekat, serta penggunaan dalam kondisi pencahayaan yang kurang baik. Hasil wawancara sederhana dengan siswa juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami dampak penggunaan *handphone* yang berlebihan terhadap kesehatan mata dan belum mengetahui cara penggunaan *handphone* yang sehat, seperti aturan waktu istirahat mata dan pengaturan pencahayaan layar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital siswa terkait penggunaan *handphone* sehat masih tergolong rendah dan memerlukan intervensi edukatif yang tepat. Permasalahan kesehatan mata pada anak sekolah dasar akibat penggunaan perangkat digital juga telah menjadi perhatian berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian mengenai strategi menjaga kesehatan mata anak di era digital menegaskan bahwa paparan layar digital yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kelelahan mata dan gangguan penglihatan pada anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi kesehatan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Penelitian lain menunjukkan bahwa media edukasi digital interaktif, seperti pop-up book digital kesehatan mata, efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang kesehatan mata. Meskipun berbagai penelitian telah membahas penggunaan gadget dan kesehatan mata anak, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan literasi kesehatan digital dengan edukasi penggunaan *handphone* sehat pada siswa sekolah dasar masih terbatas, khususnya di lingkungan sekolah dasar daerah Siguntur. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada dampak penggunaan gadget atau edukasi kesehatan mata secara umum, sedangkan penelitian mengenai upaya peningkatan literasi kesehatan digital siswa dalam membangun perilaku penggunaan *handphone* sehat masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada upaya pengintegrasian edukasi kesehatan mata dengan penguatan literasi kesehatan digital siswa sekolah dasar melalui pembelajaran yang kontekstual dan aplikatif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai penggunaan *handphone* yang sehat sebagai upaya menjaga kesehatan mata sejak dini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendidikan kesehatan berbasis literasi digital di sekolah dasar serta membantu siswa membentuk perilaku penggunaan teknologi yang sehat, aman, dan bertanggung jawab di era digital. Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana pelaksanaan edukasi penggunaan *handphone* yang sehat di kelas dapat meningkatkan literasi kesehatan digital siswa kelas V SD N 29 Siguntur. Penelitian ini juga mengkaji apakah edukasi penggunaan *handphone* yang sehat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait upaya menjaga kesehatan mata. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perubahan perilaku siswa dalam menggunakan *handphone* setelah diberikan tindakan edukasi penggunaan *handphone* yang sehat sebagai bagian dari penguatan literasi kesehatan digital di lingkungan sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai risiko dan dampak penggunaan *handphone* terhadap kesehatan mata melalui edukasi penggunaan *handphone* yang sehat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menumbuhkan sikap positif siswa dalam menggunakan *handphone* secara sehat, aman, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan edukasi tersebut, penelitian ini diharapkan mampu membentuk perilaku bijak digital pada diri siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, sehingga siswa dapat memanfaatkan *handphone* secara lebih sehat dan mendukung upaya menjaga kesehatan mata sejak dini.

2. Metode Penelitian

2.1. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD N 29 Siguntur yang berjumlah 25 orang, terdiri atas 14 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah menggunakan *handphone* dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk belajar maupun hiburan, namun belum memahami penggunaan *handphone* yang sehat untuk menjaga kesehatan mata. Penelitian ini dilaksanakan di SD

N 29 Siguntur, Kecamatan Koto XI Tarusan, Kabupaten Pesisir Selatan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada adanya kebutuhan untuk meningkatkan literasi kesehatan digital siswa terkait penggunaan *handphone* yang sehat di lingkungan sekolah dasar. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Oktober hingga November 2025. Penelitian dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan tahapan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), mulai dari observasi awal, pelaksanaan tindakan pada setiap siklus, hingga evaluasi hasil tindakan.

2.2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahapan utama, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Penelitian dilakukan dalam dua siklus yang saling berkesinambungan untuk memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan literasi kesehatan digital siswa terkait penggunaan *handphone* yang sehat.

Pada tahap perencanaan siklus I, peneliti menyusun perangkat pembelajaran berupa materi edukasi tentang dampak penggunaan *handphone* terhadap kesehatan mata, lembar observasi, angket pengetahuan awal siswa, media pembelajaran, serta video edukatif mengenai penggunaan *handphone* sehat. Materi yang disiapkan berfokus pada pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan *handphone* yang berlebihan, jarak pandang yang aman, pencahayaan layar, dan pentingnya membatasi durasi penggunaan *handphone*. Pada tahap perencanaan siklus II, peneliti menyiapkan panduan praktik penggunaan *handphone* sehat, bahan pembuatan poster edukasi kesehatan mata, serta instrumen untuk memantau perubahan perilaku siswa setelah diberikan tindakan pada siklus sebelumnya.

Pada tahap pelaksanaan tindakan siklus I, guru menyampaikan materi mengenai penggunaan *handphone* sehat melalui metode ceramah interaktif dan pemutaran video edukasi. Setelah itu, siswa diajak berdiskusi mengenai kebiasaan mereka dalam menggunakan *handphone* sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak penggunaan *handphone* terhadap kesehatan mata. Pada siklus II, tindakan dilanjutkan dengan praktik langsung perilaku penggunaan *handphone* sehat, seperti menjaga jarak pandang, mengatur waktu penggunaan *handphone*, dan melakukan senam mata sederhana. Selain itu, siswa juga diminta membuat poster edukasi tentang penggunaan *handphone* sehat dan mempresentasikan hasilnya di depan kelas sebagai bentuk penguatan pemahaman dan literasi kesehatan digital.

Tahap observasi dilakukan selama proses tindakan berlangsung. Pada siklus I, guru dan peneliti mengamati tingkat pemahaman awal siswa berdasarkan hasil angket, partisipasi siswa dalam diskusi, serta respons siswa terhadap materi yang diberikan. Pada siklus II, observasi difokuskan pada perubahan perilaku siswa dalam menggunakan *handphone*, pelaksanaan praktik penggunaan *handphone* sehat, serta keterlibatan siswa dalam kegiatan pembuatan dan presentasi poster edukasi. Hasil observasi dibandingkan dengan hasil angket pada siklus sebelumnya untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa.

Tahap refleksi dilakukan setelah seluruh kegiatan pada setiap siklus selesai dilaksanakan. Pada siklus I, hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih belum memahami pentingnya penggunaan *handphone* yang sehat dan belum menerapkan perilaku yang benar saat menggunakan *handphone*. Oleh karena itu, dilakukan tindak lanjut pada siklus II dengan menambahkan kegiatan praktik langsung dan media pembelajaran yang lebih interaktif agar siswa lebih mudah memahami materi. Refleksi pada siklus II dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan tindakan yang telah diberikan dan mengetahui sejauh mana peningkatan literasi kesehatan digital siswa dalam menjaga kesehatan mata melalui penggunaan *handphone* yang sehat.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus pada siswa kelas V SD N 29 Siguntur yang berjumlah 25 siswa. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan digital siswa melalui edukasi penggunaan *handphone* sehat untuk menjaga kesehatan mata. Data penelitian diperoleh melalui observasi, angket, wawancara sederhana, dan dokumentasi selama proses tindakan berlangsung.

3.1. Hasil Pra Siklus

Berdasarkan hasil observasi awal diketahui bahwa sebagian besar siswa telah menggunakan *handphone* setiap hari untuk bermain *game*, menonton video, maupun media sosial. Dari 25 siswa, sebanyak 19 siswa menggunakan *handphone* lebih dari dua jam per hari di luar kegiatan belajar. Selain itu, sebagian siswa menggunakan *handphone* dengan posisi tidur, jarak pandang terlalu dekat, dan pencahayaan yang kurang baik.

Hasil angket pra siklus menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan digital siswa masih rendah. Sebagian besar siswa belum memahami dampak penggunaan *handphone* terhadap kesehatan mata dan belum menerapkan perilaku penggunaan *handphone* sehat.

Tabel 1. Hasil Pra Siklus

Aspek yang Dinilai	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	Ketuntasan
Pengetahuan	58	10,24	44%
Sikap	60	9,88	48%
Perilaku	55	11,12	40%

Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih rendah dan belum merata. Standar deviasi yang cukup tinggi menunjukkan adanya perbedaan kemampuan dan pemahaman antar siswa terkait penggunaan *handphone* sehat.

3.2. Hasil dan Pembahasan Siklus I

Pada siklus I, guru memberikan edukasi melalui ceramah interaktif, video edukatif, dan diskusi mengenai kebiasaan penggunaan *handphone* siswa. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara kontekstual sehingga siswa mulai memahami dampak penggunaan *handphone* terhadap kesehatan mata.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa terlihat lebih aktif selama proses pembelajaran. Sebagian siswa mulai memahami pentingnya menjaga jarak pandang dan membatasi durasi penggunaan *handphone*. Namun, perubahan perilaku siswa masih belum optimal karena beberapa siswa masih belum konsisten menerapkan penggunaan *handphone* sehat.

Tabel 2. Hasil Siklus I

Aspek yang Dinilai	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	Ketuntasan
Pengetahuan	72	8,17	68%
Sikap	75	7,42	72%
Perilaku	70	8,56	64%

Berdasarkan tabel tersebut terlihat adanya peningkatan dibandingkan pra siklus. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58 menjadi 72, sikap meningkat dari 60 menjadi 75, dan perilaku meningkat dari 55 menjadi 70. Selain itu, standar deviasi mengalami penurunan yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa mulai lebih merata.

Peningkatan terbesar pada siklus I terjadi karena siswa memperoleh pemahaman awal melalui media visual dan diskusi interaktif. Penggunaan video edukatif membantu siswa memahami dampak penggunaan *handphone* terhadap kesehatan mata secara lebih konkret. Hal ini sejalan dengan teori literasi kesehatan digital yang menyatakan bahwa penggunaan media digital interaktif dapat membantu siswa memahami informasi kesehatan secara lebih efektif. Hasil refleksi menunjukkan bahwa beberapa siswa masih kesulitan menerapkan perilaku penggunaan *handphone* sehat dalam

kehidupan sehari-hari sehingga dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II melalui praktik langsung dan penguatan aktivitas partisipatif.

3.3. Hasil dan Pembahasan Siklus II

Pada siklus II, pembelajaran dilakukan melalui praktik langsung penggunaan *handphone* sehat, senam mata, serta pembuatan poster edukasi kesehatan mata. Siswa terlihat lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, siswa juga mulai mampu menjelaskan kembali cara penggunaan *handphone* sehat kepada teman-temannya.

Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang lebih baik dibandingkan siklus sebelumnya. Sebagian besar siswa mulai menjaga jarak pandang saat menggunakan *handphone*, mengurangi penggunaan *handphone* dalam posisi tidur, dan memahami pentingnya istirahat mata secara berkala.

Tabel 3. Hasil Siklus II

Aspek yang Dinilai	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	Ketuntasan
Pengetahuan	87	6,11	88%
Sikap	91	5,36	92%
Perilaku	86	6,04	84%

Data tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan siklus I. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 87 dengan ketuntasan 88%, sikap meningkat menjadi 91 dengan ketuntasan 92%, dan perilaku meningkat menjadi 86 dengan ketuntasan 84%.

Penurunan standar deviasi pada siklus II menunjukkan bahwa pemahaman dan perilaku siswa semakin merata. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan pembelajaran melalui praktik langsung dan media poster lebih efektif dalam membentuk perilaku penggunaan *handphone* sehat.

Kegiatan senam mata dan praktik penggunaan *handphone* sehat memberikan pengalaman nyata kepada siswa sehingga mereka lebih mudah menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pembuatan poster edukasi membantu siswa mengembangkan kemampuan literasi kesehatan digital karena siswa tidak hanya memahami informasi kesehatan, tetapi juga mampu menyampaikan kembali informasi tersebut kepada orang lain.

3.4. Analisis Komparatif Peningkatan Hasil Penelitian

Tabel 4. Komparatif Ketuntasan Antar Siklus

Aspek	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Peningkatan Pra Siklus ke Siklus I	Peningkatan Siklus I ke Siklus II
Pengetahuan	44%	68%	88%	24%	20%
Sikap	48%	72%	92%	24%	20%
Perilaku	40%	64%	84%	24%	20%

Berdasarkan tabel komparatif tersebut, peningkatan terbesar terjadi pada siklus I dengan kenaikan sebesar 24% pada seluruh aspek. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi awal melalui video dan diskusi memberikan dampak yang cukup besar terhadap pemahaman siswa.

Namun demikian, siklus II tetap menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar 20%. Peningkatan pada siklus II lebih terlihat pada aspek perilaku karena siswa mulai mempraktikkan penggunaan *handphone* sehat secara langsung. Dengan demikian, siklus I berperan dalam membangun pemahaman dasar siswa, sedangkan siklus II berperan dalam memperkuat sikap dan membentuk perilaku sehat.

3.5. Analisis Statistik Peningkatan Hasil Penelitian

Untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil penelitian, dilakukan analisis gain score menggunakan rumus:

$$\textbf{Gain} = (\textbf{Skor akhir} - \textbf{Skor awal}) / (\textbf{Skor maksimum} - \textbf{Skor awal})$$

Tabel 5. Gain Score

Aspek	Gain Score	Kategori
Pengetahuan	0,69	Sedang-Tinggi
Sikap	0,73	Tinggi
Perilaku	0,68	Sedang-Tinggi

Hasil gain score menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan digital siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek sikap dengan nilai gain sebesar 0,73. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi penggunaan *handphone* sehat sangat berpengaruh terhadap kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan mata.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi penggunaan *handphone* sehat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan digital siswa kelas V SD N 29 Siguntur. Peningkatan terlihat pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam menggunakan *handphone* secara sehat dan bertanggung jawab. Pembelajaran yang melibatkan media visual, praktik langsung, dan aktivitas partisipatif terbukti mampu membantu siswa memahami informasi kesehatan sekaligus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada siswa kelas V SD N 29 Siguntur, dapat disimpulkan bahwa edukasi penggunaan *handphone* sehat mampu meningkatkan literasi kesehatan digital siswa dalam menjaga kesehatan mata. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah dilakukan tindakan pembelajaran dalam dua siklus. Pada pra siklus, tingkat pemahaman dan perilaku siswa terkait penggunaan *handphone* sehat masih tergolong rendah. Setelah diberikan edukasi melalui video pembelajaran, diskusi interaktif, praktik langsung, senam mata, dan pembuatan poster edukasi, terjadi peningkatan hasil belajar secara bertahap pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan aspek pengetahuan meningkat dari 44% pada pra siklus menjadi 88% pada siklus II. Aspek sikap meningkat dari 48% menjadi 92%, sedangkan aspek perilaku meningkat dari 40% menjadi 84%. Analisis gain score juga menunjukkan peningkatan pada kategori sedang hingga tinggi, dengan peningkatan tertinggi pada aspek sikap sebesar 0,73. Selain itu, penurunan standar deviasi pada setiap siklus menunjukkan bahwa kemampuan dan pemahaman siswa menjadi lebih merata setelah diberikan tindakan pembelajaran. Dengan demikian, pelaksanaan edukasi penggunaan *handphone* sehat terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan digital siswa sekolah dasar serta membantu siswa membentuk perilaku penggunaan *handphone* yang lebih sehat, aman, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Bagi sekolah, disarankan agar edukasi mengenai penggunaan *handphone* sehat dan kesehatan mata dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran maupun program pendidikan kesehatan sekolah. Guru juga diharapkan dapat memanfaatkan media pembelajaran interaktif dan praktik langsung agar siswa lebih mudah memahami pentingnya penggunaan teknologi digital yang sehat. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan pengawasan terhadap penggunaan *handphone* anak di rumah, terutama terkait durasi penggunaan, posisi penggunaan, serta waktu istirahat mata. Kerja sama antara sekolah dan orang tua sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan digital sehat pada anak sejak usia dini. Bagi siswa, diharapkan mampu menerapkan perilaku penggunaan *handphone* sehat secara konsisten, seperti menjaga jarak pandang, membatasi waktu penggunaan *handphone*, dan melakukan istirahat mata secara berkala agar kesehatan mata tetap terjaga. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah subjek penelitian relatif kecil karena hanya melibatkan 25 siswa kelas V SD N 29 Siguntur sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas tanpa kelompok kontrol sehingga peningkatan hasil belajar siswa belum dapat dibandingkan secara langsung dengan kelas lain yang tidak diberikan tindakan. Selain itu, waktu penelitian yang relatif singkat juga menjadi keterbatasan dalam melihat perubahan perilaku

siswa dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain quasi eksperimen dengan melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga efektivitas edukasi penggunaan *handphone* sehat dapat dibandingkan secara lebih objektif. Penelitian lanjutan juga dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan dilakukan pada jenjang sekolah yang berbeda agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan media edukasi berbasis digital interaktif, seperti aplikasi kesehatan mata anak atau video animasi edukatif, untuk meningkatkan literasi kesehatan digital siswa secara lebih inovatif. Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi sekolah dalam pengembangan pendidikan kesehatan berbasis literasi digital. Sekolah dapat menjadikan edukasi penggunaan *handphone* sehat sebagai bagian dari program pembiasaan hidup sehat dan pendidikan karakter digital siswa. Guru dapat menerapkan pembelajaran berbasis praktik dan media interaktif untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata di era digital. Selain itu, sekolah juga dapat bekerja sama dengan orang tua dalam melakukan pengawasan penggunaan *handphone* siswa di rumah sehingga pembentukan perilaku digital sehat dapat dilakukan secara berkelanjutan baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Daftar Pustaka

Amanda Vivi Sefianti, Hawa, A., & Alexei Blagov. (2023). Strategi Menjaga Kesehatan Mata Anak SD Di Era Digital. *JANACITTA, 6*(2), 134–144. https://doi.org/10.35473/jnctt.v6i2.2609

Arifin, M. B. U. B., & Marnah, M. (2024). Intensity analysis of gadget use on learning disciplines of elementary school age children. *DIDAKTIKA: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar, 6*(2), 133–144. https://doi.org/10.21831/didaktika.v6i2.64939

Farosaa, O., Nurvinanda, R., & Arjuna, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketajaman penglihatan mata anak usia sekolah pada era digitalisasi di SDN 20 Sungailiat tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 6*(1). https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.34005

Herlina, H. (2025). Penggunaan Gadget dan Hubungannya dengan Kesehatan Mata Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 6*(1), 399-406.

Khairunnisa, S. A. Z. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan mata terhadap perilaku penggunaan gawai pelajar SD MP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2023* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Opidianto, M., Untari, M. F. A., & Listyarini, I. (2021). Flipbook kesehatan di era pandemi sebagai literasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Edutech Undiksha, 9*(2), 304–311. https://doi.org/10.23887/jeu.v9i2.39143

Permadani, S., Lonika, V., Rahmawati, J. F., & Risnasari, N. (2023). Edukasi Bahaya Radiasi Handphone Bagi Kesehatan Mata Pada Anak di SDN 1 Mrican. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan dan Sains, 1*(1), 1-8. https://doi.org/10.29407/abhipraya.v1i1.21480

Sofiana, S. N. A., Fakhriyah, F., & Oktavianti, I. (2023). Dampak penggunaan gadget pada perkembangan emosional dan kognitif siswa kelas IV sekolah dasar. *Indonesian Gender and Society Journal, 3*(2), 53–59. https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414

Sulistiyowati, M. A. E. T., Suryani, M., Sianturi, M., & Marwaningsih, R. (2025). Mencegah gangguan mata dengan cerdas menggunakan gadget pada siswa sekolah dasar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 7*(2) 661–663. https://doi.org/10.31004/cdj.v7i2.56632

Yulia, S., Satrial, A., & Dahliana, D. (2025). Analisis dampak penggunaan smartphone terhadap kemampuan literasi membaca siswa sekolah dasar di era digital. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 270-285. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.39034