

## PENGARUH PENGGUNAAN GAJET TERHADAP KESIHATAN PENDUDUK BANDAR PROTON, PERAK.

### *THE INFLUENCE OF GADGET USE ON THE HEALTH OF THE RESIDENTS OF PROTON CITY, PERAK*

Nik Nur Faiqah Nik Asni<sup>1</sup>

Nor Hafizah Rogimi<sup>2</sup>

Anis Diyana Halim<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Jabatan Fizik, Fakulti Sains dan Matematik, Universiti Pendidikan Sultan Idris  
(Email: d20221099347@siswa.upsi.edu.my)

<sup>2</sup>Jabatan Fizik, Fakulti Sains dan Matematik, Universiti Pendidikan Sultan Idris  
(Email: d20221099388@siswa.upsi.edu.my)

<sup>3\*</sup>Jabatan Fizik, Fakulti Sains dan Matematik, Universiti Pendidikan Sultan Idris  
(E-mail: anis.diyana@fsmt.upsi.edu.my)

#### Article history

Received date : 23-10-2024

Revised date : 24-10-2024

Accepted date : 15-12-2024

Published date : 31-12-2024

#### To cite this document:

Nik Asni, N. N. F., Rogimi, N. H., & Halim, A. D..  
(2024). Pengaruh penggunaan gajet terhadap kesihatan  
penduduk Bandar Proton, Perak. *Jurnal Penyelidikan  
Sains Sosial (JOSSR)*, 7 (25), 67 - 76.

**Abstrak:** *Dalam era digital yang semakin berkembang, penggunaan gajet telah menjadi sebahagian penting daripada kehidupan seharian manusia. Walaupun gajet memberi manfaat yang besar dalam hal penyampaian maklumat, komunikasi, dan keseronokan, penggunaan yang berlebihan dapat mempengaruhi kesihatan secara keseluruhan. Kajian ini adalah bertujuan untuk meneroka penggunaan gajet dan mengetahui kesan penggunaan gajet terhadap kesihatan penduduk Bandar Proton. Kajian ini melibatkan komuniti penduduk Bandar Proton. Kajian adalah berbentuk kajian kes dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan borang soal selidik dan instrumen temu bual kepada tiga orang penduduk. Hasil dapatan kajian membuktikan bahawa penggunaan gajet yang tidak terkawal boleh mendatangkan pelbagai kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental. Risiko kesihatan ini dapat diatasi dengan pelaksanaan kempen kesedaran kesihatan digital yang dapat mendidik masyarakat untuk mengamalkan penggunaan gajet secara berhemah. Oleh itu, masyarakat pada hari ini terutamanya penduduk Bandar Proton perlulah mengambil berat tentang penggunaan gajet dalam menjalankan kehidupan seharian supaya dapat mencapai keseimbangan yang sihat antara penggunaan gajet dan gaya hidup yang aktif serta berinteraksi dengan dunia luar.*

**Kata Kunci:** *Gajet, Kesihatan, Nomophobia, Sakit kepala, Obesiti*

**Abstract:** *In the growing digital age, the use of gadgets has become an important part of human everyday life. Although gadgets provide great benefits in terms of delivery of information, communication, and pleasure, excessive use can affect overall health. The purpose of this study is to explore the use of gadgets and find out the effects of the use on the health of the people of Proton City. This study involves the Proton City community. Studies are in the form of qualitative and quantitative studies. The data collection was also carried out using*

*questionnaires and an interview tool for three residents. The findings of the study prove that uncontrolled use of gadgets can have a wide range of negative effects on physical and mental health. This health risk can be overcome by implementing a digital health awareness campaign that can educate the society to practice the prudent use of gadgets. So today's society, especially the people of Proton City, need to take care of the patterns of gadget usage in their everyday lives in order to maintain a healthy balance between using gadgets and an active lifestyle and interacting with the outside world.*

**Keywords:** *Gadget, Health, Nomophobia, Headaches, Obesity*

---

## **Pengenalan**

Penggunaan gajet terutamanya telefon pintar merupakan fenomena global pada masa kini. Menurut Zin et al., (2022), Perkembangan Teknologi Komunikasi Maklumat atau *Information Communication Technology (ICT)* akan terus menyumbang kepada pengembangan rangkaian penggunaan gajet secara lebih meluas. Gajet kerap didatangkan dengan teknologi terkini yang menjadikan gaya hidup manusia menjadi lebih mudah dan sangat kondusif untuk penggunaannya (Rafee & Mubarak, 2022). Sebagai contoh, telefon bimbit, telefon pintar, tablet, komputer riba dan sebagainya. Menurut Mat dan Zain (2022), gajet seperti telefon bimbit sudah dianggap perkara yang wajib dimiliki setiap individu pada zaman ini. Hal ini kerana teknologi merupakan salah satu alat yang dapat membantu memudahkan kerja seharian manusia seperti berkomunikasi antara satu sama lain, mencari maklumat, menyiapkan tugas, menyelesaikan masalah dalam pembelajaran dan sebagainya. Tidak dapat disangkal lagi bahawa kemajuan pesat dalam teknologi terutamanya gajet kerana gajet adalah sebahagian daripada keperluan harian manusia, ia boleh membentuk hubungan antara masyarakat dan dunia luar.

Penggunaan gajet dalam kehidupan manusia kini telah membawa pelbagai kesan yang positif dan telah mengubah cara kita dalam menjalani kehidupan seharian. Gajet seperti telefon pintar, komputer riba, tablet dan jam pintar telah mengintegrasikan teknologi dalam hampir setiap aspek kehidupan kita dari segi komunikasi, pekerjaan, pendidikan dan juga hiburan. Terdapat beberapa kelebihan dalam mengaplikasikan gajet, antaranya adalah gajet membantu dalam komunikasi, memudahkan mengakses informasi, mempercepatkan pencarian, bantu dalam pekerjaan dan sebagainya. Selari dengan kemajuan teknologi komunikasi yang semakin pesat, kaedah komunikasi juga turut mengalami kepesatan dalam perkembangannya (Andrew et al., 2020). Menurut Hashim dan Razali (2019), dengan adanya gajet, komunikasi dan perkongsian maklumat kini mudah diperoleh sehingga menyebabkan remaja kelihatan lebih gemar meluangkan masa dengan telefon pintar dan bermain permainan video daripada berinteraksi dengan individu lain di sekeliling mereka.

Walaupun penciptaan gajet pada hari ini banyak memberikan kesan positif kepada manusia, namun penggunaan gajet yang tidak dikawal akan memberikan kesan negatif kepada penggunaannya. Antara kesan negatif yang dihadapi sekiranya menggunakan gajet secara berlebihan adalah masalah ketagihan. Sekiranya penggunaan gajet tidak dikawal sebaiknya, perkembangan dan pertumbuhan individu akan terjejas. Masalah ketagihan gajet ini bukan hanya isu nasional malah isu ini juga merupakan isu global yang dihadapi di seluruh dunia. Menurut Suhaniya dan Mohamad Fauzi (2019), seorang individu ditemui mati di Korea Selatan akibat kegagalan jantung kerana menggunakan gajet secara berterusan selama 50 jam. Selain itu, seorang lelaki Cina diserang angin ahmar di bahagian bawah belakangnya selepas

menggunakan gajet selama 20 jam berturut-turut (Suhaniya & Mohamad Fauzi, 2019). Selain itu, menurutnya lagi, di negara Jepun, penduduk mereka hanya mahu bersosial menggunakan media sosial dan kurang bersosial secara nyata menyebabkan ia telah menjadi budaya yang tidak sihat yang baharu di sana.

Dalam konteks negara kita pula, isu ketagihan gajet mula mendapat perhatian. Berita Harian juga ada melaporkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah membuktikan bahawa gajet tanpa wayar seperti tablet dan telefon bimbit merupakan risiko kepada kanser yang disebabkan oleh radiasi yang dihasilkan (Berita Harian 2022). Radiasi yang dihasilkan oleh gajet tersebut mampu melumpuhkan sistem imunisasi pengguna lebih-lebih lagi kanak-kanak sekiranya mereka terdedah kepada radiasi yang tinggi atau dengan erti kata lain terlalu lama terdedah sejak kecil lagi. Justeru, berdasarkan hasil dapatan kajian-kajian tersebut, digambarkan bahawa terdapat isu-isu berkaitan dengan kesan negatif gajet terhadap penggunaannya pada hari ini. Lebih membimbangkan lagi apabila penggunaan gajet yang berlebihan juga boleh menjejaskan masa bersama ahli keluarga. Oleh hal yang demikian, kajian ini dilaksanakan adalah untuk mengenalpasti dan mengetahui kesan penggunaan gajet terhadap kesihatan pengguna.

### **Kajian Literatur**

Gajet merupakan sebuah alat elektronik yang mempunyai fungsi khusus sehingga memberikan kehidupan manusia menjadi lebih mudah dan praktikal (Firmawati et al., 2023). Selain daripada memberi kemudahan dalam mendapatkan maklumat, gajet juga secara tidak langsung boleh memberi kesan yang negatif kepada pengguna sekiranya digunakan secara tidak terkawal. Berdasarkan kajian oleh Andi Prayudi (2023), penggunaan gajet mempengaruhi kadar penurunan ketajaman penglihatan remaja apabila mereka menggunakannya secara berlebihan. Penggunaan gajet yang salah juga menyebabkan posisi dan jumlah pencahayaan yang tidak baik akan menyebabkan penurunan ketajaman penglihatan remaja (Qonita, 2020; Hidayani et al, 2020; Abdu et al, 2021). Berdasarkan Presiden Persatuan Optometris Malaysia (AMO) Ahmad Fadhullah Ahmad Fuzai berkata bahawa Sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sejak Mac 2020, lebih 30 peratus remaja iaitu kira-kira dua juta orang mengalami masalah penglihatan. Hal ini disebabkan oleh perubahan norma baharu dalam kehidupan seharian dan masa terdedah kepada skrin gajet telah meningkat. Kenyataan ini juga disokong oleh Dr Maimunag Abdul Muna'aim yang merupakan Pakar Oftalmologi, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) berkata bahawa semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), para pelajar banyak terdedah kepada gajet apabila menyertai kelas atas talian seperti menerusi *Google Classroom, Kahoot, Google Meet* dan sebagainya yang menyebabkan kesihatan mata mereka terjejas. Menurut Saleha & Hanum (2022), mata yang sering mengalami akomodasi dalam jangka masa yang lama akan cepat menurunkan keupayaan untuk melihat jauh.

Berdasarkan kajian Firmawati et al., (2023), penggunaan gajet terutamanya di malam hari akan mengganggu pola tidur seseorang remaja. Kenyataan ini juga disokong oleh Keswara et al., (2019), bahawa penggunaan gajet dalam jangka masa yang lama menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 minit untuk tidur. Oleh itu, para remaja lebih cenderung untuk tidur lebih lambat dari kebiasaannya. Jika seseorang itu menghadap skrin gajet dalam jangka masa yang lama, ia akan menimbulkan kesukaran untuk tidur kerana sinar biru yang menyerupai cahaya pada waktu siang menyebabkan seseorang itu sukar untuk tidur kerana tubuh manusia hanya akan mengantuk sekiranya berada dalam keadaan cahaya yang redup. Remaja kini menjadikan gajet sebagai keperluan sehingga mengakibatkan mereka kehilangan masa dan menggunakan gajet sehingga lewat malam seperti sentiasa memeriksa gajet supaya tidak terlepas perbualan antara satu sama lain di Instagram, WhatsApp atau Facebook. Penggunaan

gajet yang berlebihan akan mengganggu fikiran, konsentrasi, pekerjaan serta mempengaruhi kehidupan seharian sehingga dapat mengganggu kualiti tidur seseorang (Isnaningsih & Sari, 2022). Remaja lebih mudah terdedah kepada kekurangan tidur yang membawa kepada insomnia, sakit kepala dan kegagalan otak untuk berfungsi akibat daripada penggunaan gajet yang melampau (Kirin et al, 2023).

### **Pernyataan Masalah**

Penggunaan gadget yang tidak terkawal mampu membawa kepada ketagihan dan memberi kesan kepada perkembangan kecerdasan emosi remaja (Anuar et al. 2022). Kecerdasan emosi memainkan peranan penting dalam menentukan sesebuah kejayaan berbanding dengan kecerdasan intelektual. Mildayani (2017), menyatakan bahawa mereka yang ketagih dalam menggunakan gajet cenderung untuk bersifat agresif dan kurang berkebolehan dalam mengawal emosi apabila diganggu ketika menggunakan gajet. Hasil dapatan kajian Rafee & Mubarak (2022), mendapati bahawa remaja akan mempunyai sifat marah yang tinggi terhadap sesiapa yang menghalangnya untuk bermain gajet. Mereka juga sering menyalahkan orang lain dan akan memberontak sekiranya dirinya dipersalahkan kerana tidak melakukan tanggungjawab harian. Hal ini juga disokong oleh Ngadiman & Mohamad Ashari (2018), yang menyatakan bahawa remaja akan mempunyai permasalahan dalam kestabilan emosi di mana emosi mereka mudah terganggu dan boleh menyebabkan ketagihan, mengamuk dan bertindak di luar kawalan sehingga mendatangkan kecederaan sekiranya tidak memenuhi keinginannya untuk bermain gajet.

### **Objektif Kajian**

Kajian ini dijalankan bagi memenuhi objektif yang berikut:

1. Meneroka penggunaan gadget dalam kalangan penduduk Bandar Proton
2. Mengetahui kesan penggunaan gadget terhadap kesihatan penduduk Bandar Proton

### **Metodologi**

Kajian ini dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kajian kes. Kajian kes dapat membantu dalam memahami sesuatu isu dengan mendalam dan menambah pengetahuan yang sedia ada serta menganalisis hubungan yang wujud berkaitan dengan isu tersebut (Yusof et al., 2019). Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Kaedah kuantitatif dilakukan dengan menggunakan kaedah soal selidik. Borang soal selidik ini dibangunkan berdasarkan kajian literatur yang relevan serta nasihat daripada pakar dalam bidang ini. Borang soal selidik diedarkan secara rawak melalui platform WhatsApp kepada penduduk Bandar Proton dengan menggunakan google form. Seramai 58 orang telah menjawab soal selidik tersebut. Hasil dapatan daripada soal selidik ini dipersembahkan dalam bentuk kekerapan dan peratusan. Kemudian, pengkaji menjalankan kajian dengan menggunakan kaedah temu bual separa struktur di mana tiga orang penduduk Bandar Proton (R1,R2,R3) telah ditemubual. Menurut Khamis et al., (2023) kaedah temu bual separa struktur adalah satu teknik yang menggabungkan elemen-elemen daripada temu bual berstruktur dan tidak berstruktur. Temu bual ini berasaskan soalan-soalan temu bual yang telah disediakan tetapi pada masa yang sama memberi peluang kepada responden untuk memberikan pendapat dan menceritakan pengalaman mereka dengan lebih luas tanpa terlalu terikat dengan formal soalan. Sebagai contoh soalan seperti ‘Berapa kerapkah tuan/puan menggunakan gajet pada setiap hari?’ dan ‘Apakah yang terjadi sekiranya tuan/puan tidak dapat menggunakan gajet?’ digunakan dalam soalan temu bual. Hal ini membolehkan pengkaji mendapat maklumat yang lebih terperinci berkenaan topik kajian. Dalam kajian ini, jenis temu bual separa struktur ini membolehkan responden berkongsi dengan lebih mendalam mengenai pengalaman mereka menggunakan gajet. Temu bual dijalankan

dalam tempoh 5 hingga 10 minit bagi setiap responden. Kemudian, data di analisis menggunakan kaedah tematik. Terdapat banyak kaedah yang boleh digunakan dalam penyelidikan kualitatif termasuk analisis tematik (Heriyanto, 2018). Pengkaji melakukan transkripsi temu bual dan memberikan kod kepada elemen-elemen tertentu. Seterusnya data dikategorikan untuk menentukan tema utama yang diperoleh dan dianalisis untuk memastikan objektif kajian tercapai.

## Dapatan Kajian

### Tempoh Penggunaan Gajet

Kajian dilakukan untuk mengetahui tempoh masa penggunaan gajet oleh penduduk Proton City dalam sehari. Hasil ditunjukkan dalam jadual 1 berikut :

**Jadual 1: Tempoh Masa Penggunaan Gajet dalam Sehari**

Tempoh Masa dalam Sehari	Kekerapan (N)	Peratus (%)
Kurang daripada satu jam	1	1.7
Dua hingga lima jam	27	46.6
Lebih daripada 6 jam	30	51.7

Dapatan kajian mendapati kekerapan masa responden menggunakan gajet selama lebih daripada 6 jam adalah yang tertinggi iaitu sebanyak 51.7%. Selain itu, 46.6% responden menggunakan gajet selama dua hingga lima jam sehari. Responden yang menggunakan gajet kurang daripada satu jam sehari mempunyai peratusan paling rendah iaitu 1.7%

### Pola tidur

Menurut responden, pola tidurnya terganggu apabila bermain gajet. Ini kerana responden tidak dapat tidur jika tidak bermain gajet terlebih dahulu. Apabila bermain gajet sebelum tidur, responden akan mengalami kesukaran untuk tidur pada waktu malam.

*Saya kalau malam tak dak telefon saya tak boleh tidur, so saya pulak jenis yang susah tidur*

(R1)

*Kadang-kadang bila kita dah terlampau leka tengok fon tu bila kita rasa nak tidur tapi kita tak boleh nak tidur sebab mungkin sebab pancaran cahaya daripada telefon tu menyebabkan kita susah tidur*

(R2)

*Kadang-kadang saya selalu tidur lewat sebab saya terlalu nak kata taksub tak sangat tapi dah terbiasa kita sekali tengok nak tengok lagi nak tengok lagi so macam kadang-kadang dah sedar-sedar tu lah dah pukul 2 pagi belum tidur lagi*

(R3)

### Kesihatan Mata

Responden mengatakan bahawa penggunaan gajet menyebabkan matanya menjadi rabun dan merosakkan mata. Selain itu, responden juga menjelaskan matanya sakit apabila terlalu lama terdedah dengan gadget.

*Sekarang saya pakai cermin mata kan ha mata saya kurang okay sikit daripada dulu ... saya rabun dah sikit sebab terlalu tengok skrin telefon setiap masa.*

(R3)

*Saya akan sentiasa tengok telefon ... benda tu sakitlah mata saya.*

(R2)

*Kalau saya terlampau banyak guna telefon, ia akan merosakkan mata.*

(R1)

### **Nomophobia**

Selain itu, responden juga mengatakan bahawa mereka akan merasa resah sekiranya tidak dapat menggunakan gajet. Ini berlaku kerana mereka mengalami nomophobia atau *no mobile phone phobia* yang membawa maksud keresahan yang dihadapi oleh individu yang tidak dapat berenggang dengan gajet (Din et al., 2022). Perkara ini berlaku kerana responden merasakan kehidupan sehariannya terganggu apabila tiada telefon bimbit.

*Uish saya rasa resah, saya rasa macam uish ada something tak kena hari ni.*

(R1)

*Sejujurnya saya akan resah sebab kebanyakan kehidupan seharian saya banyak juga tertumpu pada gajet-gajet tu untuk saya teruskan apa saya buat setiap hari.*

(R3)

### **Sakit Kepala**

Responden turut mengakui mengalami sakit kepala apabila terlalu lama terdedah dengan gadget. Ini kerana penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkannya tidak cukup rehat dan tidur.

*Kalau kita dah terlampau lama sangat main kan, asyik duk hadap tu je kan, jadi dia macam kadang-kadang tu ada rasa pening sikit.*

(R2)

*Kadang-kadang saya rasa pening kepala, migrain. Saya selalu migrain maybe sebab utama saya migrain ni saya rasa sebab gajet ini juga sebab cahaya daripada fon tu sendiri, tak cukup rehat, tak cukup tidur. (*

R3)

### **Obesiti**

Penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan berlakunya obesiti. Perkara ini terjadi apabila aktiviti riadah berkurangan setelah leka menggunakan gadget.

*Diorang lebih rasa okay, rasa best untuk dengan gajet lagi dekat rumah atas katil daripada keluar pergi beriadah untuk kesihatan.*

(R3)

## Perbincangan

Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa kebanyakan responden menggunakan gajet lebih daripada enam jam dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahawa penggunaan gajet berada pada tahap yang tinggi. Seterusnya, hasil dapatan kajian mendapati bahawa jenis gajet yang kerap digunakan adalah telefon pintar, namun komputer, laptop dan tablet juga digunakan dengan kekerapan yang tinggi. Hal ini kerana setiap responden memiliki lebih daripada satu gajet membuktikan bahawa penggunaan gajet adalah sangat tinggi dan telah menjadi salah satu keperluan harian.

Berdasarkan dapatan kajian yang dijalankan, didapati penggunaan gajet ini memberi kesan kepada kesihatan. Antara masalah kesihatan yang dialami ialah penggunaan gajet ini mengganggu pola tidur. Melalui temu bual daripada ketiga-tiga responden, menunjukkan bahawa mereka sering bermain gajet pada waktu malam menyebabkan pola tidur mereka terganggu. Hal ini disokong oleh Hegde et al. (2019) yang mengatakan bahawa cahaya biru yang dipancarkan oleh skrin telefon bimbit, komputer, tablet dan televisyen menghalang pengeluaran melatonin, hormon yang mengawal kitaran bangun dan tidur seseorang. Kurangnya melatonin ini menyebabkan seseorang itu lebih sukar untuk tidur. Gangguan pola tidur ini akan menyebabkan badan menjadi lemah pada keesokan harinya. Tidur yang cukup dan berkualiti sangat penting untuk kesihatan. Maka, terbukti bahawa penggunaan gajet yang tidak terkawal akan mengganggu pola tidur seseorang.

Seterusnya, penggunaan gajet yang tidak terkawal akan memberi kesan kepada kesihatan mata. Penggunaan gajet yang tidak terkawal dan dalam tempoh masa yang lama menyebabkan penurunan kadar penglihatan (Widea, 2015). Hal ini adalah kerana penerimaan kadar pencahayaan yang tinggi akan menyebabkan kadar penglihatan bertambah buruk. Perkara ini disokong oleh Sya'diyah et al. (2021) yang mengatakan bahawa penggunaan cahaya atau pencerahan maksimum secara berterusan ketika menggunakan telefon bimbit, komputer, tablet dan lain-lain boleh menyebabkan ketidakselesaan mata dan lebih teruk akan menyebabkan rabun. Jelaslah bahawa penggunaan gajet yang bijak penting untuk memastikan kesejahteraan kesihatan mata yang baik.

Selain itu, penggunaan gajet yang berlebihan akan menyebabkan nomophobia. Apabila berjauhan dengan gajet, individu yang mengalami nomophobia ini akan merasa cemas dan menderita. Menurut Din et al. (2022) kajian nomophobia menunjukkan bahawa golongan yang paling banyak mengalami nomophobia ini adalah golongan muda iaitu golongan remaja dan dewasa yang berusia 18 hingga 34 tahun. Responden mengatakan bahawa mereka akan merasa resah jika tidak dapat menggunakan gajet. Ketidakupayaan mengakses gajet menyebabkan kegelisahan, menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap peranti tersebut dalam kehidupan seharian mereka, yang menandakan gejala nomophobia.

Tambahan pula, penggunaan gajet yang tidak terkawal boleh menyebabkan sakit kepala atau lebih teruk migrain. Migrain adalah sakit kepala yang menyerang secara berulang dan biasanya terjadi di sebelah bahagian kepala sahaja tetapi adakalanya bermula di sebelah kepala kemudian melarat ke kedua-dua bahagian kepala. Responden ada mengatakan bahawa migrain selalu terjadi kerana tidak cukup rehat dan tidur disebabkan menggunakan gajet terlalu lama pada waktu malam. Hal ini disokong oleh Kumar (2011) yang mengatakan bahawa kajian yang dilakukan dalam kalangan pelajar universiti swasta di Malaysia mendapati kebanyakan pelajar atau mahasiswa bersetuju bahawa penggunaan gajet menyebabkan mereka mengalami pelbagai masalah kesihatan termasuk pening kepala, kehilangan daya tumpuan mental dan emosi, serta

gangguan tidur. Dengan demikian, penggunaan gajet perlu dikawal supaya tidak mendatangkan kesan buruk kepada kesihatan.

Akhir sekali, kesan yang dihadapi akibat daripada ketagihan gajet ialah masalah obesiti. Masalah obesiti ini adalah kerana kewujudan teknologi gajet yang semakin canggih ini menyebabkan aktiviti-aktiviti fizikal seperti beriadah semakin dilupakan. Kurangnya aktiviti fizikal secara aktif menyebabkan pembakaran kalori juga tidak dapat dilakukan dengan banyak (Adhhar et al., 2021). Responden juga ada mengatakan bahawa kanak-kanak sekarang sudah tidak keluar bermain bersama rakan-rakan pada waktu petang sebaliknya meluangkan masa hanya dengan bermain gajet. Aktiviti fizikal dapat memberikan manfaat kepada keseluruhan kesihatan kanak-kanak namun mereka lebih memilih untuk menghabiskan masa dengan gajet dalam jangka masa lama yang boleh membawa risiko kepada kesihatan mereka (Hegde et al., 2019). Oleh itu pengurangan penggunaan gajet perlu untuk memastikan kesejahteraan kesihatan secara keseluruhan

### **Kesimpulan**

Menurut kajian yang telah dibincangkan, penggunaan gajet secara berlebihan mempunyai pelbagai kesan negatif terhadap kesihatan. Kajian telah menunjukkan bahawa ketiga-tiga responden mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan gajet pada waktu malam, yang menyebabkan kesukaran untuk tidur dan merasa keletihan pada keesokan harinya. Selain itu, penggunaan gajet dalam jangka masa yang panjang turut menyebabkan masalah kesihatan mata seperti sakit mata dan rabun. Selain itu, responden menunjukkan gejala nomophobia, di mana mereka merasa resah jika mereka tidak dapat mengakses gajet, yang menunjukkan tahap ketergantungan yang tinggi. Penggunaan gajet tanpa pengawasan telah dikaitkan dengan sakit kepala dan migrain, serta masalah obesiti akibat ketidakaktifan fizikal. Secara keseluruhannya, kajian ini mengesahkan bahawa penggunaan gajet yang tidak terkawal boleh mendatangkan pelbagai kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental.

### **Rujukan**

- Abdu, S., Saranga, J.L., Sulu, V., & Wahyuni, R. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap penurunan ketajaman penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 1(4), 24-30.
- Adhhar, S.N.A., Mahamood, A.F., Ramli, A.J., Yakob, K., Ali, M.E. (2021). Nomophobia dalam kalangan kanak-kanak di Batu Pahat, Johor. *Journal of Humanities, Language, Culture and Business (HLCB)*, 5(16), 1-25.
- Aminuddin., & Majid, A. (2022). Ciri-ciri dan kesan ketagihan gajet dalam kalangan remaja. *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective*, 1(1), 160-170.
- Andrew, F.T., Tahir, Z., Malek, J.A., & Yusof A.R.M. (2020). Ketagihan penggunaan media sosial terhadap gaya hidup belia. *Journal of Social Science and Humanities*, 17(9), 126-139.
- Anuar, M., Aida, Z., & Yasin, MD.A.S. (2022). Pengaruh ketagihan gajet dan internet terhadap kecerdasan emosi pelajar. *Journal of Undergraduate Research*, 4(4), 9-26.
- Danil, J., & Mohamed, S. (2021). Perubahan tingkah laku kanak-kanak disebabkan penggunaan gajet. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2), 200-209.
- Din, M., Mahamood, A.F., Ali, M.E.M., Ramli, A.J., Yakob, T.K.T., Affendy, H.B., & Mokhdzar, Z.A. (2022). Nomophobia dalam kalangan remaja di daerah Besut, Terengganu. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GBSE)*, 8(25), 58-77.



- Hashim, N., & Razali A. (2019). Teknologi dan media sosial dalam komunikasi ibubapa dan anak-anak. *Malaysian Journal of Communication*, 35(4), 337-352.
- Hegde, A. M., Bhandary, M., & Balraj, K. (2019). Negative impacts of electronic gadgets on school going children in Dakshina Kannada District. *Journal of Advanced Medical and Dental Sciences Research*, 7(11), 66-68.
- Hidayani, N.P., Tat, F., & Djogo, H.M.A. (2020). Hubungan Antara Lama Penggunaan, Jarak Pandang dan Posisi Tubuh Saat Menggunakan Gadget Dengan Ketajaman Penglihatan Pada Anak Kelas 5 dan 6 di SDK Citra Bangsa Kupang. *CHM-K Applied Scientifics Journal*, 2(1), 27-34.
- Isnaningsih, T., & Sari, F.W. (2022). Hubungan perilaku dan frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205-216.
- Keswara, U.R., Syuhada, N., & Wahyudi, W.T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Khamis, Z., Hanafi, H.F., & Saari, E.M. (2023). Tinjauan Keperluan Garis Panduan Pembangunan Video Animasi Bagi Mata Pelajaran Sejarah di Malaysia. *Journal of ICT in Education*, 10(1), 67-78.
- Kirin, A., Muhammed, N. K. W., Hamidi, A., & Putra, M. D. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Insomnia Dalam Kalangan Pelajar UTHM Pagoh. *e-BANGI*, 20(3), 115-127.
- Lagga, S., Mohamed, N. H., & Kiong, P. V. S. (2023). Pengaruh Penggunaan Jenis Kandungan Gajet Terhadap Tingkah Laku Bermasalah Kanak-Kanak: Satu Kerangka Konsep. *Kupas Seni*, 11(1), 36-45.
- Mat, H., & Zain, A. (2022). The Effects of Gadget Use on Children During Teaching and Learning in New Norms. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 1(5), 29-37.
- Ngadiman, A.A., & Ashari, Z.M. (2018). Sikap Terhadap Gajet Teknologi dan Kesannya Kepada Sosio-Emosi Pelajar: Kajian Meta-Analisis. *Jurnal Sains Humanika*, 10(3-2), 89-94.
- Prayudi, A. (2023). Pengaruh Gadget Dalam Penurunan Tingkat Penglihatan Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Media Pembelajaran*, 2(1), 1-20.
- Qonita & Septimar, Z.M. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan Pada Remaja Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(4), 96-101.
- Rafee, S., & Ali, M. (2022). Ketagihan Gajet di Kalangan Pelajar Sebuah Sekolah di Pulau Pinang: Kajian Kes Menggunakan Intervensi Tazkiyah An Nafs. *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective*, 1(1), 88-102.
- Saleha, S., & Hanum, Z. (2022). Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Waktu Tidur dan Ketajaman Penglihatan Mata Pada Anak Usia 8 Sampai Dengan 9 Tahun di SDN 27 Peusangan Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 302-310.
- Sya'diyah, H., Kirana, S. a. C., Nurlala, L., Suhardiningsih, A. S., Sustrami, D., & Mutyah, D. (2021). Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 di SMA Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1204-1211.
- Umar, F.H., Surat, S., & Rahman, S. (2022). Gaya Keibubapaan dan Tahap Ketagihan Dalam Kalangan Remaja di Daerah Mersing. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(7), 1-13.
- Yusof, S. F. M., Ting, T. S., & Taha, H. (2019). Diagnosis Penguasaan Kemahiran dan Kesilapan Pelajar Tingkatan Satu Bagi Tajuk Pembinaan Geometri. *EDUCATUM: Journal of Social Sciences/Educatum Journal of Social Sciences*, 5(1), 7-14.

Zamri, M., Ibrahim, M., Rudin, M. (2022). Kesan Penggunaan Gajet di Kalangan Rakan Sebaya Ke Atas Potensi Kecenderungan Pembelajaran Pelajar, *Journal of Education and Social Sciences*, 20(1), 99-104.