

EDUKASI KIAT MENJAGA KESEHATAN MATA ERA PEMBELAJARAN DARING DI SDIT AL-FATH CIBINONGTAHUN 2021

Zulaika¹, Suhermi²

¹DIII Analis Farmasi dan Makanan Universitas Mohammad Husni Thamrin

²S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Mohammad Husni Thamrin

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima,
Revisi,
Disetujui,

Kata kunci :

Kesehatan Mata, Era
Daring

ABSTRAK

Peningkatan penggunaan media daring berdampak positif terhadap perkembangan teknologi informasi yang mendukung proses PJJ yang saat ini berlangsung. Namun media daring juga dapat berdampak buruk jika penggunaannya tidak tepat. Dampak penggunaan produk elektronik seperti *smartphone*, TV dan *game* bagi anak-anak sekolah salah satunya adalah menurunnya penglihatan. Dengan perubahan gaya hidup new normal telah mengurangi waktu untuk kegiatan di luar ruangan (Zhang *et al.*, 2020). Memberikan Edukasi tentang kiat menjaga kesehatan mata era pembelajaran daring. Pemberian pre dan post test penyuluhan untuk melihat tingkat pengetahuan peserta penyuluhan Penyuluhan ini dilaksanakan secara daring dengan zoom meeting dengan power point serta penayangan video berdurasi pendek. Hasil pre dan post test diperoleh pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan memiliki korelasi yang kuat dan positif, maka dapat diartikan bahwa penyuluhan ini sangat signifikan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SDIT Al-Fath. Ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan nilai P value 0,000. Dengan nilai kecenderungan kenaikan pengetahuan sesudah penyuluhan rata-rata kenaikan -1,633. Kesimpulan: pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan memiliki korelasi yang kuat dan positif. Pemberian penyuluhan tentang kesehatan secara berkala sehingga anak-anak mampu menjaga kesehatan matanya secara sadar dan mandiri

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Zulaika

Analis Farmasi dan Makanan

Universitas Mohammad Husni Thamrin

Email : zulaikafiona@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sejak wabah pandemik Covid-19 merebak di Indonesia, banyak terjadi perubahan dari berbagai kegiatan masyarakat. Mulai dari bekerja dari rumah, pembatasan kegiatan ekonomi, kegiatan keagamaan, kegiatan sosial, dan kegiatan belajar mengajar. Pandemi Covid-19 tidak hanya memberikan pengaruh terhadap perekonomian saja. Salah satu yang terkena dampak dari pandemi ini adalah bidang pendidikan. Pola belajar mengajar di

Indonesia saat ini berubah sepenuhnya, dari tatap muka ke pembelajaran jarak jauh menggunakan sistem online atau daring.

Pembelajaran dengan metode daring meningkatkan intensitas penggunaan komputer, laptop, dan gadget. Menatap layar atau gawai sebagai sarana pembelajaran daring selama berjam-jam dapat menyebabkan berbagai macam keluhan pada mata. Mulai dari mata lelah, mata kering yang disebabkan oleh paparan layar yang terlalu lama, hingga lensa mata cembung menjadi berlebihan karena jarak yang terlalu dekat dari layar (Andito, 2020).

Andito (2020) dalam artikelnya menyatakan bahwa gangguan kesehatan yang bisa terjadi pada anak jika sering menggunakan gawai adalah memicu mata minus, sehingga bisa menyebabkan anak menggunakan kaca mata sejak kecil. Penggunaan gawai yang berlebihan tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mata saja, tetapi juga menyebabkan waktu tidur berkurang, minim aktivitas, dan kurang bersosialisasi dengan lingkungan.

Cara tepat untuk menjaga kesehatan mata anak di tengah program belajar secara daring adalah dengan menggunakan metode 20:20:20. Metode 20:20:20 ini maksudnya setiap 20 menit melihat layar, anak harus dihentikan selama 20 detik dan disuruh melihat objek yang jauh sepanjang 20 kaki (6 meter). Belajar secara daring akan aman dengan catatan menyesuaikan kecerahan dan kontras layar, posisi tubuh yang baik, jaga jarak mata dengan layar 18 – 24 inchi, dan pemilihan layar (semakin besar layarnya akan semakin baik). Selain itu, hal yang bisa dilakukan secara sederhana adalah istirahat sejenak dengan melakukan aktivitas di luar rumah agar terpapar sinar matahari dengan menerapkan protokol kesehatan.

Zhang et al. (2020) melaporkan dalam *American Academy of Ophthalmology* (AOA) bahwa penggunaan komputer yang lama berakibat pada kelelahan mata, kemerahan, penglihatan kabur, myopia, dan gejala mata lainnya. Penelitian ini juga didukung oleh Sari dan Himayani (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan komputer dengan durasi yang lama menyebabkan permasalahan yang berhubungan dengan ketidaknyamanan pada mata dan dapat menyebabkan berbagai keluhan pada mata. Bahkan Lee et al. (2019) menyimpulkan bahwa penggunaan komputer yang berlebihan dan secara terus menerus akan mengganggu fungsi visual, juga dapat menyebabkan kelelahan okular dan fisik.

Mersha et al. (2020) juga melaporkan bahwa durasi pemakaian komputer yang terlalu lama menimbulkan kumpulan gejala kelelahan mata yang disebut *computer vision syndrome* (CVS). Gejalanya dapat berupa ketegangan/kelelahan mata, mata kering, mata merah, iritasi mata, rasa terbakar pada mata, penglihatan kabur, penglihatan ganda, lambat dalam mengubah fokus, perubahan persepsi warna, sekresi air mata yang berlebihan, sensitif cahaya/silau, nyeri kepala, dan rasa sakit pada leher, bahu, dan punggung. Bagi seorang anak, kondisi kelelahan mata dapat menyebabkan gangguan perilaku seperti gangguan emosi, sosial, maupun konsentrasi, gangguan tidur, kegemukan, prestasi menurun, bahkan menyebabkan masalah kekerasan.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDIT Al-Fath, pada hari Selasa, tanggal 29 Oktober 2021 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 54 orang, yang merupakan siswa-siswa kelas V. Dalam pelaksanaan kegiatan ini kami membagi menjadi 3 tahap, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan sosialisasi dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

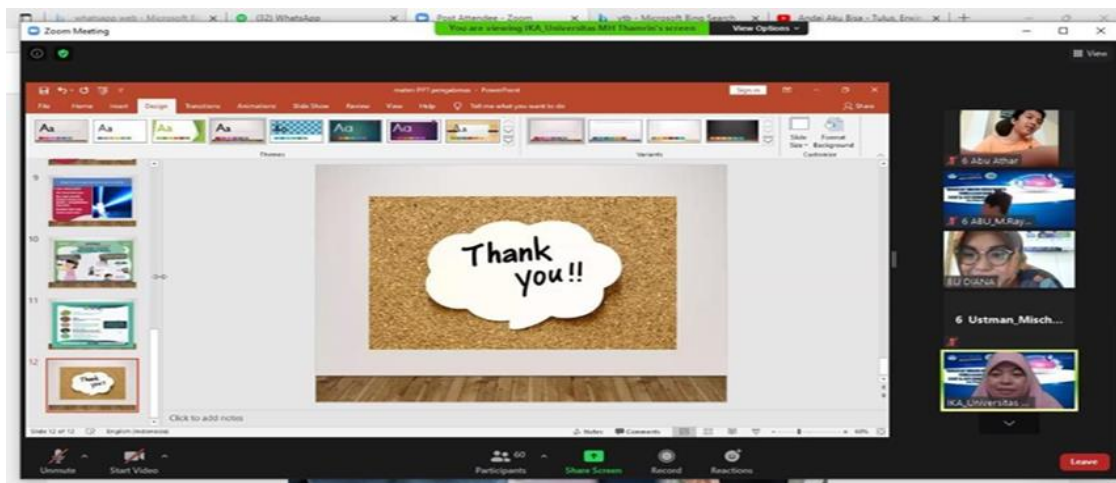
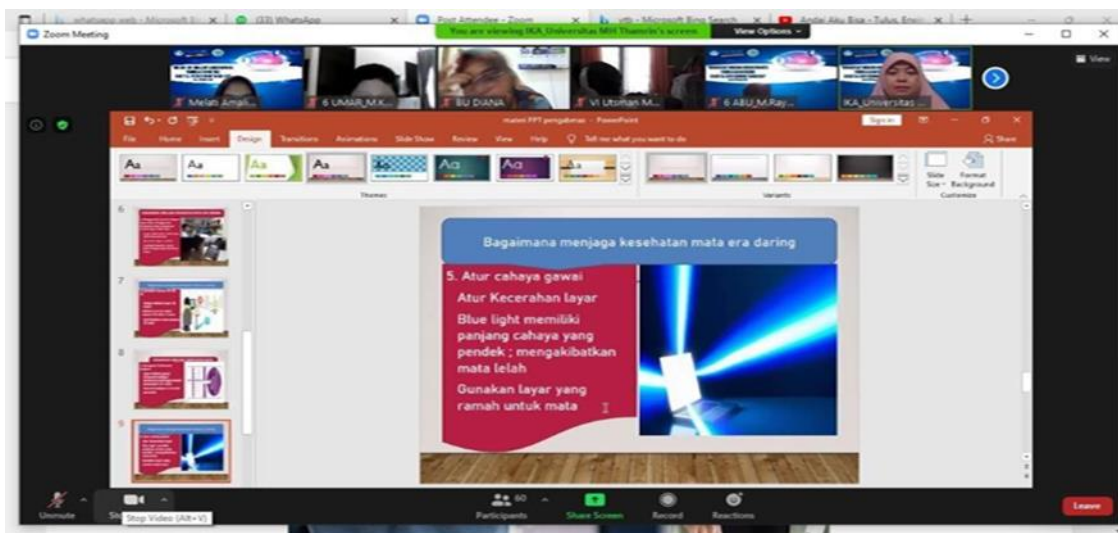
Tim pengabdian kepada masyarakat mengajukan perizinan kepada Ka. Sekolah SDIT Al-Fath. Pada saat persiapan tim juga menyiapkan spanduk, materi PPT, Video, camera, dan LCD.

Tahap Pelaksanaan

Tahap Pre Test. Pada tahap pre test tim membelikan *link google* formulir kuesioner kepada peserta sebelum diberikan sosialisasi sebanyak 20 pertanyaan. Peserta menjawab pertanyaan selama 15 menit

Tahap Sosialisasi, Tim memberikan materi tentang social media, tata cara bersosial media secara aman, dampak negatif dan dampak positif dari social media. pada tahap ini tim memberikan sosialisasi dengan pemutaran video selama 40 menit dan pemaparan materi selama 25 menit. Tim memberikan beberapa contoh penyebab kelainan mata usia dini, dan memberikan tips bagaimana cara menghindari gangguan mata.

Tahap post test, setelah tim melakukan sosialisasi dan penyuluhan, peserta memberikan pertanyaan, dan tim memberikan umpan balik dari setiap pertanyaan. Setiap peserta yang mampu menjawab dengan benar maka akan di berikan souvenir yang menarik dari tim.



Tahap Evaluasi

Tim melakukan evaluasi terhadap pengetahuan peserta dengan menganalisis tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pre test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil sosialisasi penggunaan sosial media secara aman dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Paired Samples Test

| Pair | Paired Differences | | | | t | df | sig. (2-tailed) |
|------------------------|--------------------|--------------|-------|---|---------|----|-----------------|
| | mean | Std.Deviatio | Std | 95% | | | |
| Pre test dan post test | -1,633 | 1,093 | 0,156 | 95% Confidence Interval of the Difference | -10,452 | 48 | 0,000 |
| | | | | | 1,947 | | |
| | | | | | 1,319 | | |

Dari hasil analisis pada tabel 5.2 diperoleh nilai P value 0,000, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan nilai P value 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang kesehatan mata, dengan rata-rata kenaikan pengetahuan sebesar -1,633.

Santoso et al. (2021) juga menyatakan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan anak-anak sekolah dari tingkat TK, SD, hingga SMP setelah diberikan penyuluhan, dari 5% menjadi 65%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi melalui metode penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak sekolah tentang pentingnya menjaga kesehatan mata. Selama masa pandemi, penyuluhan tentang kesehatan mata menjadi sangat penting karena anak-anak lebih sering menggunakan gadget, HP, dan laptop untuk keperluan belajar daring. Dengan pengetahuan yang meningkat, anak-anak diharapkan mampu membatasi penggunaan perangkat digital sesuai kebutuhan dan menghindari penggunaan berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mata. Penggunaan perangkat dengan durasi lama dan terus-menerus diketahui dapat menyebabkan berbagai masalah mata, termasuk *Computer Vision Syndrome (CVS)*.

Astuti dan Handayani (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan komputer dan HP dalam waktu lama dapat mengakibatkan *Computer Vision Syndrome (CVS)*. Gejala-gejala CVS meliputi mata tegang, mata lelah, kemampuan memfokuskan mata yang lambat, mata kering dan iritasi, serta sakit kepala. Faktor risiko terjadinya CVS dibagi menjadi tiga bagian besar yaitu faktor individual, faktor lingkungan, dan faktor komputer. Mengetahui faktor-faktor risiko ini penting agar kejadian CVS dapat dicegah atau diminimalisir pada pengguna komputer.

Dukungan dari orang tua sangat diperlukan dalam mengontrol penggunaan gawai oleh anak-anak selama masa pandemi. Orang tua dapat membantu anak-anak dalam mengatur waktu penggunaan gadget dan memastikan bahwa mereka mengambil istirahat yang cukup untuk menghindari efek negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan. Menurut Rahmawati dan Putra (2020), keterlibatan orang tua dalam mengawasi dan membimbing

anak-anak dalam penggunaan perangkat digital sangat penting untuk mencegah dampak negatif seperti *Computer Vision Syndrome* (CVS) dan gangguan tidur.

Selain itu, penelitian oleh Lestari dan Nugroho (2021) menunjukkan bahwa edukasi dan pengawasan yang baik dari orang tua dapat membantu anak-anak menggunakan media digital secara bijak. Dengan pemahaman yang baik tentang risiko dan cara penggunaan yang tepat, anak-anak dapat menjaga kesehatan mata mereka dan menghindari masalah yang disebabkan oleh penggunaan perangkat digital yang berlebihan. Orang tua dapat menerapkan metode seperti aturan waktu layar dan mengajak anak-anak untuk beristirahat secara teratur serta melakukan aktivitas fisik di luar ruangan.

4. KESIMPULAN

Terdapat korelasi yang positif edukasi penyuluhan kesehatan mata dengan penggunaan gawai masa pandemi. Ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan nilai kecenderungan kenaikan pengetahuan sesudah penyuluhan rata-rata kenaikan - 1,633

DAFTAR PUSTAKA

- Andito, W. (2020). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mata Anak Selama Pandemi.
- Zhang, Y., et al. (2020). "Impact of COVID-19 on Eye Health of School-Aged Children." American Academy of Ophthalmology.
- Sari, R., & Himayani, A. (2018). "Pengaruh Penggunaan Komputer Terhadap Kesehatan Mata." Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Mersha, A., et al. (2020). "Computer Vision Syndrome: A Review of Ocular and Non-Ocular Health Effects." Journal of Clinical and Experimental Ophthalmology.
- Santoso, R., et al. (2021). "Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah melalui Penyuluhan Kesehatan Mata." Jurnal Kesehatan.
- Astuti, R., & Handayani, D. (2019). "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mata Anak." Jurnal Kesehatan Anak.
- Rahmawati, N., & Putra, A. (2020). "Peran Orang Tua dalam Mengawasi Penggunaan Gadget pada Anak Selama Pandemi." Jurnal Pendidikan dan Kesehatan.
- Lestari, D., & Nugroho, A. (2021). "Pentingnya Edukasi Orang Tua dalam Penggunaan Media Digital oleh Anak Selama Pandemi." Jurnal Teknologi Pendidikan