

Edukasi Upaya Pencegahan Gangguan Kesehatan Mata di SD Negeri Pancur, Kota Serang, Banten

**Muhammad Alyf Romadon ¹⁾, Alvinarose Febri Hardiwijaya ²⁾, Wulan Shaumi Fadhilati ³⁾,
Yusep Gunawan ⁴⁾, Mila Ermila Hendriyani**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email:

myromadon16@gmail.com, alvinarosefebri24@gmail.com, wulanshaumifadhillah@gmail.com,
yusepgunawan30@gmail.com

Abstract

Education in efforts to prevent eye health problems as a form of community service. The socialization was carried out at SDN Pancur, Serang City with the theme "Me and My Eye Health" which aims to provide knowledge and information about how to maintain and care for eye health. Education was given to Class 4 & 5 students which was attended by 70 students. Data collection techniques were carried out by means of a questionnaire with 10 question items. This research method uses lectures and discussions. Data collection techniques were carried out by means of observation and questionnaires with 10 items. The results of this study were 22.9% of students did not know how to maintain eye health and 48.6% of students had bad habits that could reduce the quality of vision. Prevention of damage to the eyes can be done by avoiding bad habits, eating nutritious foods, and getting used to caring for them. eye health.

Keywords: Eye Health, Maintaining Eye Health, Eye Health Education.

Abstrak

Abstrak: Edukasi upaya pencegahan gangguan kesehatan mata sebagai bentuk pengabdian masyarakat. Sosialisasi yang dilakukan di SDN Pancur Kota Serang dengan tema "Aku dan Kesehatan Mataku" yang bertujuan memberikan pengetahuan dan informasi mengenai cara menjaga serta Merawat Kesehatan pada Mata. Edukasi diberikan kepada Siswa Kelas 4 & 5 yang diikuti sebanyak 70 Siswa. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan cara Kuisisioner dengan 10 item pertanyaan. Metode penelitian ini menggunakan ceramah dan diskusi. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan dengan cara observasi dan kuisisioner dengan 10 item. Hasil penelitian ini 22,9% siswa belum mengetahui cara menjaga kesehatan mata dan 48,6% siswa memiliki kebiasaan buruk yang dapat menurunkan kualitas penglihatan.. Pencegahan kerusakan pada mata dapat dilakukan dengan menghindari kebiasaan buruk, makan-makanan bergizi, dan membiasakan untuk merawat kesehatan mata.

Kata kunci: Kesehatan Mata, Menjaga Kesehatan Mata, Edukasi Kesehatan Mata

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa mempunyai kecenderungan untuk hidup bersama dalam suatu bentuk pergaulan hidup yang disebut masyarakat. Dalam hidup bermasyarakat manusia senantiasa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya melalui suatu proses. Proses ini dapat disebut sebagai proses penyesuaian diri individu ke dalam kehidupan sosial, atau lebih singkat dapat disebut dengan sosialisasi. Menurut Soejono Dirdjosisworo (1985), bahwa proses sosialisasi adalah proses belajar, yaitu suatu proses akomodasi yang mana individu menahan, mengubah impulsimpuls dalam dirinya dan mengambil cara hidup atau kebudayaan masyarakatnya (Andayani *et al.*, 2020). Pengabdian masyarakat berupa sosialisasi ini dilaksanakan karena terdapat beberapa siswa di SD Negeri Pancur yang menderita mata minus dan terdapat siswa yang tidak mengetahui tentang kelainan atau penyakit yang dapat menyerang mata. Maka dari itu dilakukan pengabdian masyarakat terkhusus tentang Kesehatan mata dengan mengambil tema “Aku dan Kesehatan Mataku” sebagai materi yang akan dibawakan pada kegiatan sosialisasi.

Dalam perkembangan teknologi digital banyak dampak yang dapat dirasakan baik positif maupun negatif. Dampak yang dirasakan terutama bagi para pelajar yaitu gaya belajar peserta didik sangatlah berbeda. Peserta didik saat ini dituntut untuk dapat mencari informasi dan proses pencarian informasi tersebut semakin dipermudah dengan teknologi yang ada, yaitu *smartphone* atau laptop. Pengenalan gawai pada kalangan usia anak sekolah dasar masih terlalu dini, dimana pada umur tersebut anak-anak lebih disarankan untuk melakukan aktivitas atau bermain secara langsung dalam berkelompok. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mata bagi anak-anak.

Gangguan Kesehatan mata merupakan masalah penting pada anak, karena 80% informasi didapat selama 12 tahun pertama kehidupan anak melalui penglihatan (Rudhiati *et al.*, 2015). Ketajaman penglihatan merupakan kemampuan indera penglihatan dalam membedakan berbagai bentuk visual. Penglihatan optimal dapat tercapai jika susunan struktur saraf visual utuh sehingga dapat berkemampuan untuk fokus pada objek dengan tepat (Subitha, 2013).

Mata merupakan organ penglihatan pada panca indera penting yang digunakan saat beraktivitas, berfungsi untuk melihat dan sangat perlu untuk melakukan pemeriksaan secara rutin/berkala dan teratur. Pada usia dini memang sangat dianjurkan dalam hal pemeriksaan rutin pada mata agar lebih muda terdiagnosis. Gangguan penglihatan merupakan masalah kesehatan yang penting apalagi selama di masa pandemi, terutama pada manusia. Dampak yang terjadi pada kesehatan mata yaitu memicu mata menjadi rabun jauh atau miopia (Janati *et al.*, 2021).

Miopi adalah suatu kondisi dimana objek yang jauh tidak dapat ditampilkan secara jelas pada retina oleh sistem optik mata, karena sinar yang datang dibiaskan di depan retina atau bintik kuning. Miopi juga merupakan salah satu penyebab utama penurunan tajam penglihatan pada anak-anak usia sekolah, sedangkan penglihatan yang baik sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar (Yuswantoro *et al.*, 2021). Kelainan pada penglihatan salah satunya pada ketajaman melihat yang menjadi masalah pada anak usia sekolah penting untuk diperhatikan dalam aspek kesehatan, Salah satu masalahnya berupa miopia yang menyebabkan ketajaman penglihatan menurun pada anak dengan rentang usia 8-12 tahun. Seiring bertambahnya usia, miopia akan semakin memburuk. Hal ini bisa disebabkan oleh kebiasaan anak-anak dalam menggunakan gawai untuk belajar dan

mengakses internet (Pertiwi *et al.*, 2018).

Ada berapa faktor dapat mempengaruhi progresivitas miopia pada usia sekolah. Penyebab miopia bersifat *multifactorial* dan dapat bersifat internal atau eksternal. Faktor internal meliputi genetik yaitu riwayat keluarga, Panjang bola mata, usia, jenis kelamin, dan etnik. Faktor genetik atau faktor keturunan merupakan faktor yang berasal dari keluarga, dimana lokalisasi kromosom dan karakteristik dari molekul gen dapat berpengaruh terhadap terjadinya myopia. Sedangkan faktor internal berhubungan dengan banyak atau lamanya aktivitas luar ruangan atau pola hidup sehari-hari seperti pencahayaan, Pendidikan, dan aktivitas jarak dekat. Contohnya membaca terlalu dekat secara terus menerus, durasi penggunaan komputer video game yang lama (Permana *et al.*, 2020).

Miopi dapat disebabkan oleh adanya perilaku negatif ketika belajar, seperti begadang untuk mengerjakan tugas, terlalu sering dalam menggunakan komputer, gawai, atau media elektronik lainnya dengan waktu penggunaan relatif lama dan penerangan yang kurang diperhatikan. Kebiasaan terus menerus tersebut dapat menyebabkan otot-otot disekitar mata berkontraksi, sehingga bola mata memanjang dan lensa pada mata semakin bertambah lengkung menyebabkan daya bias yang kuat hingga terjadi miopi (Lenawati & Rudi, 2017).

METODE

Pelaksanaan kegiatan telah dilakukan pada tanggal 7 Maret 2022 di SDN Pancur sampai dengan selesai yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas 4 dan kelas 5 dengan jumlah siswa 70 siswa. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan analisis kebutuhan dengan melakukan observasi dan menyebarkan angket/kuisisioner pada peserta didik kelas 4 dan 5 di SDN Pancur. Dari data kuisisioner tersebut kemudian akan dijadikan sebagai data awal untuk menyusun materi sosialisasi

bagi peserta didik di SDN Pancur. Lebih lanjut mengenai rincian masing-masing tahap kegiatan adalah sebagai berikut:

- a) Tahap analisis kebutuhan dan penyebaran kuisisioner

Pada tahap ini, sebelum melakukan pengabdian dilakukan analisis kebutuhan dengan melakukan observasi dan mengambil data di SDN Pancur. Responden adalah siswa siswi kelas 4 dan 5. Kuisisioner ini berupa pertanyaan tertutup mengenai kebiasaan yang dilakukan sehari – hari; Deteksi dini kelainan pada kesehatan mata; Pengetahuan mengenai kesehatan pada mata; Pengetahuan mengenai cara menjaga kesehatan pada mata.



Gambar 1. Penyebaran Kuesioner

- b) Tahap sosialisasi

Pada tahap ini dilakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan sosialisasi bertema “Aku dan Kesehatan Mataku”. Materi yang dibahas berupa aktivitas yang dapat merusak mata, ciri – ciri mata yang sehat, penyebab mata miopi, cara mencegah miopi, makanan yang baik untuk kesehatan mata serta cara menjaga kesehatan mata. Sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, dengan narasumber yaitu Bapak Nana Fitrotul Bana, S. Gz.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi

c) Tahap dokumentasi

Tahap dokumentasi dilakukan untuk melakukan pengarsipan kegiatan berupa dokumentasi foto dan video. Selanjutnya dokumentasi dari hasil kegiatan tersebut diunggah di *google drive* dan di kanal *youtube*.

d) Tahap pembuatan laporan dan penyusunan artikel

Tahap akhir dari rangkaian kegiatan ini, tim pengabdian akan menyusun laporan dari seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilakukan dan menyusun artikel untuk dipublikasikan.

Metode pendekatan yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi, yaitu metode pemaparan materi dan data yang akurat untuk memberikan pemahaman serta pengetahuan mengenai cara menjaga serta merawat kesehatan pada mata dan ditutup dengan diskusi serta tanya jawab untuk mengurai lebih lanjut keingintahuan yang belum terjawab selama proses pemaparan materi antara peserta didik dengan pemateri yaitu, Bapak Nana Fitrotul Bana, S. Gz.

HASIL

Pengambilan data analisis kebutuhan dilakukan di kelas 4 sebanyak 40 responden dan kelas 5 sebanyak 30 responden. Berdasarkan hasil analisis data pada kuesioner mengenai 10 pertanyaan terkait kesehatan mata. Pada pertanyaan 1 terdapat 24,3% siswa yang belum mengetahui bahwa membaca dan menulis dengan jarak dekat dapat membuat mata menjadi minus dan buram. Selain itu, Hasil pertanyaan ke-3 terdapat 5,7% tidak dapat melihat papan tulis dengan jelas, artinya beberapa siswa mengalami kesulitan penglihatan (buram) sehingga perlu adanya alat bantu penglihatan lebih spesifik. Data membuktikan bahwa Kebiasaan buruk siswa dapat menurunkan kinerja fungsi mata seperti 48,6% siswa lebih suka bermain games di gawai setelah pulang sekolah dan 28,6% siswa menonton Televisi di rumah. Hal ini akan berdampak pada penurunan penglihatan seseorang. Data lainnya menyebutkan bahwa 22,9 % siswa tidak tahu cara menjaga kesehatan mata. Berdasarkan data analisis kebutuhan dapat disimpulkan bahwa perlu adanya sosialisasi tentang kesehatan mata untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam meminimalisir mata minus atau buram. Lokasi pengabdian ini dilakukan di SD Negeri Pancur Kota Serang, Kecamatan Taktakan Provinsi Banten, lihat Gambar 3.



Gambar 3. SDN Pancur

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta didik kelas 4 dan

5 di SDN Pancur tentang cara menjaga dan merawat kesehatan mata. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai sejak bulan Maret – April 2022 yang terbagi menjadi beberapa kegiatan. Kegiatan awal yang dilakukan adalah analisis kebutuhan dan pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner padatarget sasaran yaitu peserta didik kelas 4 dan 5 SDN Pancur. Dari data kuisioner ini diperoleh informasi yang kemudian akan dijadikan data awal pada kegiatan selanjutnya yaitu sosialisasi. Mengingat target sasaran pada kegiatan ini adalah peserta didik kelas 4 dan 5, maka kegiatan sosialisasi dilakukan dengan menggunakan media berupa *power point* yang disajikan dengan gambar dan ilustrasi yang menarik untuk memudahkan peserta sosialisasi dalam memahami isi pesan dan materi yang disampaikan. Pada akhir kegiatan sosialisasi dilakukan kegiatan diskusi dan tanya jawab narasumber dan peserta didik. Pihak yang terlibat pada kegiatan sosialisasi dengan tema “Aku dan Kesehatan Mataku” adalah peserta didik kelas 4 dan 5 SDN Pancur, tim pengabdian masyarakat, guru-guru SDN Pancur, Puskesmas Pancur dan Narasumber yaitu Bapak Nana Fitrotul Bana, S. Gz.

Pada kegiatan sosialisasi, peserta didik berperan aktif mengikuti rangkaian kegiatan sosialisasi yang dilakukan di SDN Pancur terlihat dari antusiasme peserta didik dalam menyimak dan mendengarkan materi yang disampaikan oleh narasumber. Selain itu kegiatan ini juga dapat memotivasi peserta didik untuk dapat menjaga dan merawat kesehatan mata.



Gambar 4. Foto Bersama Pemateri



Gambar 5. Kuis Mengenai Kesehatan Mata Bersama Peserta Sosialisasi



Gambar 6. Pemberian Penghargaan Kepada Siswa yang Memenangkan Kuis

Kesehatan sekolah ditujukan agar dapat meningkatkan kemampuan hidup sehat pada siswa dalam lingkungannya agar dapat belajar, serta tumbuh dan berkembang secara optimal agar menjadi SDM yang berkualitas (Izah *et al.*, 2019). Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mata seperti penggunaan tetes mata, pemijatan ringan di area sekitar mata, punggung, dan leher, membiasakan mengedipkan mata, memperhatikan posisi duduk serta pencahayaan, istirahat yang cukup, membiasakan beraktivitas di luar ruang yang

terpapar cahaya matahari, dan mengonsumsi makanan bergizi serta bervitamin (Kartini *et al.*, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat, kesehatan mata merupakan salah satu cara agar pembelajaran menjadi efektif karena berpengaruh dalam proses belajar. Pencegahan kerusakan pada mata dapat dilakukan dengan menghindari kebiasaan buruk, makan-makanan bergizi, dan membiasakan untuk merawat kesehatan mata. Upaya yang dapat dilakukan pada siswa SD Pancur adalah dengan melakukan pencegahan terhadap kerusakan fungsi pada mata khususnya rabun jauh (miopi). Pencegahan bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan. Karena belajar dapat efektif jika mata terjaga dengan sehat, selain itu agar kegiatan sosialisasi ini dapat dilakukan secara rutin serta perlu adanya tindak lanjut dari kegiatan ini agar manfaatnya dapat dirasakan secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, T., A. Febryani., & D. Andriansyah. (2020). *Pengantar Sosiologi*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Izah, N., Zulfiana, E., & Qudriani, M. (2019). Pembentukan Kader KRR pada Siswa SMK. *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(1), 111–115.
- Janati, N. Y., T. P. Hamudya., M. M. R. Putra., R. A. T. Hasibuan., & T. Patrianti. (2021). Penyuluhan Promosi Tentang Kesehatan Mata Melalui Platform Daring (Zoom) Di Smpit Darul Abidin Pada Masa Pandemi Covid 19, *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Kartini, Amalia, H., Zaina N. A., Yenny, &

- Anggraeni C. (2021). Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mata Anak Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*, 2(1), 9–32.
- Lenawati, H., & Rudi, E. (2017). Hubungan perilaku belajar dengan kejadian miopia (rabun jauh). *Jurnal AKP*, 3(2), 56-62.
- Permana, R. A. G., K. A. Kartika, & P. Aryani. (2020). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Terhadap Miopia Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 6 Di Kota Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 11 (2), 763-768.
- Pertiwi, M. S., T. P. E. Sanubari, & K. P. Putra. (2018). Gambaran Perilaku Penggunaan Gawai dan Kesehatan Mata Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 28-34.
- Rudhiati, F., Apriany, D., & Hardianti, N. (2015). Hubungan Durasi Bermain Video Game dengan Ketajaman Penglihatan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 12–17.
- Subitha, M. (2013). *Pengaruh Komputer Terhadap Kesehatan Mata*. Jakarta : Universitas Guna Dharma.
- Yuswantoro, E., M. Christiani., & Y. P. Mandasari. (2021). Kajian Miopia Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 7 (1), 1-6.