

**Menjaga Kesehatan Mata Keluarga Di Lingkungan Jalan Tapian Nauli,  
Teladan Barat : *Clinical Experiences***

**Muhammad Iqbal Prayoga<sup>1</sup>, Neyla Fitri Bakhreni<sup>1</sup>, Adinda Shafira<sup>1</sup>, Rhadatul Jannah<sup>1</sup>,  
Windy Nabila<sup>2</sup>, Ilham Hariaji<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

<sup>2</sup>Departemen Farmakologi dan Terapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

**Email Korespondensi:**

m.iqbalprayoga22@gmail.com

neylaafr@gmail.com

adindashafiraichwanilubis@gmail.com

rjannahpurba@gmail.com

windy.nabila28@gmail.com

ilhamhariaji@umsu.ac.id

**Abstrak :** Mata merupakan salah satu indra tubuh yang berfungsi untuk melihat. Mata dapat menyesuaikan diri dengan jarak dan cahaya ketika melihat objek. Fungsi mata dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia. Studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang masalah kesehatan keluarga di lingkungan jalan Tapian Nauli, Teladan Barat. Observasi masalah kesehatan ini berkaitan tentang menjaga kesehatan mata pada keluarga. Studi dilakukan dengan metode observasi (pengamatan) dan pendekatan terhadap keluarga secara langsung. Data studi ini adalah hasil observasi dan hasil pendekatan yang dilakukan ke keluarga terkait masalah kesehatan. Penganalisisan data dilakukan dengan pengumpulan data yang kemudian dilakukan pemilahan data serta mengklasifikasi data yang akhirnya menyajikan hasil dari observasi. Dari studi ini dapat disimpulkan jenis rumah yang semi permanen rumah keluarga binaan telah memenuhi standar rumah yang sehat, pengetahuan atas kesehatan terutama kesehatan mata sudah baik.

**Kata kunci :** Menjaga kesehatan mata

**PENDAHULUAN**

Mata merupakan salah satu indra tubuh yang berfungsi untuk melihat.<sup>1</sup> Mata dapat menyesuaikan diri dengan jarak dan cahaya ketika melihat objek.<sup>2</sup> Fungsi mata dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia.<sup>3</sup>

Pada orang dewasa yang berusia lebih dari 40 tahun dapat mengalami gangguan saat melihat benda dengan jarak dekat, selain itu mata juga dapat terjadi gangguan karena terdapat aktivitas yang diyakini dapat menyebabkan masalah pada penglihatan.<sup>4</sup> Beberapa aktivitas yang

dianggap penyebab masalah penglihatan yaitu beraktivitas di depan komputer setiap hari dapat merusak mata, terlalu lama melihat layar bisa membuat mata lelah, kering, dan sakit kepala, tetapi tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa dapat menyebabkan kerusakan permanen.<sup>5</sup>

Anda dapat melakukan terapi 20-20-20 yaitu setiap 20 menit alihkan mata dari layar, fokuslah pada benda yang berjarak 20 kaki selama 20 detik.<sup>6</sup>

Merokok ketika di usia muda dapat meningkatkan risiko terjadinya katarak pada usia tua, selain katarak, rokok juga dapat memperburuk gejala kondisi mata lainnya, pada akhirnya jika kesehatan terganggu, maka kesejahteraan juga akan berkurang.<sup>7</sup>

## **METODE**

Studi ini adalah studi observasional dengan menggunakan pendekatan di mana pengamatan bebas dan terikat dilakukan secara bersamaan.

## **HASIL**

Pada kegiatan observasi yang telah dilakukan, kami mendapatkan hasil:

### ***Kondisi Lokasi Studi***

Pada keluarga binaan yang kami lakukan observasi didapat kondisi dari tempat tinggal keluarga tersebut telah memenuhi standar rumah yang sehat. adapun fasilitas yang dapat kami temui di dalam rumah keluarga tersebut adalah:

1. Penyediaan air yang bersih
2. Pembuangan tinja
3. Tempat pembuangan sampah
4. Fasilitas dapur
5. Terdapatnya ventilasi rumah

### ***Karakteristik Subjek Studi***

Pada keluarga binaan yang kami lakukan observasi, keluarga tersebut memiliki sikap peduli yang cukup terhadap kesehatan, kasih sayang yang tinggi dan tegas dan memiliki kebiasaan yang buruk yaitu merokok untuk ibu.

## **DISKUSI**

### ***Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Penyuluhan Tentang Menjaga Kesehatan Mata***

Sebelum dilakukannya penyuluhan kepada keluarga binaan, sudah beberapa hal yang diketahui tentang bagaimana menjaga kesehatan mata, karena sebelumnya sudah pernah ada dilakukannya penyuluhan di lingkungan tersebut.

Kurangnya informasi tentang bagaimana menjaga kesehatan mata akan mempengaruhi pengetahuan kesehatan keluarga.<sup>8</sup> Strategi mengetahui

bagaimana menjaga kesehatan mata salah satunya adalah penyuluhan dan pengecekan mata.<sup>9</sup>

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran bagaimana menjaga kesehatan mata dan dapat mengantisipasi potensi penyakit mata salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mensosialisasikan tentang bagaimana menjaga kesehatan mata dengan baik itu adalah dengan memberikan informasi tentang pentingnya kesehatan mata. Pada penyuluhan ini, bentuk penyampaian informasi dilakukan secara lisan menggunakan metode komunikasi secara langsung. Dan materi dari penyampaian informasi itu adalah menjaga kesehatan mata. Penyampaian informasi yang dilakukan secara lisan yang jelas dan

tepat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran dari keluarga binaan.

Data dari keluarga binaan yang menunjukkan bahwa memiliki kesadaran Kesehatan fisik yang baik dengan aktif beraktivitas. Hal ini juga ada kaitnya dengan kesehatan mata yang selama ini dijalani cukup peduli akan kesehatan.

### ***Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Penyuluhan Tentang Menjaga Kesehatan Mata***

Setelah dilakukannya penyuluhan dan penyampaian informasi tentang menjaga kesehatan mata keluarga tampak sudah dapat mengetahui lebih informasi yang selama ini sudah di ketahui . Hal ini berarti informasi yang disampaikan tentang menjaga kesehatan mata tersampaikan dan dapat diterima dengan baik oleh keluarga. Pemberian informasi dilakukan dengan metode ceramah, serta tanya jawab.

Peningkatan pengetahuan terjadi dikarenakan responden sangat senang dengan adanya penyuluhan ini dan menyimak dengan baik informasi yang disampaikan saat penyuluhan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil observasi ke rumah keluarga di jalan Tapian Nauli, Teladan Barat, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Jenis rumah yang semi permanen.
2. Rumah keluarga binaan telah memenuhi standar rumah yang sehat.
3. Pengetahuan atas kesehatan mata sudah baik.

### **SARAN**

Keluarga disarankan untuk lebih menata kembali keadaan di dalam maupun di luar rumah dengan teratur agar terlihat rapi dan bersih.

Keluarga disarankan untuk selalu memperhatikan kebersihan kerapian lingkungan teras rumah dan tidak menumpuk sampah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Soetarmono AND. Perancangan Sistem Pakar Dalam Mendiagnosa Penyakit Pada Balita. *Teknika*. 2013;2(1):28-39. doi:10.34148/teknika.v2i1.11
2. Nugroho I dan GB. Penyesuaian Diri Tiga Alumni Penyandang Disabilitas Netra Selama Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. 2021;19(1):23-38.
3. Ramli R, Fadhillah MN. Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Wind Nurs J*. 2020;01(01):22-30. doi:10.33096/won.v1i1.21
4. Rahayu T, Ardia V. Peduli Kesehatan Mata Lansia di Wilayah Pamulang Barat Kota Tangerang Selatan. *Pros Semin Nas Pengabdian Masy LPPM UMJ*. 2019;(17-UMJ-KS):1-5.
5. Mappangile AS. Analisis Keluhan Kelelahan Mata Pada Pekerja Pengguna Komputer. *IDENTIFIKASI J Ilm Keselamatan, Kesehat Kerja dan Lindungan Lingkung*. 2018;4(1):1-10. doi:10.36277/identifikasi.v4i1.42
6. Stiawan H, Putra AP, Sari AK, Putri DA. Praxis : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bahaya Radiasi Sinar Biru ( Blue Light ) Pada Perkembangan Anak. *Prax J Pengabdian Kpd Masy*. 2021;1(1):26-33. <http://pijarpemikiran.com/index.php>

- /praxis/
7. Lumunon GN, Kartadinata E. Hubungan antara merokok dan katarak pada usia 45-59 tahun. *J Biomedika dan Kesehatan*. 2020;3(3):126-130. doi:10.18051/jbiomedkes.2020.v3.126-130
  8. Maloring N, Kaawoan A, Onibala F. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Perawatan Pada Pasien Post Operasi Katarak Di Balai Kesehatan Mata Masyarakat Sulawesi Utara. *J Keperawatan*. 2014;2(2):1-9.
  9. Khotimah VK, Wibisana E, Azhar S. Penerapan Program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Poris Pelawad 06. *Pensa*. 2021;3:485-495. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa/article/view/1555>