



“JAKATARUNG”

Menjaga Kesehatan Mata dari Penggunaan Gadget

Salsa Putri Irayani⁵, Dia Nur Rama Sari², Elwan Nanda Eka Putri³, Hafifah Fitriana⁴,
Dewi Anissa Qisti⁵, Syavira Anastakim Zulian Pitaloka⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: salsasasa80@gmail.com¹

Editor: YL

Diterima: 01/09/2022

Direview: 12/09/2022

Publish: 16/09/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

ABSTRACT

Latar Belakang: Pada masa pandemi Covid-19, ketika ada larangan tatap muka, semua kegiatan dilakukan secara online atau pembelajaran jarak jauh (PJJ). Salah satu masalah kesehatan yang cukup sering diabaikan oleh pelajar atau mahasiswa adalah masalah kesehatan mata. Bagi pelajar, kebutuhan utama adalah perangkat elektronik seperti komputer, laptop dan handphone untuk membantu proses pembelajaran jarak jauh (PJJ). Durasi penggunaan gadget elektronik dan smartphone sangat mempengaruhi kesehatan mata. Akibat pembelajaran jarak jauh, masalah kesehatan mata yang sering terjadi adalah miopia atau rabun jauh. Hal ini bisa terjadi karena paparan cahaya dari layar monitor pada layar komputer atau ponsel yang membuat mata terasa lelah yang terus menerus menatapnya dalam waktu lama.

Tujuan: Untuk mengetahui kondisi kesehatan mata siswa dan membantu menambah pengetahuan siswa untuk menjaga kesehatan mata selama masa pandemi Covid-19 MTS An-Nur 2021.

Metode: Pengabdian ini dilakukan dengan melakukan observasi, memberikan edukasi dan memasang media edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada siswa kelas 8.2 MTS An-Nur. Kegiatan ini diikuti oleh 29 peserta yang terdiri dari 13 laki-laki dan 16 perempuan.

Hasil: Dari hasil kegiatan ini diketahui bahwa 96,5% siswa kelas 8.2 MTS An-Nur memiliki kesehatan mata yang normal. Namun siswa kelas 8.2 MTS AN-Nur ini masih memiliki pengetahuan dan perilaku yang kurang baik dalam menggunakan gadget. Diantaranya menggunakan gadget dengan jarak tidak normal sebanyak 92%, menggunakan gadget dengan durasi yang melebihi normal sebanyak 77,3% dan menggunakan gadget dalam posisi buruk sebanyak 50,6%.

Kesimpulan: Pengabdian masyarakat ini memberikan dampak bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan sangat baik.

Kata kunci: covid-19, gadget, kesehatan mata

Pendahuluan

Masih berlangsungnya pandemic Covid-19 ini memberikan pengaruh terhadap berbagai bidang. Berdasarkan data yang diperoleh, per 6 November 2021 jumlah terpapar di Indonesia



mencapai 4.247.721 jiwa dan meninggal 143.534 jiwa. Sementara itu, jumlah terpapar di DKI Jakarta mencapai 862.063 jiwa dan meninggal 13.582 jiwa. Dengan data ini DKI Jakarta menempati peringkat pertama dengan kasus Covid-19 tertinggi se-Indonesia.¹ Dengan peningkatan jumlah kasus Covid-19 ini berdampak bagi berbagai bidang salah satunya yaitu bidang Pendidikan.² Tak sedikit sekolah bahkan perguruan tinggi yang akhirnya menutup rutinitas akademiknya demi memutus mata rantai penularan Covid-19 yang sampai dengan saat ini sudah menjangkit puluhan juta orang di seluruh dunia.³ Berbagai sarana pendidikan dan perguruan tinggi yang berada di wilayah zona merah, orange dan kuning tidak diperbolehkan melakukan kegiatan pembelajaran tatap muka.⁴

Dengan adanya larangan melakukan tatap muka maka seluruh kegiatan dilakukan dengan daring atau pembelajaran Jarak jauh (PJJ).⁵ Isolasi di rumah menyebabkan permasalahan kesehatan lain yaitu perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik. Berbagai masalah kesehatan lain akibat dari diberlakukannya metode daring yaitu kurangnya aktivitas fisik dan tingginya waktu duduk.⁶ Pada masa pandemic gaya hidup sehat sulit dilakukan. Permasalahan kesehatan akibat gaya hidup tidak sehat yang terjadi pada masa pandemi yaitu obesitas dan kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, diabetes dan penyakit yang tidak menular.⁷

Salah satu masalah kesehatan yang cukup sering diabaikan oleh pelajar atau mahasiswa adalah masalah kesehatan mata.⁸ Di masa pandemic Covid-19 ini kebutuhan utama pelajar adalah alat elektronik seperti computer, laptop dan handphone untuk membantu proses pembelajaran jarak jauh (PJJ).⁹ Lamanya penggunaan alat elektronik gadget dan smartphone sangat mempengaruhi kesehatan mata. Pada usia remaja penggunaan alat elektronik seperti smartphone tidak hanya untuk kebutuhan pembelajaran tetapi juga untuk beraktivitas di social media. Bahkan banyak remaja yang menggunakan smartphone untuk mengakses game, tanpa berpikir dampak yang dapat ditimbulkan bagi kesehatan mata.¹⁰ Dengan demikian peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mendampingi anak saat melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Orang tua menerapkan beberapa model pendampingan penggunaan alat elektronik pada anak. Pembatasan yang lebih ketat mengenai waktu dan konten diterapkan kepada anak dengan usia di bawah 8 tahun. Sementara anak yang berusia di atas 12 tahun, cenderung diberikan toleransi karena untuk kepentingan sekolah dan karena orang tua merasa bahwa anak telah memahami mana yang baik dan buruk untuk diri mereka sendiri.¹¹

Akibat dari Pembelajaran jarak jauh tersebut masalah kesehatan mata yang sering terjadi yaitu miopi atau rabun jauh. Hal tersebut bisa terjadi disebabkan paparan dari sinar layar monitor pada komputer atau layar ponsel yang menjadikan rasa lelah pada mata yang secara terus menerus menatapnya dalam waktu yang cukup lama.¹² Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, sekitar 40% dari populasi dunia (3,3 miliar orang) akan menderita miopia pada 2029 mendatang. Bahkan, akan mencapai lebih dari setengah populasi dunia atau 4,8 miliar orang pada 2050. Situasi pandemi Covid-19, dinilai turut andil meningkatkan kasus miopia, termasuk pada anak-anak.¹³ Riset terkini dari Belanda serta Tiongkok memaparkan, pandemi Covid-19 mengakibatkan permasalahan miopia melonjak secara dramatis, paling utama pada usia anak. Fenomena ini dinamakan "*Quarantine Myopia*". Dari informasi lebih dari 120.000 anak sekolah di Tiongkok menunjukkan, anak berumur 6 serta 8 tahun berisiko 3 kali lebih besar menghadapi mata minus pada tahun 2020. Resiko tersebut lebih besar dibanding anak berumur sama di tahun-tahun sebelumnya.¹⁴ Permasalahan miopi atau rabun jauh ini diperkirakan akan terus meningkat pada



anak-anak salah satunya anak-anak di Indonesia dengan perkiraan angka kejadian miopi di tahun 2050 akan meningkat sebanyak 17,2%.¹⁵

Berdasarkan latar belakang dan data – data yang telah dipaparkan diatas dan agar dapat terlaksana penelitian ini. Adapun kami mengangkat tema “JAKATARUNG (Menjaga Kesehatan Mata Dari Penggunaan Gadget)”.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara sebagai berikut:

1. Melakukan observasi menggunakan pengisian kuesioner yang di sebarkan kepada siswa/I MTS An-Nur kelas 7,8 dan 9 untuk mendapatkan data siswa/I MTS An-Nur yang mengalami masalah kesehatan mata.
2. Pemberian edukasi berupa penyuluhan terkait kesehatan mata dengan menggunakan media *pre-test* dan *post-test*, lembar kerja bolak balik, leaflet dan Banner.
3. Pemasangan media edukasi seperti poster terkait menjaga kesehatan mata dari penggunaan gadget di wilayah MTS An-Nur

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 9 Februari 2022 pukul 08.00 WIB. Diawali dengan kegiatan melakukan konfirmasi kepada pihak MTS An-Nur yaitu Bapak Husaini S.Pd.I. selaku Kesiswaan di MTS An-Nur. Kegiatan selanjutnya yaitu penyiapan lokasi kegiatan yang bertempat di Musholla Assa’adah pada pukul 09.00 WIB acara inti dari kegiatan ini yaitu Fasilitasi kesehatan dengan judul “JAKATARUNG (Menjaga Kesehatan Mata dari Penggunaan Gadget)” kegiatan ini di ikuti oleh siswa/I kelas 8.2 MTS An-Nur. Kegiatan ini dilakukan dengan penyampaian materi dengan metode Fasilitasi Kesehatan dan juga Dinamika Kelompok. Setelah seluruh kegiatan dilaksanakan, kami melakukan evaluasi dengan pihak sekolah yaitu Bapak Husaini S.Pd.I. selaku Kesiswaan MTS An-Nur. Lalu dilanjutkan dengan sesi dokumentasi dengan pihak sekolah, pemberian bingkisan dan juga sertifikat untuk pihak sekolah. Dan kegiatan yang terakhir yaitu pemasangan media edukasi berupa poster di lingkungan sekolah MTS An-Nur dan pembagian leaflet ke siswa/i kelas 8-2 MTS An-Nur.

Gambar 1: Foto Bersama Siswa/I MTs An-Nur





Kegiatan di ikuti oleh siswa/I kelas 8.2 MTS An-Nur. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Jenis Kelamin

Keterangan	Jumlah	Persentase
Laki-laki	13	44,9 %
Perempuan	16	55,1 %
Jumlah	29	100%

Berdasarkan data dari 29 peserta didapatkan hasil untuk jenis kelamin, yaitu laki-laki sebesar 44,9% dan perempuan sebesar 55,1%.

2. Berdasarkan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 2. Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

NO	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	5	7
2	3	8
3	4	7
4	4	5
5	4	9
6	4	9
7	6	7
8	3	9
9	3	8
10	6	6
11	3	7
12	5	7
13	6	9
14	5	7
15	2	5
16	4	7
17	2	8
18	4	5
19	5	6
20	6	9
21	5	4
22	2	6
23	6	8
24	7	8
25	4	7
26	4	8
27	4	7
28	2	2
29	4	6



Berdasarkan data hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* peserta kegiatan didapatkan hasil sebanyak 23 peserta kegiatan dengan nilai *Pre-Test* ≤ 5 (79,3%) dan sebanyak 6 peserta kegiatan dengan nilai *Pre-Test* > 5 (20,7%). Didapatkan sebanyak 5 peserta kegiatan dengan nilai *Post-Test* ≤ 5 (17,2%) dan sebanyak 24 peserta kegiatan dengan nilai *Post-Test* > 5 (82,8%).

3. Berdasarkan Peningkatan Pengetahuan

Tabel 3. Peningkatan Pengetahuan

Menurun	Menetap	Meningkat
1	2	26

Berdasarkan data dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* dari 29 peserta kegiatan didapatkan hasil sebanyak 1 peserta kegiatan memiliki hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*nya menurun (3,4%). Sebanyak 2 peserta kegiatan memiliki hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*nya menetap (7%). Dan sebanyak 26 peserta kegiatan memiliki hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*nya Meningkatkan (89,6%).

4. Berdasarkan Hasil Dinamika Kelompok

Tabel 4. Hasil Dinamika Kelompok

Nilai Dinamika Kelompok	Jumlah
91,7	1
90	1
85	1
83,3	1
78,3	1

Berdasarkan data dari 5 Kelompok peserta kegiatan didapatkan hasil nilai rata-rata yaitu sebesar 85,66. Untuk kelompok yang memiliki nilai dibawah rata rata yaitu terdapat 3 kelompok dan kelompok yang memiliki nilai diatas rata-rata yaitu 2 kelompok. Untuk nilai yang diberikan berdasarkan keaktifan kelompok selama acara kegiatan selain itu juga dari *games* tebak warna dan tebak gambar yang berhasil dijawab oleh setiap kelompok.

Kesimpulan

Kegiatan Promosi Kesehatan ini dilaksanakan oleh Mahasiswa S-1 Kesehatan Masyarakat UIMA Jakarta pada hari Rabu, 9 Februari 2022 di MTS An-Nur Sawangan Depok. Kegiatan ini berjalan dengan baik, dan sesuai dengan *rundown* yang telah ditentukan. Dalam kegiatan ini didapatkan hasil bahwa 96,5% siswa/I kelas 8.2 MTS An-Nur memiliki kesehatan mata yang normal. Tetapi siswa/I kelas 8.2 MTS AN-Nur ini masih memiliki pengetahuan yang kurang serta perilaku penggunaan gadget yang tidak baik. Diantaranya mereka menggunakan gadget dengan jarak yang tidak normal sebanyak 92%, penggunaan gadget dengan durasi yang melebihi normal sebanyak 77,3% dan penggunaan gadget dengan posisi yang tidak baik sebanyak 50,6%. Maka dari itu kami melakukan edukasi menggunakan lembar kerja bolak balik untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku peduli terhadap kesehatan mata mereka. Dan metode edukasi ini berjalan dengan efektif dikarenakan kami mendapatkan hasil *Post-Test* yang meningkat sebanyak 26



peserta (89,6%). Oleh sebab itu kami menyediakan media edukasi yang dipasang di lingkungan sekolah MTS An-Nur untuk meningkatkan kepedulian siswa/I MTS AN-Nur terkait pentingnya menjaga kesehatan mata di masa pandemic Covid-19.

Daftar Pustaka

1. Satuan Tugas Penanganan Covid-19. Data Sebaran Covid-19. 2021.
2. Sulata MA, Hakim AA. Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unesa Di Masa Pandemi Covid-19. *J Kesehat Olahraga*. 2020;8:147–56.
3. Dewantara JA, Nurgiansah TH. Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *J Basicedu*. 2020;5(1):367–75.
4. Napitupulu RM. Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *J Inov Teknol Pendidik*. 2020;7(1):23–33.
5. Khurya KR, Prayoga D, Masyarakat FK, Surabaya K. Eye fatigue during pandemic covid-19: literatire review. 2021;11:515–24.
6. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. *Nutrients*. 2020;12(1583):13.
7. Arena R, Lavie CJ. The Global Part Forward - Healthy Living For Pandemic Event Protection (HL - PIVOT). 2020;(January).
8. Kartini K, H A, A ZN, Yenny Y, C A. Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mata Anak Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *JUARA J Wahana Abdimas Sejah*. 2021;2(1):9.
9. Wijayanti RM, Fauziah PY. Perspektif dan Peran Orangtua dalam Program PJJ Masa Pandemi Covid-19 di PAUD. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*. 2020;5(2):1304–12.
10. Putra AWS. Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. 2021;32–9.
11. Alamiyah SS, Kusuma A, Juwito J, Tranggono D. Pergeseran Model Pendampingan Penggunaan Media Digital oleh Orangtua pada Anak di Masa Pandemi COVID-19. *JCommSci-Journal Media Commun Sci*. 2021;4(1):5–12.
12. Al Anwar AA, Doringin F, Simarmata MM. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Miopia Anak Usia Sekolah Pada Pasien Optik Riz-Q. *J Mata Opt*. 2021;2(2):10–8.
13. Handayani I. Kasus Miopi meningkat di masa Pndemi Covid-19. *Beritasatu.com*. 2021. p. 1.
14. Anastasia T. Pandemi Covid-19 Bikin Anak Rentan Mengalami Mata Minus. *Klik Dokter*. 2021. p. 1.
15. Prasasti GD. Jumlah Anak Rabun Jauh di Indonesia Meningkat Drastis pada 2050. *m.liputan6.com*. 2019. p.1.