
**PEMANFAATAN WORTEL SEBAGAI UPAYA MENCEGAH MIOPIA PADA
SISWA SDN 102 PALEMBANG**

Devi Susanti

Program Studi Diploma III Refraksi Optisi Universitas Kader Bangsa Palembang

devimeilani16@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan mata masih sangat penting bagi negara – negara maju dan juga negara berkembang terutama di negara Indonesia. Miopia merupakan salah satu masalah kesehatan mata yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan. Miopia adalah penyebab tertinggi masalah penurunan ketajaman penglihatan pada anak-anak. Lingkungan sekolah menjadi salah satu pemicu terjadinya penurunan ketajaman penglihatan pada anak, seperti membaca tulisan di papan tulis dengan jarak yang terlalu jauh tanpa didukung oleh pencahayaan kelas yang memadai, anak membaca buku dengan jarak yang terlalu dekat, dan sarana prasarana sekolah yang tidak ergonomis saat proses belajar mengajar. Wortel (*Daucus carota L*) merupakan sayuran yang memiliki sumber provitamin A, vitamin B, vitamin C, serta zat-zat lain yang bermanfaat bagi kesehatan mata. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa SDN 102 Palembang tentang pemanfaatan wortel terhadap pencegahan miopia pada anak. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pembagian wortel bagi peserta penyuluhan. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah para orang tua mengetahui manfaat wortel bagi kesehatan mata dan bersedia untuk mengkonsumsi wortel dan mengolahnya menjadi makanan cemilan yang sehat dan lezat untuk anak. Orang tua disarankan untuk mampu mengolah wortel menjadi kreasi makanan yang menarik sehingga anak menjadi suka mengkonsumsinya sebagai upaya mencegah miopia.

Kata kunci : myopia, anak, wortel

ABSTRACT

*Eye health problems are still very important for developed countries and also developing countries, especially in Indonesia, especially Indonesia. Myopia is one of the eye health problems that can cause vision problems. Myopia is the leading cause of decreased visual acuity in children. The school environment is one of the triggers for a decrease in visual acuity in children, such as reading writing on the blackboard at a distance that is too far away without being supported by adequate classroom lighting, children reading books at a distance that is too close, and school infrastructure that is not ergonomic during the process. learn how to teach. Carrot (*Daucus carota L*) is a vegetable that has a source of provitamin A, vitamin B, vitamin C, and other substances that are beneficial for eye health. The purpose of this community service is to increase the knowledge of parents' knowledge of Primary Scholl Number 102 Palembang about the benefits of carrots for the prevention of myopia in children. The method used is counseling and distribution of carrots for counseling participants. The results obtained in this activity are that parents know the benefits of carrots for eye health and are willing to*

consume carrots and process them into healthy and delicious snacks for children. Parents are advised to be able to process carrots into interesting food creations so that children will like to consume them as an effort to prevent myopia.

Keywords : *myopia, children, carrot*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mata masih sangat penting bagi negara–negara maju dan juga negara berkembang terutama di negara Indonesia. Ketidakseimbangan antara konsumsi buah–buahan serta sayur–sayuran yang begitu penting bagi kesehatan mata. Rendahnya pendidikan dan pengetahuan akan pentingnya merawat kesehatan mata sangat kurang bagi penduduk yang berada di ekonomi menengah kebawah (PDSMI, 2012).

Masalah Kesehatan mata yang paling sering ditemui pada anak-anak adalah miopia. Miopia merupakan satu kelainan refraksi yang menyebabkan gangguan penglihatan. Kelainan ini menyebabkan pembiasan sinar pada mata sehingga sinar tidak difokuskan pada retina atau bintik kuning, tetapi dapat di depan atau di belakang bintik kuning dan mungkin tidak terletak pada satu titik yang focus (Sobirin, 2015).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) penyebab kebutaan paling banyak di dunia adalah kelainan refraksi, katarak, dan disusul oleh glaukoma. Dari semua kelainan refraksi yang ada, miopia menduduki peringkat pertama sebagai kelainan yang paling banyak diderita oleh penduduk dunia. Hampir 90% penderita miopia berada di negara berkembang (Andrias, 2019).

Miopia memiliki prevalensi kejadian yang tinggi di dunia. Di Asia 70-90%, Eropa 30-40%, dan Amerika 10-20%. Khusus di Indonesia prevalensinya mencapai 22,1%. Adapun di Sulawesi Selatan menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) sebesar 11,4% (Arianti Mp, 2018).

Miopia merupakan salah satu penyebab penurunan tajam penglihatan pada anak-anak berusia 8-12 tahun. Antara usia 13-19 tahun, ketika tubuh mengalami pertumbuhan yang pesat, miopia semakin memburuk (Handriani R, 2016).

Kelainan refraksi biasa disebabkan oleh adanya faktor kebiasaan membaca terlalu dekat sehingga menyebabkan kelelahan pada mata (astenopia) dan radiasi cahaya yang berlebihan yang diterima mata, di antaranya adalah radiasi cahaya komputer dan televisi. Lingkungan sekolah menjadi salah satu pemicu terjadinya penurunan ketajaman penglihatan pada anak, seperti membaca tulisan di papan tulis dengan jarak yang terlalu jauh tanpa didukung oleh pencahayaan kelas yang memadai, anak membaca buku dengan jarak yang terlalu dekat, dan sarana prasarana sekolah yang tidak ergonomis saat proses belajar mengajar (Komariah C & Wahyu A N (2014).

Anak-anak yang terus bermain video game selama berjam-jam akan berisiko menyebabkan masalah mata seperti sakit kepala, penglihatan kabur, susah melihat objek yang jauh, dan sering menyipitkan mata ketika melihat objek jauh dan ketidaknyamanan di mata.

Biasanya dialami anak-anak usia 4 sampai 15 tahun yang sangat rentan menderita myopia atau rabun jauh (Hasibuan F. S, 2016).

Wortel (*Daucus carota L*) merupakan sayuran yang memiliki sumber provitamin A, vitamin B, vitamin C, serta zat-zat lain yang bermanfaat bagi Kesehatan mata. Wortel adalah sayuran akar yang memiliki rasa renyah dan gizi yang tinggi. Makanan tersebut memang secara umum diklaim dapat menjaga mata tetap sehat hingga meningkatkan penglihatan di malam hari. Faktanya, memang wortel memiliki khasiat baik pada mata agar tetap sehat. Namun, jika dapat memperbaiki penglihatan di malam hari, hal tersebut tidak benar (Putri D.E, 2014).

Wortel adalah makanan yang kaya akan kandungan beta karoten dan lutein. Kandungan tersebut merupakan antioksidan yang dapat membantu untuk mencegah kerusakan mata disebabkan oleh radikal bebas. Selain itu, kandungan beta karoten yang masuk ke tubuh akan diubah oleh tubuh menjadi vitamin A. Saat kekurangan vitamin, kebutaan di malam hari dapat terjadi (Bebasari E dan Nukman E, 2015).

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di SDN 102 Palembang pada tanggal 10-15 Juni 2022, dengan tahapan dan metode pelaksanaan sebagai berikut :

1. Sosialisasi dan Perijinan

Tahap awal yang harus dilakukan adalah sosialisasi dan perijinan kepada pihak SDN 102 Palembang untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat. Sebelumnya telah dilakukan penelitian di sekolah SDN 102 tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian miopia yang artinya pengabdian masyarakat ini adalah berbasis riset. Setelah diberikan izin dan difasilitasi tempat dan waktunya, maka selanjutnya melakukan sosialisasi kepada pihak terkait untuk mengundang para orang tua siswa untuk menghadiri kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. Persiapan alat dan sarana serta media

Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media penyuluhan antara lain power point dan laptop, leaflet,

3. Penyuluhan manfaat wortel

Orang tua siswa dikumpulkan dalam satu ruangan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Setelah semua peserta penyuluhan telah hadir, penyuluhan tentang manfaat wortel akan dilaksanakan. Materi diberikan secara rinci dan jelas serta melibatkan peserta untuk aktif bertanya selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Setelah penyuluhan dilakukan, petugas memutar video-video pembuatan cemilan sehat berbahan dasar wortel yang dapat menjadi referensi para ibu untuk mempraktekannya di rumah sebagai upaya menjadikan wortel salah satu makanan kesukaan anak yang mempunyai manfaat untuk mencegah miopia.

4. Proses evaluasi dilakukan kepada para peserta penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan sesuai dengan materi penyuluhan yang telah diberikan.
5. Pembagian wortel yang telah dikemas menjadi penutup kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL

Peserta mengikuti penyuluhan dengan semangat dan antusias. Peserta penyuluhan sebanyak 110 orang yang terdiri dari wali murid siswa kelas 4 sampai kelas 6. Peserta datang tepat waktu dan memperhatikan protokol kesehatan. Penyuluhan berjalan lancar. Penggunaan media seperti laptop, LCD dan leaflet membantu peserta penyuluhan dalam memahami manfaat dan kandungan wortel yang baik untuk Kesehatan mata. Materi juga disampaikan dengan sederhana menyesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta penyuluhan, dimana mayoritas orang tua siswa berpendidikan SMA sehingga materi disampaikan tidak selalu menggunakan istilah kesehatan yang sulit dimengerti, tetapi menggunakan bahasa Indonesia yang lebih mudah dipahami.

Beberapa orang tua aktif bertanya mengenai faktor penyebab myopia dan bagaimana cara mencegahnya, bahkan ada orang tua yang terdiagnosa myopia menceritakan pengalamannya dalam upaya mengurangi rabun jauh. Orang tua tersebut rutin menggunakan kacamata dan mengkonsumsi wortel yang diolah menjadi jus. Dengan mengkonsumsi wortel setidaknya dapat mempertahankan kondisi minus mata. Peserta penyuluhan saling *sharing* tentang pengolahan wortel agar menarik minat anak untuk mengkonsumsinya. Berbagai olahan wortel dapat dilakukan guna tercapainya tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk menjaga kesehatan mata dan mencegah terjadinya myopia pada anak.

Wortel (*Daucus carota L*) merupakan sayuran yang memiliki sumber provitamin A, vitamin B, vitamin C, serta zat-zat lain yang bermanfaat bagi Kesehatan mata. Wortel adalah sayuran akar yang memiliki rasa renyah dan gizi yang tinggi. Makanan tersebut memang secara umum diklaim dapat menjaga mata tetap sehat hingga meningkatkan penglihatan di malam hari. Faktanya, memang wortel memiliki khasiat baik pada mata agar tetap sehat. Namun, jika dapat memperbaiki penglihatan di malam hari, hal tersebut tidak benar.

Wortel adalah makanan yang kaya akan kandungan beta karoten dan lutein. Kandungan tersebut merupakan antioksidan yang dapat membantu untuk mencegah kerusakan mata disebabkan oleh radikal bebas. Selain itu, kandungan beta karoten yang masuk ke tubuh akan diubah oleh tubuh menjadi vitamin A. Saat kekurangan vitamin, kebutaan di malam hari dapat terjadi.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang kandungan wortel mengalami peningkatan sebesar 75% dibandingkan dengan hasil pretest yang dilakukan sebelum penyuluhan. Untuk mengetahui sikap orang tua terhadap pemanfaatan wortel dilakukan dengan memberikan kuesioner dimana salah satu evaluasinya adalah apakah orang tua bersedia untuk mengolah

wortel menjadi makanan sehat atau tidak. Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa orang tua bersedia untuk mengolah wortel menjadi makanan sehat dan kaya manfaat.

KESIMPULAN

Sosialisasi dan edukasi tentang manfaat wortel sebagai upaya menjaga kesehatan mata dan mencegah miopia memberikan pengetahuan dan alternatif pemenuhan nutrisi mata bagi anak. Terjadi peningkatan pengetahuan terhadap manfaat wortel bagi peserta yaitu sebesar 70%. Hal ini diperoleh dari data pretest dan post test yang telah dilakukan. Peserta penyuluhan sepakat tentang mencegah lebih baik daripada mengobati. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bersifat promotif dan preventif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada warga dan pihak SDN 102 Palembang yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrias, L.dkk (2019). Hubungan Lingkungan Kelas Terhadap Kelainan Refraksi Miopia Pada Siswa Kelas 5 Sd Di SD X Semarang, *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2015: 3(3).
- Arianti Mp (2018). Hubungan Antara Riwayat Miopia Di Keluarga dan Lama Aktivitas Jarak Dekat dengan Miopia pada Mahasiswa PSPD Untan Angkatan 2010-2012; 2013. *Jurnal Universitas Tanjungpura*.
- Ariaty, Yeyen (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Miopia pada Siswa SD Katolik Pare Pare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan* Vol. 2 No 3 September 2019.
- Bebasari E dan Nukman E (2015). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tajam Penglihatan pada Anak SD Kelas V dan VI di SDN 017 Bukit Raya Pekanbaru. *Jurnal : Universitas Islam Riau*.
- Handriani R (2016). Pengaruh Unsafe Action Penggunaan Gadget terhadap Ketajaman Penglihatan Siswa Sekolah Dasar Islam Tunas Harapan Semarang. *Skripsi Universitas Dian Nuswantoro*.
- Hasibuan F. S (2016). Hubungan Faktor Keturunan, Lama Bekerja Jarak Dekat dengan Miopia pada Mahasiswa/I FK USU. *Jurnal : FK USU*.

Komariah C, Wahyu A N (2014). Hubungan Status Refraksi dengan Kebiasaan Membaca, Aktifitas di depan Komputer, dan Status Refraksi Orang Tua pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*; 2014: 28(2).

Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia. (2012). Ilmu penyakit mata untuk dokter umum dan mahasiswa kedokteran. Edisi 2. Jakarta: Sagung Seto.

Putri D.E (2014). Efektifitas Rabun Jauh/Miopia Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa/I Kelas VI SD ISLAM AL AZHAR 21. *Jurnal : Universitas Muhammadiyah Semarang*.

Snell, Richard S. (2012). *Anatomi klinik*. Edisi 6. Jakarta: EGC.

Sobirin C, Rina (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Gangguan Mata Miopi pada Anak Usia Sekolah di Puskesmas Gulay Banka Bukit Tinggi. *Jurnal Stikes Prima Nusantara Bukit tinggi* [akses 12 Juni 2018] Vol. 2, No. 19 September 2020.