

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DENGAN PEMBERIAN EDUKASI TENTANG KESEHATAN MATA DI SMA SEJAHTERA PALEMBANG

Devi Susanti

Universitas Kader Bangsa Palembang

* devimeilani16@gmail.com

ABSTRAK

Kesadaran akan kesehatan mata menjadi upaya preventif dalam menghindari kerusakan mata yang saat ini sudah banyak dialami anak usia dini. Angka kerusakan mata di Indonesia terus mengalami peningkatan yakni sebesar 1,5% dan tertinggi jika dibandingkan dengan negara di Asia. Gangguan kesehatan mata yang disebabkan oleh glaucoma sebanyak (13,4%), kelainan refraksi (9, 5%), gangguan retina (8, 5%) dan penyakit mata lainnya. Kelainan refraksi mata seperti miopia mulai muncul pada anak usia 6-11 tahun dan masih terus berkembang. Pada anak usia di bawah 15 tahun sebanyak 19% juta mengalami gangguan penglihatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Sejahtera tentang kesehatan mata sehingga mencegah kerusakan mata. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan memanfaatkan media seperti LCD, leaflet. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mata siswa SMA Sejahtera Palembang sebesar 70%. Diharapkan kepada semua pihak terkair agar dapat mengembangkan program pengabdian masyarakat lebih optimal dengan integrasi program kesehatan mata yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan pihak yang berwenang.

Kata kunci: Mata, Sehat

ABSTRACT

Awareness of eye health is a preventive effort to avoid eye damage, which is currently being experienced by many young children. The eye damage rate in Indonesia continues to increase, namely by 1.5% and is the highest compared to countries in Asia. Eye health problems caused by glaucoma (13.4%), refractive errors (9.5%), retinal disorders (8.5%) and other eye diseases. Eye refractive errors such as myopia begin to appear in children aged 6-11 years and are still growing. In children under 15 years of age, as many as 19% million have visual impairments. This community service activity aims to increase the knowledge of Senior High School Sejahtera students about eye health so as to prevent eye damage. The method used is counseling by utilizing media such as LCD, leaflets. The results obtained in this activity were an increase in knowledge about eye health for Senior High School Sejahtera Palembang students. The development of community service programs is more optimal with the integration of eye health programs carried out by health workers and the authorities.

Keywords: Eye, Health

PENDAHULUAN

Mata adalah indera penglihatan yang mempunyai peran vital di dalam kehidupan manusia. Mata dapat melakukan deteksi terhadap cahaya. Mata merupakan system optic yang

kompleks terdiri dari kelopak mata, jaringan lunak orbita, sistem lakrimal, dan tulang orbita serta bola mata. Mata terletak dalam struktur bertulang yang protektif di tengkorak, yaitu rongga orbita, yang juga mengandung bantalan jaringan adiposa. Bagian-bagian tersebut merupakan satu kesatuan fungsional yang saling berkaitan satu sama lainnya sehingga pelayanan kesehatan mata paripurna harus meliputi semua bagian dari organ mata tersebut (Perhimpunan Dokter Spesialis Mata, 2012).

Kesehatan mata sangat penting karena penglihatan tidak dapat digantikan dengan apapun, maka dari itu mata sangat memerlukan perawatan dan pemeriksaan secara teratur. Saat ini sudah banyak anak yang mengalami gangguan kesehatan mata di usia dini. Hal ini disebabkan oleh penggunaan gadget dalam waktu yang lama, posisi tubuh yang kurang baik saat menggunakan gadget, posisi tubuh yang salah saat belajar ataupun membaca dan kurangnya intensitas cahaya dianggap sebagai penyebab dari gangguan kesehatan mata pada anak (Lioni & Nurmalisa, 2018).

Gangguan kesehatan mata di Indonesia senantiasa mengalami peningkatan sebanyak 1,5% dan menjadi negara dengan gangguan kesehatan mata tertinggi jika di Negara Asia. Glucoma merupakan salah satu gangguan kesehatan mata dengan persentase terbesar yaitu (13,4%), kelainan refraksi (9, 5%), gangguan retina (8, 5%) dan penyakit mata lainnya. Kelainan refraksi mata seperti miopi mulai muncul pada anak usia 6-11 tahun dan masih terus berkembang. Pada anak usia di bawah 15 tahun sebanyak 19% juta mengalami gangguan penglihatan (Lubis, Azizan, & Ikawati, 2020).

Kecanggihan teknologi memberikan dampak positif dan negatif. Akses belajar dan bermain bisa dijangkau dengan penggunaan gadget. Pada zaman ini harga gadgetpun cenderung terjangkau sehingga semakin banyak masyarakat yang menggunakannya. Hal ini menjadi salah satu penyebab kerusakan mata. Mata adalah suatu organ fotosensitif yang sangat berkembang dan rumit, yang menganalisis bentuk, intensitas, dan warna cahaya yang dipantulkan objek dan menimbulkan sensasi penglihatan. Gadget yang digunakan setiap hari memancarkan radiasi sinar biru (blue light) yang dapat mengakibatkan adanya kerusakan pada retina atau disebut dengan fotoksisitas (Latifah, 2017).

Permasalahan kesehatan mata dapat dialami anak-anak usia sekolah. Lingkungan sekolah mempunyai peranan dalam menjaga mata anak agar tetap sehat. Gangguan kesehatan mata yang dialami di sekolah disebabkan oleh lingkungan belajar yang tidak baik karena kurangnya pencahayaan sehingga menjadi salah satu pemicu terjadinya penurunan ketajaman penglihatan pada anak, seperti membaca tulisan di papan tulis dengan jarak yang terlalu jauh dalam kondisi kelas yang gelap karena pencahayaan yang tidak memadai, kurangnya control terhadap anak sehingga anak. membaca buku dengan jarak yang terlalu dekat, dan sarana prasarana sekolah yang tidak ergonomis saat proses belajar mengajar. Kondisi tersebut mengakibatkan masalah kesehatan mata yang paling sering ditemui pada usia muda 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 fokus (Kusuma & Surakarta, 2020).

Selain masalah kebutaan, gangguan penglihatan akibat kelainan refraksi juga menjadi masalah serius. Apabila keadaan ini tidak ditangani secara sungguh-sungguh, akan terus berdampak negatif pada perkembangan kecerdasan anak dan proses pembelajaran yang selanjutnya akan berdampak mempengaruhi mutu, kreatifitas dan produktifitas individu. Pada akhirnya nanti, akan mengganggu laju pembangunan ekonomi nasional (Kusuma & Surakarta, 2020).

Pada umumnya faktor yang menyebabkan kelainan refraksi adalah faktor kebiasaan membaca terlalu dekat dalam posisi yang salah sehingga menyebabkan kelelahan pada mata (astenopia) dan radiasi cahaya yang berlebihan yang diterima mata, di antaranya adalah radiasi cahaya komputer dan televisi. Selain itu, faktor pencahayaan ketika belajar di ruang kelas yang tidak memadai sehingga mengakibatkan penurunan ketajaman penglihatan pada anak, seperti membaca tulisan di papan tulis dengan jarak yang terlalu jauh dengan ruang kelas yang cenderung gelap, anak membaca buku dengan jarak yang terlalu dekat, dan sarana prasarana sekolah yang tidak ergonomis saat proses belajar mengajar (Ristraningsih, 2017).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan kepada usia remaja tentang kesehatan mata sehingga remaja memiliki pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di SMA Sejahtera Palembang pada tanggal 10-13 Desember 2022, dengan tahapan dan metode pelaksanaan sebagai berikut :

1. Sosialisasi dan Perijinan
Tahap awal yang harus dilakukan adalah koordinasi dengan pihak SMA Sejahtera Palembang terkait rencana pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang kesehatan mata. Selanjutnya melakukan sosialisasi dan perijinan kepada pihak SMA Sejahtera Palembang untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat.
2. Persiapan alat dan sarana serta media
Pada tahap kedua dilakukan persiapan alat dan sarana. Pihak SMA Sejahtera membantu memfasilitasi ruangan, laptop dan LCD. Pemberi penyuluhan mempersiapkan leaflet dan power point.
3. Penyuluhan tentang kesehatan mata
Siswa dikumpulkan dalam satu ruangan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Peserta penyuluhan adalah semua siswa kelas tujuh sampai kelas Sembilan. Setelah semua peserta penyuluhan telah hadir, siswa diberikan dan mengisi kuesioner yang berisi tentang pengetahuan kesehatan mata. Setelah pengisian kuesioner selesai, penyuluhan tentang kesehatan mata akan segera dilaksanakan. Materi diberikan secara rinci dan jelas serta melibatkan peserta untuk aktif bertanya selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

4. Proses evaluasi dilakukan kepada para peserta penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan sesuai dengan materi penyuluhan yang telah diberikan dalam berbagai bentuk pertanyaan yang disediakan dalam kuesioner, baik berupa pilihan ganda ataupun essay.
5. Penilaian hasil evaluasi dengan membandingkan skor kuesioner sebelum dan setelah pelaksanaan penyuluhan. Penilaian ini menjadi dasar dalam menetapkan keberhasilan penyuluhan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan setelah jam belajar selesai yaitu pukul 14.00 WIB. Peserta dengan semangat dan antusias segera menuju ruangan yang telah disediakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Peserta penyuluhan sebanyak 45 orang yang terdiri dari murid kelas X sampai kelas XII. Kegiatan dimulai dengan membagikan kuesioner yang berisi tentang pengetahuan siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan mata. Siswa diberi waktu 10 menit untuk mengisi kuesioner. Setelah selesai mengisi kuesioner, materi penyuluhan disampaikan. Penyuluhan berjalan lancar. Materi disampaikan dengan menarik dan interaktif, menampilkan video tentang cara menjaga kesehatan mata agar tidak menjadi rabun di usia muda, yaitu dengan tidak membaca sambil berbaring dengan jarak dekat, penggunaan handphone dan video game secara bijak, tidak belajar dan membaca dalam ruang yang gelap. Selain itu materi juga disampaikan dengan sederhana menyesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta penyuluhan.



Gambar 1. Proses Penyuluhan kepada siswa

Beberapa siswa aktif bertanya mengenai cara menjaga kesehatan sejak dini sehingga tidak terjadi masalah atau kerusakan mata.. Mereka bertanya tentang kebiasaan-kebiasaan apa saja yang bisa merusak kesehatan mata dan bertanya tentang jenis-jenis makanan yang bisa dimanfaatkan untuk kesehatan mata. Ada pula yang bertanya tentang penggunaan kacamata secara rutin apakah bisa mengurangi minus. Pertanyaan yang diajukan peserta sangat variatif, bahkan guru kelas pun ikut memberikan pertanyaan tentang bagaimana cara mencegah mata rabun karena faktor keturunan. Guru mata pelajaran IT pun juga bertanya tentang tips makanan atau sayuran yang bisa dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan mata. Semua peserta

penyuluhan saling berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam menjaga dan mengatasi masalah kesehatan mata.

Kesadaran akan menjaga kesehatan mata perlu ditanamkan di usia muda. Fakta menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar sudah mengalami kerusakan mata yang membuatnya memerlukan kacamata untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Terjadinya gangguan pada mata dari yang mulai ringan hingga serius disebabkan karena pola perilaku sendiri yang salah antara lain adalah terlalu dekat dan terlalu lama menatap membaca dengan posisi tidur, membaca dengan penerangan yang minim, belajar di sekolah dengan pencahayaan yang kurang memadai dan mengabaikan makanan sehat yang mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan mata (Sobiri, 2020, & McKenzie dkk, 2008).

Tindakan pencegahan melalui penyuluhan tentang kesehatan mata merupakan upaya promotif dan preventif yang bertujuan untuk meminimalisir prevalensi kejadian kerusakan mata pada anak usia sekolah. Pencegahan ini dilakukan untuk menghindari kerusakan mata yang akan berdampak serius dan memerlukan biaya pengobatan yang tidak sedikit. Kerusakan mata dengan skala ringan pun membutuhkan perawatan khusus agar tidak menjadi keluhan mata yang serius. Upaya pencegahan yang bisa dilakukan seperti berikut ini : mengkonsumsi vitamin yang baik untuk mata, perhatikan kondisi abnormal, berhenti dan menghindari asap rokok, istirahatkan mata dari komputer dan ponsel (Lioni dkk, 2018 & Lubid, dkk 2020).

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang kesehatan mata mengalami peningkatan sebesar 70% dibandingkan dengan hasil pretest yang dilakukan sebelum penyuluhan.

KESIMPULAN

Sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan mata memberikan pengetahuan kepada siswa SMA Sejahtera Palembang yang dibuktikan dari hasil kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan. Pengetahuan siswa meningkat sebanyak 70%. Tindakan preventif dibutuhkan sebelum terjadi kerusakan dan rabun pada mata anak usia muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

DAFTAR PUSTAKA

Kusuma, U., & Surakarta, H. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Kesehatan Mata Pada Anak Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Negeri Cangkol 03 Mojolaban Sukoharjo

- Latifa, U. (2017) Aspek Perkembangan Pada Anak Sekolah Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *Journal Of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185–196.
- Lioni, T., Holillulloh, & Nurmalisa, Y. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Kultur Demokrasi*
- Lioni, T., Holillulloh, & Nurmalisa, Y. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Kultur Demokrasi*
- Lubis, M. A., Azizan, N., & Ikawati, E. (2020). Persepsi Orang Tua Dalam Memanfaatkan Durasi Penggunaan Gadget Untuk Anak Usia Dini Saat Situasi Pandemi Covid-19. 04(1)
- Lubis, M. A., Azizan, N., & Ikawati, E. (2020). Persepsi Orang Tua Dalam Memanfaatkan Durasi Penggunaan Gadget Untuk Anak Usia Dini Saat Situasi Pandemi Covid-19. 04(1)
- McKenzie, H., Boughton, M., Hayes, L., & Forsyth, S. (2008). Explaining the complexities and value of nursing practice and knowLEDge. In I. Morley & M. Crouch (Eds.), *KnowLEDge as value: Illumination through critical prisms* (pp. 209-224). Amsterdam, Netherlands: Rodopi.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia. (2012). *Ilmu penyakit mata untuk dokter umum dan mahasiswa kedokteran*. Edisi 2. Jakarta: Sagung Seto
- Ristraningsih, G. P. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pda Siswi kelas VIII Di SMP Negeri 28 Semarang. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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*; 2015. Vol. 2, No. 19 September 2020