

Edukasi Kesehatan Mata (E-KeMas) pada Komunitas Remaja Putri

Fransiska Novita Sari¹, Maria Floriana Ping²

^{1,2} Program Studi Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, Jl. Pasundan No. 21, Samarinda, Kalimantan Timur

Email: fransiskans.93@gmail.com

Abstrak

Kepemilikan pribadi gadget pada remaja dapat menjadi salah satu factor risiko masalah kesehatan mata. Kondisi ini dapat menyebabkan perilaku kecanduan gadget terutama pada remaja putri yang tinggal dalam satu komunitas. Salah satu upaya untuk meningkatkan untuk pengetahuan adalah dengan edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara menjaga kesehatan mata. Metode kegiatan terdiri dari pre-test, ceramah, diskusi dan post-test. Hasil pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan skor pre-test kategori pengetahuan baik 35,71% menjadi 73,80% pada post-test. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk edukasi yang bisa diberikan komunitas setiap penerimaan anggota baru dalam upaya menjaga kesehatan mata.

Kata Kunci: edukasi, kesehatan mata, remaja putri

Eye Health Education (E-KeMas) in the Teenage Girl's Community

Abstract

Personal ownership of gadgets among teenagers can be a risk factor for eye health problems. This condition can cause gadget addictive behavior, especially in young women who live in the same community. One effort to increase knowledge is through health education. This community service activity aims to increase teenagers' knowledge about how to maintain eye health. The activity method consists of pre-test, lecture, discussion and post-test. The knowledge results showed an increase in the pre-test score in the good knowledge category from 35,71% to 73,80% in the post-test. It is hoped that this activity can be a form of education that the community can provide every time they accept new members in an effort to maintain eye health.

Keywords: *education, eye health, teenage girl*

PENDAHULUAN

Penggunaan *gadget* merupakan fenomena yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan yang dialami oleh remaja termasuk kesehatan mata. *Gadget* selain sebagai sarana komunikasi dan belajar, dapat memberikan dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan. Radiasi yang dipancarkan dapat menyebabkan gangguan penglihatan

bahkan sampai mengganggu aktivitas harian (Nursyiam et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa akibat radiasi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada remaja.

Data Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (PERDAMI) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa salah satu penyakit mata yang paling banyak dialami anak dan remaja adalah **kelainan refraksi atau mata rabun**. Jenis kelainan tersebut diantaranya adalah miopia, hipermetropia, astigmatisme, presbiopia. Data Indonesia 10% dari 66 juta anak usia sekolah (5-19 tahun) menderita kelainan refraksi. (RS Soeradji Tirtonegoro, 2019). Data serupa juga dipaparkan oleh Kementerian Kominfo dalam laporan survei Status Literasi Digital di Indonesia 2022, mengenai pola perilaku digital masyarakat Indonesia. Durasi penggunaan internet lebih dari 6 jam per hari di kelompok mayoritas responden Gen Z (35%) dan Gen Y (26%) menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari (Portal Informasi Indonesia, 2023). Generasi Gen Z ini sesuai dengan usia kelompok remaja putri saat ini yang termasuk lahir pada tahun 1997 hingga 2012. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya upaya promosi kesehatan dalam menjaga kesehatan mata.

Haq et al., (2023) melakukan kegiatan edukasi kesehatan mata remaja di salah satu SMA. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan di awal kegiatan peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai cara menjaga kesehatan mata dan setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Susanti (2023) bahwa sejak pandemi COVID-19, penggunaan *gadget* pada remaja semakin meningkat karena adanya pembelajaran secara *daring*.

Studi pendahuluan yang dilakukan di komunitas remaja putri ini, belum pernah diadakan kegiatan edukasi kesehatan mata. Penggunaan *gadget* sebenarnya juga sudah dibatasi, hanya boleh digunakan pada hari Sabtu dan Minggu tetapi durasi penggunaannya tidak ada batasan tertentu. Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya edukasi untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan mata.

BAHAN DAN METODE

Bahan dan metode berisi metode pelaksanaan pengabdian masyarakat, tempat, waktu, peserta pengabdian masyarakat, dan alat dan bahan, serta instrumen/ kuesioner yang

digunakan. Tahap kegiatan pengabdian masyarakat yang dijelaskan meliputi tahap persiapan, proses, dan evaluasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di salah satu Asrama Putri di Kota Samarinda pada tanggal 11 Mei 2024. Remaja putri yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 42 orang. Kegiatan dimulai dari *pre-test*, ceramah mengenai E-KeMas, dilanjutkan dengan diskusi dan diakhiri dengan *post-test*. Media yang digunakan adalah *power point*, LCD dan *leaflet*.

HASIL DAN BAHASAN

Kegiatan pengabdian diikuti oleh seluruh 42 peserta remaja putri dari awal hingga akhir. Status peserta saat ini adalah siswi SMP dan SMA yang termasuk dalam kategori remaja. Penggunaan *gadget* paling banyak digunakan untuk sosial media dan menonton drama dengan episode yang panjang. Peserta kooperatif dan banyak bertanya saat sesi diskusi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari pengetahuan baik sebesar 35,71% menjadi 73,80%. Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* pengetahuan berdasarkan distribusi frekuensi dipaparkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pre-Test dan Post-Test Tingkat Pengetahuan (n=42)

<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>			
Pengetahuan baik		Pengetahuan kurang		Pengetahuan baik		Pengetahuan kurang	
Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15	35,71	27	64,29	31	73,80	11	26,20

Sumber: Data primer, 2024



Gambar 1. Sesi Ceramah



Gambar 2. Sesi Diskusi

Layli Mumbaasithoh et al., (2021) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk menjaga kesehatan mata remaja melalui kontrol diri terhadap kecanduan *gadget*. Kontrol diri yang tinggi pada remaja akan menurunkan kecenderungan perilaku kecanduan *gadget*. Fenomena yang ditemukan pada remaja menurut Umi et al., (2019) yaitu adanya penggunaan gadget dengan durasi lama pada malam hari dan menaruh *gadget* dekat tempat tidur juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kondisi ini merupakan salah satu kontrol diri yang rendah pada remaja untuk menjaga kesehatan mata. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan remaja terhadap perawatan kesehatan mata.

Kegiatan edukasi sebelumnya mengenai edukasi kesehatan mata juga dilakukan oleh Ichsan, (2022). Hasil kegiatan tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dari awal 92,5% dengan pengetahuan kurang menjadi 80% pengetahuan baik. Hasil serupa juga ditemukan Djajanti et al., (2020) bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja. Kategori pengetahuan baik di awal kegiatan sebesar 14% dan meningkat menjadi 66% setelah edukasi diberikan. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan ada kesesuaian antara hasil kegiatan sebelumnya dan hasil kegiatan pengabdian masyarakat saat ini. Materi kesehatan mata meliputi pengenalan anatomi dan fungsi mata secara dasar, dampak *screen time* secara berlebihan dan cara menjaga kesehatan mata dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Salah satu masalah kesehatan mata berkaitan dengan durasi *screen time* berlebihan adalah mata kering atau *dry eye disease* (DED). Matossian et al., (2019) menjelaskan adanya fenomena DED pada wanita dengan kejadian *systemic lupus erythematosus* (SLE) atau

dikenal dengan istilah penyakit lupus. DED merupakan manifestasi okular yang paling umum. Kondisi ini dapat berkorelasi dengan perkembangan penyakit sistemik, yang dapat muncul sebelum tanda sistemik SLE lainnya. Deposisi atau perubahan kompleks imun pada kelenjar lakrimal merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya SLE. Hal ini didukung oleh Wang et al., (2021) bahwa DED lebih sering terjadi pada wanita Asia dan Hispanik, dibandingkan dengan wanita Kaukasia. Berdasarkan hal tersebut, promosi kesehatan mata penting dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan yang berdampak sistemik.

Kegiatan edukasi pada kelompok remaja putri ini menunjukkan adanya peningkatan hasil pengukuran pengetahuan sebelum diberikan edukasi. Selain itu, dengan dipaparkannya resiko masalah kesehatan yang dapat muncul kedepannya, peserta semakin antusias memperhatikan dan bertanya selama proses penyajian materi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mata selama ini belum termasuk dalam salah satu perhatian remaja yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik secara umum. Pengetahuan remaja diawal mengenai kesehatan mata masih kurang tetapi setelah diberi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan. Diharapkan dengan adanya pengetahuan yang baik, kontrol diri remaja putri dapat meningkat sehingga mampu menjaga kesehatan mata.

RUJUKAN

- Djajanti, C. W., Sukmanto, P. A., & Wardhani, I. K. (2020). Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mata. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 248–252. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4208>
- Haq, A., Basra, M. U., Nasution, S. M., & Triana, V. (2023). Edukasi Kesehatan Pengaruh Gadget pada Remaja di SMA N 5 Kota Padang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 350. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.532>
- Ichsan, M. (2022). Edukasi Kesehatan Mata dan Deteksi Dini Gangguan Mata pada Santri di Pondok Pesantren. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(2), 32–39. <https://doi.org/10.33860/mce.v1i2.658>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Matossian, C., McDonald, M., Donaldson, K. E., Nichols, K. K., Maciver, S., & Gupta, P. K. (2019). Dry eye disease: Consideration for women's health. *Journal of*

- Women's Health*, 28(4), 502–514. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7041>
- Nursyam, M., Laela, R., & Syahla Indira Dewi. (2024). Dampak Radiasi Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), 74–78. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i2.707>
- Portal Informasi Indonesia. (2023). *Berapa Lama Orang Indonesia Internet-an?* <https://www.indonesia.go.id/mediapublik/detail/1994>
- RS Soeradji Tirtonegoro. (2019). *Penyakit Mata Penyebab Utama Kebutaan di Indonesia*. <https://rsupsoeradji.id/penyakit-mata-penyebab-utama-kebutaan-di-indonesia/>
- Susanti, D. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja dengan Pemberian Edukasi Tentang Kesehatan Mata di SMA Sejahtera Palembang. *Jukeshum : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 98–103.
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>
- Wang, L., Xie, Y., & Deng, Y. (2021). Prevalence of dry eye in patients with systemic lupus erythematosus: A meta-analysis. *BMJ Open*, 11(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-047081>