

Judul : Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Mata
Pengarang : H. Sunyoto 17.180
Kode DOI :
Keywords : dampak, gadget, kesehatan, mata, penyakit
Item Type : Karya Tulis Ilmiah
Tahun : 2020

Abstrak

Pada era globalisasi ini, kehidupan manusia semakin canggih karena didukung oleh kemajuan teknologi yang sangat pesat. Oleh karena itu, seseorang sangat tergantung pada teknologi khususnya gadget. Pemakaian gadget sehari-hari mendukung terpenuhinya kebutuhan sehari-hari seperti belanja online, bermain, dan bekerja. Pemakaian gadget yang terus menerus dalam jangka waktu yang lama sudah menjadi hal yang biasa. Namun terkadang, seseorang belum tau atau bahkan mengabaikan dampak buruk pemakaian gadget tersebut. Banyak hal, khususnya penyakit mata, yang ditimbulkan oleh dampak negative dari pemakaian gadget yang berlebihan, seperti mata kering, mata lelah, computer vision syndrome, myopiadan degenerasi sel retina.

Kata kunci : dampak, gadget, kesehatan, mata, penyakit

Abstract

In this era of globalization, human life is increasingly sophisticated because it is supported by very rapid technological advances. Hence, one is very dependent on technology especially gadgets. The use of everyday gadgets supports the fulfillment of daily needs such as online shopping, playing and working. Continuous use of gadgets for long periods of time has become commonplace. But sometimes, someone doesn't know or even ignores the bad effects of using these gadgets. Many things, especially eye disease, are caused by the negative impact of excessive use of gadgets, such as dry eyes, tired eyes, computer vision syndrome, myopia and degeneration of retinal cells.

Keywords: Impact, gadgets, health, eye, disease

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penulisan.....	1
B. Alasan Pemilihan Judul.....	3
C. Metode Pengumpulan Data.....	3
D. Sistematika Penulisan.....	3
BAB II TINJAUAN UMUM.....	5
A. Pengertian Dampak.....	5
B. Pengertian Penggunaan.....	6
C. Pengertian Gadget.....	7
D. Pengertian Kesehatan Mata.....	7
1. Pengertian Kesehatan.....	7
2. Pengertian Mata.....	8
BAB III PEMBAHASAN.....	10
A. Masalah Yang Muncul Dari Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Mata.....	10
1. Computer Vision Syndrome (Cvs).....	10
2. Mata Lelah (Astenopia).....	10
3. Sindrom Mata Kering.....	11
4. Rabun Jauh (Myopia).....	11
5. Degenerasi Sel Retina.....	12
B. Mengatasi Masalah Dari Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Mata.....	12
1. Mengatasi Computer Vision Syndrome (Cvs).....	12
2. Mengatasi Mata Lelah (Astenopia).....	13
3. Mengatasi Sindrom Mata Kering.....	17
4. Mengatasi Rabun Jauh (Myopia).....	21
5. Mengatasi Degenerasi Sel Retina.....	22
BAB IV PENUTUP.....	26
A. Kesimpulan.....	26
B. Saran.....	26
DAFTAR REFERENSI.....	27
LAMPIRAN.....	29

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penulisan

Bidang kesehatan merupakan salah satu hal penting yang dapat mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia bangsa Indonesia. Bidang kesehatan juga menjadi suatu indikator dalam hal kemajuan suatu bangsa terkait pembangunan sumber daya manusia. Hal ini sangat menjadi perhatian pemerintah karena dengan sumber daya manusia yang sehat secara jasmani dan rohani akan membawa bangsa Indonesia kepada kemajuan bangsa. Oleh karena itu berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan kualitas dalam hal bidang kesehatan. Salah satu upaya strategis yang dilakukan adalah meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan di berbagai bidang spesialisasinya, termasuk dalam bidang penyelenggaraan optikal.

Tenaga ahli dalam bidang penyelenggaraan optikal disebut Refraksionis Optisien. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Optikal, BAB I, pasal 1 (3) mendefinisikan *Refraksionis Optisien atau optometris* adalah setiap orang yang telah lulus pendidikan refraksi optisi atau optometri sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pada tahun 2017 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menerbitkan sebuah *blue print* tentang *Peta Jalan Penanggulangan Gangguan Penglihatan di Indonesia tahun 2017-2030*. Dalam panduan tersebut dikemukakan bahwa salah satu langkah dalam strategi penanggulangan gangguan penglihatan adalah peningkatan kapasitas sumber daya manusia (SDM) untuk penanggulangan gangguan penglihatan (KEMENKES. 2017:9).

Disebutkan secara spesifik bahwa peningkatan kapasitas sumber daya manusia tersebut adalah dokter spesialis mata, perawat mata, dan refraksionis optisien (KEMENKES.2017:23). Hal inilah yang menjadi dasar bahwa

refraksionis optisien sangat dibutuhkan dalam rangka mendukung program pemerintah, khususnya dalam hal penganggulan gangguan penglihatan.

Kemajuan teknologi yang begitu pesat pada akhir-akhir ini mengharuskan semua individu harus mampu beradaptasi dengan kemajuan tersebut. Dalam berbagai bidang proses digitalisasi telah menjamur dan tidak dapat dibendung lagi. Segala proses yang bersifat manual telah berganti dengan sistem digital yang memudahkan seseorang. Berbagai keuntungan didapatkan ketika sebuah system telah menjadi serba digital. Misalnya efektifitas waktu dan efisiensi biaya. Contoh sederhananya adalah ketika kita tidak perlu keluar rumah untuk membeli makanan. Kita cukup menggunakan *smartphone*, membuka sebuah aplikasi, menjalankannya, dan makanan akan tiba kepada kita dengan perantara aplikasi tersebut.

Kemajuan dalam hal digitalisasi yang membawa berbagai dampak positif juga perlu di antisipasi dampak negatifnya. Terdapat beberapa dampak negatif yang biasa terjadi apabila seseorang sudah sangat mengandalkan semua sistem yang bersifat digital untuk memudahkan berbagai kebutuhannya. Salah satu dampak negatif secara langsung adalah pada Indera Penglihatan manusia, yaitu mata. Dikutip dari tulisan *otekno.sindonews.com* tanggal 08 Maret 2019 tentang "*Penggunaan Gadget Berlebihan Picu Tingginya Gangguan Mata Pada Anak*" dalam tulisan tersebut Ketua Ikatan Dokter Indonesia Kota Depok, dr. Sukwanto Gamalyono. MARS, mengakui kasus akibat dampak negatif gadget pada anak cukup banyak. Diungkapkannya juga bahwa pemakaian gadget secara berlebihan dapat menyebabkan mata lelah yang berdampak pada pengelihatan bisa terganggu (minus). Dampak lainnya adalah peradangan mata. Sementara itu dikutip dari *tempo.co* tanggal 14 Oktober 2014 bahwa 80% anak alami gangguan mata karena gadget. Data tersebut disampaikan oleh Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Linda Amala Sari.

Dampak negatif yang dipaparkan di atas tentunya tidak hanya menyerang anak-anak, tapi orang dewasa juga dapat terpapar dampak negatif tersebut. Berdasarkan data dan fakta yang telah dipaparkan di atas. Maka dalam hal ini penulis menetapkan sebuah judul karya tulis ilmiah yaitu **“DAMPAK PENGGUNAAN GADGET BAGI KESEHATAN MATA”**

DAFTAR REFERENSI

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Optikal. 2016.
- Agarwal, Athiya. (2002) *Textbook of Ophthalmology*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers.
https://books.google.co.id/books?id=5KeMFEE1s0AC&pg=PA182&dq=anisometropia&hl=id&sa=X&ei=_MCQVdizNc2wuAT0g4K4CQ&ved=0CB8Q6AEwAA#v=onepage&q=anisometropia&f=false.
Diunduh pada tanggal 29 Juni 2015 pada pukul 10.51 WIB.
- American Academy of Ophthalmology, *Ocular Surface*, 2014-2015. Answer Yahoo. (2015). *Penanganan*.
<https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20081212163032AAF99pG>. Diunduh pada tanggal 29 Juni 2015 pukul 10:41.
- Boorish, Irvin M., OD., D.O.S., LL.D., D.Sc. (1970). *Clinical Refraction*. Illinois: The Professional Press. Inc.
- Fannin, Troy E., O.D. and Theodore Grosvenor, O.D., Ph.D. (1996). *Clinical Optics*. The USA: Butterworth-Heinemann.
- Judd, Deane B.; Wyszecski, Günter (1975). *Color in Business, Science and Industry*. Wiley Series in Pure and Applied Optics (edisi ke-third). New York: Wiley-Interscience.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2015). *Dampak*.
<http://www.kamusbesar.com/39483/dampak>. Diunduh pada tanggal 29 Juni 2020 pukul 10:47.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2015). *Penanganan*.
<http://www.kamusbesar.com/39483/penanganan>. Diunduh pada tanggal 29 Juni 2020 pukul 10:47.
- Kementrian Kesehatan. *Peta Jalan Penanggulangan Gangguan Pengelihatatan di Indonesia tahun 2017-2030*. 2017
- Khurana, AK. (2008). *Theory And Practice Of Optics And Refraction*. New Delhi: Rakmo Press Pvt. Ltd.

<https://books.google.co.id/books?id=qYeD3VHi8OsC&pg=PA84&dq=anisometropia&hl=id&sa=X&ei=bOaQVdXOOcKiugTotIDwBA&ved=0CGEQ6AEwCA#v=onepage&q=anisometropia&f=false>.

Diunduh pada tanggal 29 Juni 2015 pada pukul 14:15 WIB.

Michaels, David D., M.D. (1975). *Visual Optics and Refraction*. The USA: The C.V. Mosby Company.

Sari, Maya. (2016). *5 Fungsi Bulu Mata bagi Manusia*. Dikutip dari DosenBiologi.com.

Terra2cieli (2010-03-30). "*Sistem Indra : Mata*". Biology Terminal (dalam bahasa Inggris).

Winarno, Wing. (2009). *Panduan Penggunaan Gadget*. Jakarta: RinekaCipta.

Wikipedia The Free Encyclopedia. (2013). *Accommodation_(eye)*.

http://en.wikipedia.org/wiki/Accommodation_%28eye%29. Diunduh tanggal 29 Juni 2015 pukul 14:32 WIB.

Wikipedia The Free Encyclopedia. (2015). *Worth 4 Dot Test*.

https://en.wikipedia.org/wiki/Worth_4_dot_test. Diunduh pada 29 Juni 2015 pukul 14.31 WIB

Yanoff, Myron & Duker, Jay. (2009). *Ophthalmology*. UK : MosbyElsevier. Hal. 1059.

http://books.google.co.id/books?id=u43MTFr7-m8C&pg=PA1059&dq=eye+accommodation&hl=en&sa=X&ei=zfWZUdejFK2PiAfByIDwDw&redir_esc=y#v=onepage&q=eye%20accommodation&f=false. Diunduh tanggal 29 Juni 2015 pukul 16:59 WIB.