

Judul : DAMPAK PEMBELAJARAN ONLINE TERHADAP MENINGKATNYA KASUS KESEHATAN MATA
 DIKALANGAN PELAJAR SMP HOSANA TEBAS
Pengarang : Lisianus Apin 19074
Kode DOI :
Keywords : Covid-19 pandemic distance learning, Myopia, Smartphone
Item Type : Karya Tulis Ilmiah
Tahun : 2022
Abstrak :

This study aims to examine the impact of distance learning caused by the covid-19 pandemic, especially in terms of eye health. Researchers brought qualitative methods by including an observation system to collect data from the topics raised. From the results of the research, the researchers found that most of the students or subjects studied experienced myopic eyes which were caused by using smartphones for too long as a distance learning method.
Keywords: Covid-19 pandemic distance learning, Myopia, Smartphone

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dampak dari pembelajaran jarak jauh yang di akibatkan oleh pandemi covid-19 khusus nya dari sisi kesehatan mata. Peneliti membawa metode kualitatif dengan menyertakan sistem observasi guna mengumpulkan data dari topik yang di angkat. Dari hasil penelitian peneliti mendapati ada sebagian besar murid atau subjek yang di teliti mengalami mata miopi yang di akibatkan terlalu lama menggunakan Smartphone sebagai metode pembelajaran jarak jauh.

Kata kunci : Pandemi Covid-19 , Pembelajaran Jarak Jauh, Miopi, *smartphone*

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	iii
Halaman Persetujuan Dosen Pembimbing	iv
Halaman Pernyataan Dewan Penguji.....	v
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Tulis Ilmiah (KTI).....	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3

1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
1.7 Sistematika Penulian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Pembelajaran <i>Online</i>	7
2.2 Pentingnya Kesehatan Mata.....	9
2.3 Miopi.....	10
2.3.1 Miopi Tinggi	12
2.3.2 Miopi Genetik	12
2.4 Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Desain Penelitian	15
3.2 Populasi dan Sampel.....	16
3.2.1 Populasi.....	17
3.2.2 Sampel	17
3.3 Pengumpulan Data	17
3.4 Analisa Data	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Hasil Penelitian	19
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian.....	19
4.2 Pembahasan.....	20
4.2.1 Pengaruh dan Dampak Pembelajaran Daring Bagi Kesehatan Mata	22
4.2.2 Cara Mengatasi Dampak Pembelajaran Jarak Jauh.....	23
4.2.3 Cara dan Tindakan Yang Tepat Bagi Pelajar SMP Hosana Tebas.....	23
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	24
5.1 Kesimpulan	24
5.2 Rekomendasi.....	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26
LAMPIRAN	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hampir selama dua tahun ini, dampak dari pandemik Covid-19 sungguh amat dirasakan khususnya dalam dunia pendidikan. Perubahan metode, sistem dan tata cara pembelajaran sangat signifikan dirasakan oleh kalangan pelajar pada umumnya. Jika sebelum ada pandemi Covid-19 ini para pelajar belajar dengan metode pembelajaran tatap muka (PTM) dan diharuskan hadir dan masuk ke sekolah setiap hari secara rutin. Namun saat pandemi Covid-19 semakin mewabah, pembelajaran tidak lagi dengan metode PTM melainkan dengan pembelajaran jarak jauh dengan istilah lain yaitu metode pembelajaran *online/daring* (dalam jaringan). Hal ini mengakibatkan para pelajar diharuskan belajar dari rumah (*study from home*) dengan menggunakan perangkat *smartphone* (*gadget*).

Kebijakan yang diambil pemerintah dengan menggunakan metode dan sistem *online* atau *daring* adalah salah satu solusi terbaik agar dunia pendidikan tetap berjalan normal meski pandemi Covid-19 di tahun 2019 hingga 2021 belum juga usai. Akibat metode pembelajaran yang mengalami perubahan signifikan, akan menimbulkan dampak sosial lainnya, diantaranya:

1. Para pelajar diwajibkan memiliki *smartphone* meski kondisi ekonomi pas-pasan.
2. Ditambah lagi pembelian pulsa atau paket data juga memerlukan biaya yang harus dikeluarkan.
3. Disisi lain dengan intensitas penggunaan gadget atau android mengakibatkan terganggunya kesehatan pada penglihatan (indra penglihatan/mata).

Pada poin ke tiga ini penulis lebih spesifik akan membahas lebih dalam lagi, hal ini disebabkan dengan penggunaan *smartphone* yang terlalu lama maka efek cahaya radiasi juga berpengaruh bagi kesehatan mata. Hal lainnya adalah kontak mata dengan *smartphone* menyebabkan frekuensi berkedip menjadi berkurang. Akibatnya retina mata bisa mengalami kerusakan serta dengan kondisi yang demikian penglihatan menjadi buram dan mata miopi. Pada hakekatnya, mata merupakan salah satu bagian yg vital, tanpa indera penglihatan yang baik aktivitas dan keseharian kita pasti akan terganggu. Oleh sebab itu menjaga kesehatan mata menjadi hal yang sangat penting.

Adapun upaya terbaik untuk menjaga kesehatan mata yaitu dengan:

1. Memeriksa kesehatan secara teratur ke dokter mata setiap 12 bulan hingga 18 bulan.
2. Mengonsumsi makanan yang baik untuk mata seperti:
 - Makanan yang mengandung omega 3
 - Lutin

- Zinc
 - Zat yang mengandung vitamin C dan vitamin E
 - Zayuran yang berwarna hijau
 - Ikan salmon
 - Telor
 - Jeruk
 - Serta kacang-kacangan.
3. Memakai kacamata anti sinar UV.
 4. Hindari menatap layar digital (*monitor*) terlalu lama.
 5. Gunakan alat bantu penglihatan jika diperlukan.

Gangguan kesehatan mata yang umum terjadi adalah penurunan fungsi penglihatan, gejala mata merah tanpa ada penurunan fungsi penglihatan, dan mata merah dengan fungsi penglihatan turun. Sampai saat ini, penyakit mata yang banyak diderita adalah katarak, glukoma, dan infeksi.

Pengetahuan dan sikap masyarakat di Indonesia terhadap kesehatan mata masih memprihatinkan, kurangnya pemahaman masyarakat disebabkan oleh berbagai hal diantaranya kurangnya akses informasi mengenai penyebab dan pengobatan. Kejadian tersebut dapat menyebabkan terlambatnya penderita gangguan penglihatan dalam pengobatannya, yang pada akhirnya dapat membuat gangguan penglihatan yang seharusnya dapat segera ditangani menjadi kadaluwarsa. Hingga saat ini banyak ditemukannya kasus kebutaan pada penderita gangguan penglihatan karena masih banyak yang tidak diobati.

Sehingga pada penulisan karya tulis ilmiah ini peneliti lebih menekankan kepada pembahasan tentang pengaruh fungsi penglihatan mata terhadap efek radiasi *gadget*, yang dimana pada masa pandemi Covid-19 saat ini para siswa harus belajar menggunakan perangkat *gadget* dari rumah.

References :

Faisal Edi. (2012). *Cased Based Reasoning Diagnosis Penyakit Mata*. Yogyakarta.

Ilyas Sidarta. (2010). *Ilmu Penyakit Mata*. Jakarta: Sagung Seto.

Ilyas Sidarta. (2006). *Kelainan Refraksi dan Kacamata. Edisi ke Dua*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.

Ilyas Sidarta. (2015). *Penuntun Ilmu Penyakit Mata*. Fakultas Kedokteran: Universitas Indonesia.

Ilyas, S (2010). *Ilmu Penyakit Mata*. Cv.Agung Setia

KBBI daring (<http://kbbi.kemendibud.go.id>)

Kristianti, F. (2008). *Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Terjadinya Dampak Mata Miopi*.

Lesnawati, H. & Rudi, E. (2017). *Hubungan Perilaku Belajar dengan Kejadian Miopi*.

Lexy. J. Moleong. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Linawaty. (2020). *Karakteristik Jenis Kelainan Refraksi di Optik Occular Tahun 2020*. Vol. 3 No. 1 (2022): Jurnal Mata Optik.

Melawati, O. (2016). *Efek Gadget pada Mata Optik Melewati Com*.

Mumpuni, Y. (2016). *45 Penyakit Mata, Berbagai Jenis Penyakit & Kelainan pada Mata*. Rapha Pablising.

Ratna Sari Dewi. (2021). *Dampak Pembelajaran Daring Akibat Covid-19 pada Kesehatan Mata*. Program Studi Pendidikan Biologi, FMIPA, Universitas Negeri Medan.

Sofiyani, A., & Santik, Y.Dy P. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Derajat Miopia Pada Remaja*. Onnes Journal of Public Health