

**Judul** : Pengaruh Aktivitas Jarak Dekat Penggunaan Gawai Terhadap Gejala Miopia Pada Remaja Usia 18-22 Tahun Di Masa Pasca Pandemi Covid-19  
**Pengarang** : Fajar Rizki Illahi 20.033  
**Kode DOI** :  
**Keywords** : miopia; aktivitas jarak dekat; gawai  
**Item Type** : Karya Tulis Ilmiah  
**Tahun** : 2023

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas membaca jarak dekat terhadap gejala miopia pada remaja usia 18-22 tahun di Hero Optical Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengunjung Hero Optical pada bulan Mei 2023, dengan 3 responden menggunakan sampel acak dan metode kualitatif dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis pengajuan hipotesis menggunakan deskriptif analitik yang menghasilkan adanya pengaruh aktivitas membaca jarak dekat terhadap gejala miopia dengan beberapa faktor yakni durasi, jeda waktu, dan frekuensi penggunaan gawai. Sehingga mengakibatkan pandangan jauh buram, mata lelah dan berair, sera harus memicingkan mata saat melihat jarak jauh.

Kata kunci: miopia; aktivitas jarak dekat; gawai

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of close reading activities on myopia symptoms in adolescents aged 18-22 years at Hero Optical Lampung. The population in this study were all visitors to Hero Optical in May 2023, with 3 respondents using a random sample and qualitative methods by means of interviews, observation and documentation. Analysis of the hypothesis submission used descriptive analytic which resulted in the effect of close reading activities on myopia symptoms with several factors namely duration, time lag, and frequency of device use. Thus resulting in blurry distant vision, tired and watery eyes, and have to squint when looking at long distances.*

*Keywords: myopia; close activities; divices*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN JUDUL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENGARUH AKTIVITAS JARAK DEKAT PENGGUNAAN ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Akademi Refraksi Optisi dan Optometry Gapopin .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR TABEL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Batasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.7 Sistematika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN REFERENSI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Miopia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Aktivitas Jarak Dekat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Penelitian Terdahulu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Kerangka berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Variabel Penelitian dan Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Populasi dan Sampling.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.4	Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Analisis data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV ANALISIS HASIL.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>		
5.1	Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3	Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>2</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>RIWAYAT HIDUP/CURRICULUM VITAE .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut Kemkes (2023) usia remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Sedangkan menurut WHO (2014) masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Di era pandemi lalu, para remaja yang berstatus pelajar melakukan aktivitas belajar melalui daring, sehingga mereka lebih banyak melakukan aktivitas di dalam rumah. Kondisi pandemi Covid-19 telah membuat aktivitas para remaja menggunakan gawai lebih sering. Dalam jangka waktu tertentu, hal ini dapat menyebabkan organ mata menjadi lelah. Meski tidak berbahaya, namun jika dibiarkan, mata lelah bisa menimbulkan gangguan kesehatan. Aktivitas membaca baik dengan media elektronik maupun fisik (buku) dalam mencari referensi mengerjakan tugas tidak memperhatikan jarak pandang maupun posisi tubuh. Sehingga, banyak dari remaja ketika masuk era baru dalam aktivitas jarak dekat terganggu dalam penglihatannya.

Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh (Efendi et al 2021), prevalensi miopia juga ditemukan meningkat pada anak-anak seiring dengan penambahan umur. Prevalensi miopia pada anak-anak di Amerika adalah sebesar 3% pada usia 5-7 tahun, 8% pada usia 8-10 tahun, 14% pada usia 11-12 tahun, dan 25% pada usia 12-17 tahun. Penelitian di Taiwan menemukan prevalensi miopia sebesar 12% pada anak-anak usia 6 tahun dan 84% pada usia 16-18 tahun, kemudian data di Jepang juga mendapatkan peningkatan prevalensi miopia seiring dengan penambahan umur yaitu ditemukan sebesar 43,5% pada anak usia 12 tahun dan meningkat menjadi 66% pada anak usia 17 tahun.

Prevalensi kelainan refraksi di Indonesia menempati urutan pertama pada penyakit mata. Kasus kelainan refraksi dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Jumlah pasien yang menderita kelainan refraksi di Indonesia hampir 25% dari populasi atau sekitar 55 juta jiwa. Kelainan refraksi terdiri atas miopia, hipermetropia, dan astigmatisma (Dewajanti et al, 2018).

Menurut (Ilyas, 2010), banyak faktor yang dapat menyebabkan miopia. mengemukakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian miopia adalah faktor keturunan. Jarak baca (<30 cm) dan membaca terus menerus (>30 menit) serta membaca sambil tidur dapat meningkatkan kemungkinan risiko miopia. Hal ini di

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, H., Bahri, T.S., (2017). Faktor Risiko Terjadinya Miopia Pada Siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan. UNSYIAH*, 2(3)
- Anwar, A.A.A., Doringin, F., Simarmata, M.M. (2021). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Derajat Miopia Anak Usia Sekolah pada Pasien Optik Riz-Q. *Jurnal Mata Optik*, 2(2)
- Ariaty, Yeyen., Hengky, H.K., Arfianty. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Miopia Pada Siswa/I Sd Katolik Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 2(3)
- Dewajanti, A. M., Kurniawan, H., & Arista, D. (2018). Artikel Penelitian Hubungan Faktor Penggunaan Teknologi terhadap Kejadian Miopia pada Anak Usia Prapubertas di SD Sang Timur. Jakarta
- DeVillis,R.F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications.
- Djua, N. (2015). *Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Progresivitas Penderita Miopia di Poliklinik Mata RSUD Prof.DR. H. Aloi Saboe*. Skripsi, tidak dipublikasikan, Gorontalo, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia.
- Doringin, F., Simarmata,M.M., Dika, W.L,. (2021). Menjaga Kesehatan Mata pada Era Teknologi dan Online Learning Demi Visi Indonesia 2045. *Jurnal Mata Optik*, 2(3)
- Efendi, Z., Umami, N.S, & Rahayu,S. (2021). Faktor-Faktor Aktivitas Kerja Jarak Dekat dengan Kejadian Miopia pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Mata Optik*, 2 (3), 13-17  
<https://pharmaeducation.net/difference-between-signs-and-symptoms/> (diakses pada 14/6/23)
- [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan) (diakses pada 10/4/23)
- Huang H.M, Chang, D.S.T. & Wu, P.C. (2015). The Association between near work activities and myopia in children - A Systematic Review and Meta-Analysis. *Plos One*, 1–15
- Ilyas,Sidarta.(1991).*Penuntun Ilmu Penyakit Mata*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Ilyas, Sidarta. (2010). Ilmu Penyakit Mata. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Jenny, M.I., Saw Sm., Rose, K.A., Morgan, I.G., Kifley, A., Wang, J.J., (2008). Role of near work in myopia: findings in a sample of Australian school children. *Invest Ophthalmology Vis Sci.* 49(7): 2903-2910
- Kistianti F. (2008). Faktor risiko yang berhubungan dengan terjadinya cacat mata miopia pada mahasiswa, *jurnal UGM.* 3: 7884
- Lavelle, P. (2005). Myopia on the rise: Myopia is on the rise worldwide, especially in societies where kids watch TV and play computer games. *ABC Health & Wellbeing.* Available from: <http://www.abc.net.au/health/thepulse/stories/2005/11/10/1502702.htm>
- Maksus, Anung Inggito. (2016). Standar Prosedur Pemeriksaan Refraksi untuk Refraksionis Optisien (Diploma Optometris). Jakarta. Badan Penerbit FKUI
- Maksus, Anung Inggito. (2022). Prosedur Pemeriksaan Fungsi Penglihatan Binokuler dalam Ilmu Refraksi untuk Diploma Optometris. Jakarta. UI Publishing.
- Mangoenprasodjo, A. Setiono. (2005). Mata Indah Mata Sehat. Yogyakarta. Penerbitan Think Fresh
- Primadiani, I.S., & Rahmi, F.L. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Progresivitas Miopia pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Diponegoro,* 6(4), 1505-1517.
- Saminan. (2013). Efek Bekerja dalam Jarak Dekat Terhadap Kejadian Miopia. *Jurnal Kedokteran UNSYIAH:* 13(3)
- Saw, Seang-Mei., Gazzard, G., and Koh, D. (2002). Prevalence Rates of Refractive Errors in Sumatra, Indonesia. *Invest Ophthalmol Vis Sci,* 43
- Simarmata, M.M., Doringin, F., Dika, W.L., (2021). Penanggulangan Dampak Aktivitas Dekat Terhadap Kejadian Miopia pada Anak-anak Sekolah di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mata Optik,* 2(3)
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta
- Suryanta, D.I. (2020). Hubungan Kebiasaan Membaca Jarak Dekat Dengan Kelainan Refraksi Miopia pada Siswa SMP Negeri 7 Padang. <http://jurnal.eksiklopediaku.org>, 2(2)
- World Health Organization. (2014). Adolescence Development. Geneva, Switzerland