

ARO GAPOPIN PEDULI MATA

May 9, 2023

Ditulis Oleh : Ahmadi S, S.Pd., M.Pd

Artikel ini akan membahas mengenai bentuk kepedulian manusia terhadap manusia lain sebagai makhluk sosial dalam perspektif Peduli atas Sesama.

Setelah kita melalui Wabah covid-19 yang telah menghentikan banyak kegiatan perekonomian dan kegiatan masyarakat, ada satu kondisi yang perlu memperoleh perhatian khusus yaitu tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mata.

Menurut Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 78,19 persen pada 2023 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi yang sebesar 275.773.901 jiwa sedang pengguna HP Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau *handphone* pada 2022, Persentase tersebut meningkat dibanding tahun 2021 yang masih 65,87%, sekaligus menjadi rekor tertinggi dalam sedekade terakhir.

Data tersebut di atas tanpa disadari membuat kita lebih banyak menghabiskan waktu pada perangkat elektronik, dan tentunya sering berinteraksi dengan layar monitor komputer, HP dll, Hal ini terbukti dengan data bahwa. Kondisi ini menyebabkan banyak masyarakat merasakan adanya gangguan pada penglihatan atau dalam istilah kedokteran sering disebut dengan Computer Vision Syndrome(CVS).

Gangguan penglihatan atau CVS ini menimbulkan beberapa keluhan seperti ketegangan pada mata, kelelahan pada mata, mata kabur dan mata kering, bahkan sampai menyebabkan sakit pada bagian leher dan pundak. Penggunaan perangkat elektronik dalam waktu yang lama juga dapat menimbulkan efek samping dalam kesehatan mata, karena sinar biru yang dipancarkan perangkat elektronik seperti komputer dapat merusak kornea mata dan menimbulkan gangguan penglihatan.

Untuk itu sebelum gangguan penglihatan ini menyerang mata kita, berikut adalah tips menjaga kesehatan mata :

1. Memakai kacamata pelindung anti radiasi.
2. Mengatur pencahayaan ruangan dan perangkat.
3. Menghindari penggunaan kontak lensa mata Lebih dari 19 Jam.
4. Mengonsumsi buah dan sayuran (makanan 4 sehat 5 sempurna)
5. Melakukan peregangan mata.
6. Melakukan pemeriksaan mata secara rutin.

ARO GAPOPIN Peduli Mata terletak di Jl. Pondok Aren Raya No. 108A Bintaro Sektor XI, Kel. Pondok Aren Kota Tangerang Selatan, telah banyak berkontribusi dan memberikan penyuluhan dan seminar tentang pendidikan dan pentingnya menjaga kesehatan mata sejak usia dini, ribuan kacamata telah banyak di berikan kepada masyarakat yang membutuhkan.

Kegiatan Kemasyarakatan ARO GAPOPIN

Seminar tentang Pentingnya Menjaga Mata Sejak Dini, diikuti oleh peserta sebanyak 3000 peserta sepanjang tahun 2022 dan sebanyak 500 peserta sepanjang 2023, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan mata dan pemberian kacamata gratis.





Demikian semoga artikel ini bermanfaat bagi para pembaca jika ingin memperdalam ilmu Refraksi Optisi & Optometry dapat bergabung **bersama ARO GAPOPIN**

Source Link: <https://teknologi.bisnis.com/read/20230308/101/1635219/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>