

PENCEGAHAN KELAINAN PENGLIHATAN DI SMK TRI MULYA JAKARTA SELATAN”

Ahmadi Slamet*

ARO Gapopin, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Autor: ahmadi.ahmadi156@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang dari kegiatan ini adalah dalam rangka Pengabdian kepada Masyarakat, Bangsa dan Negara sebagai bentuk wujud implementasi Tri Dharma perguruan tinggi. Tujuan kegiatan ini secara khusus dilakukan untuk memberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya Pendeteksian Kelainan Mata Sejak Dini kemudian di lanjutkan dengan pemeriksaan mata. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan kuesioner, penyuluhan, tanya jawab dan pemeriksaan Mata secara langsung yang dilakukan oleh Dosen ARO GAPOPIN (Akademi Refraksi Optisi dan Optometry) Gapopin Jakarta terhadap Siswa/i SMK TRI MULYA di Petukangan Selatan Jakarta Selatan, tanggal 22 September 2022, jumlah peserta sebanyak 123 orang, terdiri dari 40 Siswa laki-laki, 60 siswa Perempuan dan 23 guru, pemeriksaan mata dilakukan secara objektif dan subyektif, dari 123 peserta yang diperiksa dalam kegiatan tersebut di antaranya terdapat 40 peserta mengalami mata kelelahan, 69 peserta mengalami kelainan refraksi dan 31 peserta mengalami kelelahan mata dan 20 peserta masih di nyatakan sehat, dari hasil edukasi/penyuluhan tentang pencegahan kelainan penglihatan sejak dini dan jawaban kuesioner dari peserta yang di berikan diperoleh hasil secara umum bahwa sebanyak 100% dari Siswa/i yang mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan Mata di SMK TRI MULYA di Petukangan Selatan Jakarta Selatan belum menyadari tentang pentingnya pencegahan kelainan penglihatan sejak dini, dari kondisi tersebut maka tim PKM dari ARO Gapopin telah bekerjasama dengan Pihak SMK TRI MULYA melakukan pemeriksaan secara berkala dalam waktu 1 kali dalam satu tahun dengan melibatkan seluruh komponen Masyarakat Sekolah yang ada.

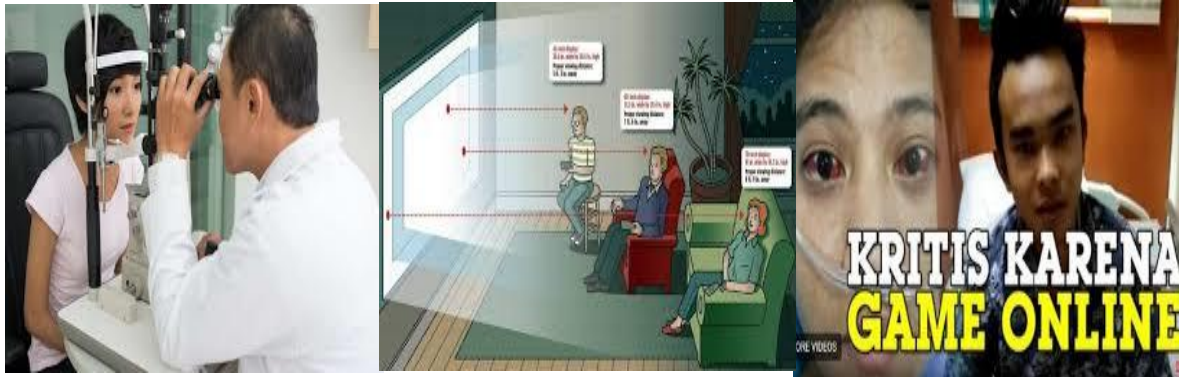
Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Kesehatan Mata.

ABSTRACT

The background of this activity is in the context of service to the community, nation and state as a form of implementation of the Tri Dharma of higher education. The purpose of this activity is specifically to provide education/counseling about the importance of Early Detection of Eye Disorders and then proceed with an eye examination. The method used in this activity is to provide questionnaires, counseling, questions and answers and direct eye examinations carried out by Lecturers at ARO GAPOPIN (Academy of Optical Refraction and Optometry) Gapopin Jakarta for students of TRI MULYA Vocational School in Petukangan Selatan, South Jakarta, on 22 September 2022, the number of participants was 123 people, consisting of 40 male students, 60 female students and 23 teachers, eye examinations were carried out objectively and subjectively, of the 123 participants examined in this activity, 40 participants experienced eye fatigue, 69 participants experienced refractive errors and 31 participants experienced eye fatigue and 20 participants were still declared healthy. From the results of education/counseling about preventing visual abnormalities from an early age and answers to questionnaires from participants given, the general results were that 100% of the students who following counseling and eye examinations at TRI MULYA Vocational School in Petukangan Selatan, South Jakarta, they are not yet aware of the importance of preventing vision disorders from an early age, because of this condition, the PKM team from ARO Gapopin has collaborated with TRI MULYA Vocational School to carry out regular examinations once a day. year by involving all components of the existing School Community.

Keywords: Knowledge, Attitude, Eye Health.

1. Pendahuluan



Mata adalah salah satu panca indra yang sangat penting dan sangat dibutuhkan untuk melakukan suatu kegiatan apapun. Gangguan penglihatan menjadi masalah yang mendapat banyak perhatian, tidak hanya Indonesia tetapi juga di dunia. Gangguan pada mata akan menyebabkan gangguan penglihatan yang berdampak pada ketidaknyamanan dan gangguan lainnya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mata adalah salah satu panca indra yang sangat penting terutama dikalangan anak-anak. Menginjak usia sekolah kesehatan mata merupakan hal yang harus diberi perhatian khusus, karena gangguan terhadap mata banyak ditemukan pada anak usia sekolah. Oleh karena itu pemeriksaan ketajaman penglihatan pada mata sangat diperlukan untuk mendeteksi tingkat ketajaman penglihatan untuk mengetahui berapa anak yang mengalami gangguan penglihatan.

Sebanyak 80% bahwa manusia berkomunikasi dengan dunia luar melalui mata, karena itu mata menjadi indera yang sangat penting dan di butuhkan setiap manusia, pentingnya fungsi dan kegunaanya ternyata belum diimbangi dengan upaya masyarakat dalam merawat dan mencegah kelainan penglihatan mata, hingga saat ini orang pergi ke dokter mata hanya pada saat ada keluhan pada matanya.

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2020) diketahui bahwa penyebab gangguan penglihatan terbanyak di seluruh dunia adalah refraksi yang tidak terkoreksi sebesar 53%, katarak yang tidak dioperasi sebesar 25%, dan degenerasi macular sebesar 4%. Inonesia telah menjadi prevalensi kebutaan dan gangguan penglihatan nomor 2 tertinggi di dunia setelah Ethiopia (Husna et al., 2019). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2020) diperkirakan hampir 18,9 juta anak di bawah 15 tahun mengalami gangguan ketajaman penglihatan. Anak-anak dan remaja di Indonesia yang golongan ekonomi menengah ke atas mempunyai angka kejadian miopia yang semakin meningkat, dimana 39 juta diantaranya mengalami kebutaan dan 246 juta penduduk 2 mengalami penurunan penglihatan (low vision), 90% kejadian gangguan penglihatan terjadi di negara berkembang. Secara umum penyebab kelainan refraksi yang tidak dapat dikoreksi (rabun jauh, rabun dekat, dan astigmatisme) merupakan penyebab utama gangguan penglihatan, sedangkan katarak merupakan penyebab utama kebutaan.

Menjaga kesehatan mata sebenarnya tidaklah membutuhkan biaya mahal yaitu cukup dengan banyak mengkonsumsi makanan yang sehat dan baik untuk mata seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, selain itu juga membiasakan memperlakukan mata dengan baik dengan cara menjaga jarak baca, menonton tv sambil tidur, menghindari kotoran atau debu atau menghindari melihat matahari secara langsung

Menjaga kesehatan mata merupakan hal yang esensial karena kesehatan indra penglihatan merupakan aset terpenting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar menjadi pribadi yang cerdas, mandiri, produktif dan sejahtera (Wulandari, 2017), oleh karena itu Menteri Kesehatan RI telah mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1473/MENKES/SK/X/2005 tentang strategi untuk menanggulangi gangguan penglihatan dan kebutaan yang sejalan dengan visi WHO yaitu Right to Sight untuk mencapai Vision pada tahun 2020 (Gangguan & Global, 2020).

Berdasarkan uraian data diatas kami dari pihak ARO GAPOPIN terpanggil untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga dan mencegah kelainan penglihatan mata sejak dini pada masyarakat terutama para siswa/i di sekolah yang merupakan aset besar untuk masa depan bangsa Indonesia.

2. METODE

Metode pengabdian Masyarakat dilakukan dengan memberikan Penyuluhan tentang pentingnya mencegah kelainan penglihatan mata sejak dini dengan menekankan tentang perlunya mengonsumsi makanan yang sehat dan baik untuk mata seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, selain itu juga membiasakan memperlakukan mata dengan baik dengan cara menjaga jarak baca, menonton tv sambil tidur, menghindari kotoran atau debu atau menghindari melihat matahari secara langsung, hidup sehat dan teratur, berolahraga yang cukup, dll, kemudian memberikan kuesioner dan di lanjutkan dengan pemeriksaan mata pada peserta.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diikuti oleh Siswa/I berjumlah 123 orang, tempat kegiatan PKM adalah SMK TRI MULYA beralamat di Petukangan Jakarta Selatan Propinsi DKI Jakarta. Pemberian Penyuluhan terkait pentingnya pencegahan kelainan penglihatan mata sejak dini.

Kegiatan penyuluhan pada peserta disampaikan dengan menyesuaikan objek atau sasaran. Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah presentasi, tanya jawab dengan peserta, serta pemeriksaan secara langsung kepada seluruh peserta yang hadir dalam kegiatan. Media yang digunakan dalam presentasi ini adalah LCD proyektor kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan mata oleh tim PKM ARO GAPOPIN diawali dengan memberikan penjelasan tentang pemeriksaan yang akan dilakukan dan mendapatkan persetujuan dari peserta. Adapun alat yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah banner dan peralatan pemeriksaan mata seperti, *Auto Refrakto Keratometer dan trial lens*. Selanjutnya pemeriksaan dilakukan dengan *Optotip Snellen* atau *e-chart*.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara, pemberian questioner dan pemeriksaan mata bahwa seluruh responden sebanyak 123 peserta di nyatakan 69 peserta di nyatakan terindikasi kelainan refraksi (wajib pakai kacamata) 31 peserta mengalami kelelahan mata (tidak wajib pakai kacamata) dan 20 peserta tidak terindikasi kelainan refraksi.

Dokumentasi Kegiatan



4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan atau bermakna secara statistik antara temuan kelainan refraksi dengan sikap para siswa yang tidak peduli akan kesehatan mata cenderung akan mengalami kelainan Refraksi atau penglihatan di kemudian hari, hal tersebut telah di buktikan dengan pelaksanaan PKM di SMK TRI MULYA khusus kelas III bahwa Mayoritas dari responden sebanyak 123 peserta setelah di berikan questioner dan pemeriksaan mata secara keseluruhan maka di peroleh hasil bahwa 80% di nyatakan terdeteksi kelainan mata (mereka tau tentang bahaya yang mengancamnya tetapi kurang peduli akan menjaga Kesehatan mata sejak dini) dan sebanyak 20% dinyatakan tidak mengalami kelainan refraksi (tetapi tim ARO GAPOPIN tetap memberikan pesan bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati), dari pemeriksaan mata tersebut membuktikan bahwa bisa di simpulkan hampir di seluruh Lembaga Pendidikan mengalami kondisi yang sama.

Berbagai kejadian negatif akibat pola hidup yang berlebihan telah di rasakan oleh masyarakat baik dari usia muda maupun usia dewasa, untuk menanggulangi keadaan tersebut Akademi Refraksi Optisi dan Optometry Gapopin Jakarta berkomitmen untuk memberikan Penyuluhan atau Edukasi tentang pentingnya pencegahan kelainan penglihatan, pola hidup bersih, sehat dan teratur terhadap masyarakat yang membutuhkan.

Langkah – langkah Menjaga Kesehatan Mata

1. Memakai Kacamata Pelindung Anti Radiasi. ...
2. Mengatur Pencahayaan Ruang dan Perangkat. ...
3. Menghindari Penggunaan Lensa Mata Lebih dari 19 Jam
4. Mengonsumsi buah dan sayuran. ...
5. Melakukan Peregangan Mata. ...
6. Melakukan Pemeriksaan Mata Secara Rutin.



Ada beberapa **Buah dan Sayur Pelindung Mata** sebagai pencegahan kelainan penglihatan :

1. Wortel. ...
2. Brokoli. ...
3. Bayam. ...
4. Avokad. ...
5. Pisang. ...
6. Mangga. ...
7. Ubi Jalar

Saran :

1. Bagi orang tua dan institusi pendidikan
 - a. Anak-anak sering tidak mengatakan jika merasakan keluhan pada penglihatannya. Sehingga orangtua dan guru diharapkan dapat lebih memperhatikan gejala-gejala kelainan refraksi yang mungkin ditunjukkan anak, seperti sering menggosok mata, cenderung melihat dalam jarak dekat, sering menyipitkan mata, dan lain-lain. Orangtua diharapkan segera memeriksakan anaknya jika muncul gejala-gejala tersebut.
 - b. Orangtua diharapkan memeriksakan mata anaknya secara rutin walaupun belum muncul gejala maupun keluhan. Pihak sekolah juga dapat mengadakan skrining mata untuk siswa/i kelas 1, kemudian skrining diulang secara periodik hingga skrining terakhir dilakukan saat siswa/i telah duduk di kelas 6. Kedua hal tersebut dilakukan sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini kelainan refraksi.
 - c. Mendatangkan narasumber untuk sosialisasi dan edukasi bagi guru dan orangtua/wali siswa/i mengenai kelainan refraksi agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap kelainan refraksi.

- d. Diharapkan orangtua segera memberikan kacamata koreksi apabila anaknya telah terdeteksi mengalami kelainan refraksi agar tidak terjadi komplikasi seperti strabismus, ambliopia, atau bahkan kebutaan.
 - e. Diharapkan orangtua melakukan kontrol rutin untuk evaluasi tajam penglihatan, kira-kira setiap 1 - 2 tahun bagi anak usia sekolah(American Academy of Ophthalmology, 2015).
2. Bagi siswa/i
- a. Siswa/i yang merasakan keluhan penglihatan, seperti tidak dapat membaca tulisan di papan tulis, pusing, dan lain-lain diharapkan tidak takut untuk mengatakannya ke orangtua ataupun gurunya.
 - b. Siswa/i yang sudah berkacamata hendaknya selalu memakai kacamatanya saat beraktivitas sehari-hari.

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah, Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, lancar dan aman terkendali, atas nama Lembaga Pendidikan SMK TRI MULYA kami memberikan apresiasi setinggi-tingginya kepada ARO GAPOPIN dan seluruh tim pengabdian masyarakat, para Mahasiswa dan Dosen. atas support Pemberian Penyuluhan terkait Pentingnya Mencegah Kelainan Penglihatan pada mata dan Pemberian bantuan Kacamata gratis yang sangat bermanfaat untuk Masyarakat yang membutuhkannya.

REFERENSI

penyebab gangguan penglihatan terbanyak di seluruh dunia adalah refraksi World Health Organization (WHO, 2020)

kesehatan indra penglihatan merupakan asset terpenting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar menjadi pribadi yang cerdas, mandiri, produktif dan sejahtera (Wulandari, 2017), tentang strategi untuk menanggulangi gangguan penglihatan dan kebutaan (Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1473/MENKES/SK/X/2005 Evaluasi tajam penglihatan, kira-kira setiap 1 - 2 tahun bagi anak usia sekolah (American Academy of Ophthalmology, 2015).

Sumber keahlian kesehatan mata : www.arogapopin.ac.id