

Judul : Pengaruh Penggunaan Lensa Blue Ray Terhadap Kesehatan Mata pada Pelanggan Kacamata di Optik Sidojoyo

Pengarang : Annisa Herninda Khasan 18010

Kode DOI :

Keywords : Blue ray; eye health; gadget; eyestrain

Item Type : Karya Tulis Ilmiah

Tahun : 2021

Abstrak :

This research was to determine the effect of using blue ray lenses on eye health in eyeglass customers at Optik Sidojoyo, Wonosobo Regency. The population in this study were all Sidojoyo Optical eyewear customers who used anti-radiation glasses or blue ray lenses. The method used in this study is a quantitative method with data collection through a closed questionnaire. The sampling system used is a simple random sampling method which is carried out randomly without regard to the existing strata in the population. The analysis used in this research is descriptive statistical analysis. The results achieved are 90% of respondents feel comfortable when using blue ray lenses. This proves that there is an effect of using blue ray lenses on eye health.

Keywords : blue ray; eye health; gadget; eyestrain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan lensa blue ray terhadap kesehatan mata pada pelanggan kacamata di Optik Sidojoyo, Kabupaten Wonosobo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelanggan kacamata Optik Sidojoyo yang menggunakan kacamata anti radiasi atau lensa blue ray. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pengambilan data melalui kuesioner tertutup. Sistem pengambilan sampel yang digunakan adalah metode simple random sampling yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif. Hasil yang dicapai sebanyak 90% responden merasa nyaman ketika menggunakan lensa blue ray. Hal tersebut membuktikan bahwa adanya pengaruh penggunaan lensa blue ray terhadap kesehatan mata.

Kata kunci : blue ray; kesehatan mata; gadget; mata lelah.

Bab 1 :

Di era modernisasi yang ditandai derasnya arus teknologi, dan teknologi ini, peran mata sangat vital. Dengan mata, seseorang mampu mengorganisasi informasi di lingkungan sekitarnya. Hal ini tidak akan sama dengan seseorang yang mengalami gangguan pada mata, sehingga akses informasi dan teknologi semakin terbatas. Menjaga kesehatan mata merupakan hal yang perlu dilakukan. Mulai dari mengonsumsi makanan sehat, memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik bagi mata, hingga menghindari penggunaan gadget terlalu lama menjadi beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mata. Penggunaan gadget yang semakin meningkat membuat banyak orang mengalami gangguan mata, seperti mata lelah. Paparan radiasi yang muncul juga dapat menimbulkan berbagai keluhan kesehatan yang membuat tidak nyaman. Radiasi merupakan gelombang energi atau partikel yang memiliki kekuatan tinggi dan terjadi sangat cepat. Dalam kehidupan sehari-hari, ada berbagai radiasi yang berbahaya bagi kesehatan mata. Mulai dari radiasi sinar ultraviolet, hingga gadget yang digunakan sehari-hari.

Kita tentu sudah sering mendengar tentang bahaya dari sinar UV yang dapat menyebabkan kerusakan pada mata dan kulit. Sinar UV tidak dapat terlihat oleh mata

kita karena termasuk golongan cahaya tidak tampak (Invisible light), sumber terbesarnya adalah matahari. Mata manusia hanya mampu melihat cahaya dengan panjang gelombang 400 nm – 760 nm yang disebut dengan cahaya tampak (Visible Light). Visible Light sangat diperlukan oleh mata kita dalam proses penglihatan sehingga kita dapat mengenali berbagai macam warna benda. Sumbernya bisa dari matahari langsung ataupun pencahayaan buatan seperti lampu neon, LED, monitor computer, smartphone, tablet, monitor laptop dan sebagainya. Meskipun memberikan banyak manfaat bagi proses penglihatan, ternyata Visible light juga mempunyai efek samping yang buruk khususnya sinar biru yang mempunyai panjang gelombang 400 nm – 455 nm. Akumulasi dari paparan sinar biru yang masuk ke mata dalam jangka panjang dapat mempercepat terjadinya degenerasi makula.

Mencegah dan mengontrol kerusakan mata yang disebabkan oleh paparan sinar radiasi merupakan hal yang sangat penting. Untuk mengatasi hal tersebut, dapat dilakukan dengan menggunakan filter sinar biru atau lensa blue ray yang mampu memblokir sinar biru berbahaya, mengurangi penggunaan media elektronik pada malam hari, dan mengonsumsi makanan yang mengandung antioksidan. Lensa blue ray merupakan lensa penemuan terbaru yang berfungsi untuk melindungi mata dari radiasi komputer ataupun cahaya matahari yang mengandung sinar biru (blue ray) serta sinar UV, sehingga mata menjadi lebih sehat, tidak mudah lelah, dan penglihatan lebih nyaman. Saat ini, teknologi semakin maju dan mulai mengembangkan kacamata berlensa anti radiasi dan blue ray yang diharapkan bisa meminimalkan paparan radiasi, terutama radiasi sinar UV matahari. Kacamata berlensa anti radiasi sinar UV sangat boleh digunakan. Namun, hingga saat ini masih belum banyak bukti ilmiah mengenai manfaat dan tingkat efektivitas lensa anti radiasi khusus komputer atau blue ray.

References :

1. Jannah, Raudatul. (2016). Gangguan dan Kesehatan Mata. Bogor: Guepedia. (Online). Diakses dari https://www.google.co.id/books/edition/Gangguan_dan_Kesehatan_Mata/11AdDQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kelainan+refraksi&printsec=frontcover
2. Fitria Yusti Ningrum, Nafi'atun Nashriyah. (2019). Pengaruh Radiasi Sinar Biru Gadget yang dapat Menimbulkan Terjadinya Degenerasi Makula (Macular Degeneration) pada Usia Muda. (Online). Diakses dari [file:///C:/Users/use/Downloads/Promkes%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/use/Downloads/Promkes%20(2).pdf)
3. dr. Devika Yuldharia. (2018). Manfaat Lensa Anti Blue Ray pada Kacamata. (Online). Diperoleh dari <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/manfaat-lensa-anti-blue-ray-pada-kacamata>
4. Febry Corina. (2018). Ensiklopedia of Journal. Pengaruh Pemakaian Lensa Blue Cut terhadap Kenyamanan Pemakaian Kacamata di Optik Zal Padang. 1, (1). (Online). Diakses dari <http://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/448>

5. Adzikra Ibrahim. (2017). Pengertian Kesehatan dan Jenis-Jenis Kesehatan Manusia. (Online). Diperoleh dari <https://pengertiandefinisi.com/pengertian-kesehatan-dan-jenis-jenis-kesehatan-manusia/>
6. Rikaharyani. (2017). Kesehatan Mata. (Online). Diperoleh dari <http://rikaharyani27.blogspot.com/2017/03/pengertian-kesehatan-mata-dalam.html>
7. dr. Sienny Agustin. (2021). 7 Cara Menjaga Kesehatan Mata. (Online). Diperoleh dari <https://www.alodokter.com/tujuh-cara-menjaga-kesehatan-mata> 52
8. Wahyu Noor Hidayat. (2016). Analisis Pemahaman Konsep Mahasiswa Fisika Terhadap Pembentukan Bayangan pada Lensa. (Online). Diakses dari <https://lib.unnes.ac.id/26657/1/4201411116.pdf>
9. Tri Widjanarko. (2017). Gelombang Sinar Biru yang Berbahaya (BLUE LIGHT). (Online). Diperoleh dari <http://mypassion-cornels.blogspot.com/2017/09/gelombang-sinar-biru-yang-berbahaya.html>
10. Fitria Yusti Ningrum, Nafi'atun Nashriyah. (2019). Pengaruh Radiasi Sinar Biru Gadget yang dapat Menimbulkan Terjadinya Degenerasi Makula (Macular Degeneration) pada Usia Muda. (Online). Diakses dari <https://doi.org/10.31219/osf.io/mquwy>