

Judul : Edukasi Penggunaan Lensa Filter Sinar Biru Untuk Mencegah Gangguan Penglihatan Mata Pada Masyarakat Area Lippo Cikarang
Pengarang : Lukito Hidayat 20.056
Kode DOI :
Keywords : lensa filter sinar biru, sinar biru, paparan layar, gangguan penglihatan
Item Type : Karya Tulis Ilmiah
Tahun : 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan lensa kacamata dengan filter sinar biru, kegunaan dan kontribusinya dalam mengatasi gangguan penglihatan sehubungan dengan salah satu panjang gelombang dalam cahaya yaitu disebut sinar biru. Pada saat ini ada kecenderungan durasi paparan layar gawai semakin meningkat sehingga potensi meningkatnya gangguan sinar biru yang berasal dari layar gawai, sehingga bagaimana memberikan penjelasan untuk membangkitkan kesadaran terhadap perlindungan mata terhadap paparan sinar biru sangatlah penting. Cara memperkenalkan melalui edukasi secara langsung kepada responden dan dibuat ringkas mungkin. Penelitian ini juga untuk melihat minat masyarakat di area Lippo Cikarang yang dilihat melalui beberapa responden dan melihat potensi penerimaan lensa filter sinar biru. Karena keterbatasan lingkup responden maka untuk pengembangan lanjut penelitian ini, responden bisa diperluas dengan mendatangi sekolah atau institusi yang menggunakan gawai sebagai moda utama

Kata Kunci : lensa filter sinar biru, sinar biru, paparan layar, gangguan penglihatan

ABSTRACT

This study intend to introduce spectacle lenses with blue light filter, it's function and contribution to overcome visual disturbance in relation to a certain wavelength of light wich is ditermined as blue light. Recently there is a tendency that screen time duration keep on increased as it have a potencial increament on blue light disturbance that emmit from gadget screen, so it is important on how to educate and therefore to increase the awareness of eyesight protection from blue light. Way to educate it through direct explanation to respondents in a simpe way as possible . This study is also to observe the Lippo Cikarang community's interest through some respondent and to observes their acceptance of blue light filtered lenses.. Due to the respondent's scope limitation, for the next further study, the scope could be expanded to schools and institution which use gadget as their main tools in their daily routine

Keyword : blue light filtered lenses, blue light, screen time, visual disturbance.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul	
Halaman Pernyataan Orisinilitas	iii
Halaman Persetujuan Dosen Pembimbng	iv
Halaman Persetujuan Dosen Penguji	v
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
1.7 Sistematika Penulisan	4
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1.Lensa	6
2.1.1. Berdasarkan Jenis Materialnya	6
2.1.2. Berdasarkan Pelapisannya	6
2.2.Filter Sinar Biru	7
2.2.1. Teori Sinar Biru dan Gangguan Penglihatan.....	7
2.2.2. Faktor Penyebab Gangguan Mata dan Cara Mengatasinya.....	8
2.2.2.1.Definisi Gangguan Penglihatan	8
2.2.2.2.Jenis Gangguan Penglihatan	8
2.2.2.3.Penyebab Gangguan Penglihatan	8
2.2.2.4.Pencegahan Gangguan Penglihatan	12
2.3.Kerangka Berpikir	13
BAB 3. METODOLOGI PENELITIAN	14
3.1.Desain Penelitian	14
3.2.Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	14
3.2.1. Variabel Penelitian	14
3.2.1.1.Variabel Terikat (Dependent Variabel)	14
3.2.1.2. Variabel Bebas (Independent Variabel)	14
3.2.2. Definisi Operasional	15

3.3. Populasi dan Sampling	15
3.3.1. Populasi	15
3.3.2. Teknik Sampling	15
3.4. Cara Pengumpulan Data	15
3.4.1. Wawancara	15
3.4.2. Studi Literatur	16
3.4.3. Tabulasi dan Perhitungan	16
3.5. Analisis Data	16
3.5.1. Persiapan Penelitian	16
3.5.2. Pelaksanaan Penelitian	16
3.5.3. Teknik Pengolahan Data	16
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1. Hasil Penelitian.....	17
4.1.1. Anamnesa	17
4.1.2. Wawancara Awal	17
4.1.3. Pemberian Penjelasan kepada Responden	20
4.1.4. Wawancara Lanjutan	22
4.2. Pembahasan	24
4.2.1. Kesadaran akan lensa filter sinar biru.....	24
4.2.1.1. <i>Screen Time</i>	24
4.2.1.2. Masa Istirahat Mata	24
4.2.2. Pengenalan terhadap Lensa Filter Sinar Biru	25
4.2.3. Minat terhadap Lensa Filter Sinar Biru	25
BAB 5. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	26
5.1. Kesimpulan.....	26
5.2. Rekomendasi	26
Daftar Pustaka	27
Lampiran	29

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Mata adalah salah satu indra manusia yang terpenting yang harus dilindungi dari bermacam gangguan, salah satu cara melindungi adalah dengan memakai kacamata yang sesuai dengan gaya hidup sehari-hari.

Sayangnya tingkat pengetahuan dan kesadaran tentang perlindungan mata di Indonesia masih rendah dan alat perlindungan mata masih dianggap sebagai hal dengan tingkat prioritas belakangan untuk dipakai, sampai terjadinya masalah serius pada mata. Dengan demikian banyak kasus yang seharusnya bisa dicegah dari awal, menjadi problem serius yang menyebabkan gangguan penglihatan sampai pada kebutaan.

Salah satu hal yang menjadi kebiasaan orang yang sangat umum pada saat ini adalah jumlah paparan layar (yang dalam karya tulis ini selanjutnya akan disebut *screen time* agar memudahkan merelasikan terhadap istilah yang biasa digunakan saat ini) yang cukup tinggi, seperti yang disebutkan oleh *State of Mobile 2023* dan dikutip oleh Indonesia Baik, yaitu orang Indonesia menghabiskan 5,7 jam setiap hari pada aplikasi mobile. (Nelson. R. 2023)

Pada saat mata terpapar dalam durasi yang cukup lama itu, yaitu sepertiga waktu diluar jam tidur umum, maka akan sangat lelah.

Salah satu pencegahan gangguan penglihatan adalah dengan menggunakan kacamata dengan berbagai jenis lensa sesuai dengan masalah yang dihadapi , mulai dari yang paling sederhana hanya untuk melindungi mata dari terpaan angin, sampai yang rumit untuk mengatasi gangguan penglihatan yang bisa menyebabkan kebutaan.

Salah satu jenis lensa yang saat ini ada dipasaran adalah lensa yang bisa menyaring sinar biru, agar intensitas sinar biru yang masuk ke mata berkurang. Jenis lensa tersebut relatif baru, mulai masuk ke pasaran sekitar tahun 2013. Meskipun saat ini sudah mulai dikenal dan populer disebut lensa anti radiasi , tapi kegunaan pastinya belum banyak yang mengetahuinya sehingga belum banyak orang yang menggunakannya. Selain itu harga yang relatif lebih mahal dibandingkan dengan lensa bening biasa membuat lensa ini bukan menjadi pilihan utama bagi pemakai kacamata.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto. Y. (2019). Memahami Metode Penelitian Kualitatif. Diakses dari : [https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html#:~:text=Dalam%20hal%20pengumpulan%20data%2C%20Gill,interview%20\(individual%20atau%20grup\).](https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html#:~:text=Dalam%20hal%20pengumpulan%20data%2C%20Gill,interview%20(individual%20atau%20grup).)
- Abdhul. Y. (2023). Teknik Pengambilan Sampel Penelitian: Macam & Penjelasan. Diakses dari : <https://deepublishstore.com/blog/teknik-pengambilan-sampel/>
- Nelson, R. (2023). State of Mobile 2023 : Sout East Asia (SEA). Diakses dari : <https://www.data.ai/en/insights/market-data/state-of-mobile-2023-focus-on-sea/>
- Klinik Mata Nusantara. (2019). 4 Jenis Lensa Kacamata dan Fungsinya. Diakses dari : <https://www.klinikmatanusantara.com/id/ketahui-lebih-lanjut/info-kesehatan-mata-dari-kmn-eyecare/artikel/4-jenis-lensa-kacamata-dan-fungsinya/>
- Heiting, Gary, OD. (2021). Cara memilih lensa terbaik untuk kacamata Anda. Diakses dari : <https://www.allaboutvision.com/id-id/kacamata/lensa/cara-memilih/>
- Heiting, Gary, OD. (2021). Cahaya biru: Apa itu cahaya biru, dan mengapa cahaya ini menguntungkan dan merugikan. Diakses dari : <https://www.allaboutvision.com/id-id/sindrom-penglihatan-komputer/cahaya-biru/>
- Doringin. F, Simarmata. M, Dika. W.L. (2021). *Menjaga Kesehatan Mata pada Era Teknologi dan Online Learning Demi Visi Indonesia 2045*. Jurnal Mata Optik, 2(3), 1-4
- Doringin. F, Simarmata. M, 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)
- Hoya Vision, (2022), Blue Light Protection. Diakses dari : <https://www.hoyavision.com/discover-products/for-spectacle-wearers/anti-reflective-coatings/blue-light-protection/>
- Agustina, N. (2022). Mata Lelah dan Penyebabnya. Diakses dari : https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1709/mata-lelah-dan-penyebabnya#:~:text=Kelelahan%20mata%20merupakan%20akibat%20dari,yang%20dapat%20menyerang%20mata%20dan

P2PTM Kemenkes RI. (2021). Cegah mata lelah dengan metode 20:20:20. Diakses dari : <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gangguan-indera-fungsional/page/3/cegah-mata-lelah-dengan-metode-202020>

Pandanaran. H (2021). Ketahui kelainan refraksi mata dan cara pencegahannya. Diakses dari : <https://www.herminahospitals.com/id/articles/ketahui-kelainan-refraksi-mata-dan-cara-pencegahannya.html>

Utami N.S. (2022). Gangguan penglihatan pada manusia. Diakses dari : <https://www.kompas.com/skola/read/2022/12/17/180000569/gangguan-penglihatan-pada-manusia?page=all>.

Prasetya N.L. (2021). Gangguan lapang pandang. Diakses dari : <https://aido.id/diseases/gangguan-lapangan-pandang/detail>

Pittara. (2022). Buta Warna. Diakses dari : <https://www.alodokter.com/buta-warna>

P2PTM Kemenkes RI. (2018). Apa itu kelainan refraksi. Diakses dari : <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gangguan-indera-fungsional/apa-itu-kelainan-refraksi#:~:text=Kelainan%20Refraksi%20adalah%20kondisi%20di,kornea%2C%20dan%20penuaan%20lensa%20mata>.

Soeprajogo M.P (2020). Karakteristik Pasien dengan gangguan penglihatan sedang sampai berat di poliklinik low vision pusat mata nasional rumah sakit Cicendo. Diakses dari : <https://perpustakaanrsmcicendo.com/wp-content/uploads/2020/05/Karakteristik-Pasien-Denna-Gangguan-Penglihatan-Sedang-Sampai-Berat-di-Poliklinik-Low-Vision-Pusat-Mata-Nasional-Rumah-Sakit-Mata-Cicendo.Magdalena-Purnama-Soeprajogo.pdf>