

MATA SEHAT UNTUK MASA DEPAN CERAH : EDUKASI KESEHATAN MATA PADA REMAJA

Jenifer Pricillia Nona¹ , Siti Aigina Langasa² , Sri Dessy S.M. Ngofangare³ , Wahdi Badad, Tutik Lestari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Maluku Utara

E-mail: Jenifernona03@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :21-06-2025

Revised :-03-07-2025

Accepted: 09-07-2025

Key words: Health Education,
Healthy Eyes, Teenagers

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Eye health is an important aspect of life that often gets less attention, especially among children and adolescents. In today's digital era, the use of electronic devices such as mobile phones, tablets, and computers has become an inseparable part of daily activities. The purpose of this activity is to increase awareness and knowledge about the importance of maintaining eye health from an early age. The counseling activity was carried out at the Faculty of Health Sciences which was attended by 15 students. A pre-test was given before the counseling took place, then continued with providing counseling about eye health using PPT media and continued with the provision of a post-test questionnaire. There was an increase in participant knowledge where the average pre-test score was 8.67 and after that it increased to 8.80. It is hoped that with this activity, participants can apply healthy habits in their daily lives.

ABSTRAK

Kesehatan mata merupakan aspek penting dalam kehidupan yang sering kali kurang mendapat perhatian, terutama di kalangan anak dan remaja. Di era digital saat ini, penggunaan perangkat elektronik seperti ponsel, tablet, dan komputer telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan yang diikuti oleh mahasiswa sebanyak 15 orang. Pre-test diberikan sebelum penyuluhan berlangsung, kemudian

dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan tentang kesehatan mata menggunakan media PPT dan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner post test. Adanya peningkatan pengetahuan peserta Dimana terlihat rerata nilai pre tes 8,67 dan setelahnya meningkat menjadi 8,80. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini para peserta dapat menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PENDAHULUAN

Kesehatan mata merupakan aspek penting dari kesehatan umum yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan pendidikan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 2,2 miliar orang di dunia mengalami gangguan penglihatan atau kebutaan, dan setidaknya 1 miliar di antaranya sebenarnya dapat dicegah atau belum ditangani dengan baik (Kemenkes RI, 2024). Salah satu penyakit mata yang sering dialami anak-anak dan remaja adalah kelainan refraksi, yang juga disebut mata rabun. Jenis-jenis kelainan ini meliputi miopia, hipermetropia, astigmatisme, dan presbiopia. Kondisi ini dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan (Kemenkes RI, 2023).

Penggunaan gadget adalah fenomena yang sering dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan yang dialami remaja, termasuk masalah pada mata. Selain digunakan untuk berkomunikasi dan belajar, gadget juga bisa menimbulkan dampak negatif jika digunakan terlalu banyak. Radiasi yang dipancarkan bisa menyebabkan gangguan penglihatan, bahkan sampai mengganggu aktivitas harian. Dampak dari radiasi bisa memberikan berbagai masalah kesehatan pada remaja.

Gangguan kesehatan mata atau kerusakan pada mata, dapat menyebabkan hilangnya penglihatan dan dalam kasus yang paling parah bisa mengalami kebutaan. Kasus kebutaan maupun keterbatasan penglihatan sangat perlu dilakukan pemeriksaan secara berkala, agar gangguan mata dapat terdiagnosis sejak dini (Dwiana et al., 2021). Upaya mencegah dan menanggulangi gangguan penglihatan dan kebutaan perlu mendapatkan perhatian. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan mata. Untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan mata dan dapat meningkatkan produktivitas terutama kelompok usia produktif. Tujuan edukasi kesehatan mata bagi remaja adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini. Di usia remaja, aktivitas seperti penggunaan gadget yang berlebihan, membaca dengan pencahayaan yang kurang baik, serta kurangnya waktu di luar ruangan dapat berdampak buruk pada kesehatan mata, seperti meningkatkan risiko rabun jauh (miopia).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara pada tanggal 05 Mei 2025 dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a. Sosialisasi dan Perijinan

Tahap awal melakukan koordinasi dengan pihak fakultas terkait rencana pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang kesehatan mata.

Selanjutnya melakukan sosialisasi dan perijinan untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat.

b. Persiapan Bahan Presentase dan Media

Pada tahap kedua dilakukan persiapan bahan presentase power point dan media yang digunakan serta pihak fakultas menyiapkan media audio visual (TV).

c. Penyuluhan tentang Kesehatan Mata

Peserta dikumpulkan dalam satu ruangan sebanyak 15 orang yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. Tim menjelaskan prosedur kegiatan Dimana sebelum melakukan penyuluhan tim terlebih dahulu membagikan kuesioner pre test untuk mengetahui pemahaman peserta sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya tim melakukan penyuluhan tentang kesehatan mata dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Setelah pelaksanaan penyuluhan selesai maka peserta diberikan kuesioner kembali dengan pertanyaan yang sama untuk melihat sejauhmana pemahaman peserta setelah diberikan intervensi.

d. Proses Evaluasi

Dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan sesuai dengan materi penyuluhan yang telah diberikan dalam berbagai bentuk pertanyaan yang disediakan. Kemudian di analisis sesuai dengan kebutuhan data tersebut.

e. Penilaian Hasil Evaluasi

Membandingkan skor kuesioner sebelum dan setelah pelaksanaan penyuluhan. Penilaian ini menjadi dasar dalam menetapkan keberhasilan penyuluhan atau intervensi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

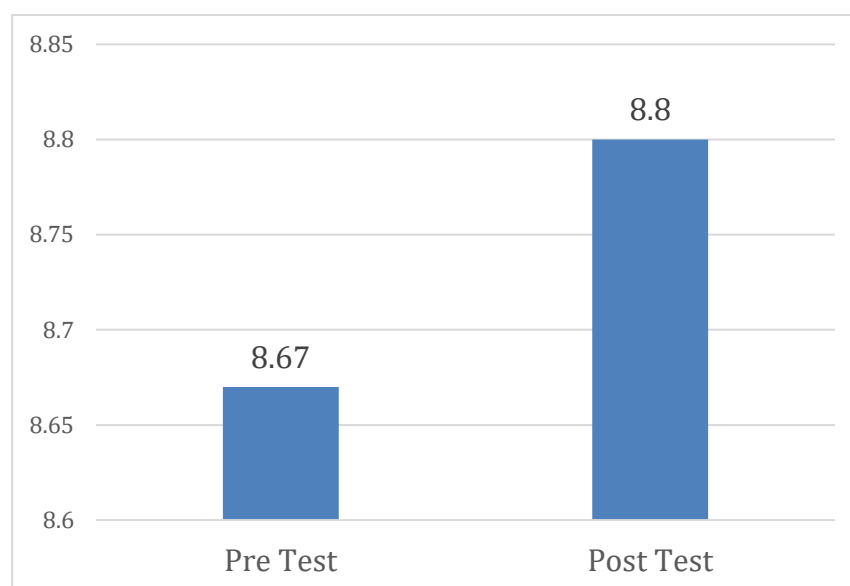
Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 05-06 Mei 2025 bertempat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Hasil pengabdian masyarakat sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N (15)	%
Usia		
18 tahun	3	20.0
19 tahun	6	40.0
20 tahun	4	26.7
21 tahun	2	13.3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	1	6.7
Perempuan	14	93.3

Sumber : Data Primer, Mei 2025

Tabel 1, diketahui bahwa responden sebagian besar berusia 19 tahun (6 orang) dengan jenis kelamin perempuan (14 orang).



Grafik 1. Hasil Analisis Pre dan Post Tes

Hasil penilaian pre test dan post test peserta penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan nilai tes sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Rerata skor nilai pengetahuan saat pre tes adalah 8,67 dan setelahnya meningkat menjadi 8,80 (Gambar 1). Temuan hasil yang dikuatkan dengan analisis statistik tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam pemahaman terkait dengan kesehatan mata.

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan para peserta dalam hal ini remaja dapat menerapkan perilaku sehat. Penyuluhan kesehatan mata adalah upaya promotif dan preventif untuk mengurangi insiden kerusakan mata. Pencegahan ini dilakukan untuk mencegah kerusakan mata yang serius dan memerlukan biaya pengobatan yang mahal.

Pemberian informasi tentang kesehatan mata pada remaja merupakan salah satu hal yang penting, agar remaja dapat menerapkan perilaku sehat seperti membatasi penggunaan gadget (Marfa et al., 2019). Kerusakan ringan pada mata juga membutuhkan perawatan khusus agar tidak berkembang menjadi masalah mata yang serius. Untuk menghindari hal ini, harus memperhatikan hal-hal yang tidak seperti yang diharapkan seperti kebiasaan menggunakan ponsel atau alat elektronik lainnya yang dapat membahayakan kerusakan mata, mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi yang baik, tidak merokok (Lioni, T. et al., 2014 & Lubis et al., 2020).

Kesadaran untuk merawat kesehatan mata harus dibiasakan sejak usia dini. Gangguan mata yang bervariasi dari ringan sampai serius disebabkan oleh perilaku yang tidak tepat, seperti membaca terlalu dekat dan lama dalam posisi tidur, membaca dengan cahaya yang kurang, belajar dengan pencahayaan yang tidak memadai, serta mengabaikan konsumsi makanan sehat yang kaya vitamin A untuk kesehatan mata (Susanti et al., 2024).



Foto bersama dengan peserta



Pengisian Kuesioner Pre Test



Pengisian Kuesioner Post Test



Suasana Saat Penyuluhan

KESIMPULAN

Menjaga kesehatan mata sangat penting, terutama bagi remaja yang aktif didepan layar (laptop, hp atau elektronik lainnya). Menerapkan kebiasaan baik seperti membatasi waktu layar, mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, melindungi mata dari sinar berbahaya, dan melakukan pemeriksaan mata secara rutin, kesehatan mata dapat tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiana, A., Lestari, C., & Astuty, L. (2021). Hubungan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Mata Dengan Sikap Penggunaan Gadget Yang Berlebihan Di Sd N 13 Engkasan Kalimantan Barat. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i1.453>
- Kemendes RI. (2024). 2.2 Milyar Orang Di Dunia Alami Gangguan Penglihatan, Kongres APAO Ke-39 Diharapkan Mahirnya Solusi. In *Kementerian Kesehatan RI*. available at : <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v4i2.2343>
- Lioni, T., Hollilulloh, & Nurmalisa, Y. (2014). Pengaruh Penggunaan Gadget pada Peserta Didik

- terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 2(2).
- Lubis, M. A., Azizan, N., & Ikawati, E. (2020). Persepsi Orang tua dalam Memanfaatkan Durasi Penggunaan Gadget untuk Anak Usia Dini saat Situasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 4(1), 63–82. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/68/29>.
- Marfa, F. P., Yulius, Y., & Halim, B. (2019). Kampanye Kesadaran Diri Pentingnya Menjaga Kesehatan Mata Sejak Dini Tahun 2018. *Besaung : Jurnal Seni Desain Dan Budaya*, 4(2), 153–158. <https://doi.org/10.36982/jsdb.v4i4.795>
- Kemkes RI, (2023). Mata Sehat, Produktivitas Terjaga. In Kementerian Kesehatan RI. available at : <https://kemkes.go.id/id/mata-sehat-produktivitas-terjaga>
- Susanti, D., Fakhruddin, M., & Wijaya, E. (2024). Hubungan Kebiasaan Jarak Membaca Dan Kelelahan Mata Terhadap Kejadian Presbiopia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(1), 282–288.