

Health Education dan Early Detection Kesehatan Mata Pada Santri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Bogor

Lusyta Puri Ardhiyanti¹, Marina Ery Setiawati², Afif Amir Amrullah³, Cahya Arbitera⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Correspondence Author: Lusyta Puri Ardhiyanti, lusytapuri@upnvj.ac.id, Depok, Jawa Barat

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1533>

Abstrak

Pada era digital di mana perkembangan teknologi semakin pesat seperti saat ini, penggunaan gawai semakin tak bisa dihindari. Kehadiran gawai kini terasa begitu viral. Mulai dari kebutuhan komunikasi, menghimpun informasi, dokumentasi, transaksi, transportasi, sampai dengan kebutuhan rekreasi dapat terpenuhi lewat satu buah gawai. Permasalahan yang didapatkan di Pondok Pesantren Al-Hidayah Bogor adalah radang mata pernah dialami oleh santri Pondok Pesantren Al-Hidayah Bogor akibat terlalu lama memandang gawai. Tidak mau mengulang ada gangguan mata yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Al-Hidayah Bogor memperketat pengawasan terhadap kegiatan online. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman santri tentang kesehatan mata melalui kegiatan edukasi kesehatan mata dan deteksi dini gangguan mata pada santri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Bogor. Metode pengabdian dengan memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mata dan deteksi dini gangguan mata. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan santri tentang kesehatan mata.

Kata Kunci: Edukasi, kesehatan mata, deteksi dini.

Abstract

In the digital era where technological developments are increasing rapidly like today, the use of gadgets is increasingly unavoidable. The presence of gadgets now feels so vital. Starting from communication needs, collecting information, documentation, transactions, transportation, to recreational needs can be fulfilled through one device. The problem that was found at the Al Hidayah Bogor Islamic Boarding School was that eye inflammation was experienced by students at the Al Hidayah Bogor Islamic Boarding School due to looking at the device for too long. Not wanting to repeat the eye problems experienced by students, Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor tightens supervision of online activities. The purpose of community service activities is to increase students' knowledge and understanding of eye health through eye health education activities and early detection of eye disorders in students at Islamic boarding schools. Bogor Alhidayah Islamic Boarding School. The service method is by providing education about the importance of maintaining eye health and early detection of eye disorders. The results of the service show that there is an increase in students' knowledge about eye health.

Keywords: Education, eye health, early detection.

PENDAHULUAN

Di era digital, dimana perkembangan teknologi semakin pesat seperti saat ini, penggunaan gawai masih menjadi keniscayaan. Memiliki gadget sepertinya begitu penting saat ini. Dari kebutuhan komunikasi hingga pengumpulan informasi, dokumentasi, event, transportasi, rekreasi dapat dipenuhi dengan satu perangkat. Ini telah meningkatkan penggunaan perangkat dan menjaga kesehatan mata penting selama pandemi. Segala sesuatu yang dulunya dilakukan secara offline kini menjadi online, termasuk sekolah-sekolah Pesantren Al Hidayah Bogor. Santri di Pesantren Al Hidayah di Bogor pernah mengalami infeksi mata setelah melihat perangkat terlalu lama. Tak ingin mengulang masalah mata para santri, Pesantren Al Hidayah Bogor memperkuat pengawasan aktivitas online. Beberapa tips yang bisa dilakukan untuk menghindari bahaya paparan radiasi gawai antara lain memakai kacamata anti radiasi, mengurangi kecerahan layar dan menggunakan rumus 20:20:20. Lihatlah layar setiap 20 menit, istirahatkan mata Anda selama 20 detik dan lihatlah objek sejauh 20 meter untuk menenangkan mata Anda. Rilekskan mata Anda dengan menggosok kedua tangan, menghangatkannya, dan meletakkan tangan di atas mata yang tertutup. Gosok kedua cap dengan lembut di wajah Anda. Makan dengan cara yang seimbang. Tips menjaga kesehatan mata Selain anjuran yang diberikan kepada mahasiswa dalam forum penyuluhan, juga digalakkan kegiatan lain agar mahasiswa terhindar dari penyakit mata.

Santri di Pesantren Al Hidayah Bogor diajarkan untuk mengamalkan bacaan Marhaba bi Habibi wa qurrota a'yun kemudian meniupnya di tangan dan diusapkan ke matanya setiap kali adzan berkumandang. Usap mata saat muadzin membaca Asyhadu anna Muhammadan Rasulullah. Aturan lainnya adalah larangan keras bagi mahasiswa asrama untuk menulis dan membaca saat Ashar dan Surub. Menjelang Maghrib, asrama pondok belum disinari cahaya. Karena itu, membaca di ruangan gelap mengganggu kesehatan mata. Aturan Pondok itu menakut-nakuti para siswa untuk pergi ke Madrasah ke tadrus pada sore hari sesuai jadwal, karena berbeda dengan asrama yang lampunya mulai Maghrib, lampu di Madrasah menyala 24 jam.

Bagi santri Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor permasalahannya adalah santri tidak mengetahui cara menjaga kesehatan mata, banyak santri membaca sambil berbaring, membaca di tempat yang kurang terang, pada saat liburan sekolah santri menghabiskan waktu seharian dengan gawai. Beberapa siswa mengatakan penglihatan mereka kabur dan beberapa mengatakan mata mereka terkadang sakit. Memahami kesehatan mata sangat penting untuk menjaga kesehatan mata selama hidup produktif (Mayarani et al., 2020). Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri tentang kesehatan mata melalui penyuluhan kesehatan mata dan deteksi dini penyakit mata di kalangan santri di Pesantren <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHthamrin/issue/view/72>

Al Hidayah Bogor.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan deteksi dini penyakit mata di Pesantren Al Hidayah Bogor terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Koordinasi dan kerjasama dengan Kepala Pesantren Al Hidayah Bogor

Kegiatan ini dilakukan oleh para dosen yang bekerja sama dengan pengurus Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor, dengan tujuan untuk mendapatkan tuntunan dan pedoman dalam melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mata dan deteksi dini penyakit mata pada penduduk muslim. Sekolah Berasrama siswa Koordinasi ini dilakukan di Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor, membahas dan merencanakan kegiatan yang akan dilakukan, kemauan santri untuk mengikuti kegiatan, dan metode yang digunakan untuk mensosialisasikan kegiatan belajar kepada santri. dari Pesantren Al Hidayah Bogor.

2. Edukasi kesehatan mata dengan media visual *power point text* (ppt).

Kegiatan ini dilaksanakan melalui pelatihan kesehatan mata kepada 40 santri putra Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor, yang terdiri dari 4 materi yaitu: pengertian kesehatan mata, pemeliharaan kesehatan mata, hal-hal yang dapat merusak mata, mata biasa. penyakit pada remaja dan hal-hal yang dihindari mata untuk menjaga kesehatan dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Sebelum pelatihan terlebih dahulu dibagikan kuesioner kesehatan mata untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang kesehatan mata, dan pengetahuan diukur kembali setelah pelatihan.

3. Deteksi dini penyakit mata pada siswa

Untuk melakukan kegiatan ini dilakukan pemeriksaan mata yaitu pemeriksaan mata dan refraksi yang tujuannya untuk mengidentifikasi penyakit mata pada siswa.

4. Pemantauan dan evaluasi

Monitoring dan evaluasi merupakan langkah terakhir dari rangkaian bakti sosial Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor. Untuk melaksanakan kegiatan ini dinilai pengetahuan siswa tentang kesehatan mata dan penyakit mata yang dialami siswa diidentifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendidikan dan diskusi

Kegiatan tersebut dilaksanakan melalui pelatihan tentang pentingnya kesehatan mata.
<http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHThamrin/issue/view/72>

Pemateri mendapatkan materi tentang pengertian kesehatan mata, menjaga kesehatan mata, hal-hal yang membahayakan mata, penyakit mata yang umum terjadi pada usia muda, dan hal-hal yang harus dihindari untuk menjaga kesehatan mata (**Gambar 1**).



Gambar 1. Pemaparan materi dari pembicara tentang kesehatan mata



Gambar 2. Tanya jawab santri tentang kesehatan mata dengan pembicara

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan peserta dan merupakan kegiatan yang melatih peserta untuk memberikan informasi, pengetahuan dan keterampilan yang berbeda untuk mengembangkan sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Pendidikan ini juga bertujuan untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat. Sebelum pelatihan, kuesioner kesehatan mata dibagikan terlebih dahulu untuk menilai pemahaman siswa tentang kesehatan mata, kemudian dilanjutkan dengan pengajaran dan diskusi. Informasi sebelum pelatihan cukup untuk 3 orang (7,5%) dan informasi kurang untuk 37 orang (92,5%). Kegiatan ini berjalan dengan lancar terlihat pada sesi diskusi dimana para peserta sangat antusias untuk bertanya. Pertanyaannya meliputi bagaimana menjaga kesehatan mata dan apa yang harus dihindari untuk menghindari masalah mata. Pelatihan dilakukan dengan menggunakan leaflet dan LCD proyektor. Setelah pelatihan dilakukan evaluasi. Rangkaian

kegiatan ini dievaluasi untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman santri di Pesantren Al Hidayah Bogor tentang pentingnya kesehatan mata. Setelah pelatihan, 32 orang (80%) memiliki pengetahuan baik dan 8 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup.



Gambar 3. Penyerahan piagam narasumber oleh pengasuh pondok pesantren Al-Hidayah Bogor

2. Deteksi dini penyakit mata pada siswa

Kegiatan ini dilakukan dengan mempelajari ketajaman, refraksi dan buta kapas siswa laki-laki di Al Hidayah Bogor. Tujuan pemeriksaan mata ini adalah untuk mendeteksi penyakit mata yang dialami siswa laki-laki dan segera melakukan pemeriksaan dan pengobatan di puskesmas terdekat. Prosedur pemeriksaan visus ini dilakukan dengan pemeriksaan ketajaman penglihatan dan jarak penglihatan menggunakan Snellen chart, pemeriksaan kebutaan kapas dan pemeriksaan refraksi. Berdasarkan penelitian, 21 orang (52,5%) mengalami ketegangan mata, 8 orang menderita *myopia* (20%), 2 orang menderita *hordeolum* (5%), 1 orang *chalazion* (2,5%) dan 1 orang rabun jauh (2,5). . . %. Berdasarkan hasil pemeriksaan mahasiswa dengan *miopia*, *tembel*, *chalazion* dan gangguan penglihatan, disarankan untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut di dinas kesehatan terdekat.

3. Pemantauan dan evaluasi

Monitoring dan evaluasi merupakan langkah terakhir dari Pesantren Al Hidayah Bogor. Asesmen bertujuan untuk melihat dan mengukur pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mata agar gangguan kesehatan mata dapat dideteksi. dan obati sedini mungkin. Berdasarkan hasil pemeriksaan mata, masih banyak siswa laki-laki yang mengalami gangguan mata, sehingga petugas menganjurkan agar siswa yang mengalami gangguan mata melakukan pemeriksaan lebih lanjut di Puskesmas terdekat untuk mendapatkan penanganan yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Terkait sosialisasi dan edukasi santri putra Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor tentang pentingnya menjaga kesehatan mata untuk pencegahan dan pengobatan penyakit mata sedini mungkin terungkap bahwa 80% santri memiliki pengetahuan yang baik. dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Kerjasama seluruh pemangku kepentingan diperlukan untuk mengurangi penyakit mata di kalangan santri putra di Pesantren Al Hidayah Bogor. Para wali pondok pesantren dan ustadz serta ustadzah harus secara rutin meningkatkan pemantauan penyakit mata santri agar penyakit mata santri dapat teratasi secepat mungkin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Jakarta atas dukungan dan kesempatannya untuk menyelesaikan Sarjana Pengabdian Kepada Masyarakat. dari program pendidikan kesehatan masyarakat. Terima kasih juga kepada pengurus Pondok Pesantren Al Hidayah Bogor sebagai mitra dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Dewi, Y.K., Sitorus, R.J. dan Hasyim, H. (2010). Faktor-faktor yang berhubungan dengan ketegangan mata pada operator komputer di kantor Samsat Palembang. *Journal of Public Health Sciences*, 1 (01), 35-38. <https://repository.unsri.ac.id/60094/1>
- Ermianti, Danuarsyah, A., Putri, A. S., Alya, F. Y. S. H., Yasmin, Marzuoqoh, H., Taqiyya, K., Indriani, N. N., Novi, S., Ayu, R., Pawestri, R., Muslimah, S. N. ja Putri, Z. A. (2022). Dengan bantuan pendidikan kesehatan mata, kami meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi tentang kesehatan mata di masa pandemi Covid-19. *Prosiding Lokakarya Nasional PkM: Masyarakat Tangguh*, 1, 227-232. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/788>
- Helisarah, D.U., Lestari, A., Syafikiani, D., Faza, F.R., Miranti, N., Kurniawan, N. F., Nanariain, A., Apriyani, D., Ramadan, I., Casmana, M.T., Aulia, R.N. dan Helisara. (2020). Kegiatan skrining penglihatan dan deteksi dini serta pelatihan kesehatan penglihatan di Stikes Jenderal Achmad Yan, Cimahi. *Jurnal ABDI MASADA*, 1(1), 57–. <http://abdimasada.stikesdhh.ac.id/index.php/AM/article/view/20>
- Kementerian Kesehatan, R. (2018). Informasi tentang tunanetra. Dalam N. Kurniash (Ed.), *Kementerian Kesehatan RI (edisi 2018). Infodatin, Pusat Informasi dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19111100001/situasi-dinding-penglihatan-2018.html>
- Ridho, A., Pradana, T.D., Pradana, T.D., Mayarestya, N.P. dan Mayarestya, N. P.(2018). Efek kartun pada kesehatan mata anak-anak. *Jurnal Kesehatan Kejuruan*, 3(2), 1-6. <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.38>
- Supriati, F. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan ketegangan mata pada karyawan bagian administrasi PT. pembangkit tenaga listrik Indonesia UBP Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1 (1), 1-11. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>