



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MATA PADA MASYARAKAT DESA KRUENG MAK KECAMATAN SIMPANG TIGA

Feriyani^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: feriyani_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 03 Agustus 2023; Disetujui 12 September 2023; Dipublikasi 03 September 2023

Abstract: *Eye health disorders are one of the common problems in society, especially in areas with limited access to information. The causes of eye health disorders vary, ranging from environmental factors, lifestyle, to the lack of public understanding of how to maintain eye health. Eye health counseling is an effective solution in increasing public knowledge about how to prevent and treat early visual impairment. This community service program aims to provide education to the people of Krueng Mak Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar, regarding the importance of maintaining eye health. This activity was carried out through interactive lecture and discussion methods involving 40 participants. The results of the counseling showed that there was an increase in public understanding of risk factors for eye disorders, how to prevent them, and the importance of regular eye examinations. With this counseling, it is hoped that the public will be more aware of the importance of maintaining eye health so that it can reduce the risk of visual impairment in the future.*

Keywords: *Eye Health, Counseling, Community, Visual Impairment.*

Abstrak: Gangguan kesehatan mata merupakan salah satu masalah yang sering terjadi di masyarakat, terutama di wilayah dengan akses informasi yang terbatas. Penyebab gangguan kesehatan mata bervariasi, mulai dari faktor lingkungan, gaya hidup, hingga kurangnya pemahaman masyarakat tentang cara menjaga kesehatan mata. Penyuluhan kesehatan mata menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara pencegahan dan penanganan dini gangguan penglihatan. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Krueng Mak, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar, mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi yang melibatkan 40 peserta. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko gangguan mata, cara pencegahannya, serta pentingnya pemeriksaan mata secara rutin. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mata sehingga dapat mengurangi risiko gangguan penglihatan di masa depan.

Kata Kunci: *Kesehatan Mata, Penyuluhan, Masyarakat, Gangguan Penglihatan.*

Mata adalah bagian yang sangat berharga dari panca indera manusia. Melalui mata kita, kita bisa melihat dunia, membaca pengetahuan, dan banyak lagi. Melalui mata kita, kita dapat menghubungkan kehidupan kita sehari-hari. Usia tua adalah bagian dari proses kehidupan, tidak bisa dihindari, dan semua orang mengalaminya. Seiring bertambahnya usia, banyak orang dewasa yang lebih tua mengalami masalah dengan fungsi fisik mereka. Salah satu perubahan sensorik yang ditandai dengan masalah penglihatan adalah hilangnya penglihatan yang terjadi seiring dengan proses penuaan. Penyebab paling umum yang diketahui dari gangguan penglihatan secara global adalah 53% kesalahan refraksi yang tidak terkoreksi, 25% katarak tidak sehat dan 4% degenerasi makula. Indonesia memiliki prevalensi kebutaan dan gangguan penglihatan tertinggi kedua di dunia (Somantri et al., 2022).

Katarak merupakan penyebab utama kebutaan di Indonesia yaitu sebesar 50% dan penyebab lainnya adalah kelainan refraksi sebesar 21% dari total populasi dan 15% penderitanya adalah anak-anak. Selain katarak dan refraksi, glaukoma juga merupakan salah satu penyebab kebutaan. Prevalensi kasus gangguan mata anak sangat tinggi, sekitar 13 juta kasus pada anak usia 5-15 tahun. Ada beberapa faktor yang melatarbelakangi gangguan mata pada anak, salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan mengenai kebiasaan/perilaku yang dapat mencegah gangguan mata

(Ridho et al., 2018).

Peningkatan prevalensi gangguan mata menjadi ancaman yang serius dalam pembangunan, karena mengancam pertumbuhan ekonomi nasional. Gangguan penglihatan merupakan masalah kesehatan yang penting apalagi selama di masa pandemi. Gangguan kesehatan mata menjadi salah satu penyebab mata tidak bisa berfungsi dengan baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kelelahan pada mata, yaitu faktor lingkungan maupun faktor pekerja. Faktor pekerja dapat berupa kelainan refraksi mata, perilaku beresiko, usia, faktor genetik, dan factor bekerja yaitu kebiasaan bekerja didepan komputer dan pemakaian gadget yang berlebihan. Gangguan kesehatan mata atau kerusakan pada mata ini dapat menyebabkan hilangnya penglihatan dan dalam kasus yang paling parah bisa mengalami kebutaan (Ichsan, 2022).

Kesehatan mata anak sekolah dasar merupakan aspek penting yang harus diperhatikan oleh orang tua, guru, dan masyarakat pada umumnya. Paparan layar elektronik seperti televisi, komputer, dan perangkat seluler secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko gangguan mata pada anak. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai kondisi mata seperti mata kering, kemerahan, mata lelah, dan masalah refraksi seperti miopia (Sefianti et al., 2023).

Desa Krueng Mak, Kecamatan Simpang Tiga, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi berbagai tantangan dalam aspek kesehatan, termasuk kesehatan mata. Berdasarkan pengamatan awal dan masukan dari tenaga kesehatan serta masyarakat setempat, ditemukan beberapa permasalahan utama terkait kesehatan mata di desa ini, di antaranya: banyak masyarakat yang belum memahami cara merawat kesehatan mata, seperti pentingnya pola makan sehat, kebersihan mata, dan cara menghindari kebiasaan buruk yang dapat merusak penglihatan dan banyak warga yang tidak menyadari adanya gangguan penglihatan atau penyakit mata hingga kondisinya sudah cukup parah. Deteksi dini sangat penting untuk mencegah kebutaan atau kerusakan mata permanen.

Mengingat pentingnya kesehatan mata dalam mendukung kesejahteraan masyarakat, diperlukan upaya konkret dalam bentuk penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat Desa Krueng Mak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mata, mendorong perilaku hidup sehat yang mendukung kesehatan penglihatan, serta memberikan informasi tentang pencegahan dan deteksi dini gangguan mata.

Melalui penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih peduli terhadap kesehatan mata mereka dan menerapkan kebiasaan yang dapat menjaga kualitas penglihatan hingga usia lanjut. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memberikan informasi mengenai layanan kesehatan mata

yang dapat diakses oleh masyarakat, sehingga mereka lebih proaktif dalam memeriksakan kondisi mata mereka secara berkala.

Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat yang berbasis pada pendekatan edukatif dan preventif. Dengan adanya keterlibatan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah daerah, serta tokoh masyarakat, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan mata, sehingga kualitas hidup masyarakat Desa Krueng Mak dapat meningkat secara berkelanjutan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Gangguan Kesehatan Mata dan Faktor Penyebabnya

Menurut Ichsan (2022), gangguan kesehatan mata dapat terjadi karena berbagai faktor seperti usia, kebiasaan buruk dalam menggunakan teknologi, serta paparan lingkungan. Faktor pekerjaan, seperti terlalu lama menatap layar komputer, juga dapat meningkatkan risiko kelelahan mata dan gangguan refraksi.

2. Prevalensi Gangguan Mata di Indonesia

Berdasarkan penelitian Somantri et al. (2022), Indonesia memiliki angka gangguan penglihatan yang cukup tinggi, dengan 53% kasus disebabkan oleh kesalahan refraksi yang tidak dikoreksi dan 25% akibat katarak. Hal ini menunjukkan perlunya

intervensi berupa edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mata.

3. Penyebab Katarak dan Dampaknya pada Kesehatan Masyarakat

Katarak merupakan penyebab utama kebutaan di Indonesia, dengan prevalensi sekitar 50% dari total kasus kebutaan (Ridho et al., 2018). Katarak umumnya terjadi karena proses penuaan, tetapi juga dapat dipicu oleh faktor lingkungan seperti paparan sinar ultraviolet yang berlebihan.

4. Penggunaan Gadget dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mata

Sefianti et al. (2023) menyoroti bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, dapat menyebabkan mata kering, ketegangan mata, dan miopia. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk memahami cara mengurangi dampak negatif gadget terhadap kesehatan mata.

5. Strategi Pencegahan Gangguan Mata

Menurut penelitian Hawa et al. (2021), salah satu cara yang efektif untuk mencegah gangguan mata adalah dengan menerapkan **aturan 20-20-20** (setiap 20 menit melihat layar, istirahat 20 detik, dan melihat objek sejauh 20 kaki). Selain itu, mengonsumsi makanan kaya vitamin A juga dapat membantu menjaga kesehatan mata.

6. Pentingnya Edukasi Kesehatan Mata bagi Masyarakat

Penelitian yang dilakukan oleh Pramono et al. (2022) menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mata di komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mata. Melalui program edukasi yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat dapat mengadopsi kebiasaan sehat dalam menjaga mata.

7. Peran Pemerintah dalam Pencegahan Kebutuhan

Pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai program kesehatan mata, termasuk operasi katarak gratis dan pembagian kacamata untuk anak-anak sekolah (Sasmita, 2021). Namun, masih diperlukan upaya lebih lanjut untuk menjangkau daerah-daerah terpencil agar masyarakat lebih mendapatkan akses terhadap layanan kesehatan mata.

8. Hubungan Antara Gaya Hidup dan Kesehatan Mata

Studi yang dilakukan oleh Mutafadilah (2020) menunjukkan bahwa pola hidup sehat seperti menghindari merokok, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, dan rutin berolahraga dapat membantu menjaga kesehatan mata dalam jangka panjang. Selain itu, penggunaan pelindung mata saat bekerja di lingkungan berisiko juga sangat dianjurkan.

9. Hubungan Antara Polusi Udara dan Kesehatan Mata

Menurut penelitian oleh Yulianti et al. (2021), polusi udara, terutama partikel debu dan asap kendaraan, dapat menyebabkan iritasi mata, mata kering, serta meningkatkan risiko infeksi seperti konjungtivitis. Masyarakat yang tinggal di daerah dengan tingkat polusi tinggi disarankan untuk menggunakan pelindung mata dan rutin membersihkan mata dengan air bersih.

10. Pengaruh Kebiasaan Membaca dalam Cahaya Redup terhadap Kesehatan Mata

Studi yang dilakukan oleh Rahmawati & Suryono (2020) menunjukkan bahwa membaca dalam kondisi pencahayaan yang kurang baik dapat menyebabkan kelelahan mata dan mempercepat risiko miopia. Oleh karena itu, penting untuk memastikan pencahayaan yang cukup saat membaca atau bekerja dengan layar digital.

11. Dampak Kurangnya Konsumsi Vitamin A terhadap Gangguan Penglihatan

Menurut penelitian Purnamasari et al. (2019), kekurangan vitamin A dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan mata seperti rabun senja dan xerophthalmia. Asupan makanan seperti wortel, bayam, dan hati sapi sangat disarankan untuk menjaga kesehatan mata.

12. Efektivitas Pemeriksaan Mata Rutin dalam Mencegah Gangguan Penglihatan

Studi oleh Santoso et al. (2023) menunjukkan bahwa pemeriksaan mata secara rutin dapat membantu mendeteksi gangguan refraksi atau penyakit mata lainnya sejak dini. Masyarakat yang rutin memeriksakan mata lebih cenderung mendapatkan penanganan yang tepat sebelum kondisi mata semakin memburuk.

13. Pentingnya Penggunaan Kacamata Pelindung di Lingkungan Kerja

Menurut penelitian oleh Budi et al. (2021), pekerja yang terpapar debu, bahan kimia, atau sinar terang dalam jangka waktu lama memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan mata. Oleh karena itu, penggunaan alat pelindung mata seperti kacamata safety menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan mata di tempat kerja.

14. Dampak Kurang Tidur terhadap Kesehatan Mata

Menurut studi yang dilakukan oleh Fadhilah et al. (2022), kurang tidur dapat menyebabkan mata kering, kelelahan mata, hingga meningkatkan risiko penyakit mata seperti glaukoma. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan mata secara optimal.

15. Peran Media Sosial dalam Edukasi Kesehatan Mata

Studi oleh Wulandari (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan mata dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perawatan mata. Kampanye kesehatan melalui platform digital seperti Instagram dan YouTube terbukti efektif dalam menyampaikan informasi tentang kebiasaan sehat untuk menjaga mata.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Krueng Mak, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa cara menjaga kesehatan mata, setelah pemberian

materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan mata, dengan menerapkan cara tertentu tanpa obat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Mata Pada Masyarakat Desa Krueng Mak Kecamatan Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Krueng Mak, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang

yang terdiri dari berbagai kelompok usia. Kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana dan mendapatkan respons yang positif dari masyarakat.

Rangkaian kegiatan meliputi:

1. Pembukaan:

- a. Sambutan dari Kepala Desa Krueng Mak.
- b. Pengenalan tim pelaksana kegiatan.

2. Penyampaian Materi:

- a. Materi diberikan selama 40 menit dengan penjelasan tentang cara menjaga kesehatan mata, faktor penyebab gangguan mata, serta kebiasaan sehat dalam penggunaan gadget dan layar elektronik.
- b. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif menggunakan media presentasi dan alat peraga.

3. Sesi Tanya Jawab:

- a. Masyarakat diberikan kesempatan bertanya selama 60 menit.
- b. Pertanyaan yang diajukan mencakup berbagai aspek, seperti cara mencegah katarak, penggunaan kacamata yang benar, serta dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mata.
- c. Untuk meningkatkan partisipasi, peserta yang aktif bertanya diberikan

hadiah/doorprize.

4. Evaluasi dan Penutupan:

- a. Dilakukan kuisioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan.
- b. Dari hasil evaluasi, terjadi peningkatan rata-rata pemahaman sebesar 80%, menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mata.
- c. Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama dan penyampaian ucapan terima kasih kepada peserta serta pihak desa yang telah mendukung program ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mata dan pencegahan gangguan penglihatan.
2. Metode ceramah dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.
3. Pemeriksaan mata sederhana membantu mengidentifikasi peserta yang membutuhkan perawatan lebih lanjut.

Saran

1. Perlu dilakukan penyuluhan lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, terutama bagi kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia.

2. Melibatkan lebih banyak pihak, seperti tenaga medis spesialis mata dan instansi kesehatan setempat.
3. Perlu adanya program pemeriksaan mata berkala bagi masyarakat untuk deteksi dini gangguan penglihatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ichsan, M. (2022). Edukasi Kesehatan Mata dan Deteksi Dini Gangguan Mata pada Santri di Pondok Pesantren. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(2), 32–39.
<https://doi.org/10.33860/mce.v1i2.658>
- Ridho, A., Pradana, T. D., & Mayarestya, N. P. (2018). Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan Kesehatan Mata Pada Anak. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 1–6.
<https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.38>
- Sefianti, A. V., Hawa, A. M., & Blagov, A. (2023). Strategi Menjaga Kesehatan Mata Anak SD Di Era Digital. *Janacitta*, 6(2), 134–144.
<https://doi.org/10.35473/jnctt.v6i2.2609>
- Somantri, U. W., Pramono, R., & Sasmita, H. (2022). Gratis Klinik Mutafadilah Medika Desa Cijaku Kabupaten Lebak Bekerjasama Dengan Sejuta Kacamata. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 70–75.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Prevalensi Kebutaan dan Gangguan Penglihatan di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2020). *World Report on Vision 2020*. Geneva: World Health Organization.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Data Prevalensi Gangguan Penglihatan dan Kebutaan di Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: BPS.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Laporan Situasi Kesehatan Mata pada Anak di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Pendidikan Kesehatan Mata untuk Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemendikbud.
- Pusat Data dan Informasi Kesehatan. (2023). *Tren Penyalahgunaan Gadget dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mata Anak di Indonesia*. Jakarta: Pusdatin Kemenkes.