

PENYULUHAN PROMOSI TENTANG KESEHATAN MATA MELALUI PLATFORM DARING (ZOOM) DI SMPIT DARUL ABIDIN PADA MASA PANDEMI COVID 19

Yasmin Nurul Janati¹, Thalza Pramesty Hamudya², March Millio Raka Putra³, Rosihan Alam Tarmiji Hasibuan⁴, Tria Patrianti^{5*}

^{1,2}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fak. Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta

^{3,5}Prodi Ilmu Komunikasi, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta

⁴ Prodi Ilmu Politik, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta

*Email : tria.patrianti@umj.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung selama hampir dua tahun, mengharuskan seluruh siswa mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui metode daring. Akibatnya, sebagian besar waktu digunakan untuk penggunaan *gadget*. Indonesia merupakan negara dengan angka lonjakan myopia atau rabun jauh yang signifikan selama pandemi covid-19. Gangguan penglihatan pada manusia merupakan masalah kesehatan penting di masa pandemi, mengingat 80% informasi didapat melalui penglihatan sehingga kesehatan mata diabaikan. Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta yang dilaksanakan secara online, memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengabdikan kepada masyarakat. Dengan tema "Bersama UMJ Berkemajuan Menuju Masyarakat Madani", kelompok lima melakukan penyuluhan promosi kesehatan mata kepada target khalayak yaitu siswa-siswa SMPIT Darul Abidin secara daring.

Kata Kunci : Covid-19, Miopia, Penyuluhan Promosi Kesehatan, KKN Online

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic, which has been going on for almost two years, requires all students to follow Distance Learning (PJJ) through online methods. As a result, most of the time was used for gadget use. Indonesia is a country with a significant spike in myopia or shortsightedness during the covid-19 pandemic. Visual impairment in humans is an important health problem during the pandemic, considering that 80% of information is obtained through vision so eye health is ignored. Real Work Lecture (KKN) Muhammadiyah University of Jakarta which is held online, provides opportunities for students to serve the community. With the theme "Together with UMJ Progress towards Civil Society", the group of five conducted eye health promotion counseling to the target audience, namely SMPIT Darul Abidin students online.

Keywords: Covid-19, Myopia, Health Promotion Counseling, KKN Online

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung selama hampir dua tahun, mengharuskan seluruh siswa mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui metode daring. Menurut Asmuni (2020) sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antar guru dan peserta didik, melainkan secara online yang menggunakan jaringan internet (Asmuni, 2020). Civitas akademika terutama guru dan peserta didik di semua lembaga pendidikan melakukan pembelajaran bersama, waktu yang sama, dengan menggunakan berbagai aplikasi yang dapat mendukung, seperti, *google meet*, *zoom meeting*, *platform e-learning*, bimbingan belajar online dan aplikasi

lainnya. Akibatnya, sebagian besar waktu digunakan untuk penggunaan *gadget*.

Menurut salah satu penelitian, di negara China terdapat 36,8% anak sekolah usia 9-17 tahun menggunakan media elektronik ≥ 2 jam per hari. Di Indonesia sendiri, terdapat 60% anak usia sekolah menggunakan media elektronik >2 jam (Rachmawati, 2020). Penggunaan gadget yang berlebihan mempunyai dampak dari sisi negatif lainnya baik pada anak-anak, remaja dan orang dewasa berkaitan dengan status kesehatan terhadap kelelahan mata, status gizi, PHBS, dan pengaruh akan kepekaan terhadap lingkungan sosial. Waktu penggunaan yang begitu lama dan tinggi, membuat tingkat aktivitas fisik rendah dan pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam rentang pada jangka waktu panjang dapat

mempengaruhi status dalam kesehatan. Melakukan hal tersebut adalah suatu bentuk aktivitas fisik tidak aktif (*sedentary lifestyle*).

Mata adalah organ penglihatan pada panca indera penting yang digunakan hampir full saat beraktivitas yang berfungsi untuk melihat, dan memang sangat perlu melakukan pemeriksaan secara rutin/berkala dan teratur. Pada usia dini memang sangat dianjurkan dalam hal pemeriksaan rutin pada mata, agar lebih muda terdiagnosis. Menurut penelitian America Optometric Association (AOA) tim penulis baca, ketika bayi memasuki usia 6 bulan seharusnya menjalani pemeriksaan mata pada pertama kalinya untuk mendeteksi apakah menderita gangguan penglihatan, serta melakukan pemeriksaan tambahan saat usia 3 tahun dan pemeriksaan kembali pada usia 5 tahun yang nantinya akan dapat berpengaruh dalam mengganggu aktivitas di sekolahnya. Indonesia merupakan daerah dengan angka lonjakan miopia yang signifikan selama pandemi covid-19. Menurut data Oftalmologi FKMK UGM dalam berita artikel ilmiah pada tahun (2020) 312 anak, 41% mengalami miopia dan 21% mengalami gangguan refraksi berat (Nugroho, 2020).

Gangguan penglihatan merupakan masalah kesehatan yang penting apalagi selama di masa pandemi, terutama pada manusia, mengingat 80% informasi kehidupan didapatkan melalui penglihatan sehingga kesehatan mata diabaikan. Dampak yang terjadi pada kesehatan mata yaitu memicu mata menjadi rabun jauh (*myopia*) (Pranita, 2021). Dilansir pada alodokter.com penyakit miopia adalah kondisi pada mata saat melihat suatu benda/objek yang dekat tampak jelas tetapi dengan jarak jauh tidak terlihat (Willy, 2019). Selain itu masalah yang dapat terjadi adalah mulai mata menjadi merah, lelah dan kering, mata nyeri, dan bisa terjadi perubahan bentuk bola mata pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Lamanya durasi saat menatap layar monitor mempengaruhi penurunan kualitas ketajaman penglihatan, sehingga disarankan ketika hendak menggunakan gadget dianjurkan tidak melebihi 2 jam setiap harinya,

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta yang dilaksanakan secara online, memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengabdikan kepada masyarakat. Dengan tema “Bersama UMJ Berkemajuan Menuju Masyarakat Madani”, kelompok lima melakukan penyuluhan promosi kesehatan mata

kepada target khalayak yaitu siswa-siswi SMPIT Darul Abidin secara daring untuk mengadakan program tersebut yang sudah kami rancang bersama oleh kelompok. Dan diharapkan dengan pelaksanaan program ini dapat dirasakan manfaat oleh kita semua.

MASALAH

Permasalahan yang terjadi adalah adanya ketidakseimbangan manusia dalam hal melakukan aktivitas serta menjaga pola hidup kesehatannya antara lain dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dan dengan adanya proses pembelajaran dan pekerjaan yang diberlakukannya sistem daring dan WFH di masa Pandemi Covid-19. Karena harus menyesuaikan dalam posisi dan aktivitas terutama menatap gadget dengan waktu yang *overload*. Efek dari hal tersebut yaitu terutama pada kesehatan mata yang begitu penting bagi kesehatan yang dapat membuat menjadi abai akan hal itu di masa pandemi covid-19 (Kartini et al., 2021).

RENCANA PEMECAHAN MASALAH

Universitas Muhammadiyah Jakarta melaksanakan pengabdian masyarakat dengan melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis online, hal ini merupakan sesuatu yang dapat menjadi rencana pemecahan masalah. Yang akan dilakukan oleh kami tim mahasiswa adalah dengan melakukan penyuluhan promosi kesehatan kepada sasaran melalui program webinar kesehatan. Pada kondisi tersebut mahasiswa dapat membantu dalam hal *preventif* dan sebagai untuk mengemukakan menjaga kesehatan terkhusus mata di masa pandemi ini. Dengan diadakan program ini, kami mencari narasumber yang sekiranya berkompeten terkait topik yang akan dibahas memberikan informasi tentang kesehatan mata, kami mengundang salah satu perwakilan dari lembaga organisasi profesi Ikatan Dokter Indonesia yaitu dokter muda yang sudah berpengalaman untuk menjadi narasumber kami. Hal ini adalah salah satu wadah tujuan untuk memberikan inspiratif terkhusus kepada siswa-siswi agar tetap semangat belajar dalam pembelajaran di masa pandemi.

2. METODE

Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis Online ini waktu pelaksanaannya dimulai dari tanggal 01 Juli 2021 sampai dengan 01 Agustus 2021. Dengan memanfaatkan waktu selama sebulan mahasiswa merancang segala program-program yang akan dilaksanakan. Dengan media sosial sebagai luaran dari program dan sebagai pengantar promosi, hal pertama yang dilakukan adalah dibuatkan pembagian kelompok besar kemudian terbagi lagi menjadi sub kecil. Adapun rangkaian program yang dirancang oleh kelompok sub kecil adalah diskusi online, lomba poster dan webinar kesehatan yang dibantu support oleh mitra dan narasumber. Hal ini memang sangat diperlukan juga support bersama dari kelompok besar kami dan dosen pembimbing.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Online 2021 ini difokuskan dengan bagaimana caranya untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan dengan memberikan edukasi kesehatan melalui komunikasi dan informasi kepada sasaran baik anak-anak, remaja, dan masyarakat melalui kegiatan berbasis online.



Gambar 1. Kegiatan Webinar Kesehatan

Program utama yang menjadi puncak yaitu diadakan webinar online kesehatan melalui kerja sama dengan salah satu lembaga pendidikan sekolah di Beji Timur, Depok yaitu SMPIT Darul Abidin sebagai mitra dengan bantuan platform daring (Zoom). Webinar online ini dapat menunjang ketetapan dan kemantapan dalam bertindak baik untuk pembelajaran maupun pengenalan terhadap suatu disiplin ilmu untuk pemanfaatan “ruang maya” atau internet sebagai suatu modal pembelajaran baru yang dapat dilihat dari nilai positifnya menjadi media komunikasi baru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui “webinar online” dapat dikatakan sangat efektif

tidak hanya sebagai langkah antisipasi penyebaran Covid 19 tetapi hal yang paling utama adalah dalam korelasi dengan bagaimana menyampaikan suatu pesan baik tersirat ataupun tersurat dalam konteks yang mudah dipahami. Sebelum menyajikan agenda tersebut, berikut beberapa hal persiapan yang dilakukan oleh kami tim mahasiswa untuk berkontribusi dan mensukseskan agenda pada program tersebut:

1. Diskusi kelompok bersama dosen pembimbing lapangan terkait untuk program yang akan dilaksanakan.
2. Menentukan mitra untuk diajak bekerja sama.
3. Mengirimkan surat persetujuan untuk kerja sama kepada mitra.
4. Membuat proposal yang akan diserahkan kepada mitra untuk gambaran pada program yang akan dilaksanakan.
5. Memeriahkan dengan diadakannya program grafis yaitu lomba poster digital.
6. Membuat struktur kepanitiaian dalam perencanaan dan proses agenda webinar.
7. Menentukan tema dari hasil observasi dan menyesuaikan dengan situasi fenomenal serta dikuatkan dengan data sekunder.
8. Mencari narasumber yang sekiranya berkompeten terhadap tema yang diangkat.
9. Membuat poster/layar dalam hal promosi agenda acara.
10. Mempromosikan acara di media sosial dengan menggunakan akun pribadi dan kelompok KKN. Kemudian program ini dikemas dengan sebaik mungkin.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk webinar online adalah kegiatan pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi. Fokus utama dari kegiatan penyuluhan tersebut adalah untuk memberikan pengetahuan terkait bagaimana untuk menjaga kesehatan mata. Tema yang diangkat adalah “*Good Health And Well Being During Pandemic Covid-19*”. Tahapan-tahapan kegiatan penyuluhan secara sistematis yang dapat digambarkan:

Observasi → Perumusan Masalah → Tujuan dan Manfaat → Penyuluhan

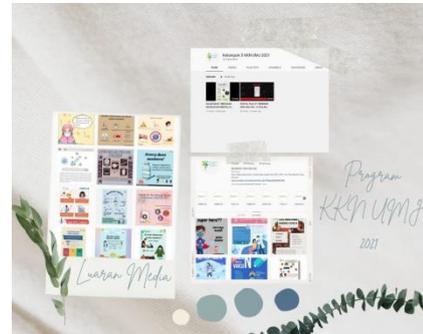
Kegiatan penyuluhan melalui webinar online yang dilakukan oleh Tim Mahasiswa Pelaksana, Mitra, dan dukungan dari Dosen Pembimbing Lapangan. Waktu penyuluhan ini secara keseluruhan menghabiskan ± 2 jam. Sebelum diberikan pemaparan materi dibuka

oleh MC, pembacaan ayat suci Al-Quran, dan lagu-lagu serta sambutan-sambutan. Sambutan diberikan oleh Ketua Kelompok, Perwakilan dari pihak mitra dan Dosen pembimbing lapangan untuk membuka acara serta acara dipandu oleh Moderator. Narasumber yang diundang menyesuaikan dengan mitra terutama sasaran yaitu khalayak siswa-siswi SMP. Pemaparan materi disampaikan oleh dr. Farhan Haidar Fazlur Rahman sebagai narasumber. Beliau adalah salah satu dokter muda, almamater beliau berasal dari Universitas Airlangga sekarang beliau sedang praktik dan bekerja di RS Metropolitan Medical Centre (MMC). Penguasaan panggung meet dan teknik dalam penyampaian materi yang disampaikan sangat sesuai dengan sasaran. Cara retorika dalam *public speaking* pun bagus dan baik terlihat dari cepat tanggap dan selalu berantusias untuk menjawab pada saat sesi tanya-jawab pertanyaan yang disampaikan oleh peserta menyesuaikan dengan profesi yang telah disandang. Dalam hal pemaparan materi beliau dibantu dengan perangkat lain untuk mempermudah presentasi.

Berikut adalah hasil rangkuman dari materi, memang sebagian besar mata adalah salah satu organ panca indra yang berperan sangat penting dalam hal penggunaan aktivitas selama 16 jam/hari untuk melihat lingkungan sekitar. Lalu, memahami terkait anatomi mata, keluhan pada kesehatan mata, aktivitas apa yang bisa mengganggu kesehatan dalam penglihatan salah satunya adalah aktivitas dengan melihat jarak dekat seperti menggunakan gadget sehingga dapat terjadi kelelahan mata. Pada hal tersebut diperlukan kondisi ergonomis pada mata dengan penggunaan komputer atau gadget dalam hal mengatur jarak. Kemudian membahas terkait mitos dan fakta seputar kesehatan mata seperti komputer merusak retina/radiasi gelombang beta, banyak makan wortel mencegah atau mengurangi mata minus, dan membaca sambil saat tiduran dapat merusak mata. Yang terakhir adalah mengenal nutrisi baik yang harus dikonsumsi untuk kesehatan mata dan tips dalam menjaga kesehatan mata yaitu dengan periksa mata rutin minimal 1 tahun sekali, makan nutrisi yang baik, jangan sembarang menggunakan obat mata, yang paling penting adalah harus tetap merawat kesehatan tubuh serta *personal hygiene*.

Dampak positif dari penggunaan media sosial adalah dapat membantu peningkatan pengetahuan di masa Pandemi. Dengan jenis

program penyuluhan ini sebagai salah satu program kami dalam Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis Online juga mendapatkan respon yang baik dari para partisipan peserta.



Gambar 2. Luaran Media

Program lainnya adalah diadakan program grafis dengan diadakan lomba poster dan diskusi interaktif tentang Covid-19 yang dishare melalui media sosial yang menjadi sebagai luaran media yaitu Instagram dan Youtube.

5. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil diantaranya adalah program-program yang direncanakan sudah terlaksanakan dengan baik dengan melakukan hal tersebut mendapatkan respon yang baik di kalangan sasaran baik mitra, narasumber, mahasiswa, dan masyarakat. Alhamdulillah kegiatan KKN Online kelompok 5 sudah berjalan lancar dan baik. Di masa pandemi covid-19 ini baiknya kita sebagai masyarakat harus saling memahami satu sama lain dengan bisa senang berbagi akan hal yang bermanfaat seperti ilmu dan tolong menolong meningkatkan kepekaan sosial kepada sesama.

Tujuan program kegiatan KKN Online ini adalah sharing tentang bagaimana menangani berbagai macam hal di masa pandemi covid-19. Mulai dari diskusi interaktif terbuka, mengajak kreatif dan inovatif pada program grafis, dan untuk masyarakat memberikan pesan baik tersirat dan tersurat dari hasil program. KKN online ini juga memberikan pengalaman kepada mahasiswa bahwa pandemi Covid-19 tidak bisa menghalangi kita untuk dapat tetap berkontribusi kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Hendak penulis haturkan rasa ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan

Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Panitia KKN UMJ 2021 yang telah memfasilitasi KKN UMJ Onlie 2021. Terima kasih kepada mitra kerja kami dalam bidang pendidikan SMPIT Darul Abidin, Terima kasih hendak kami ucapkan kepada volunteer narasumber kami komunitas anak muda millennial yaitu Yang Muda Yang Berkarya dan Imbang Diri, terima kasih pula kepada narasumber pembicara webinar kesehatan Ikatan Dokter Indonesia (Tim Media). Terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan Ibu Tria Patrianti, M.I.kom yang telah membantu dan sabar membimbing kami hingga dapat menyelesaikan laporan serta semnaskat ini. Dan terimakasih hendak kelompok ucapkan kepada teman-teman peserta serta kebanggaan teman-teman mahasiswa kelompok 5 dalam mensukseskan acara program ini.

Willy, dr. T. (2019). *Miopi (Rabun Jauh)*. Alodocter.Com.
<https://www.alodokter.com/rabun-jauh>

DAFTAR PUSTAKA

- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281.
<https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Kartini, K., H, A., A, Z. N., Yenny, Y., & C, A. (2021). Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mata Anak Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*, 2(1), 9.
<https://doi.org/10.25105/juara.v2i1.8267>
- Nugroho, A. (2020, May). Mencegah Myopia Booming di Tengah Pandemi Covid-19. *Universitas Gadjah Mada*.
<https://www.ugm.ac.id/id/berita/19386-mencegah-myopia-booming-di-tengah-pandemi-covid-19>
- Pranita, E. (2021). Gangguan Mata Minus Meningkat Selama Pandemi Covid-19, Kok Bisa? *Kompas.Id*.
<https://www.kompas.com/sains/read/2021/03/04/172800723/gangguan-mata-minus-meningkat-selama-pandemi-covid-19-kok-bisa-?page=all>
- Rachmawati, D. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Kesehatan Mata Pada Masa Pandemi Covid 19. *Fakultas Keperawatan UNAIR*.
<http://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/624/dampak-pembelajaran-daring-bagi-kesehatan-mata-pada-masa-pandemi-covid-19>