

ABSTRAK

Miopia adalah suatu kelainan mata dimana sinar sejajar yang datang dari jarak tidak terhingga akan dibiaskan di depan retina. Tingkat pertumbuhan miopia di Indonesia sangatlah tinggi prevalensi peningkatan miopia mencapai 1.5 % dan paling tinggi diantara negara negara regional seperti Banglades, India, Dan Thailand.

Perlu adanya upaya pencegahan supaya tingkat pertumbuhan miopia tidak semakin Tinggi. Salah satu cara untuk mencegah tingkat kaliaan miopia adalah dengan memberikan edukasi kesehatan mata sejak dini.

Beberapa cara untuk pencegahan miopia adalah batasi waktu penggunaan layer elektronik, ikuti aturan 20-20-20 yaitu dengan mengistirahatkan 20 detik setiap 20 menit melihat untuk melihat sesuatu yang berjarak 20 kaki, lebih banyak melakukan kegiatan diluar, dan melakukan pemeriksaan mata secara berkala.

Sikap kepedulian terhadap tingginya angka miopia juga sangat berperan tinggi terhadap upaya pencegahan miopia itu sendiri. Dengan sikap kepedulian dari berbagai pihak maka tingkat miopia yang sangat tinggi tersebut bisa dicegah.

Berdasarkan penelitian kepada siswa siswi MTs. Al-Hamidi Jember diperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan edukasi dan sesudah edukasi terdapat perbedaan terhadap pengetahuan tentang kesehatan mata, sebelum dilakukan edukasi terdapat 19 atau 33.3% responden dengan pengetahuan kurang, 37 atau 64,9% dengan pengetahuan cukup dan 1 atau 1.8% dengan pengetahuan baik. Sedangkan setelah dilakukan edukasi terdapat 8 atau 14% dengan pengetahuan kurang, 12 atau 21.1% dengan pengetahuan cukup, dan 37 atau 64,9% dengan pengetahuan baik.

Dengan diadakan edukasi tentang kesehatan mata berdampak pada meningkatnya pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesehatan mata sehingga para siswa siswi Mts. Al-Hamidi bisa bersikap lebih baik dan mau melakukan upaya upaya pencegahan dari miopia.

Kata kunci : miopia, edukasi, sikap, pencegahan