

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mata adalah organ penglihatan yang dimiliki oleh manusia yang selalu digunakan pada kehidupan sehari-hari. Mata dilindungi oleh tengkorak yang disusun oleh berbagai tulang, seperti tulang *frontal*, *sphenoid*, *maxilla*, *zygomatic*, *greater wing of sphenoid*, *lacrimal* dan *ethmoid* (Rizzo, 2001).

Gangguan Kesehatan mata biasanya terjadi akibat kelelahan pada mata atau astenopia. Kelelahan mata atau astenopia terjadi pada saat mata terlalu lelah akibat digunakan terlalu lama dan terus menerus. Penyebab umum keluhan mata berasal dari aktivitas yang melibatkan konsentrasi mata dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan penelitian sebelumnya kelelahan mata dapat terjadi karena otot siliar bekerja secara intens terutama saat penglihatan jarak dekat (Wirgunata & Adipura, 2019). Siswa memiliki risiko untuk mengalami kelelahan mata. Pada era globalisasi ini, siswa dituntut untuk lebih aktif dalam menggunakan computer, laptop, televisi, tablet, dan ponsel untuk memenuhi kebutuhan akademik. Namun, terdapat perubahan perilaku dalam penggunaan televisi dan tablet pada tahun 2010 yang semula digunakan dalam keseharian sekarang ditinggalkan akibat berkembangnya ponsel, terutama ponsel layar sentuh (Yoediadi, 2019).

Kelelahan mata pada pelajar ini diakibatkan oleh pembelajaran daring yang berawal dari maraknya pandemic covid 19 di Indonesia, sehingga beresiko

memperburuk kesehatan mata. Gaya hidup yang berubah selama pandemic covid 19 ini mengakibatkan peningkatan penggunaan perangkat elektronik sehingga masyarakat mengalami peningkatan terhadap gangguan penglihatan (Khurya & Prayoga, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 angka kejadian astenopia (kelelahan mata) berkisar 40% sampai 90%. Pada permasalahan gangguan kesehatan mata di dunia yang cukup tinggi, Right Vision 2020 melakukan survei yang bekerja sama antara *International Agency for the Prevention of Blindness* (IAPB) dan WHO dan menyatakan bahwa pada tahun 2018 diperkirakan 188,5 juta penduduk dunia memiliki gangguan penglihatan ringan, 217 juta memiliki gangguan penglihatan sedang sampai berat, dan 36 juta orang dengan kebutaan. Penyebab gangguan penglihatan terbanyak di seluruh dunia adalah gangguan refraksi yang tidak terkoreksi, diikuti oleh katarak dan glaukoma (WHO, 2018). Gangguan mata yang tidak terkoreksi disebabkan oleh kurangnya perhatian masyarakat terhadap pentingnya Kesehatan mata, masyarakat enggan datang memeriksakan Kesehatan mata ke rumah sakit maupun pelayanan Kesehatan terdekat, selain itu disebabkan oleh canggihnya teknologi visual yang merangsang penggunaan indera penglihatan secara terus menerus yang menyebabkan kelelahan mata. (WHO, 2018)

Dari hasil survei terdapat 125 siswa kelas 9 di SMP PGRI 1 Kota Kediri, saat dilakukan studi pendahuluan terdapat 117 siswa yang merasakan adanya gejala gangguan kelelahan. Septiansyah (2014) memberikan langkah mudah dalam mengurangi resiko kelelahan mata diantaranya yaitu menggunakan

pencahayaan yang tepat, sering berkedip, gunakan waktu istirahat dan latihan mata (senam mata) yaitu berpaling dari objek kerja dan menatap objek yang jauh untuk beberapa saat. Salah satu senam mata yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan mata yaitu senam yoga mata (Handala, 2011).

Pada permasalahan di atas banyak dilakukan penelitian, salah satunya adalah senam mata. Senam mata dipilih sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi kelelahan mata pada anak sekolah karena senam mata dapat dilakukan dengan mudah, tidak memerlukan waktu yang lama dan tidak mengeluarkan biaya (Anwari et al, 2018).

Senam yoga mata memiliki manfaat fisik serta Kesehatan mental melalui *down-regulation* dari aksi *hypothalamus=pituitary-adrenal* dan sistem saraf simpatik. Senam yoga mata dapat merelaksasikan diri dengan lebih baik dan dapat menurunkan stress serta meningkatkan sensitivitas persepsi visual kemampuan untuk membedakan stimulus berkedip (Kim Sang, 2016). Selain melakukan terapi senam mata menjaga mata juga dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat, seperti makan makanan seimbang, istirahat yang cukup, melakukan pemeriksaan mata secara rutin, tidak menyentuh mata dengan tangan kotor, dan tidak menggosok mata dengan kuat. Selama menggunakan computer, laptop maupun ponsel saat pembelajaran daring untuk menjaga mata agar tidak mengalami kelelahan mata dapat mengatur pencahayaan yang tepat, melihat layar dengan jarak >45 cm, sering berkedip untuk mencegah mata kering, melakukan istirahat mata, dan melakukan Latihan mata (Dewi & Novia, 2020)

Berdasarkan latar belakang diatas maka dilakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Mata Terhadap Penurunan Kelelahan Mata Pada Anak Usia 14-15 Tahun di SMP PGRI 1 Kota Kediri sebagai dasar penelitian yang dapat diterapkan di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang akan menjadi rumusan masalah adalah “Apakah ada pengaruh senam yoga mata terhadap penurunan kelelahan mata pada anak usia 14-15 tahun di SMP PGRI 1 Kota Kediri”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga mata terhadap penurunan kelelahan mata pada anak usia 14-15 tahun di SMP PGRI 1 Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kelelahan mata sebelum dilakukan senam yoga mata pada anak usia 14-15 tahun.
- b. Mengidentifikasi tingkat kelelahan mata sesudah dilakukan senam yoga mata pada anak usia 14-15 tahun.
- c. Menganalisis pengaruh senam yoga mata terhadap penurunan kelelahan mata pada anak usia 14-15 tahun di SMP PGRI 1 Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Manfaat penelitian bagi responden diharapkan mendapat ilmu baru untuk menurunkan kellahan mata dengan mudah dan dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Manfaat penelitian bagi tenaga Kesehatan yaitu menambah wawasan atau pengetahuan tentang pengaruh senam yoga mata terhadap penurunan kellahan mata pada anak usia 14-15 tahun, selain itu juga dapat digunakan sebagai intervensi mandiri bagi tenaga Kesehatan dalam melakukan pencegahan secara non farmakologis pada anak sekolah yang mengalami gangguan Kesehatan mata.

3. Bagi Institut Pendidikan

Manfaat penelitian bagi institute yaitu dapat menjadi referensi atau sumber data dan tema pembelajaran dalam penelitian selanjutnya maupun dalam meningkatkan keilmuan mengenai pengaruh senam yoga mata terhadap penurunan kellahan mata pada anak usia 14-15 tahun.

4. Bagi Peneliti

Penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Mata Terhadap Penurunan Kelelahan Mata pada Anak Usia 14-15 Tahun di SMP PGRI 1 Kota Kediri” untuk meningkatkan wawasan dan ketrampilan mengenai etika penelitian yang baik dan benar, serta mengetahui adanya pengaruh senam mata terhadap penurunan kelalahan mata pada anak sekolah.

E. Keaslian Penelitian

Adapun penelitian sebelumnya yang sama adalah :

Penelitian ini berjudul Pengaruh Senam Yoga Mata Terhadap Penurunan Kelelahan Mata Pada Anak Usia 14-15 Tahun di SMP PGRI 1 Kota Kediri

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti Dan Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel Independen	Variable Dependen	Metode Penelitian	Hasil
1	Ratna Indah Sari Dewi, Vino Rika Novia.	Pengaruh senam yoga mata terhadap penurunan kelelahan mata pada pekerja di divis redaksi Padang Ekspres.	Indonesia	Senam mata	Penurunan kelelahan mata	Kualitatif	Hasil penelitian ini $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa senam yoga mata berpengaruh terhadap penurunan kelelahan mata pada mahasiswa pasca sarjana di Universitas Nasional Kangwon
2	Siti Nur Sulikah, Kholifah Hasnah.	Terapi senam mata sebagai upaya preventif miopi pada anak di masa pandemi covid 19	Indonesia	Terapi senam mata	Peventif miopi	Kualitatif	Setelah dilakukan terapi senam mata selama 16 kali (2x/minggu) didapatkan hasil perubahan data pada ketajaman mata responden yang signifikan mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan akhir.
3	Oryfebrina, rina maryana, Imelda R.Kartika, Fitriana Rezkiki	Menjaga kesehatan mata di era digitalisasi	Indonesia	Menjaga kesehatan mata	Era digitalisasi	Kualitatif	Teknik senam mata sangat bermanfaat bagi siswa salah satu kebijakan yang diterapkan untuk mencegah penyebaran covid 19 yaitu pengurangan aktivitas diluar rumah.