

MELEK RESIKO COMPUTER VISION SYNDROME

Bagus Suhendar¹, Syakir², Firlyana³

^{1,2,3} Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Manajemen Asuransi Trisakti
email: syakir_drs@yahoo.com

Abstrak

Computer Vision Syndrome merupakan suatu gejala penyakit yang menyerang indera penglihatan manusia, dan gejala ini baru ditemukan (waktu) 15 tahun terakhir. Gejala ini timbul sebagai dampak dari peradaban teknologi digital yang menyebabkan manusia harus sering bertatap layar computer, telepon genggam, dan atau perangkat elektronik sejenis lainnya. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat tentang ada dan bahayanya Computer Vision Syndrome, serta memberikan penyuluhan tentang bagaimana berselancar di internet dengan bijaksana agar tidak terjadi gejala computer vision syndrome. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2022 pada warga Kampung Sumur, Klender, Jakarta Timur. Dimasa mendatang hendaknya gejala computer vision syndrome ini dapat menjadi perhatian kita bersama dan kita harus secara rutin menjaga kesehatan dan kebugaran mata kita.

Kata kunci: Computer, Vision Syndrome

Abstract

Computer Vision Syndrome is a symptom of a disease that attacks humans, and this symptom has only been discovered in the last 15 years. This phenomenon arises due to the civilization of digital technology which causes humans to often stare at computer screens, cell phones, and/or other similar electronic devices. This socialization activity aims to provide information to the public about the existence and dangers of Computer Vision Syndrome, as well as provide counseling on how to use the internet wisely so that symptoms of Computer Vision Syndrome do not occur. The activity was held on June 13 2022 in the residents of the Sumur Village, Klender, East Jakarta. In the future, the symptoms of computer vision syndrome will become a concern for all of us and we must routinely maintain the health and fitness of our eyes.

Keywords: Computer, Vision Syndrome

PENDAHULUAN

Ketergantungan masyarakat Indonesia kepada computer dan atau telepon genggam dalam mengakses internet sangatlah tinggi. Hasil riset tahun 2020 yang dikeluarkan oleh HootSuite menemukan bahwa rata-rata penduduk Indonesia dalam sehari mengakses internet selama 7-8 jam. Dengan angka ini Indonesia masuk kedalam katagori kecanduan internet yang cukup tinggi, yang angkanya diatas angka global yaitu 6 jam 43 menit per hari. Adapun tujuan mereka mengakses internet adalah untuk keperluan sosial, hiburan dan belanja. Sementara hanya sedikit yang memiliki tujuan untuk kegiatan bisnis atau produktif lainnya.

Menurut detik.net selama masa pandemic covid-19 angka rata-rata orang Indonesia naik menjadi lebih dari 8 jam perhari dalam mengakses internet. Angka ini naik disebabkan adanya kegiatan kebijakan PSBB dan PPKM yang mengharuskan masyarakat belajar dan bekerja dari rumah secara daring. Pada titik ini kita sangat bersyukur akan adanya internet yang telah memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi kehidupan kita. Namun disatu sisi penggunaan internet dapat berdampak bagi kesehatan mata. Menurut Putri dkk (2020) pembelajaran daring di masa pandemic memberikan pengaruh bagi kesehatan mata pelajar.

Kondisi diatas tanpa disadari saat ini telah melahirkan atau mempercepat lahirnya budaya hidup baru yaitu budaya hidup dalam jaringan internet. Namun sayangnya belum banyak masyarakat yang menyadari bahwa budaya hidup baru ini dapat berdampak bagi kesehatan mata. Salah satu risiko kesehatan mata yang tidak disadari adalah munculnya Sindrom yang disebut Computer Vision Syndrome (Siregar,2013).

STMA TRISAKTI sebagai Perguruan Tinggi yang ranah kajian ilmunya bidang risiko dan manajemen asuransi merasa prihatin dan tergerak untuk melakukan sesuatu guna menyadarkan masyarakat khususnya kaum millennial yang akan menjadi generasi penerus bangsa. Tujuan program penyuluhan ini yaitu 1) Mensosialisasikan kepada kaum millennial tentang adanya risiko computer

visual syndrome dan CVS yang dapat mengganggu kesehatan mata jika terlalu lama berinteraksi dengan internet, dan 2) Menyadarkan kaum millennial agar bijaksana dalam menggunakan internet demi menjaga kesehatan mata.

METODE

Sosialisasi dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2021/2022 bulan April-Juli 2022. Pada rencananya sosialisasi dilakukan dengan menggunakan aplikasi zoom. Namun, karena kendala finansial dan adanya peluang untuk bertatap muka maka kegiatan sosialisasi dilakukan secara tatap muka (luring). Adapun Teknik sosialisasi seperti yang ada dibawah ini

Tabel 1. Teknik Sosialisasi

| No | Tahapan | Kegiatan | Waktu |
|----|------------------------|--|------------|
| 1. | Tahap 1 Persiapan | Penyusunan Proposal materi sosialisasi | April 2022 |
| | | Penyusunan materi sosialisasi (Risiko cvs) | April 2022 |
| 2. | Tahap 2 Pelaksanaan | Pengiriman undangan kepada calon peserta sosialisasi | Mei 2022 |
| | | Pelaksanaan sosialisasi secara luring | Juni 2022 |
| 3. | Tahap 3 Pelaporan | Penyusunan laporan PKM | Juli 2022 |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengikuti sosialisasi, peserta menyadari bahwa durasi mereka dalam berselancar di dunia maya, baik dengan menggunakan telepon pintar (smartphone) maupun komputer cukup tinggi setiap hari nya, yaitu sekitar 4-5 jam perhari. Kebutuhan berselancar dilakukan selain untuk kegiatan belajar secara daring umumnya mereka juga melakukan kegiatan berselancar untuk bersosialisasi melalui berbagai aplikasi media sosial, berbelanja daring, serta kegiatan hiburan lainnya (entertainment)



Gambar 1. Dokumen Kegiatan

Meskipun para peserta tidak memperhatikan secara sadar mengenai dampak berselancar terhadap kesehatan mata, terkadang mereka merasakan adanya rasa tidak nyaman di bola mata bila mereka berselancar di dunia maya tanpa henti selama lebih dari 1-2 jam. Berdasarkan fakta yang mereka alami ini, yang merupakan gejala awal terjadinya Computer Vision Syndrome (CVS), para peserta akan berusaha untuk menyadarkan diri mereka sendiri agar memberikan waktu pada kedua bola mata selama 10 menit setelah setiap berselancar di dunia maya sekitar 1 jam.



Gambar 2. Dokumen Kegiatan

SIMPULAN

Terdapat 2 kesimpulan dari kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan, yaitu

1. Peserta menyadari bahwa durasi mereka dalam berselancar di dunia maya, cukup tinggi setiap harinya. selain untuk kegiatan belajar secara daring umumnya mereka juga melakukan kegiatan berselancar untuk bersosialisasi melalui berbagai aplikasi media sosial, berbelanja daring, serta kegiatan hiburan lainnya.
2. Berdasarkan fakta yang mereka alami ini, yang merupakan gejala awal terjadinya *Computer Vision Syndrome* (CVS), para peserta akan berusaha untuk menyadarkan diri mereka sendiri agar memberikan waktu pada kedua bola mata selama 10 menit setelah setiap berselancar di dunia maya sekitar 1 jam.

SARAN

1. Meskipun, belum ada bukti klinis yang menunjukkan bahwa CVS dapat menyebabkan terjadi kebutaan pada penglihatan manusia, kenyataan CVS dapat menimbulkan risiko ketidaknyamanan pada penglihatan kita, sebaiknya risiko CVS dapat ditanamkan ke diri kita masing-masing agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diharapkan pada mata kita di masa mendatang.
2. Kehidupan di era digitalisasi menyebabkan beralihnya hampir semua kehidupan masyarakat ke dalam dunia elektronik, hal ini tentunya membuat mata kita harus bekerja semakin keras. Untuk itu, ada baiknya selain memperhatikan durasi dan frekuensi kita dalam berselancar di dunia maya, perlu juga dilakukan tindakan pencegahan terjadinya risiko CVS dengan secara teratur mengkonsumsi vitamin A dan atau secara berkala memeriksakan diri kedokter mata. Hal yang terakhir ditujukan terutama kepada kita yang telah menggunakan kaca mata minus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas nama civitas akademika Sekolah Tinggi Manajemen Asuransi (STMA) Trisakti kami mengucapkan terima kasih kepada Keluarga Bapak Gatot Jumenno Mitro Sudarmo dan warga Rt.009/RW 017 Kampung Sumur, Kelurahan Klender Jakarta Timur atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan pada acara Melek Risiko Computer Vision Syndrome pada tanggal 13 Juni 2022. Semoga melalui kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi peserta pada khususnya dan pada warga Kampung Sumur pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, Aulia Keumala dkk.2020."Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mata di Masa Pandemi". Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat Volume 3 Nomor 2, Desember 2021.
- Siregar, Nurchaliza Hazaria.2013. "Computer Vision Syndrome". Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.Skripsi
- <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>
- <https://inet.detik.com/cyberlife/d-5407210>