

---

## Strategi Menjaga Kesehatan Mata Anak SD Di Era Digital

Amanda Vivi Sefianti<sup>1</sup>, Anni Malihatul Hawa<sup>2</sup>, Alexei Blagov<sup>3</sup>

Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia<sup>1,2</sup>

НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина, Rusia<sup>3</sup>

email: [amandavivisefianti@gmail.com](mailto:amandavivisefianti@gmail.com)<sup>1</sup>, [hawa.anni@gmail.com](mailto:hawa.anni@gmail.com)<sup>2</sup>, [alexei-2012@inbox.ru](mailto:alexei-2012@inbox.ru)<sup>3</sup>

---

### Info Artikel

### Abstract

---

#### Keywords:

*Eye Health, Digital Era*

---

*The development of digital technology has brought significant changes to the lifestyle of elementary school (SD) children. The use of electronic devices such as smartphones, tablets and computers has become an integral part of daily work. However, it is increasingly important to be aware of the negative impact of excessive screen exposure on children's eye health. The aim of this research is to identify effective strategies for maintaining the eye health of elementary school children in the digital era. In short, it can be said that maintaining the eye health of elementary school children in the digital era is a challenge that requires serious attention. The data collection technique involves collecting several previous studies to answer strategies for maintaining eye health for elementary school children in the digital era. The research results are that with an approach that includes education, supervision and adequate rest, we can mitigate the negative impact of screen exposure on children's eye health. It is hoped that the results of this research will provide valuable guidance for parents, teachers and relevant stakeholders to protect children's eye health in an increasingly digital era.*

---

### Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan signifikan pada gaya hidup anak sekolah dasar (SD). Penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan komputer sudah menjadi bagian tak terpisahkan dalam pekerjaan sehari-hari. Namun, semakin penting untuk mewaspadaai dampak negatif paparan berlebihan layar tersebut terhadap kesehatan mata anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi efektif untuk menjaga kesehatan mata anak sekolah dasar di era digital. Secara singkat dapat dikatakan bahwa menjaga kesehatan mata anak Sekolah Dasar di era digital merupakan tantangan yang memerlukan perhatian serius. Teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab strategi menjaga kesehatan mata anak SD di era digital. Hasil penelitian yakni dengan pendekatan yang mencakup edukasi, pengawasan dan istirahat yang cukup, kita dapat memitigasi dampak negatif paparan layar terhadap kesehatan mata anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan berharga bagi orang tua, guru, dan pemangku kepentingan terkait untuk melindungi kesehatan mata anak-anak di era yang semakin digital.

## PENDAHULUAN

Di era yang semakin digital saat ini, penggunaan teknologi sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, bahkan bagi anak-anak sekolah dasar sekalipun. Anak-anak kini tumbuh di lingkungan di mana komputer, ponsel pintar, tablet, dan perangkat elektronik lainnya selalu menjadi teman mereka. Hal ini mempunyai banyak manfaat untuk pembelajaran dan hiburan, namun juga membawa tantangan baru yang harus ditanggapi dengan serius: dampak negatifnya terhadap kesehatan mata anak. Kesehatan mata anak-anak terbukti sangat terkait dengan kualitas pembelajaran dan prestasi di sekolah, yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas ekonomi mereka di masa depan, S.M Liu (2021).

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.

Pada artikel kali ini kita akan mengkaji dampak negatif penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mata anak sekolah dasar di era digital ini. Kami juga memberikan tips dan saran untuk menjaga kesehatan mata anak, mengoptimalkan teknologi dan menerapkan kebiasaan sehari-hari yang mendukung perkembangan kesehatan mata. Kesehatan mata anak merupakan investasi jangka panjang di masa depan mereka, sehingga masalah ini penting untuk ditanggapi dengan serius.

Strategi berasal dari Bahasa Yunani yaitu "strategos" yang berarti suatu usaha untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Johnson dan schools (2016) strategi adalah arah dan ruang lingkup jangka panjang suatu organisasi untuk mencapai manfaat organisasi melalui penempatan sumber daya di lingkungan yang menantang untuk memenuhi kebutuhan pasar dan harapan pemangku kepentingan.

Menurut Siagian (2016) strategi adalah serangkaian keputusan dan tindakan mendasar yang diambil dan dilaksanakan oleh manajemen senior di semua tingkat organisasi untuk mencapai tujuan organisasi.

*Gadget* adalah istilah yang digunakan untuk menyebut perangkat elektronik yang memiliki fungsi dan fitur khusus, terutama untuk keperluan hiburan, komunikasi, atau produktivitas. Perangkat ini biasanya ringan, portabel, dan berukuran kecil hingga sedang, sehingga mudah dibawa atau digunakan dalam berbagai situasi. *Gadget* dapat mencakup berbagai jenis perangkat, seperti ponsel cerdas, tablet, laptop, kamera digital, perangkat audio, dll. Menurut Castelluccio, Michael (2007) *Gadget* mengacu pada perangkat atau alat kecil dengan suatu tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna. adalah sarana yang digunakan sebagai alat komunikasi modern alat membuat pengoperasian lebih mudah komunikasi manusia, Pebriana (2017).

Pada saat ini seiring berkembangnya zaman semakin maju, apalagi teknologi teknologi kini semakin berkembang. Anak-anak hingga dewasa orang tua siapa yang tidak kenal teknologi apa lagi *gadget*. Hampir semua kalangan manusia mempunyai *gadget* bahkan anak-anak pun sudah mempunyai sendiri. Bahkan orang tua pada zaman sekarang jika anak-anaknya marah atau pun menangis pasti dikasih *gadget*, nah maka dari itu *gadget* semakin lama berdampak pada kesehatan anak apa lagi pada kesehatan mata anak. Dari permasalahan tersebut peneliti akan membuat sebuah artikel mengenai strategi menjaga kesehatan mata di era digital ini. Bagaimana strategi untuk menjaga kesehatan mata pada anak SD.

### **Dampak Negatif Layar *Gadget***

Penggunaan layer *gadget* pada kesehatan juga ada dampak negatifnya. Penggunaan *gadget* yang berlebihan akan menimbulkan berbagai macam dampak negative terutama pada kesehatan. Akan tetapi dampak *gadget* bukan hanya di fisiknya saja melainkan pada kesehatan psikisnya juga.

Berikut dampak negatif layar *gadget*:

a. Dampak negatif *gadget* pada kesehatan fisik.

Dampak kesehatan pada fisiknya yaitu Masalah pada mata, nyeri dibagian tertentu, postur orang yang sering bermain hp biasanya merunduk, maka dari itu akan menimbulkan sakit leher dan nyeri bahu, orang yang kecanduan *gadget* juga biasanya kurang tidur karena asik dengan *gadget*nya sendiri maka dari itu orang yang kurang tidur akan menurunkan imun dan dengan mudahnya terserang penyakit. Penggunaan gawai secara berlebihan atau tidak seimbang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik seseorang. Postur tubuh yang buruk Menggunakan perangkat dalam posisi yang tidak tepat dapat menyebabkan masalah postur tubuh yang buruk, seperti nyeri leher, bahu, dan punggung. Mata kering dan masalah mata Menatap layar *gadget* terlalu lama dapat menyebabkan mata kering, ketegangan mata, atau bahkan gangguan mata seperti sindrom mata kering. Masalah tidur Paparan cahaya biru dari layar perangkat sebelum tidur dapat mengganggu tidur anda dan membuat anda sulit tertidur. Hal ini dapat menyebabkan masalah tidur, seperti insomnia. Gangguan pergelangan tangan Penggunaan perangkat yang berlebihan, terutama mengetik atau menggunakan layar sentuh, dapat menyebabkan masalah pergelangan tangan seperti sindrom terowongan karpal. Kurangnya aktivitas fisik Menghabiskan terlalu banyak waktu di depan *gadget* dapat mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk berolahraga atau beraktivitas fisik, sehingga dapat memicu gangguan kesehatan seperti obesitas. Kondisi kesehatan mental Penggunaan perangkat secara berlebihan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecanduan, kecemasan, dan depresi. Penting untuk menjaga keseimbangan dalam menggunakan gawai, istirahat teratur, menjaga postur tubuh yang baik, dan membatasi paparan sinar biru sebelum tidur untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

b. Dampak negatif *gadget* pada kesehatan psikis. Anak dengan gangguan ini biasanya sulit untuk berkonsentrasi, anak menjadi berkepribadian tertutup, suka menyendiri, menjadi anak yang tertutup, lebih mudah emosi, apa lagi ketika jauh dengan *gadget*. Penggunaan gawai secara berlebihan atau tidak sehat dapat berdampak buruk pada kesehatan psikologis seseorang. Beberapa dampak negatif tersebut antara lain gangguan tidur. Paparan cahaya biru dari layar *gadget* dapat mengganggu ritme tidur alami seseorang sehingga menyebabkan sulit tidur atau gangguan tidur lainnya. Stres dan kecemasan Penggunaan *gadget* secara berlebihan, terutama di jejaring sosial, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan akibat perbandingan sosial, *cyberbullying*, atau informasi negatif. Isolasi Sosial Menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar *gadget* dapat mengisolasi seseorang dari interaksi sosial di dunia nyata, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Ketergantungan Ketergantungan pada *gadget*, seperti ponsel atau media sosial, dapat mempengaruhi produktivitas dan menyia-nyiakan waktu yang seharusnya terbuang untuk aktivitas berharga lainnya. Gangguan Konsentrasi Menggunakan terlalu banyak perangkat dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk fokus dan memperhatikan tugas-tugas penting. Ketidakseimbangan waktu Terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar *gadget* dapat mengurangi waktu yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga, yang dapat membahayakan kesehatan jasmani dan rohani. Kerugian Privasi Bagi mereka yang tidak berhati-hati dengan privasi *online*, penggunaan *gadget* dapat menimbulkan risiko privasi yang signifikan, yang dapat menjadi sumber stres dan kecemasan. Penting untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaan *gadget*, membatasi waktu pemakaian perangkat, dan mengupayakan aktivitas *offline* yang meningkatkan kesejahteraan psikologis. Jika seseorang merasa dampak negatif penggunaan

perangkat tertentu berdampak serius pada kesehatannya, penting untuk mencari dukungan atau nasihat profesional.

#### **Dampak positif *gadget***

##### a. Pendidikan lebih menarik

Penggunaan *gadget* dalam dunia pendidikan memberikan sejumlah dampak positif yang dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Akses ke banyak sumber belajar: Widget ini memungkinkan siswa dan guru mengakses berbagai sumber belajar seperti e-book, video pembelajaran, aplikasi pendidikan, dan platform pembelajaran online. Hal ini memperkaya materi pembelajaran dan memungkinkan guru mengajar dengan cara yang lebih beragam. Interaktif dan intuitif: *Widget* memungkinkan Anda menggunakan gambar, video, dan animasi untuk menjelaskan konsep yang sulit. Hal ini menjadikan pembelajaran lebih visual dan interaktif, yang dapat membantu siswa memahami konten dengan lebih baik. Aplikasi edukasi dan permainan pembelajaran interaktif dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi anak. Penggunaan widget dapat membantu siswa SD memahami konsep pelajaran dengan cara yang lebih intuitif dan interaktif.

##### b. Pengembangan keterampilan teknologi

Penggunaan perangkat untuk mengembangkan keterampilan teknologi memiliki sejumlah dampak positif, termasuk meningkatkan kemampuan individu dalam menggunakan dan memahami teknologi. Pemahaman yang lebih baik tentang teknologi: Penggunaan *gadget* secara aktif membantu individu lebih memahami teknologi, termasuk perangkat keras dan perangkat lunak. Mereka dapat mempelajari cara menggunakan berbagai perangkat dan aplikasi serta memahami dasar-dasar teknologi. Keterampilan teknologi yang berkualitas: Berinteraksi dengan utilitas secara rutin membantu pengguna mengembangkan keterampilan teknis, seperti menyiapkan perangkat, menginstal aplikasi, memecahkan masalah umum, dan

melakukan perbaikan sederhana. Hal ini dapat menjadi dasar untuk berkarir di bidang teknologi. Mengembangkan kreativitas: Ada banyak *gadget* dan aplikasi yang memungkinkan manusia memaksimalkan kreativitasnya. Misalnya, mereka mungkin membuat video, mengedit foto, atau melakukan desain grafis. Ini membantu mengembangkan keterampilan desain dan penanganan media. Menggunakan perangkat dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan teknologi penting di era digital seperti keterampilan navigasi online, pemecahan masalah, dan pengetahuan teknologi. Hal ini dapat memberi mereka keuntungan dalam lingkungan pendidikan dan profesional di masa depan. Penting untuk diingat bahwa penggunaan perangkat untuk mengembangkan keterampilan teknologi harus dilakukan dengan hati-hati. Hal ini mencakup penggunaan yang aman, menghindari kecanduan perangkat, dan meluangkan waktu untuk mengembangkan keterampilan selain teknologi.

##### c. Akses ke Sumber Daya Pendidikan

Penggunaan *gadget* dalam dunia pendidikan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap akses siswa dan guru terhadap sumber daya pendidikan. Akses yang adil: Fasilitas memungkinkan akses pendidikan yang lebih merata, terutama bagi siswa di daerah terpencil atau sulit dijangkau melalui fasilitas pendidikan jasmani. Mereka dapat mengakses sumber daya pendidikan online dari mana saja. Pendidikan jarak jauh: Fasilitas ini memungkinkan pembelajaran jarak jauh (e-learning), memungkinkan siswa mengambil kursus di rumah atau di tempat lain. Hal ini bisa sangat berguna dalam situasi darurat seperti pandemi COVID-19. Anak-anak dapat mengakses berbagai sumber pendidikan, seperti e-book, video pembelajaran, dan tutorial online yang dapat menunjang tugas sekolahnya. Hal ini memungkinkan mereka untuk belajar lebih banyak di luar kelas. Meskipun penggunaan *gadget* mempunyai banyak dampak positif

dalam dunia pendidikan, penting untuk memastikan bahwa penggunaan teknologi ini dikelola secara bijak dan hati-hati untuk meminimalkan dampak negatif dari permasalahan mendasar, seperti kecanduan teknologi atau isolasi sosial.

d. Pengembangan Kreativitas.

Gadget dapat digunakan untuk mengembangkan kreativitas anak, seperti membuat seni digital, mengedit video, atau mengarang cerita. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan minatnya dalam berbagai kegiatan kreatif. Penggunaan *gadget* dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan kreativitas individu. Utilitas menyediakan akses mudah ke berbagai aplikasi kreatif seperti perangkat lunak desain grafis, editor foto, alat musik virtual, dan banyak lagi. Hal ini memungkinkan individu untuk bereksperimen dengan berbagai bentuk kreativitas. Membangun konten multimedia: Utilitas ini memungkinkan pengguna membuat konten multimedia termasuk foto, video, dan audio. Ini menyediakan platform untuk banyak ekspresi artistik, seperti fotografi, pembuatan film pendek, dan produksi musik. Kreativitas dalam pendidikan *Gadget* dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kreativitas dalam dunia pendidikan. Guru dapat mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran untuk memungkinkan siswa menyebarkan pengetahuan melalui proyek kreatif. Inspirasi dan pembelajaran online Widget tersebut dapat digunakan untuk mencari inspirasi dan belajar dari berbagai sumber online. Video instruksional, dan forum diskusi dapat membantu individu mengembangkan keterampilan kreatif mereka. Dengan asumsi bahwa perangkat digunakan secara bijak, penggunaannya dapat merangsang dan mengembangkan kreativitas individu dalam berbagai bentuk seni, desain, musik, dan lainnya. Hal ini membantu mengembangkan keterampilan kreatif yang berharga dalam kehidupan

sehari-hari dan mungkin dalam karier profesional.

e. Kemampuan Komunikasi

Penggunaan *gadget* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan komunikasi seseorang. Komunikasi jarak jauh yang efektif: Perangkat, khususnya ponsel pintar, memungkinkan komunikasi instan dan efisien melalui panggilan suara, pesan teks, atau panggilan video. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap berhubungan dengan teman, keluarga, dan kolega meskipun mereka berada jauh. Utilitas tersebut memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam rapat atau rapat dari jarak jauh melalui platform konferensi video seperti *Zoom*, *Microsoft Teams*, atau *Google Meet*. Ini membantu dalam komunikasi komersial dan pendidikan. Kemampuan mengirim pesan dengan Multimedia: Utilitas ini memungkinkan pengguna mengirim pesan yang berisi teks, gambar, video dan audio. Ini membantu menyampaikan pesan yang lebih kaya dan jelas. Kemampuan untuk mengikuti berita dan informasi: Widget ini memungkinkan individu mengakses berita dan informasi terkini dengan cepat. Mereka dapat mengikuti perkembangan terkini dunia dan berpartisipasi dalam diskusi online. Akses mudah ke bahasa asing: Utilitas dapat membantu individu belajar bahasa asing melalui aplikasi dan sumber daya pendidikan. Ini memungkinkan Anda berkomunikasi dengan orang-orang dari budaya berbeda. Meskipun *gadget* dapat memperluas kemampuan komunikasi, penting untuk menggunakannya dengan bijak dan menjaga keseimbangan antara interaksi online dan offline. Menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar. *Gadget* ini memungkinkan anak berkomunikasi dengan teman di dalam dan luar sekolah melalui pesan teks, panggilan suara, atau panggilan video. Hal ini memperkuat ikatan sosial dan mengajarkan mereka untuk berkomunikasi.

## METODE PENELITIAN

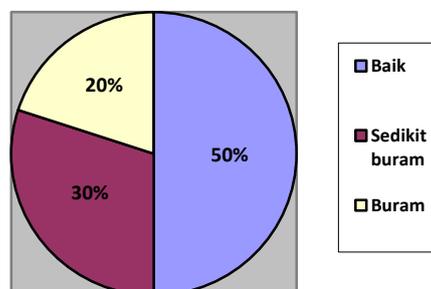
Pada artikel kali ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab mengenai strategi menjaga kesehatan mata pada anak SD di era digital. Penelitian terdahulu yang sudah terkumpul selanjutnya dikompilasi, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai strategi menjaga kesehatan mata pada anak SD di era digital. Mengapa peneliti mengambil judul strategi menjaga kesehatan mata pada anak SD di era digital? Karena pada zaman sekarang banyak sekali anak-anak yang sudah bermain benda digital seperti *gadget*, tablet, dan computer. Maka dari itu peneliti akan mengupas strategi apa yang akan digunakan untuk menjaga kesehatan mata pada anak. Mungkin beberapa orang tua sekarang sudah ada yang menerapkan strategi-strategi ini, karena mungkin dengan strategi ini bisa mengatur anak untuk bermain digital. Apalagi digital ini sangatlah berbahaya jika tidak dalam pengawasan. Mengurangi penggunaan digital juga bagus untuk anak SD. Anak yang keseringan bermain digital akan menyebabkan kurangnya bersosialisasi dengan anak lain dan juga anak bersikap dewasa sebelum waktunya. Banyak anak yang cara berbicara, cara berpikir, dan juga cara bersosialisasi tidak tepat dengan umurnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data-data yang peneliti amati banyak anak yang bermasalah dengan mata. Entah itu mata kemerah-merahan, mata iritasi, dan myopia. Menjaga mata sangatlah penting apalagi dengan anak-anak. Mata adalah suatu aset yang sangat penting bagi semua orang jika ada kendala pada mata kita berarti bermasalah juga dipenglihatan kita. Apa tidak sayang jika ada gangguan pada penglihatan kita. Maka dari itu kita harus menjaga penglihatan kita. Ada berbagai hal untuk menjaga kesehatan pada mata kita. Bisa juga dengan meminum jus wortel atau membatasi anak untuk bermain *gadget*.

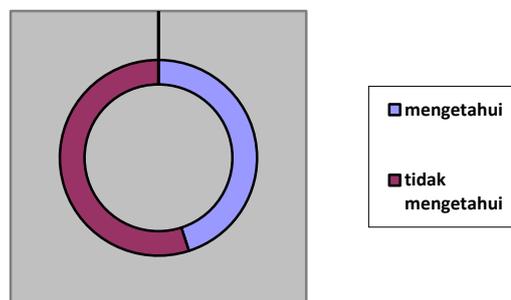
Dari beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa anak-anak sudah ada yang terkena dampak *gadget*, mengingat bahwa pada 1 tahun yang lalu mengenai virus COVID-19

yang dimana semua pembelajaran dilaksanakan melalui daring. Berikut ini table presentase anak yang mengalami gangguan pada mata.



Gambar 1. Pandangan Mata Anak

Dari data beberapa penelitian ada 55% orang tua yang belum menerapkan strategi untuk menjaga kesehatan mata seperti mengatur waktu pada saat penggunaan teknologi, dan ada 45% orang tua yang sudah menerapkan untuk mengatur anak pada saat bermain *gadget*.



Gambar 2. Gambar Pengetahuan Orang Tua

Dampak *gadget* sangatlah berbahaya bagi anak-anak. Paparan radiasi sinar *gadget* sangat berdampak buruk bagi penglihatan, tidak hanya penglihatan tetapi juga kesehatan tubuh kita. Dampak paparan sinar uv bisa menyebabkan penglihatan menjadi kabur, dan menyebabkan buta warna. Sedangkan bagi kesehatan tubuh paparan radiasi pada *gadget* juga sangatlah berdampak seperti kerusakan pada sel-sel otak karena gelombang elektromagnetik mudah masuk ke dalam otak. Hal tersebut mengakibatkan resikonya rusaknya sel-sel otak

dan menyebabkan terjadinya penyakit tumor ota, alzheimer, dan lain-lain.

Dari penjelasan diatas disebutkan bahwa bahaya teknologi bagi anak-anak apa lagi bagi kesehatan mata anak. Lantas apakah teknologi seperti *gadget* dan lain sebagainya harus dihapus? Jawabannya tidak. Mengapa tidak? Karena selain berdampak negative teknologi juga ada sisi baiknya juga seperti peningkatan IQ, pengembangan keterampilan pada anak. Selain berdampak positif teknologi tidak harus dihapus tetapi bagaimana cara penerapan untuk menjaga kesehatan anak dan sosialisasi pada orang tua. Selain itu pada saat ini kasus myopia pada anak SD juga sudah banyak terjadi. Maka dari itu perlu ditanamkan strategi untuk menjaga kesehatan mata. Berikut ini strategi-strategi yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mata pada anak SD:

#### 1. Batasi waktu layar

Batasi penggunaan *gadget* pada anak. Anjurkan kepada anak untuk tidak terlalu banyak menghabiskan banyak waktu didepan layar. Berikan mainan agar anak tidak terlalu focus dengan layar *gadget*. Ada beberapa cara untuk membatasi waktu pemakaian perangkat anak anda pengaturan kontrol orang tua aktifkan fitur kontrol atau pemantauan orang tua di perangkat anak anda. Sistem operasi seperti Android dan iOS memiliki opsi ini.

Buat kata sandi atau PIN yang hanya Anda ketahui untuk mengakses atau mengubah pengaturan ini. Mengatur waktu pemakaian perangkat Tetapkan batas waktu harian atau mingguan untuk waktu pemakaian perangkat anak anda. Banyak sistem operasi dan aplikasi kontrol orang tua memiliki opsi ini. Ajari anak Anda untuk menggunakan teknologi dengan cara yang aman dan sehat. Bicarakan tentang risiko online dan bagaimana Anda dapat menghindarinya. Pantau aktivitas Periksa log aktivitas perangkat anak Anda secara berkala untuk memastikan mereka menggunakan perangkat dengan aman. Berikan contoh yang baik dengan membatasi waktu pemakaian perangkat dan mendorong anak Anda untuk berpartisipasi dalam aktivitas *offline* yang sehat.

Ingatlah untuk selalu berbicara terbuka dengan anak Anda tentang politik dan alasan di

balik tindakan tersebut. Tujuannya adalah untuk melindungi mereka dan membantu mereka menggunakan teknologi dengan bijak.

#### 2. Atur jarak pandang anak dengan *gadget*

Atur dan pastikan jarak pandang anak dengan *gadget* minimal 50-70cm serta posisi mata sejajar dengan *gadget*. Pastikan sikap duduk anak tegak lurus ketika bermain *gadget*. Karena pada saat melihat *gadget* terlalu dekat maka otak akan berkerja dengan cepat dari pada jarak pandang jauh. Pantau anak ketika bermain *gadget* jangan sampai anak tidur ketika sedang bermain *gadget*. Jangan sampai pula melihat *gadget* dengan jarak yang begitu dekat.

#### 3. Atur pencahayaan

Pastikan cahaya sekitar anak tidak terlalu redup tetapi tidak terlalu terang juga. Atur juga pencahayaan pada *gadget* agar tidak terlalu terang, sebaiknya menggunakan pencahayaan yang lembut atau dengan mode malam hari. Menggunakan mode malam (*night mode*) Mengaktifkan mode malam atau mode strobo (filter cahaya biru) saat menggunakan *gadget* di malam hari. Mode ini mengurangi jumlah cahaya biru yang dipancarkan yang dapat mengganggu tidur Anda dan membuat mata Anda lelah. Periksa kontras dan kualitas gambar. Pastikan kontras dan kualitas gambar di layar Anda sesuai. Gambar yang kabur atau kabur dapat membuat mata Anda bekerja lebih keras.

Gunakan font tebal (*font*) Pilih ukuran font dan gaya font yang sesuai dengan mata Anda. Font yang terlalu kecil atau sulit dibaca mungkin memaksa Anda mendekati wajah ke layar. Hindari cahaya terang yang memantul langsung ke layar perangkat Anda, yang dapat menyebabkan silau dan menghalangi penglihatan Anda. Putuskan untuk mengubah posisi Anda atau menyesuaikan pencahayaan di sekitar Anda. Mengatur warna latar belakang Beberapa widget memungkinkan Anda mengatur warna latar belakang. Latar belakang yang terlalu terang atau kontras dapat menyebabkan ketegangan mata. Pilih latar belakang lembut.

#### 4. Istirahat mata

Ajari anak latihan relaksasi mata, seperti mengedipkan mata secara berkala dan melihat objek yang jauh selama beberapa detik setelah penggunaan layar dalam waktu lama. Ajak anak

untuk tidur cukup karena kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan mata. Mengistirahatkan mata mencakup tindakan sederhana seperti menghentikan aktivitas yang memerlukan penggunaan mata, menutup mata sebentar, atau mengalihkan pandangan ke objek yang lebih jauh sejenak. Hal ini membantu mengurangi ketegangan pada otot mata, meningkatkan aliran darah ke mata, dan mencegah gejala seperti mata kering, mata merah, atau rasa tidak nyaman lainnya.

Istirahat mata adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tindakan menghentikan atau menenangkan aktivitas visual untuk mengurangi kelelahan dan ketegangan mata. Hal ini penting karena banyak orang menghabiskan banyak waktu di depan layar komputer, ponsel, atau aktivitas visual lainnya yang dapat menyebabkan ketegangan mata. Istirahat mata mempunyai beberapa tujuan:

Relaksasi mata Dengan menghentikan aktivitas visual, seperti membaca teks kecil atau melihat layar, mata Anda mempunyai kesempatan untuk beristirahat dan mengendurkan otot. Mengurangi ketegangan mata Mengistirahatkan mata membantu mengurangi gejala ketegangan mata, seperti mata kering, perih, atau lelah. Masalah mata Penggunaan perangkat digital dalam waktu lama atau pekerjaan yang memerlukan fokus mata berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan mata, seperti sindrom mata kering atau rabun jauh. Mengistirahatkan mata dapat membantu mencegah masalah ini.

Cara mengistirahatkan mata antara lain Jam istirahat reguler Selama aktivitas visual dalam jangka waktu lama, istirahatkan mata Anda dengan melihat objek pada jarak berbeda selama beberapa detik. Ini membantu mengurangi ketegangan pada otot mata. Jam istirahat reguler Saat beraktivitas dalam waktu lama, istirahatlh setiap 20 hingga 30 menit dengan mengalihkan pandangan atau memejamkan mata sejenak. Menggunakan obat tetes mata Jika Anda memiliki mata kering, gunakan obat tetes mata buatan untuk menjaga mata Anda tetap terhidrasi. Berikan cahaya yang cukup Pastikan lingkungan Anda memiliki cukup cahaya untuk mengurangi ketegangan

mata. Tidur cukup Tidur yang cukup membantu regenerasi mata dan mengurangi kelelahan mata. Penggunaan kacamata Dalam keadaan darurat, ingatlah untuk memakai kacamata atau lensa kontak sesuai resep. Mengistirahatkan mata penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mata, terutama di era maraknya penggunaan perangkat digital.

#### 5. Menjaga pola makan dan minum

Pastikan anak Anda mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi penting bagi mata, seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan omega-3. Buah-buahan, sayur mayur, ikan dan telur merupakan makanan yang baik untuk mata. Anjurkan anak untuk minum air putih yang cukup agar matanya tetap lembab. Makanan yang mengandung antioksidan Lutein dan zeaxanthin merupakan antioksidan yang membantu melindungi mata dari kerusakan akibat sinar matahari. Anda bisa menemukannya pada sayuran hijau yang dibudidayakan seperti bayam, kangkung, dan sawi. Asupan omega-3 Asam lemak omega-3, seperti yang terdapat pada ikan (salmon, sarden, mackerel) dan biji-bijian (kenari, biji rami), dapat membantu mengurangi risiko degenerasi makula dan sindrom mata kering. Minumlah air yang cukup Hidrasi yang tepat penting untuk kesehatan mata. Pastikan Anda minum cukup air sepanjang hari. Menjaga pola makan dan konsumsi yang sehat dapat membantu Anda menjaga kesehatan mata. Konsumsilah makanan yang kaya antioksidan seperti buah-buahan dan sayuran berwarna, karena antioksidan dapat melindungi mata Anda dari kerusakan akibat radikal bebas. Pastikan Anda mendapatkan cukup vitamin A, seperti dari wortel, bayam, dan ubi, karena vitamin A penting untuk kesehatan mata. Asam lemak omega-3 yang terdapat pada ikan asin seperti salmon dapat membantu menjaga kesehatan retina. Hindari terlalu banyak mengonsumsi gula dan makanan cepat saji karena dapat meningkatkan risiko penyakit mata seperti diabetes dan katarak. Minumlah air yang cukup agar mata tetap terhidrasi, terutama jika Anda sering bekerja di depan komputer atau layar digital. Lindungi mata Anda dari sinar UV dengan memakai kacamata hitam berkualitas saat berada di bawah sinar matahari. Istirahat yang cukup dan tidur yang

nyenyak juga penting untuk kesehatan mata. Ingatlah untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan atau dokter mata jika Anda memiliki masalah mata yang serius atau perubahan penglihatan yang signifikan.

#### 6. Edukasi mengenai kesehatan mata

Ajari anak pentingnya menjaga kesehatan mata dan cara melakukannya. Bicarakan dengan mereka tentang dampak penggunaan layar yang berlebihan pada mata mereka. Terapkan kebiasaan sehat kepada anak. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan mata yang baik dan mencegah gangguan penglihatan. Pendidikan ini dapat diberikan melalui berbagai cara, termasuk program pendidikan, kampanye informasi, lokakarya, materi atau pengajaran langsung oleh staf medis atau profesional kesehatan. Pendidikan kesehatan mata bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu agar dapat menjaga dan merawat mata dengan baik. Hal ini penting untuk mencegah terjadinya masalah pada mata yang dapat mempengaruhi kualitas penglihatan dan kesehatan mata secara keseluruhan. Tentu saja, pendidikan kesehatan mata pada anak penting dilakukan untuk menjamin perkembangan mata yang sehat. Berikut adalah beberapa tips untuk pendidikan ini. Cahaya yang cukup Ajari anak membaca atau bermain dengan cahaya yang cukup agar matanya tidak terbebani. Istirahat Ajarkan konsep "istirahat mata" dengan istirahat saat menggunakan perangkat elektronik atau membaca dalam jangka waktu lama. Polusi udara Jelaskan bahwa asap, debu atau polusi udara dapat membahayakan mata. Ajari mereka untuk menjaga kebersihan lingkungan. Nutrisi Jelaskan pentingnya pola makan seimbang dengan vitamin dan mineral seperti vitamin A yang baik untuk mata. Menggunakan kacamata Jika Anda mempunyai gangguan penglihatan, biarkan anak Anda memakai kacamata atau lensa kontak sesuai anjuran dokter. Pelindung mata Saat berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas yang berisiko cedera mata, pastikan untuk mengenakan kacamata pelindung. Pemeriksaan mata secara rutin Ajarkan pentingnya pemeriksaan mata secara rutin oleh dokter spesialis mata untuk mendeteksi permasalahan

mata sejak dini. Berhenti menggunakan perangkat elektronik Batasi waktu yang dihabiskan anak-anak untuk menggunakan perangkat elektronik dan pastikan mereka menjaga jarak yang aman dari mata. Perilaku teladan Berikan contoh yang baik dengan merawat mata Anda sendiri dan mengikuti saran di atas. Berkomunikasi secara terbuka Ajari anak untuk selalu memberi tahu jika ia merasa mengalami gangguan penglihatan.

Penting untuk menjalani pola hidup sehat dan mendidik anak tentang pentingnya perawatan mata sejak dini untuk mencegah masalah mata di kemudian hari.

#### 7. Rutin Periksa Mata

Jika anak mengalami gejala seperti mata kering, mata merah, atau gangguan penglihatan lainnya, segera berkonsultasi dengan dokter mata. Lakukan pemeriksaan mata secara rutin untuk memastikan kesehatan mata anak terjaga dengan baik. Pemeriksaan mata secara teratur penting untuk menjaga kesehatan mata. Berikut beberapa alasan mengapa Anda harus melakukan pemeriksaan mata secara rutin Mendeteksi Masalah Mata Sejak Dini Pemeriksaan mata secara rutin dapat membantu mendeteksi masalah mata atau gangguan penglihatan sejak dini, seperti glaukoma, katarak, atau degenerasi makula. Deteksi dini membuat pengobatan lebih efektif. Memantau kesehatan mata Pemeriksaan mata secara teratur memungkinkan dokter mata Anda memantau kesehatan mata Anda dari waktu ke waktu. Hal ini penting jika Anda memiliki riwayat penyakit mata atau gangguan penglihatan. Menyesuaikan kacamata atau lensa kontak Jika Anda melihat perubahan pada penglihatan Anda, pemeriksaan mata dapat membantu Anda menentukan apakah Anda memerlukan kacamata atau lensa kontak baru atau apakah Anda perlu menyesuaikan resep Anda saat ini atau tidak. Kesehatan umum Beberapa kondisi kesehatan umum, seperti diabetes atau tekanan darah tinggi, dapat memengaruhi kesehatan mata. Pemeriksaan mata juga dapat membantu mendeteksi tanda-tanda komplikasi mata terkait kondisi ini. Kenyamanan dan kualitas hidup Memiliki penglihatan yang baik sangat penting untuk kenyamanan dan kualitas hidup Anda sehari-

hari. Pemeriksaan mata secara teratur dapat membantu Anda menjaga kesehatan penglihatan. Sebaiknya temui dokter spesialis mata atau dokter mata setidaknya setahun sekali atau sesuai anjuran dokter mata Anda. Namun, jika Anda mengalami masalah mata atau perubahan penglihatan, segera dapatkan bantuan medis daripada menunggu janji rutin berikutnya. Berkonsultasi dengan dokter mata merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan dan kenyamanan mata Anda.

Nah itu tadi strategi-strategi untuk menjaga kesehatan mata pada anak SD di era digital ini. Mungkin dengan penerapan strategi-strategi di atas bisa mengurangi kasus penyakit pada mata. Sayangi mata kita jika sudah sakit pasti akan menyesak dikemudian hari. Kesehatan mata tentulah sangat penting bagi semua orang. Makan makanan yang sehat dan bervitamin untuk menjaga kesehatan mata. Istirahat yang cukup agar kesehatan tidak terganggu. Jangan lupa berolahraga untuk menyegarkan badan.

Dalam menyampaikan strategi – strategi untuk menjaga kesehatan mata bisa juga menggunakan video visual, melalui presentasi PPT yang menarik, bisa juga dengan menggunakan media mind mapping dan memberikan contoh nyata kepada masyarakat terutama pada orang tua. Menurut Ahlul Mufid dkk (2023) video visual memudahkan untuk menyerap informasi, video visual juga memudahkan untuk di ingat. Pembelajaran melalui video merupakan suatu metode pembelajaran yang menggunakan video sebagai sarana utama untuk menyampaikan informasi dan mengajar siswa. Ini adalah bentuk pembelajaran audio visual yang populer di era digital. Namun, penting untuk diingat bahwa video instruksional yang efektif memerlukan perencanaan dan produksi yang baik. Video yang panjang atau membosankan dapat mengurangi efektivitasnya. Pembelajaran video merupakan pembelajaran yang tepat dan akurat, dengan gambar dan animasi yang menarik sehingga memudahkan untuk diingat, Arif Yudianto (2017). Membuat video edukasi tentang strategi kesehatan mata bisa sangat efektif dalam menjangkau anak-anak. Rencana konten

Tentukan topik utama dan pesan utama yang ingin Anda sampaikan dalam video. Misalnya saja mencegah ketegangan mata, pentingnya nutrisi atau cara melindungi mata dari cedera. Naskah dan Narasi Tulislah naskah yang jelas dan informatif. Pastikan video cerita mudah dipahami anak dan disajikan dengan gaya yang menarik. Ilustrasi Visual Gunakan animasi, gambar atau video pendek untuk mendukung pesan Anda. Anda dapat memberikan contoh visual tentang cara merawat mata saat membaca atau menggunakan gawai. Durasi yang tepat Pastikan video tidak terlalu panjang. Usahakan sekitar 5-7 menit agar anak Anda tidak kehilangan minat. Efek suara dan musik Gunakan efek suara dan musik latar yang sesuai untuk menjaga kegembiraan dan membuat video lebih menarik. Bahasa yang mudah dipahami Pastikan bahasa yang digunakan sesuai usia dan jelas dipahami. Tunjukkan pada anak Anda praktik langsung Jika memungkinkan, biarkan anak Anda berlatih perawatan mata setiap hari. Menyampaikan pesan-pesan kunci Fokus pada pesan-pesan kunci seperti pentingnya mengistirahatkan mata, pola makan yang baik atau memakai kacamata jika perlu. Uji video Sebelum memposting video, ujilah dengan anak-anak atau orang tua untuk mendapatkan masukan. Publikasikan dan bagikan Unggah video ke platform yang dapat diakses oleh audiens target Anda seperti YouTube atau situs web pendidikan. Bagikan di media sosial atau melalui lembaga pendidikan. Mendorong diskusi Ajaklah anak-anak dan orang tua untuk mendiskusikan video ini dan menjawab pertanyaan mereka, jika ada. Perbarui secara berkala Pertimbangkan untuk membuat video pendidikan kesehatan mata lainnya tentang berbagai topik atau pembaruan terkini. Melalui video edukasi yang menarik dan informatif, Anda dapat membantu anak-anak memahami pentingnya perawatan mata yang lebih baik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian di atas ada berbagai strategi yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan mata anak. Ada membatasi waktu layar, atur jarak pandang anak dengan *gadget*, atur pencahayaan, istirahat mata,

menjaga pola makan dan minum, edukasi mengenai kesehatan mata, dan rutin periksa mata. Dampak teknologi pada zaman sekarang memanglah sangat berbahaya tetapi dengan begitu teknologi tidak boleh duhapus tetapi terapkan strategi untuk menjaga kesehatan mata dan pola hidup sehat.

Dalam penelitian ini peneliti sadar jika dalam penyampiannya masih banyak kekurangan maka dari itu peneliti meminta maaf sebanyak-banyaknya. Semoga artikel ini bermanfaat kepada semua orang. Dan saran kepada semua orang dan orang tua untuk menerapkan strategi untuk menjaga kesehatan mata kepada anak di era digital. Beri waktu untuk anak bermain *gadget* tetapi tidak boleh juga terlalu lama bermain *gadget*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Liu, S. M., Chang, F. C., Chen, C. Y., Shih, S. F., Meng, B., Ng, E., ... & Fang, W. T. (2021). Effects Of Parental Involvement In A Preschool-Based Eye Health Intervention Regarding Children's Screen Use In China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(21), 11330.
- Abdulatif, S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan sosial anak di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1490-1494.
- Rahmania, N., Dorahman, B., & Sunaryo, S. (2023). Analisis Dampak Negatif Penggunaan Gadget Ditinjau Dari Perilaku Siswa. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(4), 512-519.
- Johnson, Scholes, Whittington. (2016). *Exploring Corporate Strategy*
- Siagian Sondang P. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susilo, B. (2019). Dampak positif perkembangan teknologi informasi terhadap tumbuh kembang anak. *SINDIMAS*, 1(1), 139-143.
- Sasia, K., Dewi, F. I. R., Doringin, F., & Budiana, M. W. (2021). Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Mata Sejak Dini Untuk Mengatasi Peningkatan Kasus Miopia Pada Siswa SMA Di Jabodetabek. *Prosiding Serina Untar Mbkm*, 102-109.
- Yuhandra, E., Akhmaddhian, S., Fathanudien, A., & Tendiyanto, T. (2021). Penyuluhan hukum tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget dan media sosial. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(01), 78-84.
- Castelluccio, Michael. (2007). *Gadget AnEssay*.
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1-11.
- Putri, A. K., Reynanda, S. A., & Raisa, R. R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mata di Masa Pandemi. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 26-38.
- Husna, H. N., & Widia, C. (2019). Skrining Ketajaman Penglihatan pada Siswa SDN. *Media Karya Kesehatan*, 2(1).
- Mufid, Ahlul Himayati, dkk. (2023). Analisis Video Pembelajaran Simbol Pancasila Melalui Aplikasi Canva Kelas 1 SDN Plamongansari 02. *Journal of Primary and Children's Education*, 6(1), 1.
- Yudianto, A. (2017). *Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran*.
- Mustika, Banjar Hening dkk. (2019). Efektivitas Model Project Based Learning Berbantu Mind Map Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV. *Journal of Primary and Children's Education*, 5(1), 2.