



## **TERAPI YOGIC EYE EXERCISE SEBAGAI UPAYA PREVENTIF DALAM PENGUNAAN GADGET PADA ANAK USIA SEKOLAH**

**Velga Yazia, Ufa Suryani, Indah Suryani, Al Thorik Maeza, Nico Priatna**

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Nanggalo, Padang,

Sumatera Barat 25173, Indonesia

\*[ulfasuryani1803@gmail.com](mailto:ulfasuryani1803@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Sumatera Barat penggunaan gadget dengan akses internet sebanyak 41% dengan banyak penggunaan bermain game online dan sebanyak 57% penggunaannya melalui media sosial. Kesehatan mata sangat perlu diperhatikan untuk mencegah gangguan penglihatan salah satunya dengan menerapkan latihan *yogic eye exercise* yang sangat bermanfaat untuk mengurangi kelelahan mata karena bermain game online, meningkatkan fungsi penglihatan, dan merilekskan pikiran serta mewujudkan perkembangan mata yang optimal di masa tumbuh kembang anak. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan *Yogic Eye Exercise* secara mandiri, adanya peningkatan keterampilan kader kesehatan sekolah dalam mengembangkan perilaku sehat dengan dibentuknya kader kesehatan sekolah dengan memanfaatkan ruangan UKS. Sasaran pada penyuluhan ini adalah anak usia sekolah yang berjumlah 28 siswa/i. Metode yang dilakukan adalah memberikan edukasi secara tatap muka menggunakan power point. Edukasi diberikan selama 2 sesi. Sesi pertama yaitu penyampaian materi edukasi tentang bahaya kecanduan gadget. Sesi kedua yaitu mendemonstrasikan dan memberikan pelatihan dan pendampingan siswa terkait pencapaian Kesehatan pada anak untuk meningkatkan kemampuan anak dalam Latihan *Yogic Eye Exercise*.

Kata kunci: anak usia sekolah; gadget; yogic eye exercise

## **YOGIC EYE EXERCISE THERAPY AS A PREVENTIVE MEASURE IN THE USE OF GADGETS IN SCHOOL AGE CHILDREN**

### **ABSTRACT**

West Sumatra uses gadgets with internet access as much as 41% with a lot of use playing online games and as much as 57% using social media. It is very important to pay attention to eye health to prevent vision problems, one of which is by implementing *yogic eye exercises* which are very useful for reducing eye fatigue due to playing online games, improving vision function, and relaxing the mind and realizing optimal eye development during a child's growth and development period. This counseling aims to improve students' skills and abilities in carrying out *Yogic Eye Exercise* exercises independently, to increase the skills of school health cadres in developing healthy behavior by forming school health cadres using the UKS room. The target of this outreach is 28 school age children. The method used is to provide face-to-face education using power points. Education was provided over 2 sessions. The first session was the delivery of educational material about the dangers of gadget addiction. The second session was to demonstrate and provide training and assistance to students regarding achieving health in children to improve children's abilities in *Yogic Eye Exercise*.

Keywords: gadgets; school age children; yogic eye exercise

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan komunikasi pada saat ini memang semakin melaju pesat. Hal ini sangat memberikan dampak sangat besar bukan hanya orang dewasa, tetapi juga terpengaruh terhadap perkembangan anak usia dini (Wiyanti, Suwardi, & Syamsuriani, 2022). Gadget merupakan barang canggih yang berisi berbagai aplikasi yang menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi bahkan hiburan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (BPS, 2022) menunjukkan, hampir separuh anak usia dini di Indonesia sudah bisa menggunakan gadget dan juga mengakses internet yaitu mencapai 212,35 juta jiwa pada Maret 2021. Dengan jumlah tersebut, Indonesia berada di urutan ketiga dengan penggunaan gadget terbanyak di Asia. Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (Indonesia, 2022) di Indonesia penggunaan gadget di Indonesia dari tahun 2017 sampai dengan tahun 2022 setiap tahunnya mengalami peningkatan dari 143,26 juta orang menjadi 196,71 juta orang. Penggunaan Gadget di Indonesia mayoritas berasal dari usia muda yaitu usia 11 tahun sampai 18 tahun sebanyak 80% (Cahyo, 2017). Jumlah ini menunjukkan penduduk Indonesia memanfaatkan produk inovasi dan distruksi digital yaitu gadget. Dengan jumlah sebesar itu, tentunya Indonesia menjadi negara pengguna gadget terbesar keempat di dunia, setelah Cina, India dan Amerika.

Sumatera Barat penggunaan gadget dengan akses internet sebanyak 41% dengan banyak penggunaan bermain game online dan sebanyak 57% penggunaannya melalui media sosial. Persentase di Kota Padang yang penduduk usia 5 tahun keatas dalam penggunaan gadget dari tahun 2018-2020 terus mengalami peningkatan yaitu 56,1% menjadi 63,6% (Sumatera Barat, 2020; BPS, 2022). Kota Padang darurat dalam kondisi keamanan anak dari kecanduan gadget. Kondisi ini tidak baik dan aman untuk anak. Sekolah Dasar Negeri 31 Pasir Kandang Pasie Nan Tigo merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di kelurahan yang ada di Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang. Sekolah ini berada di Kelurahan yang terletak di pesisir pantai dan berada 1 meter diatas permukaan laut, dengan keadaan suhu rata-rata 45°C. Luas wilayah keseluruhan adalah 593,08 Ha. Berdasarkan letak geografisnya yang berdekatan dengan pantai, rata-rata mata pencarian penduduk kelurahan Pasir Nan Tigo adalah nelayan. Jumlah penduduk Kelurahan Pasir Nan Tigo berjumlah 10.568 jiwa, yang terdiri dari laki-laki 5012 dan perempuan 5.556 jiwa. SDN 31 Pasir Kandang sudah memiliki fasilitas Koperasi sekolah, toilet, dan Unit kesehatan Sekolah, namun UKS ini sejak dibentuk dan sampai sekarang program UKS tidak berjalan sesuai rencana. Padahal layanan UKS ini sangat penting dilaksanakan di sekolah sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan Kepala Sekolah melalui teknik wawancara pada tanggal 9 Juni 2023, didapatkan data bahwa orangtua siswa mengeluhkan anaknya banyak yang mengalami kecanduan gadget, jika tidak diberikan anak sering marah-marah, mengamuk, tantrum, sampai merusak barang-barang di rumah sehingga berdampak terhadap prestasi siswa di kelas. Rata-rata anak menghabiskan waktu lebih dari 5 jam sehari menggunakan gadget. Berdasarkan wawancara dengan orangtua siswa, didapatkan hasil bahwa orangtua tidak mampu melakukan pengawasan terhadap penggunaan gadget pada anak karena kesibukan orangtua bekerja baik dirumah maupun diluar rumah. Orangtua juga bingung bagaimana mengatasi kecanduan gadget pada anak Berdasarkan wawancara dengan guru kelas SDN 31 Padang Pasir hampir 80% orangtua murid mengeluhkan anaknya sulit dipisahkan dari gadget. Hasil survey kepada 30 orangtua siswa kelas I sampai kelas VI di SDN 31 Pasir kandang menemukan terdapat 98% orangtua memperbolehkan anaknya menggunakan gadget, dengan tujuan untuk keperluan edukasi (80%), untuk hiburan (57%), membuat anak agar tenang (55%).

Harapan orangtua terhadap penggunaan gadget pada anak untuk aplikasi Pendidikan (81%) dan untuk aplikasi buku (85%). Namun kenyataannya 72% pengguna gadget oleh anak dipergunakan untuk bermain game, 57% untuk aplikasi Pendidikan dan 14% untuk aplikasi buku. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa antara tujuan dan harapan orangtua siswa SDN 31 PasirKandang memberikan izin penggunaan gadget kepada anaknya tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Disamping itu SDN 31 Pasir Kandang juga belum mempunyai upaya pencegahan terkait dampak dari kecanduan gadget, serta memberikan perubahan perilaku pemeliharaan kesehatan mata pada anak dalam mewujudkan perkembangan matayang optimal di masa tumbuh kembang anak.

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya penurunan ketajaman mata pada anak bisa dilakukan dengan terapi *Yogic Eye Exercise*. Latihan terapi *Yogic Eye Exercise* sangat mudah dilakukan dimanapun dan kapanpun bagi anak usia sekolah karena Gerakan terapi *Yogic Eye Exercise* cukup mudah dilakukan. Terapi ini bermanfaat untuk merelaksasikanmata yang lelah akibat kebiasaan buruk dalam penggunaan gadget, menonton TV terlalu lama, membaca buku terlalu dekat dan bermin game pada anak usia sekolah (Tarnoto & Yasmin, 2023). Pemberian Latihan terapi *Yogic Eye Exercise* dilakukan secara berulang- ulang diharapkan dapat menjadi upaya pencegahan kerusakan mata seperti miopi serta memberikan perubahan perilaku pemeliharaan kesehatan mata pada anak dalam mewujudkan perkembangan mata yang optimal di masa tumbuh kembang anak. Pelatihan pemberian terapi *Yogic Eye Exercise* secara terpadu baik secara promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya promotif dan preventif dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan anak dan orangtua untuk menghindari dan mencegah segala resiko masalah kesehatan yang dapat terjadi pada anak sehingga ibu dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai tahapan usianya. Kuratif dan rehabilitatif dilakukan dengan tujuan tersedianya fasilitas berupa Unit Kesehatan Sekolah dan adanya bantuan bimbingan oleh Kader kesehatan sekolah terkait program terapi yang telah dilakukan serta dengan mudah mendapatkan informasi kesehatan yang mudah dijangkau siswa ketika terjadinya masalah Kesehatan

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai Terapi *Yogic Eye Exercise* Sebagai Upaya Preventif Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah pada hari Kamis, 14 September 2023. Jumlah peserta yang hadir pada saat edukasi adalah 28 siswa/i. Metode yang dilakukan adalah memberikan edukasi secara tatap muka menggunakan power point. Edukasi diberikan selama 2 sesi. Sesi pertama yaitu penyampaian materi edukasi tentang bahaya kecanduan gadget. Sesi kedua yaitu mendemonstrasikan dan memberikan pelatihan dan pendampingan siswa terkait pencapaian Kesehatan pada anak untuk meningkatkan kemampuan anak dalam Latihan *Yogic Eye Exercise*. Dalam kegiatan ini juga dilakukan sesi tanya jawab. Sebelum dan sesudah edukasi dilakukan pembagian kuesioner untuk menilai pengetahuan siswa/i. Hasil dari kegiatan didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i tentang bahaya kecanduan gadget setelah diberikan edukasi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i tentang bahaya kecanduan gadget setelah diberikan edukasi. Berikut gambaran hasil pelaksanaan kegiatan:

## Latihan *Yogic Eye Exercise*

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat tentang bahaya kecanduan gadget (n = 28)

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Tinggi	19	68	26	93
Rendah	9	32	2	7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, lebih dari separoh (68%) siswa/i memiliki pengetahuan rendah tentang bahaya kecanduan gadget. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan siswa/I tentang bahaya kecanduan gadget sebesar 93%. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang individu atau kelompok. Dengan meningkatkan pengetahuan siswa/i maka juga dapat meningkatkan perilaku atau sikap seseorang dalam mengatasi permasalahan kesehatan sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk Tindakan seseorang. Pengetahuan sangat penting Ketika seseorang mengambil keputusan karena Tindakan yang didasarkan atas pengetahuan memberikan konsekuensi yang lebih baik bagi pengambil keputusan. Pengetahuan merupakan factor predisposisi yang menentukan perilaku seseorang (Notoadmodjo, 2018).

Pendidikan kesehatan semakin banyak panca indra yang digunakan, semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan alat peraga atau media bertujuan untuk mengarahkan indera sebanyak mungkin pada suatu objek sehingga memudahkan pemahaman (Notoadmodjo, 2018). Berdasarkan hasil rata-rata tingkat pengetahuan siswa/I sesudah diberikan edukasi tentang bahaya kecanduan gadget didapatkan persentase peningkatan pengetahuan siswa/I dari 68% menjadi 93%. Dengan adanya peningkatan persentase peningkatan pengetahuan siswa/i ini membuktikan bahwa pemberian edukasi Pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa/i tentang bahaya kecanduan gadget. Disamping itu saat pemberian Pendidikan kesehatan siswa/I dapat menerima informasi-informasi dengan memikirkan dan merefleksikannya, sehingga pengetahuan yang sudah cukup baik ini hendaknya dipertahankan dengan menggali lebih mendalam pengetahuan tentang bahaya kecanduan gadget dengan cara pemberian informasi tentang bahaya kecanduan gadget. Penggunaan metode ceramah dalam pengabdian ini merupakan salah satu cara yang banyak digunakan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan yang efektif, dan materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan Pendidikan kesehatan.

Strategi yang efektif untuk memfasilitasi perubahan perilaku untuk pencegahan dari penggunaan dan kecanduan gadget pada siswa/I adalah dengan memberikan Pendidikan kesehatan, melalui kegiatan ini siswa/I dapat mengetahui akibat kecanduan gadget (Anggraeni, 2018). Selain itu juga dapat diberikan dengan memberikan Latihan *Yogic Eye Exercise*. Terapi Latihan *Yogic Eye Exercise* efektif sebagai upaya preventif miopi pada anak usia sekolah dasar. Penggunaan gadget yang tidak baik bisa menyebabkan penurunan ketajaman mata dan membuat otot mata menjadi kaku, biasanya ditandai dengan mata terasa Lelah, penglihatan menjadi buram, penglihatan menjadi ganda, kepala pusing dan rasa tidak nyaman pada okuler saat melihat objek benda dari dekat dan jauh. Beberapa gejala tersebut bisa dicegah melalui Gerakan Latihan terapi *Yogic Eye Exercise* (Sari Dewi & V.R, 2020). Semakin sering durasi seseorang anak terpapar blue light yang

dihasilkan dari layer gadget yang digunakan oleh anak, maka semakin tinggi angka kejadian penurunan kesehatan mata pada anak (Wandani & Novikasari, 2020). Gerakan yogic eye exercise melibatkan pergerakan pada otot-otot mata serta nafas dalam yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot mata dan kelancaran sirkulasi darah pada mata. Meningkatnya sirkulasi darah pada mata akan meningkatkan kadar oksigen dan nutrisi pada sel-sel mata sehingga mata menjadi lebih rileks dan ketajaman penglihatan terjaga. Otot-otot mata yang terlatih untuk bergerak setelah diberikan terapi yogic eye exercise akan mengurangi kekakuan pada otot mata (Nurrohmah, Asmarani, dan Sucipto, 2020).

Gerakan *Yogic Eye Exercise* yang dilakukan pada siswa/I ini mengadopsi dari hasil penelitian (Maisal, 2020) dan hasil rancangan buku tentang cara menjaga kesehatan mata anak melalui *Yogic Eye Exercise* (Devara, Artawan, C. A, & Wahyudi, A. T, 2019) yang terdiri dari Gerakan yang sudah disempurnakan. Beberapa penelitian telah membuktikan dengan melakukan *Yogic Eye Exercise* terbukti dapat meningkatkan ketajaman mata dan dapat menurunkan kelelahan mata (Maisal, 2020). National Institute For Occupational Safety and Health (NIOSH) tahun 2008 menyatakan bahwa mata membutuhkan istirahat untuk mengatasi ketegangan pada oto mata. Pengguna dalam menggunakan gadget, computer maupun laptop harus mengistirahatkan kedua mata dan mengedipkan bola mata sehingga tidak dapat menimbulkan gejala Computer Vision Syndrome. *Yogic Eye Exercise* merupakan Teknik yang biasa digunakan agar bola mata terbiasa lentur dan bergerak sesuai dengan jangkauan mata, semakin lebar jangkauan bola mata semakin baik dalam membaca. *Yogic Eye Exercise* juga bermanfaat dalam mencegah tumor mata hiposfisi, menghilangkan kantung mata dan bengkak dibawah mata, *Yogic Eye Exercise* mampu mengurangi keriput disekitar mata (Arisandi & Gamy Tri Utami, 2018). Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kegiatan Pemberian Materi dan Latihan Yogic Eye Excercise

## **SIMPULAN**

Adanya peningkatan keterampilan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan *Yogic Eye Exercise* secara mandiri, adanya peningkatan keterampilan kader kesehatan sekolah dalam mengembangkan perilaku sehat dengan dibentuknya kader kesehatan sekolah dengan memanfaatkan ruangan UKS.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- BPS. (2022). Statistik Indonesia "Statistical Yearbook of Indonesia 2022". Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Wiyanti, N. T., Suwardi, F. L., & Syamsuriani. (2022). Analisa Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 1740-1743.
- Indonesia, A. P. (2022). Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Cahyo, D. (2017). Penggunaan Smartphone di Indonesia. Diambil kembali dari [Journal.foutasp.com](http://Journal.foutasp.com).
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal Dinamika Penelitian*, 315-330.
- Zaini, M., & Soenarto. (2019). Persepsi Orangtua terhadap Hadirnya Era Teknologi Digital di Kalangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 254-264.
- Sumatera Barat, B. (2020). Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota Di Provinsi Sumatera Barat, 2018 - 2020. Padang: BPS Sumatera Barat.