



Tingkat Pengetahuan Siswa/I Kelas 8 pada Penyuluhan Miopia dengan Media Poster di SMPN 119 Jakarta Pusat

Mahendra Milby Febrian Putra Khaerun¹, Diniwati Mukhtar²

¹⁻²Universitas Yarsi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: mahendramilby@gmail.com

Abstract. *The rapid development of digital technology has significantly increased screen time among adolescents, contributing to a rise in the prevalence of myopia (nearsightedness). Lack of knowledge regarding eye health and preventive behaviors is a major risk factor for the development of refractive errors. In Islamic perspective, maintaining eye health is considered a form of gratitude and responsibility for the blessing of sight (amanah) bestowed by Allah SWT. This study aims to determine the comparison of knowledge levels among 8th-grade students at SMPN 119 Central Jakarta regarding myopia prevention before and after health education via poster media, while also reviewing the topic from an Islamic viewpoint. This research employed a quantitative design with a quasi-experimental approach using a pre-test and post-test design. The sample consisted of 74 students selected using the Slovin formula. The instrument used was a multiple-choice questionnaire to measure knowledge levels. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis to identify differences in knowledge scores. The characteristics of respondents were dominated by the 13–14 age group (98.6%) and female gender (58.1%). The results showed an increase in the mean knowledge score from 19.27 in the pre-test to 21.41 in the post-test. Categorically, respondents with "Good" knowledge levels significantly increased from 59.5% (44 students) before education to 85.1% (63 students) after education. Health education using poster media is effective in improving students' knowledge regarding myopia prevention. From an Islamic perspective, these preventive efforts align with religious commands to avoid self-harm and preserve the blessings given by Allah SWT.*

Keywords: Education; Islamic Perspective; Knowledge; Myopia; Poster

Abstrak. Perkembangan teknologi digital yang pesat telah meningkatkan penggunaan gawai di kalangan remaja, yang berkontribusi pada peningkatan prevalensi miopia (rabun jauh). Kurangnya pengetahuan mengenai perilaku pencegahan dan kesehatan mata menjadi faktor risiko utama dalam perkembangan kelainan refraksi ini. Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan mata merupakan bentuk syukur dan tanggung jawab atas amanah nikmat penglihatan yang diberikan Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat pengetahuan siswa/siswi kelas 8 di SMPN 119 Jakarta Pusat mengenai pencegahan miopia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui media poster, serta meninjau topik tersebut dari sudut pandang Islam. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode *quasi experiment* melalui rancangan *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian berjumlah 74 siswa kelas 8 yang diambil menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian berupa kuesioner pilihan ganda yang mengukur tingkat pengetahuan. Data dianalisis secara univariat dan bivariat untuk melihat perbedaan skor pengetahuan. Karakteristik responden didominasi oleh usia 13–14 tahun (98,6%) dan jenis kelamin perempuan (58,1%). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 19,27 pada saat *pre-test* menjadi 21,41 pada saat *post-test*. Secara kategori, responden dengan tingkat pengetahuan "Baik" meningkat signifikan dari 59,5% (44 siswa) sebelum penyuluhan menjadi 85,1% (63 siswa) setelah penyuluhan. Penyuluhan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan miopia. Dari perspektif Islam, upaya pencegahan ini selaras dengan perintah agama untuk menjaga diri dari kerusakan dan memelihara nikmat Allah SWT.

Kata Kunci: Miopia, Pengetahuan, Penyuluhan, Poster, Perspektif Islam.

1. LATAR BELAKANG

Teknologi memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan dalam belajar dan berkomunikasi, penggunaan gawai yang berlebihan juga membawa dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mata. Salah satu masalah yang muncul akibat penggunaan gawai yang intensif adalah peningkatan prevalensi miopia (rabun jauh) di kalangan anak-anak dan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan

layar memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami miopia dibandingkan dengan mereka yang lebih banyak beraktivitas di luar ruangan (Alvarez-peregrina et al., 2020).

Kebiasaan membaca yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan paparan cahaya biru dari layar gawai menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan miopia. Hal ini menjadi perhatian serius, mengingat miopia tidak hanya mempengaruhi kualitas penglihatan, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan sosial dan akademis anak (Morgan et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara mencegah miopia, terutama di era digital saat ini.

Kelainan refraksi yang tidak terkoreksi merupakan penyebab terbesar terjadinya gangguan penglihatan di dunia. Miopia merupakan kelainan refraksi mata yang menyebabkan sinar sejajar yang datang dari jarak tak terhingga difokuskan di depan retina dalam keadaan tanpa akomodasi, sehingga pada retina didapatkan lingkaran difus dan bayangan kabur. Cahaya yang datang dari jarak yang lebih dekat, mungkin difokuskan tepat di retina, tanpa akomodasi (Ilyas & Yulianti, 2014).

Berdasarkan hal tersebut, perlu seorang anak memiliki pengetahuan untuk menjaga kesehatan mata. Pengetahuan dapat dipengaruhi dari informasi yang diperoleh. Salah satu kegiatan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui edukasi mengenai upaya menjaga kesehatan mata berupa pendidikan kesehatan. Melalui upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak, sehingga anak mengetahui cara menjaga kesehatan mata. Edukasi kesehatan merupakan upaya untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan untuk mencapai kesehatan yang optimal (Aji et al., 2023)

Pada pandangan Islam, kesehatan mata merupakan bagian dari anugerah besar yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab. Miopia atau rabun jauh, meskipun secara medis merupakan gangguan refraksi pada mata, dalam pandangan Islam dapat dimaknai lebih luas sebagai pengingat agar manusia menjaga amanah penglihatan dan memperhatikan keseimbangan dalam menggunakan teknologi yang Allah karuniakan.

Mata adalah salah satu nikmat utama yang diberikan Allah kepada manusia. Penglihatan memungkinkan manusia mengenal ciptaan Allah, mencari ilmu, dan berbuat kebaikan. Karena itu, Islam memerintahkan umatnya untuk menjaga dan menggunakan mata secara benar. Sebagaimana firman Allah SWT :

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur.” (QS. An-Nahl, 16:78)

Ayat ini mengandung pesan bahwa penglihatan adalah amanah yang harus disyukuri dan dijaga. Ketika seseorang lalai dan menggunakan matanya secara berlebihan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, seperti terlalu lama menatap layar tanpa henti, hal itu bertentangan dengan prinsip menjaga amanah Allah.

Miopia akibat kebiasaan yang tidak sehat, seperti terlalu lama menggunakan gawai, kurang istirahat, atau kurang paparan cahaya alami, termasuk bentuk kerusakan terhadap diri sendiri bila dibiarkan tanpa usaha pencegahan.

Allah SWT berfirman:

وَلَا تُفْسِدُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah; sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah, 2:195)

Ayat ini menjadi dasar etika preventif dalam Islam bahwa menjaga kesehatan, termasuk mencegah miopia, merupakan bagian dari ibadah. Seorang muslim tidak boleh membiarkan dirinya mengalami kerusakan akibat kelalaian dalam menjaga kesehatan mata.

Pada Penelitian yang dilakukan Nunung Nurjanah di madrasah ibtidaiah al hidayah cianjur terdapat perbedaan pengetahuan siswa dan siswi di sana sebelum dan sesudah edukasi kesehatan mata. penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan sampel 30 siswa (usia 11-12 tahun), penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan setelah edukasi (p-value 0.001).

Namun pada penelitian nunung nurjanah jumlah sampel yang terbatas, yaitu 30 responden, memberikan gambaran awal tentang efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan miopia. namun, penelitian yang akan saya lakukan menggunakan sampel yang lebih besar, yaitu 74 responden, sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih representatif dan meningkatkan validitas serta generalisasi temuan terhadap populasi siswa yang lebih luas.

2. KAJIAN TEORITIS

Miopia adalah kelainan refraksi mata di mana cahaya dari objek yang terletak jauh difokuskan di depan retina, menyebabkan objek tersebut tampak kabur. Menurut American Optometric Association (AOA), miopia terjadi ketika fokus konjungat retina berada pada titik tertentu di depan mata saat mata tidak berakomodasi. Pada kondisi ini, cahaya dari objek yang sangat jauh akan difokuskan di depan retina tanpa adanya akomodasi dari mata (American Optometric Association, 2020)

Miopia atau rabun jauh dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang melibatkan perubahan dalam struktur mata yang mempengaruhi kemampuan pembiasan cahaya. Berikut adalah beberapa penyebab utama miopia yaitu kornea yang terlalu cembung, lensa yang memiliki kecembungan yang terlalu kuat, sehingga membiaskan cahaya dengan intensitas berlebihan dan bola mata yang terlalu panjang.

Secara fisiologis, cahaya yang difokuskan di retina menjadi terlalu kuat, menyebabkan bayangan yang kabur atau tidak jelas di area makula lutea. Titik fokus sinar dari objek yang jauh terletak di depan retina. Pada anak-anak, miopia sering disebabkan oleh faktor lingkungan, seperti kebiasaan membaca dalam waktu lama, serta faktor genetik yang diwariskan dari orang tua (Puspitawati et al., 2023). Adapun faktor yang berkontribusi dalam perkembangan miopia yaitu, antara lain faktor genetik, lingkungan, penggunaan perangkat digital, dan pertumbuhan mata.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai miopia dan cara pencegahannya. Menurut penelitian oleh Apriyah & Rasyid (2023), penyuluhan yang diberikan kepada mahasiswa kedokteran dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang faktor risiko dan pencegahan miopia. Beberapa strategi penyuluhan yang telah diterapkan antara lain memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya istirahat mata, batasan waktu penggunaan gadget, dan pentingnya aktivitas luar ruangan dan menggunakan media sosial dan seminar kesehatan untuk menyebarluaskan informasi tentang miopia kepada masyarakat umum. Terakhir, meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pencegahan miopia pada anak-anak dengan membatasi penggunaan perangkat elektronik dan mendorong aktivitas luar ruangan.

Beberapa penelitian telah mengukur efektivitas penyuluhan dalam menekan angka kejadian miopia. Menurut penelitian oleh Saw et al. (2019) anak-anak yang mendapat penyuluhan tentang miopia cenderung memiliki kebiasaan lebih sehat dalam menggunakan mata, seperti menerapkan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit melihat layar, istirahat 20 detik dengan melihat objek sejauh 20 kaki). Studi lainnya juga menunjukkan bahwa penyuluhan

yang diberikan kepada guru dan orang tua dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya paparan cahaya alami dan pengurangan aktivitas dekat yang berlebihan (SKI, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *quasi-experiment* yang menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai penyakit miopia. Penelitian ini melibatkan 74 siswa kelas 8 di SMPN 119 Jakarta Pusat, yang dipilih menggunakan metode total sampling, dengan rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel. Siswa diberi penyuluhan mengenai pencegahan miopia, dan pengetahuan mereka diukur sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner. Data yang dikumpulkan meliputi hasil pre-test dan post-test, serta literatur terkait miopia dan penyuluhan kesehatan mata. Analisis data dilakukan dengan uji statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan dan uji t-berpasangan atau uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13	43	58,1
14	30	40,5
15	1	1,4
Total	74	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 13–14 tahun, yaitu 43 responden (58,1%) berusia 13 tahun dan 30 responden (40,5%) berusia 14 tahun, sedangkan hanya satu responden (1,4%) yang berusia 15 tahun. Komposisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berada pada fase remaja awal, yaitu periode ketika perkembangan sistem penglihatan masih berlangsung aktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Huang et al. (2023) yang menyatakan bahwa siswa usia remaja awal merupakan kelompok paling rentan mengalami perkembangan miopia, sehingga intervensi edukasi kesehatan mata pada tahap usia ini dinilai tepat dan efektif untuk mencegah peningkatan kasus miopia di masa mendatang (Huang et al., 2022).

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	31	41,9
Perempuan	43	58,1
Total	74	100

Distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah peserta perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Dari total 74 responden, 43 orang (58,1%) merupakan perempuan, sedangkan 31 orang (41,9%) merupakan laki-laki.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test Diberi Penyuluhan Miopia

Variabel	N	Mean	Minimum	Maksimum
Pre-test	74	19,27	7	24
Post-test	74	21,41	10	25

Nilai rata-rata pre-test responden adalah 19,27 dengan rentang nilai 7 hingga 24, sedangkan setelah pemberian edukasi nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 21,41 dengan rentang 10 hingga 25. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi edukasi kesehatan mata diberikan. Meskipun distribusi responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan, perbedaan komposisi jenis kelamin tersebut tidak berpengaruh terhadap efektivitas edukasi.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Penyuluhan Miopia.

Variabel	Baik	Cukup	Kurang
Pre-Test	44 (59,5%)	18 (24,3%)	12 (16,2%)
Post-Test	63 (85,1%)	8 (10,8)	3 (4,1%)

Terdapat peningkatan kategori tingkat pengetahuan yang sangat jelas setelah dilakukan penyuluhan miopia. Pada saat *pre-test*, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik sebesar 44 siswa (59,5%), sedangkan 18 siswa (24,3%) berada pada kategori cukup, dan 12 siswa (16,2%) masih berada pada kategori kurang. Setelah intervensi edukasi diberikan, terjadi pergeseran proporsi kategori pengetahuan secara signifikan. Jumlah responden pada kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 63 siswa (85,1%), sementara kategori cukup menurun menjadi 8 siswa (10,8%), dan kategori kurang berkurang drastis hanya menjadi 3 siswa (4,1%).

Tabel 5. Hasil Perbedaan Nilai Pre-test dan Post-test Penyuluhan Miopia

Parameter	Nilai
p-value	< 0,001
Positive Ranks	52 siswa
Negative Ranks	11 siswa
Ties	11 siswa

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat jelas setelah kegiatan penyuluhan miopia dilakukan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $p\text{-value} < 0,001$, sehingga peningkatan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Selain itu, terdapat 52 siswa yang mengalami kenaikan skor setelah mengikuti penyuluhan (*positive ranks*), sementara hanya 11 siswa yang mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan 11 siswa lainnya menunjukkan nilai yang tetap (*ties*). Pola ini menggambarkan bahwa sebagian besar peserta m/ampu menyerap materi edukasi dan menerapkannya dalam bentuk peningkatan pemahaman

Tabel 6. Perbedaan Peningkatan Nilai Pre-test dan Post-test Berdasarkan Distribusi Jenis Kelamin Penyuluhan Miopia

Parameter	Nilai
p-value	0,405
Mean Rank Laki-Laki	39,92
Mean Rank Perempuan	35,76

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan miopia diberikan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,405, yang berada di atas batas signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memperoleh manfaat edukasi yang relatif setara. Berdasarkan nilai *mean rank*, siswa laki-laki memperoleh skor rata-rata peningkatan sebesar 39,92, sedangkan siswa perempuan sebesar 35,76. Meskipun nilai peningkatan laki-laki sedikit lebih tinggi, selisih tersebut tidak cukup besar untuk dinyatakan berarti secara statistik. Temuan ini sejalan dengan studi literatur Pratiwi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa media visual dalam edukasi kesehatan memberikan efek peningkatan pengetahuan yang sama baik pada laki-laki maupun perempuan, karena proses pemahaman informasi lebih ditentukan oleh kualitas pesan visual, kejelasan penyampaian, dan keterlibatan peserta dalam pembelajaran, bukan oleh jenis kelamin (Pratiwi et al., 2024).

Tabel 7. Hubungan Usia Responden dengan Tingkat Pengetahuan

Variabel	r	p-value
Usia vs Peningkatan Skor	0,014	0,908

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia responden dan peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan miopia diberikan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,014 dengan $p\text{-value}$ 0,908 mengindikasikan bahwa perbedaan usia tidak berkontribusi secara bermakna terhadap peningkatan skor. Temuan ini dapat dipahami karena rentang usia responden relatif homogen, yaitu berada pada kisaran 13–15 tahun, sehingga variasi tingkat perkembangan kognitif maupun pengalaman akademik antarresponden tidak terlalu jauh berbeda. Pada kelompok usia ini, kemampuan menerima informasi dan memproses materi

edukasi cenderung berada pada tahap perkembangan yang sama, sehingga penyuluhan memberikan efek peningkatan pengetahuan yang merata bagi seluruh peserta. Adapun siswa usia remaja awal memiliki karakteristik perkembangan visual dan kognitif yang serupa, serta merupakan kelompok yang responsif terhadap edukasi mengenai kesehatan mata (Huang et al., 2022).

Pembahasan

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada rentang usia 13–14 tahun. Kelompok usia ini termasuk dalam fase remaja awal, yaitu masa ketika perkembangan sistem penglihatan masih berlangsung aktif dan intensitas aktivitas visual jarak dekat, seperti belajar dan penggunaan gawai, semakin meningkat. Kondisi tersebut menjadikan siswa dalam rentang usia tersebut rentan mengalami gangguan refraksi, khususnya miopia. Temuan ini mendukung pentingnya intervensi edukatif dini, sebagaimana ditegaskan oleh Huang et al. (2022), bahwa remaja awal merupakan kelompok yang paling rentan mengalami perkembangan miopia dan mendapatkan manfaat paling besar dari edukasi terkait kesehatan mata. Oleh karena itu, pemilihan kelompok usia dalam penelitian ini dinilai tepat untuk tujuan promotif dan preventif (Huang et al., 2022).

Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Namun distribusi tersebut tidak memengaruhi efektivitas penyuluhan yang diberikan. Hal ini tercermin pada peningkatan skor post-test yang terjadi secara merata tanpa bias gender. Hasil analisis lebih lanjut pada uji perbedaan peningkatan skor berdasarkan jenis kelamin menunjukkan *p-value* 0,405, yang berarti tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan antara siswa laki-laki dan perempuan. Edukasi kesehatan berbasis media visual efektif pada kedua jenis kelamin karena peningkatan pemahaman lebih ditentukan oleh metode dan kualitas penyampaian materi dibanding faktor biologis (Pratiwi et al., 2024; Surtimanah et al., 2020).

Efektivitas penyuluhan tercermin secara nyata melalui perubahan tingkat pengetahuan siswa dari pre-test ke post-test. Peningkatan skor rerata dari 19,27 menjadi 21,41 dan peningkatan proporsi kategori pengetahuan baik dari 59,5% menjadi 85,1% menunjukkan bahwa penyuluhan mampu memperluas pemahaman siswa mengenai miopia secara substansial. Selain itu, uji statistik *Wilcoxon* menghasilkan *p-value* < 0,001, mengindikasikan peningkatan yang signifikan secara statistik. Pola perubahan ini juga diperkuat oleh tingginya jumlah siswa dengan *positive ranks*, yaitu 52 siswa, jauh lebih banyak dibanding siswa yang mengalami penurunan skor pasca penyuluhan. Selain itu, edukasi berbasis media audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan mengenai miopia (Apriyah & Rasyid, 2023). Demikian

pula, program edukasi miopia berbasis sekolah secara global berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mata (Pan et al., 2012).

Pada variabel usia, hasil analisis menunjukkan *p-value* 0,908 dengan koefisien korelasi 0,014, yang mengindikasikan tidak adanya hubungan antara usia dan peningkatan skor pengetahuan. Temuan ini dapat dijelaskan berdasarkan homogenitas usia responden, yaitu 13–15 tahun, di mana perkembangan kognitif, beban akademik, dan pola visual harian relatif seragam. Dengan demikian, seluruh responden berada pada kondisi yang sama-sama optimal untuk menerima proses edukasi sehingga peningkatan pengetahuan yang terjadi tidak berbeda berdasarkan usia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai miopia memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Selain efektif secara statistik, penyuluhan juga memiliki implikasi praktis karena dapat menjadi strategi preventif untuk menekan risiko perkembangan miopia pada remaja awal. Edukasi kesehatan mata yang dilakukan di sekolah dapat menjadi langkah preventif yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan berpotensi memberikan manfaat jangka panjang untuk menjaga kesehatan visual siswa.

Menjaga kesehatan, termasuk kesehatan mata, merupakan bagian dari tanggung jawab manusia terhadap amanah yang diberikan oleh Allah SWT. Miopia atau rabun jauh secara medis merupakan gangguan refraksi yang menyebabkan bayangan benda jauh jatuh di depan retina, sehingga penglihatan menjadi kabur. Namun, dari perspektif Islam, gangguan seperti ini dapat menjadi pengingat agar manusia senantiasa menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani serta menggunakan penglihatan dengan cara yang baik dan tidak berlebihan. Pengetahuan yang baik tentang kesehatan mata memiliki peran penting dalam pencegahan miopia. Semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin besar pula kesadaran dan kemampuannya untuk menjaga fungsi penglihatannya. Hal ini sesuai dengan perintah Allah SWT dalam Al-Qur'an:

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Artinya:

“Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah, 2:195)

Ayat ini menegaskan bahwa setiap muslim dilarang membiarkan dirinya dalam kondisi yang dapat membahayakan kesehatan, termasuk dengan mengabaikan pencegahan penyakit

seperti miopia. Upaya penyuluhan dan peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mata dapat dipandang sebagai bentuk pengamalan ajaran ini, karena membantu seseorang untuk menghindari kebinasaan dan berbuat baik terhadap dirinya sendiri. Rasulullah SAW juga bersabda :

فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Artinya :

“Sesungguhnya bagi tubuhmu ada hak atasmu.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini mengajarkan bahwa tubuh manusia, termasuk mata, memiliki hak yang harus dipenuhi, yaitu hak untuk dijaga, dirawat, dan tidak disia-siakan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan miopia menjadi salah satu bentuk pelaksanaan tanggung jawab seorang muslim terhadap amanah tubuh yang diberikan Allah SWT.

Selain itu, menjaga kesehatan mata merupakan bentuk rasa syukur atas nikmat penglihatan yang Allah anugerahkan. Sebagaimana firman Allah SWT:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya:

“Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur.” (QS. An-Nahl, 16:78)

Meningkatnya pengetahuan siswa mengenai pencegahan miopia setelah dilakukan penyuluhan melalui media poster merupakan wujud nyata dari usaha menjaga dan mensyukuri nikmat tersebut. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menghindari perilaku berlebihan seperti penggunaan gawai tanpa batas, membaca dalam pencahayaan yang kurang, atau duduk terlalu dekat dengan layar, hal-hal yang dapat memperburuk kondisi mata.

Hubungan antara tingkat pengetahuan dan pencegahan miopia bukan hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga dengan aspek spiritual dan moral. Pengetahuan yang tinggi akan membawa seseorang pada kesadaran untuk menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Upaya meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mata berarti menanamkan nilai-nilai Islam tentang tanggung jawab, amanah, dan rasa syukur terhadap nikmat penglihatan yang telah diberikan oleh-Nya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perubahan tingkat pengetahuan siswa kelas 8 SMPN 119 Jakarta sebelum dan sesudah penyuluhan pencegahan miopia melalui media poster, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media poster efektif karena bersifat visual, sederhana, dan mudah diingat, yang membantu proses belajar remaja. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang faktor risiko miopia, pencegahan, serta kebiasaan sehat dalam menggunakan gawai dan menjaga kesehatan mata. Secara kedokteran, penyuluhan meningkatkan literasi kesehatan remaja, yang penting untuk perilaku preventif dan menurunkan risiko gangguan penglihatan. Penggunaan media poster juga sesuai dengan konsep dakwah bil-qalam dalam Islam, karena menyampaikan pesan kebaikan melalui tulisan dan visual, menjadikannya bermanfaat secara medis, edukatif, dan bernilai ibadah.

DAFTAR REFERENSI

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). *Kesehatan di masyarakat: Strategi dan tahapan*. Global Eksekutif Teknologi.
- Alvarez-Peregrina, C., Sánchez-Tena, M. Á., Martínez-Perez, C., & Villa-Collar, C. (2020). The relationship between screen and outdoor time with rates of myopia in Spanish children: Data collection and inclusion criteria. *Frontiers in Public Health*, 8, 5–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560378>
- American Optometric Association. (2020). *Care of the patient with myopia*.
- Anderson, T., & Smith, J. A. (2021). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penurunan angka kejadian penyakit menular di masyarakat*. Pustaka Sehat.
- Apriyah, W., & Rasyid, M. (2023a). Pengetahuan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 3593–3597.
- Apriyah, W., & Rasyid, M. (2023b). Pengetahuan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 3593–3597. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16337>
- Huang, L., Fan, X., Xie, Y., Meng, Z., Chen, T., Dai, B., Yu, Y., Zeng, Z., Zhou, C., Lin, J., Chen, Y., Wang, Q., & Hu, J. (2022). Improving myopia awareness via school-based myopia prevention health education among Chinese students. *International Journal of Ophthalmology*. <https://doi.org/10.18240/ijo.2023.05.18>
- Ilyas, S., & Yulianti, S. R. (2014). *Ilmu penyakit mata*. Universitas Indonesia.
- Morgan, I. G., Wu, P., Ostrin, L. A., Tideman, J. W. L., & Yam, J. C. (2021). IMI risk factors for myopia. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, 62(5), 1–20. <https://doi.org/10.1167/iovs.62.5.3>
- Pan, C., Ramamurthy, D., & Saw, S. (2012). Worldwide prevalence and risk factors for myopia. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 32, 3–16. <https://doi.org/10.1111/j.1475-1313.2011.00884.x>

- Pratiwi, A., Wahyuniar, L., Febriani, E., Mamlukah, M., Perilaku, I., Studi, P., Ilmu, S., Masyarakat, K., Husada, U. B., Pratiwi, S. A., & Perilaku, I. (2024). Pengaruh edukasi media audio visual dan poster terhadap pengetahuan dan sikap peserta program prolanis media audio visual dan poster terhadap pengetahuan dan sikap peserta program. *Journal of Public Health Innovation (JPHI)*, 5(1), 68–76. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1421>
- Puspitawati, Z., Ayu, P. R., Himayani, R., Kedokteran, F., Lampung, U., Klinik, D. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, D., Mata, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). Miopia ringan pada anak. *Medula*, 13(April), 10–14.
- Saw, S., Matsumura, S., & Hoang, Q. V. (2019). Pathology. *Perspectives*, 60, 488–499. <https://doi.org/10.1167/iovs.18-25221>
- Surtimanah, T., Sjamsuddin, I. N., Hana, M., & Mardiatul, G. (2020). Model intervensi penyuluhan kesehatan gigi dan mata. *An-Nur: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 01(01), 1–14.