

KESEHATAN MASYARAKAT

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**EDUKASI CEGAH KELELAHAN MATA AKIBAT PENGARUH GADGET
SELAMA WORK FROM HOME (WFH) DAN SCHOOL FROM HOME (SFH)**

OLEH :

KETUA : YEYEN GUMAYESTY, SKM, M.Kes
ANGGOTA : H. AHMAD HANAFAI, SKM, M.Kes

**PROGRAM STUDI D-III TEKNIK GIGI
STIKes HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Edukasi Cegah Kelelahan Mata Akibat Pengaruh Gadget Selama Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH)
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Yeyen Gumayesty, AMTG, SKM, M.Kes
 - b. NIP/NIDN : 1011018201
 - c. Pangkat/Golongan : Penata Muda TK.I/ III B
 - d. Jabatan fungsional/struktural : Lektor
 - e. Sedang melakukan pengabdian : Tidak
 - f. Program Studi : Teknik Gigi
 - g. Bidang Keahlian : Kesehatan Masyarakat
 - h. Alamat Kantor/Telp./Fax/E-mail : Jl. Mustafa Sari, No. 05 Tangkerang Selatan
 - i. Alamat Rumah/Telp./Fax/E-mail : Jl. Kartama Perumahan Surya Kartama Agung Blok B No 4
3. Jumlah Anggota (maks. 3 anggota) : 1 Orang
 - a. Nama Anggota I : Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
 - b. Nama Anggota II : -
4. Jangka Waktu Kegiatan : 4 bulan
5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan
6. Lokasi Kegiatan : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
7. Biaya yang Diperlukan : Rp. 4.000.000,
 - a. Sumber dari DIPA STIKes HTP

Mengetahui
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



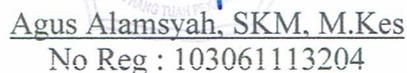
(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
No Reg. 10306114265

Pekanbaru, 20 April 2021
Ketua Pelaksana



(Yeyen Gumayesty, AMTG, SKM, M.Kes)
NIP/NIDN. 1011018201

Menyetujui,
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru,



Agus Alamsyah, SKM, M.Kes
No Reg : 103061113204

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “ Edukasi Cegah Kelelahan Mata Akibat Pengaruh Gadget Selama Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH)”. Laporan ini merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam Tri Dharma perguruan tinggi di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Dalam penulisan laporan ini, melibatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat diselesaikan tepat waktu. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak H. Dr. Zainal Abidin, MPH selaku Ketua Yayasan Hang Tuah Pekanbaru.
2. Bapak H. Ahmad Hanafi, SKM., M.Kes, selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M. Kes selaku Ketua Pusat Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
4. Semua responden atas partisipasinya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan lancar.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih atas bantuannya

Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan agar di kemudian hari penulis mampu untuk melakukan perbaikan demi kesempurnaan laporan yang lainnya. Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat dan semoga apa yang telah dilakukan mendapat ridho dari Allah SWT, Amin.

Pekanbaru, 20 April 2021

Penulis

RINGKASAN

Pandemi COVID-19 di Indonesia, dilaporkan terus ada penambahan kasus positif virus Corona (COVID-19) sebanyak 13.094 orang pada tanggal 26 Januari 2021. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, pada tanggal 26/1/2021, total kumulatif kasus Corona di RI berjumlah 1.012.350 sedangkan Provinsi Riau sebanyak 132 orang secara kumulatif 28.448. Upaya yang telah pemerintah lakukan untuk mengurangi penyebaran virus ini yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan melakukan *Physical Distancing* dan bekerja dari rumah /*Work From Home* (WFH) dan Sekolah dari rumah/ *School From Home* (SFH) (Pemprov Riau 2020). Untuk menunjang kegiatan ini, pendidik dan peserta didik perlu memiliki media dan alat pembelajaran elektronik berupa komputer dan *handphone*. Pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini dapat menghambat penularan COVID-19 namun bukan berarti dapat terhindar dari masalah kesehatan terutama kesehatan mata. Akibat yang timbul dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) adalah kelelahan mata yang disebabkan melihat objek dengan jarak yang dekat dalam waktu lama. Mata lelah dapat menimbulkan gejala seperti mata terasa nyeri, pedih atau gatal, mata berair atau terasa kering, pandangan menjadi tidak jelas, dan mata lebih sensitif pada cahaya. Selain itu, dapat menimbulkan masalah pada anggota tubuh lainnya seperti nyeri pada bahu, leher, punggung, dan sakit kepala. Hasil kegiatan ini terdapat keluhan berupa sakit pada leher, punggung dan bahu dialami oleh 25 orang (73,5%). Peserta menggunakan gadget < 16 jam/hari berjumlah 27 orang (77,1 %) dan terdapat 31 orang (88,6 %) yang mengalami satu atau lebih dari keluhan subjektif mengalami kelelahan mata. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang bagaimana cara mencegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama pandemic covid-19 ini.

Kata Kunci : Gadget, Kelelahan Mata, PJJ, Covid-19

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	7
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG CAPAI	10
BAB V RENCANA DAN TAHAP BERIKUTNYA	14
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	15

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Riwayat hidup Ketua dan Anggota Pengabdian
2. Susunan Organisasi Tim Pengabdian dan Pembagian Tugas
3. Materi Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)
4. Kuesioner
5. Dokumentasi
6. Surat Izin Rekomendasi Pengabdian Masyarakat
7. Surat Perintah Tugas
8. Surat Selesai Pengabdian Masyarakat

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kepakaran dan Tugas Tim Pengabdian	8
Tabel 4.1 Susunan Acara	10
Tabel 4.2 Karakteristik Peserta	11
Tabel 4.3 Penggunaan Gadget Sehari Per Jam.....	11
Tabel 4.4 Upaya Mencegah dan Mengurangi Kelelahan Mata.....	12
Tabel 4.5 Keluhan Subjektif Kelelahan Mata	12
Tabel 4.6 Kelelahan Mata	13
Tabel 4.7 Luaran Yang DiCapai	13
Tabel 5.1 Rencana Tahapan Berikutnya	14

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Tabel 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian

Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Pengabdian dan Pembagian Tugas

Lampiran 3. Materi Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)

Lampiran 4. Kuesioner

Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 6. Surat Izin Rekomendasi Pengabdian Masyarakat

Lampiran 7. Surat Perintah Tugas

Lampiran 8. Surat Selesai Pengabdian Masyarakat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 masih meresahkan dunia, tidak terkecuali Indonesia. Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV-2) sejak pertama kali muncul di Kota Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) per 23 Januari 2021 Pukul 4:57 PM secara global sebanyak 600.790 kasus baru Covid-19, 96.877.399 konfirmasi kasus Covid-19 di Dunia dan 2.098. 879 orang meninggal karena Covid-19. Presiden RI Joko Widodo menyatakan langsung bahwa kasus pertama di Indonesia yaitu pada 2 Maret 2020 dan terdapat kasus baru yang terus meningkat setiap harinya(1). Pemerintah melaporkan penambahan kasus positif virus Corona (COVID-19) sebanyak 13.094 hari selasa 26 Januari 2021. Jumlah pasien Corona yang meninggal hari ini sebanyak 336 orang. Secara kumulatif, saat ini ada 28.468 pasien Corona di RI yang meninggal dunia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, yang dipublikasikan Humas BNPB, Selasa (26/1/2021), total kumulatif kasus Corona di RI berjumlah 1.012.350 sedangkan data untuk Provinsi Riau sebanyak 132 orang secara kumulatif 28.448. Data tersebut dikumpulkan setiap hari per pukul 12.00 WIB.

Penyakit yang disebabkan oleh virus yang bernama Coronavirus ini memiliki penularan yang sangat cepat sehingga menjadi salah satu penyebab terus meningkatnya kasus baru. Cepatnya penularan virus corona dengan masa inkubasi maksimal 14 hari. Seseorang dapat terpajan penyakit ini melalui *droplet* yang berasal dari batuk, bersin, dan berbicara serta dapat melalui permukaan benda yang sudah terkontaminasi *droplet*.

Segala upaya telah dilakukan Negara di dunia termasuk Indonesia salah satunya *lockdown*, penggunaan desinfektan, penerapan protocol kesehatan berupa cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker, dan menjaga jarak. Pemerintah Indonesia melakukan upaya-upaya untuk

mengurangi penyebaran virus ini salah satunya dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang penetapan pembatasan sosial. Pemerintah Provinsi Riau menindaklanjuti peraturan tersebut melalui Peraturan Gubernur Riau Pekanbaru Nomor 22 Tahun 2020 tanggal 16 April 2020 tentang Pedoman Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Penanganan *Corona Virus Disease 19 (Covid-19)* di lingkup Pemprov Riau agar melakukan langkah-langkah pencegahan *Covid-19*, salah satunya dengan melakukan *Physical Distancing* dan bekerja dari rumah /*Work From Home* (WFH) dan Sekolah dari rumah/ *School From Home* (SFH) (Pemprov Riau 2020). Kemudian Gubernur Riau menerbitkan surat edaran yang bernomor 8/SE/2021 tanggal 15 Januari 2021 tentang Penyelenggaraan Pembelajaran di Satuan Pendidikan PAUD/RA, SD/MI, SMP/MTs/ SMA/MA, SMK/MK, SLB dan Satuan Pendidikan Non Formal Lainnya di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (*Covid-19*) Pada semester Genap Tahun Pelajaran 2020/2021 di Provinsi Riau hingga pemberitahuan lebih lanjut atau situasi dinyatakan telah aman (Pemprov Riau, 2021). Dalam peraturan ini, pemerintah menghimbau masyarakat Indonesia untuk mengurangi aktivitas di luar rumah termasuk salah satunya adalah bersekolah secara e-learning atau biasa disebut dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Data UNESCO tahun 2020 menyatakan bahwa lebih dari 91 persen populasi siswa di dunia dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 2020 menyebutkan bahwa terdapat 98 persen perguruan tinggi di seluruh Indonesia telah melakukan pembelajaran jarak jauh karena COVID-19. Jurnal Pendidikan Dasar mengatakan bahwa pembelajaran ini dinamakan pembelajaran mandiri karena metode yang digunakan yaitu tatap muka secara tidak langsung dan dapat dilakukan di tempat yang berbeda. Untuk menunjang kegiatan ini, para pendidik serta peserta didik perlu memiliki media dan alat pembelajaran elektronik berupa komputer dan *handphone*.. Memang pembelajaran ini dapat menghambat penulisan

COVID-19 namun bukan berarti dapat terhindar dari masalah kesehatan lainnya, salah satunya yaitu masalah kesehatan mata .

Salah satu masalah kesehatan mata yang timbul akibat PJJ adalah kelelahan mata. Masalah ini disebabkan karena melihat objek dengan jarak yang dekat dalam waktu lama sehingga menimbulkan kelelahan pada otot-otot mata. Hasil penelitian mengenai efektivitas pembelajaran daring yang dicantumkan pada *Journal of Islamic Education* menyatakan bahwa terdapat 53,3% responden yang mengalami keluhan mata lelah karena selama PJJ intensitas penggunaan handphone lebih banyak untuk mengerjakan tugas, komunikasi dengan teman, serta bermain game dan media sosial disela mengerjakan tugas. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mata lelah dapat menimbulkan gejala seperti mata terasa nyeri, pedih atau gatal, mata berair atau terasa kering, pandangan menjadi tidak jelas, dan mata lebih sensitif pada cahaya. Selain itu, mata lelah dapat menimbulkan masalah pada anggota tubuh lainnya seperti nyeri pada bahu, leher, punggung, dan sakit kepala.

Menurut *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, faktor risiko yang dapat menyebabkan kelelahan mata yaitu jarak pandang mata dengan monitor kurang dari 40-50 cm dengan posisi duduk yang tidak ergonomis. Posisi yang baik saat sedang menggunakan komputer yaitu duduk di kursi yang dapat diatur ketinggiannya dan terdapat sandaran punggung sehingga badan menjadi tegak. Faktor risiko lainnya yaitu terlalu lama menggunakan komputer. Hal ini menyebabkan radiasi yang diserap mata terlalu lama banyak sehingga otot mata mengalami penurunan fungsi.

Berdasarkan latar tersebut maka perlu adanya edukasi kesehatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama bagi masyarakat yang melakukan pekerjaan dan aktivitas belajar mengajar dari rumah agar menjaga dan meningkatkan produktivitas, untuk itu kami melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi bagaimana menjaga kesehatan mata dari pengaruh *gadget* selama *work from home* yang dilaksanakan secara daring agar tetap dapat menerapkan *physical distancing* dan menghindari berkumpulnya banyak orang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah bagaimana cara meningkatkan pengetahuan untuk mencegah Kelelahan Mata Akibat Pengaruh Gadget Selama Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH)?

C. Tujuan Kegiatan

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk :

1. Meningkatkan pengetahuan penggunaan *smartphone* dan komputer yang benar
2. Mencegah *eye strain* pada guru, orang tua dan siswa selama melaksanakan WFH/SFH

D. Manfaat Kegiatan

1. Menambah pengetahuan tentang penggunaan *smartphone* dan komputer yang benar sehingga meningkatkan kesadaran para guru, orang tua dan siswa selama WFH/SFH
2. Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mata
3. Manfaat bagi STIKes dan Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru sebagai sarana promosi dan dapat mengembangkan ilmu yang didapat dari masyarakat sehingga dapat mengubah perilaku dan kebiasaan masyarakat terutama tentang kesehatan mata.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

A. Permasalahan

Smartphone atau gadget merupakan sumber utama gelombang elektromagnetik dan dapat berdampak pada kesehatan mata. Menurut penelitian dari *The Vision Council* tahun 2014 *digital device* yang sering digunakan adalah *smartphone* dan keluhan yang muncul paling besar persentasenya adalah *eyestrain*. Dampak lain dari penggunaan *smartphone* adalah sakit pada ekstremitas atas, leher dan punggung, didapatkan juga bahwa pengguna merasa tidak nyaman minimal satu dari lokasi di atas (Miakotko,2017; Visioncouncil, 2013).

Perkembangan teknologi saat ini sangat pesat disegala bidang terutama bidang informasi dan komunikasi. Hasil perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin canggih adalah gawai diantaranya *smartphone* dan *tablet*. *Smartphone* dan *tablet* adalah mesin pintar yang sangat multi fungsional dan memiliki kemampuan yang lebih. *Smartphone* dan *tablet* membuat dunia berada dalam genggaman karena memiliki berbagai fungsi diantaranya sebagai *pocket camera*, *media player*, GPS, pembaca dokumen dan lain-lain Kemultifungsiannya ini membuat masyarakat modern sangat bergantung pada *gadget* terutama *smartphone* dan *tablet* untuk tetap bisa berkomunikasi dan mendapatkan informasi dengan mudah. Hal ini juga yang membuat pengguna *smartphone* dan *tablet* di dunia terus meningkat terutama di Indonesia (Rahma, 2012).

Pada umumnya, jarak penggunaan *smartphone* dan *e-book* kurang lebih adalah 30 cm. Penelitian Babekova tahun 2011 menjelaskan bahwa rata-rata jarak penggunaan *smartphone* berjarak 36,2 cm (Babekova et all 2011). Pada penelitian Long gejala keluhan kelelahan mata setelah membaca atau melihat melalui *smartphone* selama 60 menit dan jarak rata-rata penggunaan *smartphone* adalah 29,2 cm akan memperbesar timbulnya keluhan (Long et all, 2017).

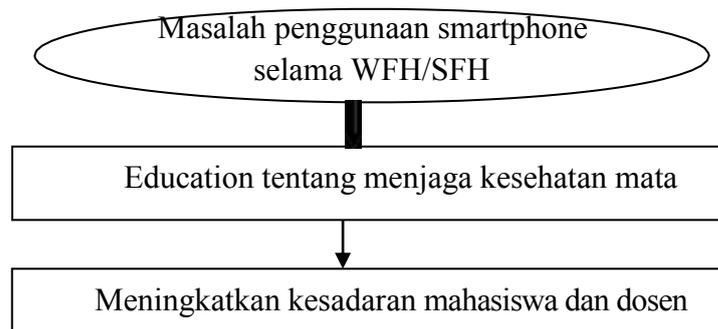
Eyestrain atau kelelahan mata juga disebut astenopia, terjadi pada saat mata terlalu lelah karena digunakan terlalu lama atau terlalu intens (Wilson, 2015). Dampak dari kelelahan mata akan menunjukkan gejala antara lain nyeri terasa berdenyut di sekitar mata, penglihatan atau pandangan kabur, penglihatan ganda atau rangkap, mata sulit fokus, mata perih, mata merah, mata berair, mata terasa gatal, kering, sakit kepala, pusing disertai mual (Ilyas, 2010).

B. Solusi Permasalahan

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka ditawarkan solusi pada program pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

1. Memberikan edukasi pengetahuan kepada mahasiswa dan dosen
Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab mengenai materi menjaga kesehatan mata dari pengaruh *gadget* saat *work from home* dengan menggunakan media aplikasi *Zoom Meeting* dengan mahasiswa dan dosen di lingkungan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
2. Memberikan informasi dengan penyebaran dokumentasi kegiatan terutama tentang kesehatan mata.

Kerangka Pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1. Kerangka Pemecahan Masalah

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Langkah-Langkah Dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan berlangsung secara jarak jauh menggunakan Laptop, Handphone, alat komunikasi lainnya yang mendukung dan menggunakan Aplikasi Meet Google sebagai upaya mensukseskan protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19 yaitu:

1. Pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat
2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan dosen di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Kedua pihak ini memperoleh keuntungan secara bersama- sama (mutual benefit).

1. Mahasiswa dan Dosen STIKes Hang Tuah merupakan sasaran dilaksanakan kegiatan Edukasi cegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama WFH/SFH dan memunculkan sikap untuk menjaga mata dari pengaruh gadget tersebut.
2. STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat berperan menyediakan dana untuk dosen pengusul sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Ada beberapa hal yang dinilai dalam evaluasi input yaitu sarana dan prasarana yang perlu

tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan Output dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran

3. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Setelah praktek dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan terampil dalam mempraktekkan kegiatan tersebut.

D. Kepakaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 3.1

Kepakaran dan Tugas Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama / NIDN	Instansi Asal	Kepakaran Bidang Ilmu	Uraian Tugas
1	Yeyen Gumayesty, SKM, M.Kes/ 1011018201	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	Ketua (Mengkoordinir dan melaksanakan penelitian)
2	Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes/ 8822560018	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	Anggota (Melaksanakan Penelitian)

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

1. Ketua

- a. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan (secara online/by phone)

- b. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (secara online)
 - c. Menyusun laporan pengabdian masyarakat dan artikel publikasi
 - d. Melakukan seminar hasil pengabdian masyarakat
2. Anggota
- a. Melakukan studi pendahuluan
 - b. Mengatur peralatan yang digunakan dalam pengabdian
 - c. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG CAPAI

A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi berupa ceramah melalui media komunikasi jarak jauh secara daring (online) dengan menggunakan media komunikasi meet google yang dilakukan oleh Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru pada hari tanggal 23 Maret 2021 yang pesertanya adalah mahasiswa dan dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang berjumlah 34 orang. Sebelum materi diberikan para peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dimana peserta sangat antusias memberikan pertanyaan. Pada akhir kegiatan ini dilakukan monitoring dan evaluasi, dimana peserta diminta untuk mengisi daftar hadir dan kuesioner yang dilakukan secara online. Hal ini bermaksud untuk mengetahui keikutsertaan peserta dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan. Susunan acara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Susunan Acara Penyuluhan

No	Kegiatan	Keterangan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">- Memberi salam dan perkenalan- Menjelaskan tujuan kegiatan- Menyebutkan materi yang akan dibahas tentang cegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama WFH/SFH	Ceramah lisan 10 menit
2	Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none">- Proses pemberian materi Cegah Kelelahan Mata akibat pengaruh gadget selama WFH/SFH oleh narasumber Ketua Pelaksana pengabdian masyarakat- Diskusi melalui tanya jawab dengan peserta- Pengisian daftar hadir dan kuesioner tentang Kelelahan Mata	Ceramah lisan 10 menit
3	Penutup <ul style="list-style-type: none">- Kesimpulan materi dan <i>feedback</i>- Ucapan terima kasih dan salam- Foto bersama secara daring	Ceramah lisan 10 menit

Setelah penyampaian materi tentang cegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama WFH/SFH para peserta diberikan kuesioner agar dapat dilihat seberapa banyak peserta yang mengalami kelelahan mata. Keluhan subjektif kelelahan mata ini didapatkan dengan cara menceklist daftar keluhan kelelahan mata yang apabila peserta mengisi jawabannya satu atau lebih dari keluhan kelelahan mata maka peserta mengalami kelelahan mata. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel dibawah sebagai berikut:.

Tabel 4.2. Karakteristik Peserta

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	10 orang	(28,6 %)
	Perempuan	25 orang	(71,4%)
	Total	35 orang	100 %
Usia	19 tahun	1 orang	2,9 %
	20 tahun	13 orang	37,1 %
	21 tahun	14 orang	40,1 %
	22 tahun	1 orang	2,9 %
	23 tahun	1 orang	2,9 %
	32 tahun	1 orang	2,9 %
	34 tahun	2 orang	5,7 %
	40 tahun	1 orang	2,9 %
	42 tahun	1 orang	2,9 %
	Total	35 orang	100 %
Kelainan Mata	Ya	17 orang	48,6 %
	Tidak	18 orang	51,4 %
	Total	35 orang	100 %

Hasil dari kegiatan ini terdapat bahwa peserta jenis kelamin perempuan 25 orang (71,4 %) dan laki-laki 10 orang (28,6%), mayoritas peserta berusia 21 tahun dengan jumlah 14 orang (40,1%). Peserta yang mengalami kelainan mata sebanyak 17 orang (48,6 %) dan peserta yang tidak mengalami kelainan mata sebanyak 18 orang (51,4%).

Tabel 4.3. Penggunaan Gadget Sehari Per Jam

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
Penggunaan gadget dalam sehari	< 16 jam/hari	27 orang	77,1 %
	≥ 16 jam/hari	8 orang	22,9 %
	Total	35 orang	100 %

Pada tabel 4.3 terlihat bahwa peserta menggunakan gadget < 16 jam/hari berjumlah 27 orang (77,1 %) dan \geq 16 jam/hari berjumlah 8 orang (22,9 %).

Tabel 4.4. Upaya Mencegah dan Mengurangi Kelelahan Mata

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
Menggunakan lensa kontak saat pakai gadget	Ya	8 orang	22,9 %
	Tidak	27 orang	77,1 %
	Total	35 orang	100 %
Istirahatkan mata setiap satu jam	Ya	28 orang	80 %
	Tidak	7 orang	20 %
	Total	35 orang	100 %

Upaya peserta untuk mencegah kelelahan mata dengan menggunakan lensa kontak saat pakai gadget berjumlah 8 orang (22,9 %) dan peserta yang tidak mencegah kelelahan mata saat pakai gadget berjumlah 27 orang (77, %). Peserta yang melakukan istirahat mata setiap satu jam selama 5 menit berjumlah 28 orang (80%) dan peserta yang tidak melakukan istirahat mata setiap satu jam selama 5 menit berjumlah 7 orang (20 %)

Tabel 4.5. Keluhan Subjektif Kelelahan Mata

No.	Keluhan yang dirasakan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	Nyeri/ terasa berdenyut di sekitar mata	12 orang	35,3 %
2.	Penglihatan kabur	12 orang	35,3 %
3.	Penglihatan rangkap/ganda	4 orang	11,8 %
4.	Sulit fokus	10 orang	29,4 %
5.	Mata Perih	18 orang	52,9 %
6.	Mata Merah	7 orang	20,6 %
7.	Mata Berair	17 orang	50 %
8.	Sakit Kepala	21 orang	61,8 %
9.	Pusing disertai mual	9 orang	26,5 %
10.	Mata kering	10 orang	29,4 %
11.	Sakit pada leher, punggung dan bahu	25 orang	73,5 %

Pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa keluhan berupa Sakit pada leher, punggung dan bahu dialami oleh 25 orang (73,5%) merupakan keluhan yang paling sering terjadi dalam kegiatan ini dan diikuti keluhan berupa sakit kepala.sebanyak 21 orang (61,8%) .

Tabel 4.6. Kelelahan Mata

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
Mengalami satu atau lebih keluhan subjektif kelelahan mata	Ya	31 orang	88,6 %
	Tidak	4 orang	11,4 %
	Total	35 orang	100 %

Pada tabel 4.5 dari data keluhan subjektif kelelahan mata menunjukkan bahwa terdapat 31 orang (88,6 %) yang mengalami satu atau lebih keluhan subjektif kelelahan mata dan 4 orang (11,4%) yang tidak mengalami kelelahan mata.

B. Luaran Pengabdian

Luaran yang dicapai dalam pengabdian ini dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.7. Luaran Yang Dicapai

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian	Keterangan
1	Publikasi Pengabdian	Jurnal Pengabdian Masyarakat	Proses
2	Media Komunikasi	Brosur Online	Diberikan secara daring

BAB V
RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Kegiatan Pengabdian ini direncanakan akan diberikan secara terstruktur dalam program pengabdian tahun berikutnya. Edukasi seperti ini sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta dalam aktivitas sehari-hari dan akan menjadi duta kesehatan bagi masyarakat di lingkungan sekitarnya. Pengabdian kepada masyarakat ini telah berlangsung pada April 2021 dan tahap berikutnya akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal dalam tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 3
Rencana Tahapan Berikutnya

No	Kegiatan	Bulan			
		4	5	6	7
1	Penyusunan laporan hasil	√			
2	Seminar hasil di STIKes Hang Tuah				√
3	Seminar hasil di tempat penelitian				√
4	Penyusunan draf artikel jurnal				√
5	Publikasi Jurnal				√

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di pada mahasiswa dan dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut berjalan lancar dan terdapat keluhan berupa sakit pada leher, punggung dan bahu dialami oleh 25 orang (73,5%). Peserta menggunakan gadget < 16 jam/hari berjumlah 27 orang (77,1 %) dan terdapat 31 orang (88,6 %) yang mengalami satu atau lebih dari keluhan subjektif mengalami kelelahan mata dan cara pencegahan terjadinya kelelahan mata dan memberikan informasi komponenpstur tubuh yang baik ketika melihat gadget sehingga menumbuhkan kesadaran peserta untuk menjaga kesehatan matanya untuk jangka panjang.

B. Saran

1. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin sebagai ajang promosi kesehatan oleh civitas akademik STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang bagaimana cara mencegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama pandemic covid-19 ini .

DAFTAR PUSTAKA

- Babekova, Rosenfield, Hue & Huang. 2011. Font Size and Viewing Distance of Handheld Smartphones. American Academy of Optometry [Online Journal] [diunduh 15 Juli 2019]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21499163>
- Beranda | Satgas Penanganan COVID-19 [Internet]. [cited 2020 Nov 24]. Available from: <https://covid19.go.id/>
- Buah dan Sayur Pelindung Mata, Ini Daftarnya - Direktorat P2PTM [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017 [cited 2020 Dec 11]. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/buah-dan-sayur-pelindung-mata-ini-daftarnya>
- Dwi Kristanto Y. COVID-19, Merdeka Belajar, dan Pembelajaran Jarak Jauh.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Protokol Percepatan Penanganan Pandemi COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 24]. Available from: [https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/Protokol Percepatan Penanganan Pandemi Corona Virus Disease 2019.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/Protokol%20Percepatan%20Penanganan%20Pandemi%20Corona%20Virus%20Disease%202019.pdf)
- Ilyas. 2010. Ilmu Penyakit Mata. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan D. PANDUAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH Bagi GURU selama Sekolah Tutup dan Pandemi Covid-19 dengan semangat Merdeka Belajar.
- Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Menteri Kesehat RI [Internet]. 2020;28. Available from: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf
- Long J, Cheung R, Duong S, Paynter R & Asper L. 2017. Viewing Distance and Eyestrain Symptoms with Prolonged Viewing of Smartphones. Optometry Australia [Online Journal] [15 Juli 2019]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27716998>

- Menjaga Kesehatan Mata di Era Daring - Direktorat P2PTM [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020 [cited 2020 Dec 11]. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gangguan-indera/menjaga-kesehatan-mata-di-era-daring>
- Miakotko L. 2017. The Impact of Smartphones and Mobile Devices on Human Health and Life. New York University [Online Journal] [diunduh 19 Juli 2019]. Tersedia dari <https://www.nyu.edu/classes/keefe/waoc/miakotkol.pdf>
- Mona N. Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). J Sos Hum Terap. 2020;2(2):117–25.
- Mustakim. Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi COVID-19 Pada Mata Pelajaran Matematika. J Islam Educ. 2020 May;2(1).
- Prawiyogi AG, Purwanugraha A, Fakhry G, Firmansyah M. Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. J Pendidik Dasar [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 1]; Available from: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpd/article/view/15347/8748>
- QnA : Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID-19 » Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI [Internet]. [cited 2020 Nov 24]. Available from: <https://covid19.kemkes.go.id/qna-pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19/#.X70D280zbDc>
- Rahma D. 2012. Rancangan Bangun Aplikasi Kamus Irregular Verb Berbasis Mobile pada Platform Android [Skripsi]. Lampung: Universitas Lampung
- RI KK. Tentang Novel Coronavirus (Ncov) [Internet]. 2020 Available from: [https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/Covid-19/Tentang Novel CoronaviruS.pdf](https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/Covid-19/Tentang%20Novel%20CoronaviruS.pdf) [cited 2020 Nov 24].
- Supriati F. Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kelelahan Mata pada Karyawan Bagian Administrasi di PT. Indonesia Power UBP Semarang Febriana Supriati *) Mahasiswa Reguler FKM UNDIP 2008 **) Staf Pengajar Bagian K3 FKM UNDIP. J Kesehat Masy [Internet]. 2012 [cited 2020 Dec 11];1:720–30. Available from: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>

Tembus 1 Juta Lebih, Ini Sebaran Kasus Positif Corona di RI Hari Ini (Internet) available dari : <https://news.detik.com/berita/d-5349318/tembus-1-juta-lebih-ini-sebaran-kasus-positif-corona-di-ri-hari-ini>

Tyas E. Yuk, Jaga Kesehatan Mata di Era Daring! | Unit Kesehatan Mahasiswa [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 11]. Available from: <https://ukesma.ukm.ugm.ac.id/2020/10/16/yuk-jaga-kesehatan-mata-di-era-daring/>

Utami A, Suwondo A, Jayanti S. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Mata Pada Pekerja Home Industry Batik Tulis Lasem. J Kesehat Masy. 2018;6(5):469–75.

98 Persen Kampus PJJ Daring, Kemdikbud Klaim Mahasiswa Siap. CNN Indonesia [Internet]. 2020 Sep 3 [cited 2020 Dec 1]; Available from: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200903012249-20-542198/98-persen-kampus-pjj-daring-kemdikbud-klaim-mahasiswa-siap>

RIWAYAT HIDUP PENGUSUL

KETUA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Yeyen Gumayesty, SKM, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306108108
5	NIDN	1011018201
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Padang Panjang, 11 Januari 1982
7	E-mail	yeyenrangkuti@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	082172527482
10	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Kode pos 28288
11	Nomor Telepon/Faks	(0761) 33815/ (0761) 863646
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	D3 = 18 Orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. Maksilo Fasial
		2. Crown and Bridge I
		3. Etika Profesi
		4. Gigi Tiruan Sebagian Lepas II

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2004-2006	2012-2014
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Ujian Komprehensif	Kejadian Stunting Pada anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Tahun 2014
Nama Pembimbing/Promotor	Drh. Mutiara, M.Kes	Dr. Ir. Heryudarini Harahap, M.Kes

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				
2				
3				
Dst.				

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DRPM maupun dari sumber lainnya.

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Penyuluhan dan pembuatan gigi tiruan di Desa Mayang Pongkai Kec, Kampar Kiri Tengah	STIKes HTP	2.500.000
2	2016	Penyuluhan Tentang Pemakaian Gigi Palsu Dan Pembuatan Gigi Palsu Di Desa Gading Sari	STIKes HTP	2.500.000
3	2016	Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut serta Pengobatan di Desa Lipat Kain	STIKes HTP	2.500.000

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DRPM maupun dari sumber lainnya.

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Kejadian Stunting atau Pendek Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pekanbaru	Teroka Jurnal Ilmiah Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Riau	Vol. 14 No. 2 Tahun 2014
2	Karakteristik individu, pengetahuan dan sikap lanjut usia terhadap gigi tiruan dipanti lanjut usia khusnul khotimah pekanbaru	Jurnal Ilmu Keperawatan Al- Asalmiya Nursing	Vol 04 No. 03 Tahun 2016

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar Hasil Penelitian Universitas Abdurrah	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Anak Balita di Puskesmas Kampar Kiri Hulu I	29 Des 2016/Universitas Abdurrah
2	Pemakalah Oral Seminar Nasional	Hubungan Faktor Perilaku Dengan Kejadian Karies Pada Responden SDN 148 Pekanbaru	13 Mei 2017/STIKes Payung Negeri

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah	Penerbit
1				
2				
3				
Dst.				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				
3				
Dst.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				
3				
Dst.				

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi	Tahun
1			
2			
3			
Dst.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Penelitian Dosen Pemula.

Pekanbaru, 26 Januari 2021

Ketua Pengusul,



(Yeyen Gumayesty, SKM, M.Kes)

ANGGOTA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306114265
5	NIDN	8822560018
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Siberakun Kuansing, 7 April 1953
7	E-mail	ah0540705@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	081276086626 / 081270344937
10	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Kode pos 28288
11	Nomor Telepon/Faks	(0761) 33815/ (0761) 863646
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1 = 16 Orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. AKK
		2.
		3.

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Prodi IKM FK USU	Pascasarjana UGM
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	1986-1988	1997-1999
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi		
Nama Pembimbing/Promotor		

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2013	Analisis Implementasi Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi Oleh Bidan Desa Di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Kecamatan Tebing Tinggi Tahun 2013		
2	2014	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masyarakat Dalam Pemanfaatan Puskesmas Di Kecamatan Rupert Utara Kabupaten Bengkalis Tahun 2014		
3	2015	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Penderita Asam Urat Terhadap Kepatuhan Kontrol Asam Urat Di Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2015 (Jurnal Ilmu Keperawatan Stikes Al-Insyira Vol.06 No.03 Th.2015)		
4	2017	Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di ruang ICU dan IGD Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru Tahun 2017		
5	2017	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Rokan Hulu Tahun 2017		
6	2017	Peran Kader dalam Pelaksanaan Posyandu Balita di Desa Kuok di Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2017		
7	2019	Faktor yang berhubungan dengan Kinerja Petugas dalam menerapkan Standar Operasional Prosedur di UPT Laboratorium Kesehatan dan Lingkungan Dinas Kesehatan Provinsi Riau. Jurnal Health Care : Jurnal Kesehatan /Articles Vol.8 No.1 (2019). http://jurnalpayungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/index . Published : 2019-06-30		

8		Risiko Ostoporosis pada Lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru <i>JONIS (Journal of Midwifery Science). Journal Unirab.ac.id. Vol.3 No.1 Januari 2019.</i>		
---	--	--	--	--

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DRPM maupun dari sumber lainnya.

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2012	PENYULUHAN TENTANG PHBS PADA TATANAN RUMAH TANGGA, PENGobatan GRATIS DAN GORO TANGGAL 29-30 SEPTEMBER 2012 DI RT II RW.I TERATAK BULUH KAB.KAMPAR (SKet.0262/SKT/P/X/2012)	STIKes HTP	2.500.000
2	2016	PENYULUHAN KESEHATAN DENGAN TEMA: PEMBUATAN KOMPOS DAUR ULANG SAMPAH PADA IBU-IBU DI DESA PADANG SAWAH KECAMATAN KAMPAR KIRI KAB. KAMPAR PADA TANGGAL 12 NOPEMBER 2016 DI KANTOR KEPALA DESA PADANG SAWAH.	STIKes HTP	2.500.000
3	2018	PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PRAKTEK CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 116 DI KECAMATAN TENAYAN RAYA KOTA PEKANBARU TAHUN 2018	STIKes HTP	2.500.000

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DRPM maupun dari sumber lainnya.

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Analisis Implementasi Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi Oleh Bidan Desa Di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Kecamatan Tebing Tinggi	Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes HTP Tahun 2014	Tahun 2014

2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masyarakat Dalam Pemanfaatan Puskesmas Di Kecamatan Rupa Utara Kabupaten Bengkalis Tahun 2014	Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes HTP Tahun 2014	Tahun 2014
3	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Penderita Asam Urat Terhadap Kepatuhan Kontrol Asam Urat Di Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2015	Jurnal Ilmu Keperawatan Stikes Al-Insyira	Vol.06 No.03 Th.2015
4	Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di ruang ICU dan IGD Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru Tahun 2017	Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes HTP Tahun 2017	Tahun 2017
5	Faktor yang berhubungan dengan Kinerja Perawat di ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Rokan Hulu Tahun	Jurnal Kesehatan masyarakat komunitas	Vol.5 No.2 (2019): Journal community of health.
6	Faktor yang berhubungan dengan Kinerja Petugas dalam menerapkan Standar Operasional Prosedur di UPT Laboratorium Kesehatan dan Lingkungan Dinas Kesehatan	Jurnal Kesehatan STIKes Hang Tuah Payung	Vol.8 No.1 (2019).
7	Risiko Ostoporosis pada Lansia di UPT Pantis Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru	JONIS (Journal of Midwifery Science)	Vol.3 No.1 Januari 2019

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar Nasional dan Hasil Penelitian	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Program <i>Patient Safety</i> di Instalasi Rawat Inap RSUD Arifin Achmad Prov Riau	9 Sept 2014/STIKes Hang Tuah Pekanbaru

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah	Penerbit
1				
2				
3				
Dst.				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				
3				
Dst.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat	Respon
1				
Dst.				

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi	Tahun
1			
Dst.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Penelitian Dosen Pemula

Pekanbaru, 26 Januari 2021

Anggota Pengusul,



(Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)

Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Pengusul dan Pembagian Tugas

No	Nama / NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu	Uraian Tugas
1	Yeyen Gumayesty, SKM, M.Kes/1011018201	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	16 Jam/minggu	Ketua (Mengkoordinir dan melaksanakan penelitian)
2	Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes/8822560018	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	16 Jam/minggu	Anggota (Melaksanakan Penelitian)

Uraian tugas dirinci sebagai berikut:

Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan survey lapangan
2. Menyusun laporan Pengabdian Masyarakat
3. Melakukan seminar hasil Pengabdian Masyarakat

Anggota 1

1. Mengurus perizinan ke tempat pengabdian Masyarakat
2. Melakukan pengumpulan data
3. Melakukan pengolahan dan analisis data Pengabdian Masyarakat



Menjaga Kesehatan Mata

Yeyen Gumayesty

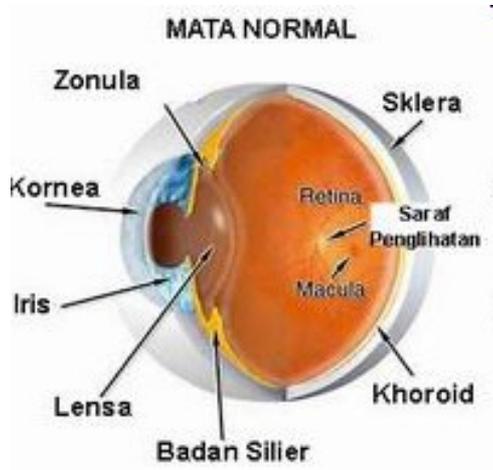
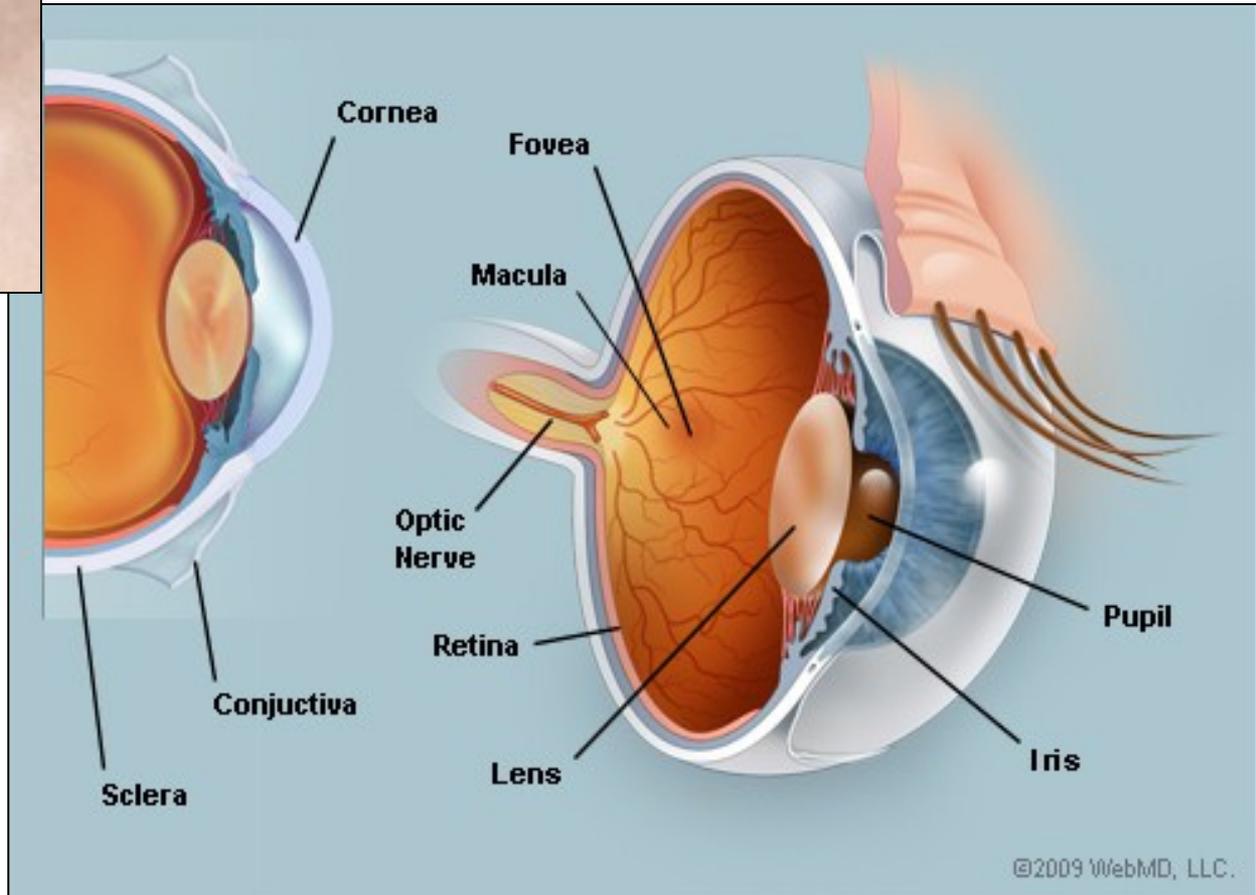
Ahmad Hanafi

Pendahuluan

- Mata → jendela dunia, 80% informasi
- Rata2 penggunaan 16 jam sehari



Anatomi Mata



Problem / Keluhan Mata

- Mata merah
- Mata / penglihatan kabur
- Mata nyeri
- Perubahan bentuk / gerak bola mata



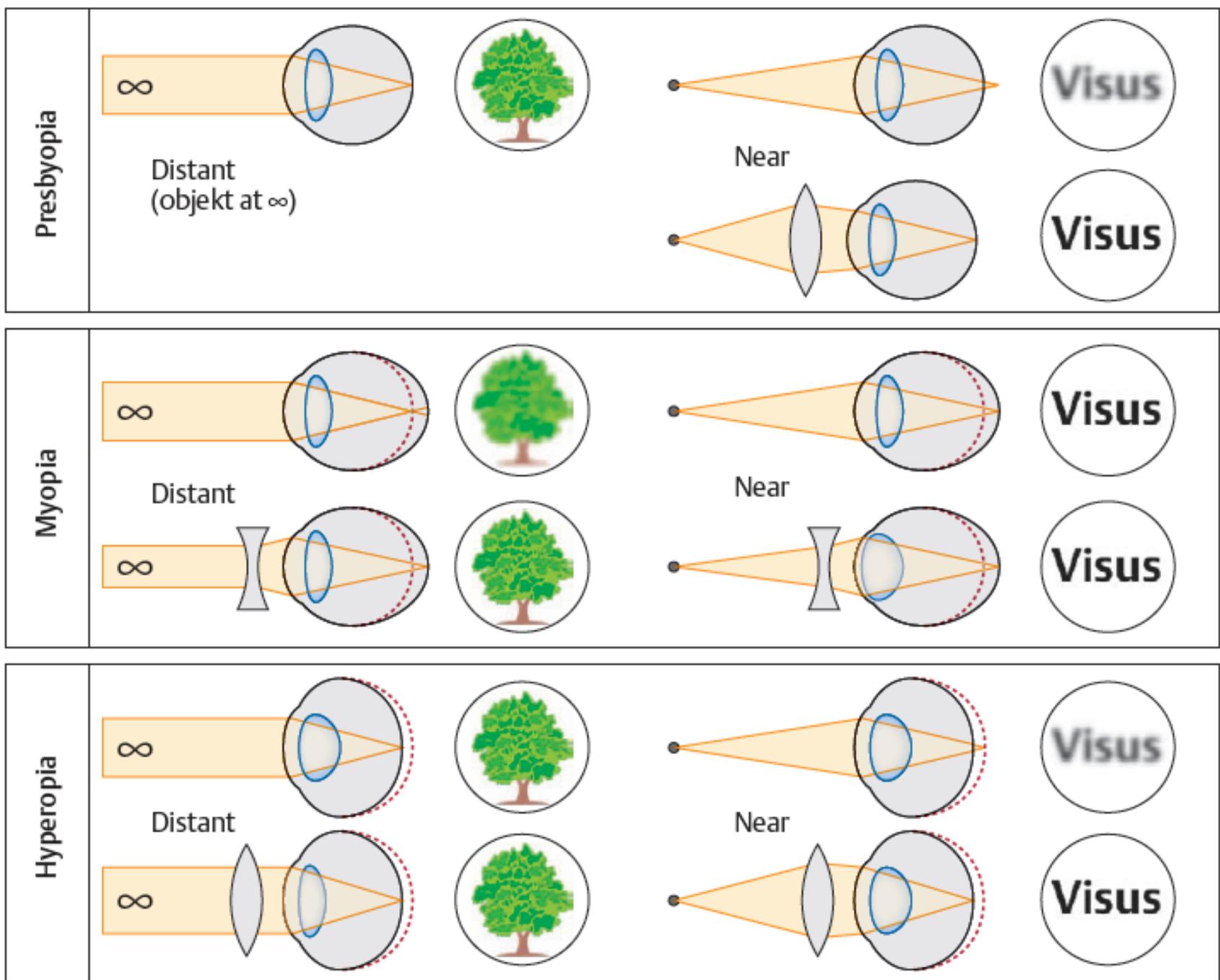
Aktifitas Melihat Dekat

- Gadget → jenis & ukuran
- → aktifitas melihat dekat >>>
→ PROBLEM pada MATA



Kelelahan Mata (Asthenopia)

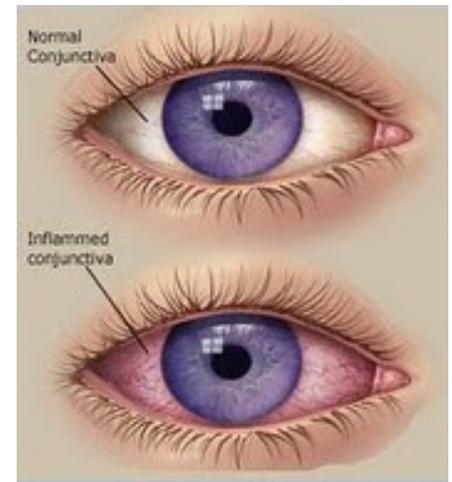




a Presbyopia/myopia/hyperopia

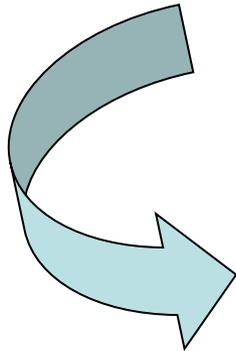
Kelelahan Mata (Asthenopia) 1#

- Lelah / kemeng / berat (mengantuk)
- Pusing, sakit kepala
- Mata merah
- Penglihatan kabur / dobel



Kelelahan Mata (Asthenopia) 2#

- 90% mata lelah → 3 jam kontinyu lihat dekat
- Pengguna komputer LBH JARANG KEDIPKAN MATA (5x/mnt, N: 12x/mnt)

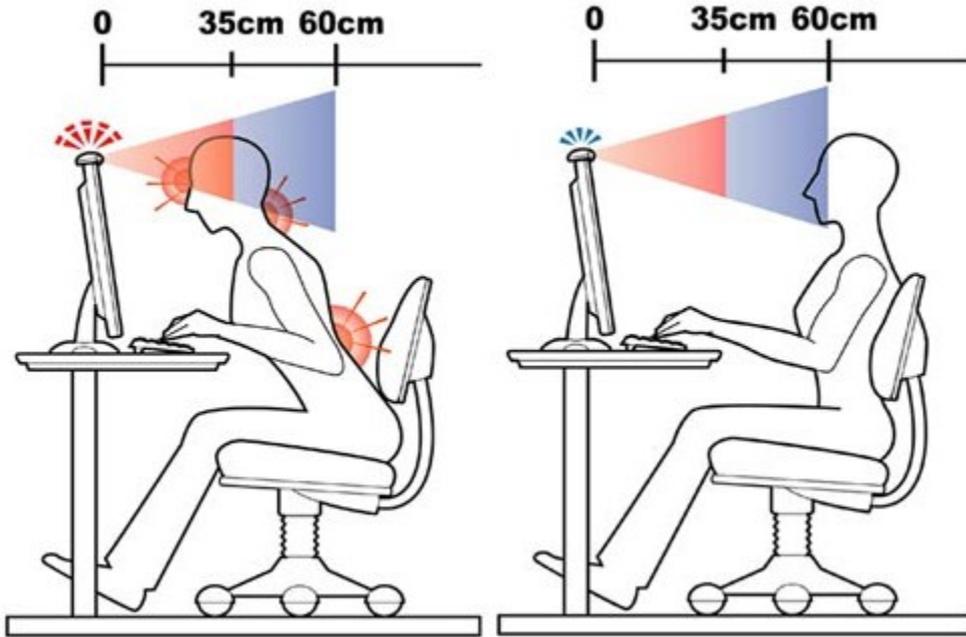


Perlu relaksasi mata
Perlu suplemen air mata
Perlu keadaan ergonomis

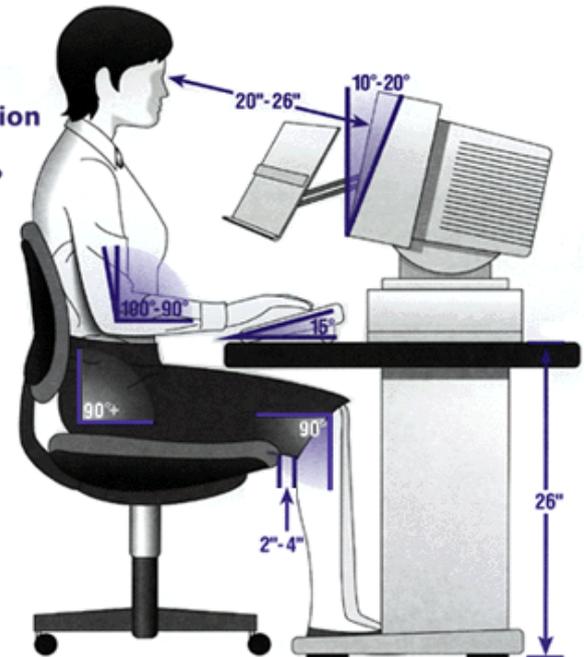
Mata & Komputer 1#

- Jarak mata – komputer → tdk ada batasan khusus:
 - Umumnya 50 cm,
 - Diagonal x 2
 - 10-20 cm di bwh mata
 - Cahaya tdk terlalu terang & tdk redup
 - Filter antiradiasi lbh baik

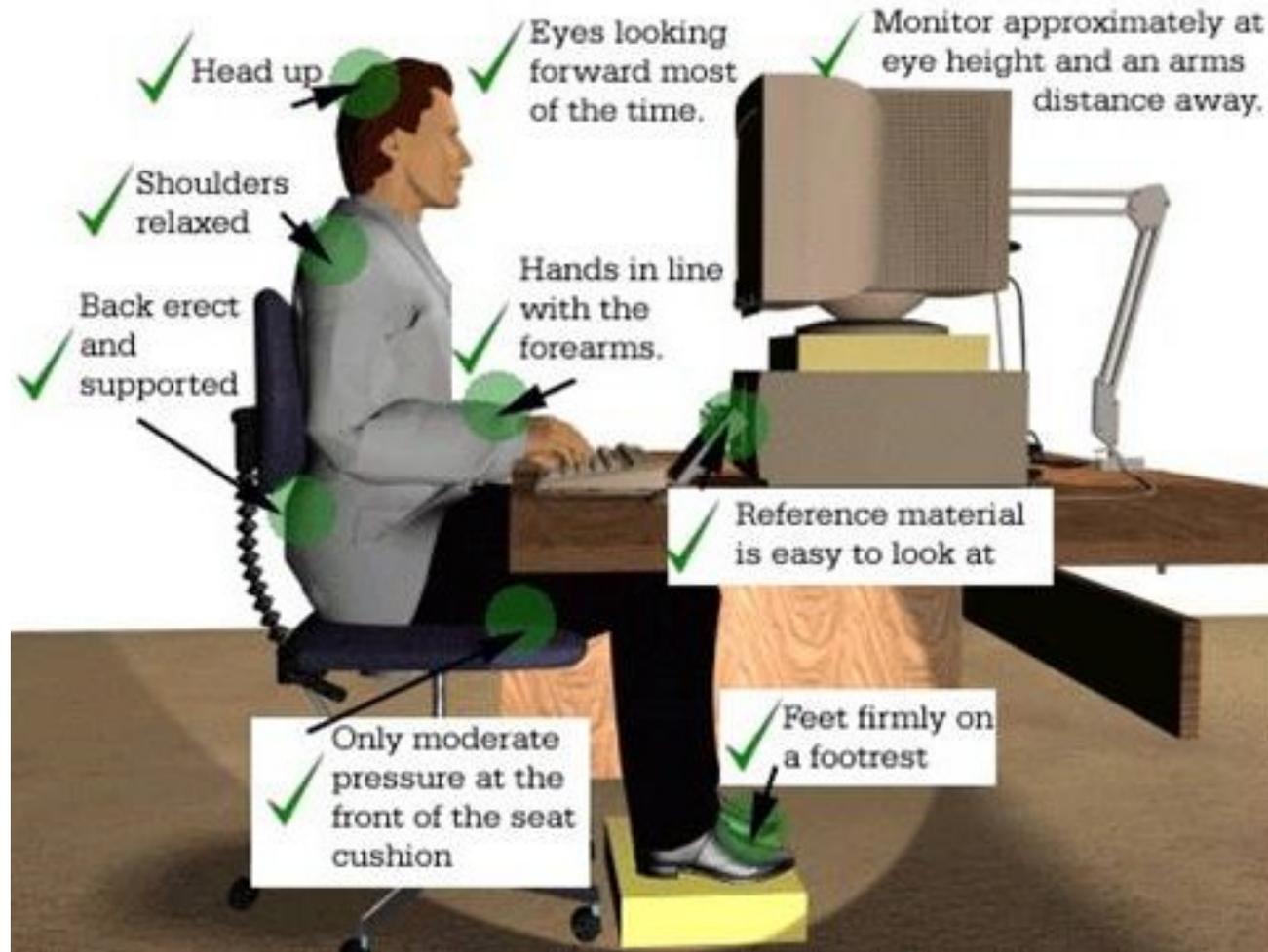
Mata & Komputer 2#



Is your work-station properly arranged?



Mata & Komputer 3#



Mitos v.s Fakta 1#

- Komputer merusak retina o.k radiasi gelombang beta:
 - secara eksperimental bisa terjadi tapi tidak ada evidence base dalam prakteknya
- Banyak makan wortel mencegah / mengurangi mata minus:
 - nutrisi baik utk kesh mata, tapi tdk berpengaruh terhadap status refraksi
- Sering mengucek mata menyebabkan kebutaan:
 - Lebih pada buruknya higiene yang dpt menyebabkan penyakit

Mitos v.s Fakta 2#

- Membaca sambil tiduran berbahaya:
 - Menambah kelelahan mata
 - Tidak ergonomis
 - Hubungan dengan mata minus tidak didasari evidence base
- Melihat TV dekat-dekat merusak mata:
 - Tergantung jarak \rightarrow 4 x diagonal
 - Tergantung radiasi TV
- Juling pada bayi nantinya normal sendiri:
 - Bisa normal bila terjadi pd usia $<$ 4 bulan
 - Berbagai sebab \rightarrow periksakan ke dokter

EFEK PENGGUNAAN GADGET



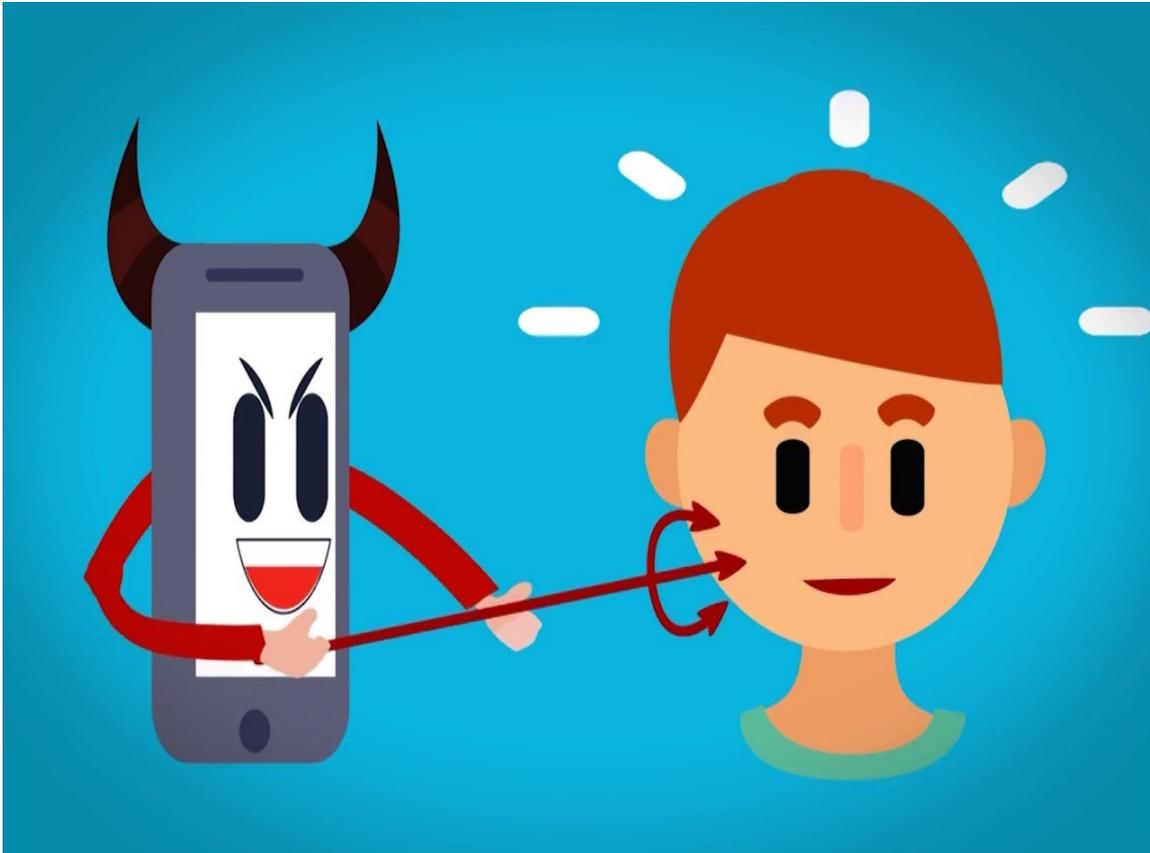


Penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dipungkiri, sudah menjadi bagian dari gaya hidup. Gadget memberikan banyak kemudahan dalam menunjang kehidupan sehari-hari untuk membantu pekerjaan, pendidikan maupun aktifitas sehari-hari

Menurut salah satu pakar teknologi informasi dari ITB (Dimitri Mahayana): sekitar 5-10 % gadget mania atau pecandu gadget terbiasa menyentuh gadgetnya sebanyak 100-200 kali dalam sehari. Jika waktu efektif manusia beraktifitas 16 jam atau 960 menit sehari, dengan demikian orang yang kecanduan gadget akan menyentuh perangkatnya itu 4,8 menit sekali



Gadget memang memberikan kita banyak kemudahan. Kemudahan yang datang satu paket dengan bahaya pada kesehatan, salah satunya ialah mata (90%)



Computer vision syndrome (CVS) adalah keadaan dimana seseorang memiliki 1 atau lebih gejala pada mata akibat dari terlalu lama bekerja dengan komputer atau penggunaan gadget lain

Pandangan kabur/buram

Penglihatan ganda

Mata merah dan terasa panas

Nyeri kepala dan leher

Mata pegal dan lelah

Nyeri punggung



PENYEBAB ?

Penggunaan gadget berlebihan, menyebabkan peralihan fokus dari layar komputer ke titik lain secara berulang dalam waktu lama



Huruf di layar komputer yang tidak setajam media cetak memaksa mata bekerja ekstra



Cahaya dari layar komputer menambah beban kerja mata



Frekuensi mata berkedip cenderung berkurang saat menatap layar

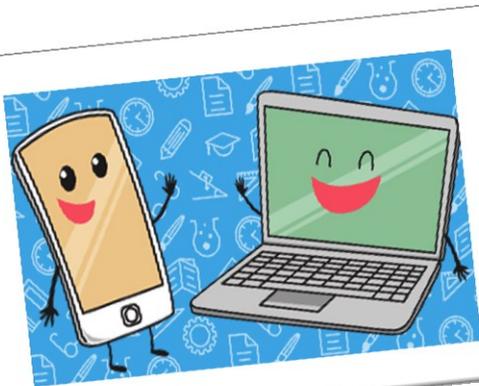


Posisi yang tidak benar

MASALAH PENGLIHATAN



Penurunan tajam penglihatan → rabun jauh (miopi)



PENCEGAHAN



1. Memastikan menggunakan kacamata sesuai ukuran

Cahaya atau gambar yang ditangkap oleh mata akan di fokuskan pada bagian mata yang bertugas sebagai layer (retina) yang menangkap cahaya sebelum nantinya di teruskan ke otak. Beberapa orang tertentu memiliki mata yang tidak bisa memfokuskan cahaya ke retina → tidak dikoreksi berpotensi mengakibatkan gejala – gejala yang berhubungan dengan CVS → dapat diatasi dengan penggunaan kacamata

2. Menggunakan kacamata dengan perlindungan terhadap radiasi

Layar Gadget dapat memancarkan gelombang cahaya yang berbahaya bagi mata (Sinar biru). Paparan sinar biru ini dapat di saring dengan menggunakan kacamata dengan “blue filter”. Penggunaan kacamata jenis ini dapat membantu untuk menangkal radiasi sinar biru agar lebih sedikit yang masuk ke mata.

3. Mengatur jarak penggunaan gadget

Jarak minimal 30 cm dari mata untuk handphone, komputer pada jarak 60 cm dan televisi pada jarak 3 meter

4. Mengatur huruf

5. Istirahat berkala.

Lihatlah ke jarak tak terhingga misalnya melihat langit diluar atau pohon di tempat yang jauh selama 20 detik setiap melihat ke layar gadget selama 20 menit. Hal ini membantu mata untuk berrelaksasi

6. Berkedip

Manusia rata – rata berkedip setiap 12 kali per menit. Konsentrasi tinggi pada gadget, misalnya ketika bermain game dapat memaksakan mata untuk tidak berkedip. Keadaan ini dapat memicu kekeringan pada mata

7. Mengganti setingan pencerahan layar gadget.

8. Check up rutin ke dokter mata

Lakukan pemeriksaan rutin ke dokter mata setiap 6 bulan sekali untuk menjaga kebugaran mata dan mendeteksi dini jika terdapat kelainan pada mata





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



TEKNIK PENCEGAHAN COMPUTER VISION SYNDROME (CVS)



20-20-20 RULE

ISTIRAHAT

20
MENIT

Sebaiknya
melakukan
istirahat
minimal 20
menit

LIHAT OBJEK

20
KAKI

Untuk
melihat objek
sejauh
20 kaki
(6 meter)

SELAMA

20
DETIK





KOMPONEN DARI POSTUR YANG BAIK KETIKA MELIHAT KOMPUTER

BERKEDIP

Secara berkala yang berfungsi melicinkan mata dan mencegah iritasi

Pastikan **POSISI TEMPAT DUDUK** yang nyaman

ISTIRAHATLAH secara teratur setiap 20 menit

Layar computer sebaiknya 40-75 cm dari mata

Pastikan **CAHAYA** di kamar cukup

Kemiringan antara layar computer dan mata maks. 20°

Menaruh materi referensi di tempat strategis sehingga Anda tidak perlu menggerakkan kepala terlalu sering

Gunakan filter proteksi radiasi computer



Nutrisi Mata

- Makanan untuk kesehatan mata:
 - Vit A, C, E, lutein, zeaxanthin, astaxanthin, (10x >>> Vit E) → lindungi makula & lensa → antioksidan radikal bebas dr uv





© Jack Brar





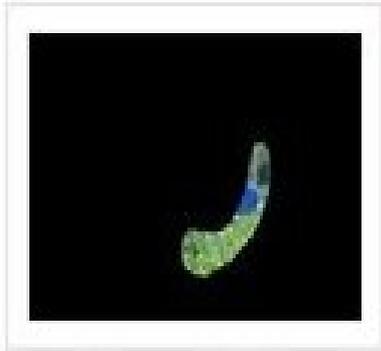




Mata normal



Mata dengan glaukoma



Mata dengan glaukoma tingkat lanjut



Penglihatan Normal



Glaukoma Akut



Glaukoma Kronik



NORMAL VISION



CATARACT VISION

So What...???



Tips Menjaga Kesehatan Mata

- Periksa mata rutin 1 th sekali
- Musim panas memakai pelindung (kacamata)
- Makan nutrisi yang baik untuk mata
- Pencahayaan yang baik & tepat saat membaca / bekerja dg komputer
- Kedip & istirahatkan mata
- Lensa kontak → kualitas baik, rawat, jadwal yg tepat
- Rawat kesehatan tubuh
- Tangan yang senantiasa bersih
- Jangan sembarangan menggunakan obat

Sunglasses



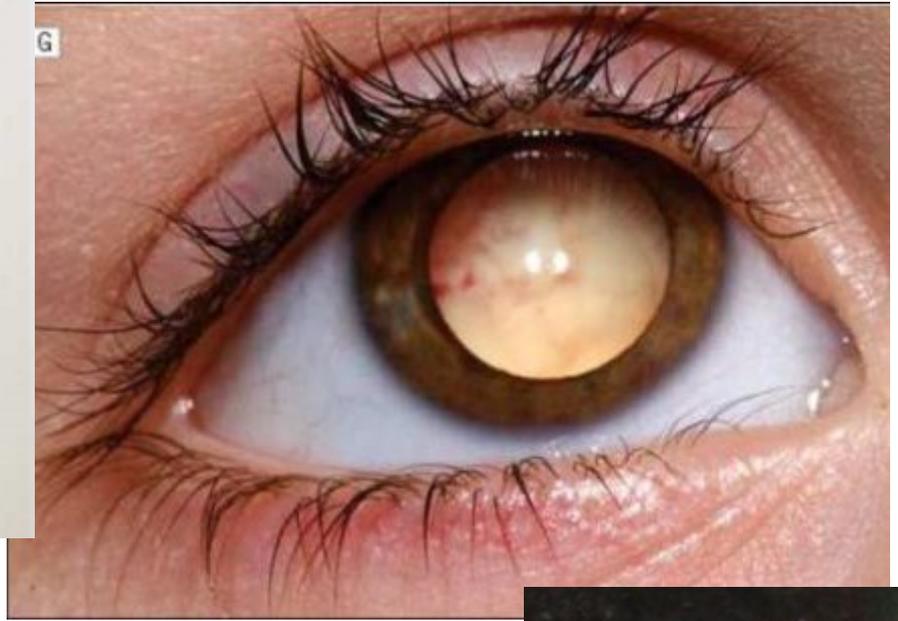
- Tidak sembarangan berwarna gelap
- Dapat memblokade gelombang UV
- Terdiri dari lapisan antirefleksi, lensa, polarizer, anti gores, cermin

...Tips Menggunakan Komputer

- Ruangan cukup cahaya, kurangi brightness
- Gunakan filter monitor
- Periksa “kesehatan” monitor
- Letakkan kertas kerja yg mudah dibaca
- Posisi monitor
- Fontasi cukup besar
- Istirahatkan / relaksasikan mata
- Periksa / cek kacamata / lensa kontak

Kapan periksa ke Dokter Mata?

- Mata terlihat seperti mata kucing
- Bentuk / ukuran / gerak bola mata tdk normal
- Tdk ada fiksasi mata setelah usia 4 bulan
- Mata merah / lodokan / berair
- Memiringkan kepala, mendekati objek, memicingkan mata
- Tdk respon ketika dipanggil, srg tersandung, nilai pelajaran menurun





THANK YOU

KUESIONER

EDUKASI CEGAH KELELAHAN MATA AKIBAT PENGARUH GADGET SELAMA WORK FROM HOME (WFH) / SCHOOL FROM HOME (SFH)

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Yeyen Gumayesty bermaksud meneliti tentang “ Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Kelelahan Mata Akibat Pengaruh Gadget Selama Work From Home (WFH)/ School From Home (SFH) ”.

Penelitian ini untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Setiap jawaban anda akan dijaga kerahasiaanya dari siapapun kuesioner akan disimpan oleh peneliti. Untuk itu dimohon kesediaan mahasiswa dan Dosen STIKes Hang Tuah sebagai responden untuk mengisi kuesioner ini.

Akhir kata, saya mengucapkan terimakasih yang mendalam untuk kesediaan anda pada penelitian ini. Semoga bantuan dan kerjasama anda menjadi amal ibadah yang bernilai disisi- Nya.

Petunjuk pengisian :

- ❖ Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih
- ❖ Isilah pertanyaan sesuai dengan kondisi Anda saat ini

Karakteristik Responden

1. Nama :
2. TTL/Usia :
3. Jenis Kelamin :

Pertanyaan:

1. Berapa lama anda menggunakan gadget dalam satu hari kerja? Jam

2. Apakah anda memiliki kelainan mata (minus/plus/silinder) ?

- a. Ya
- b. Tidak

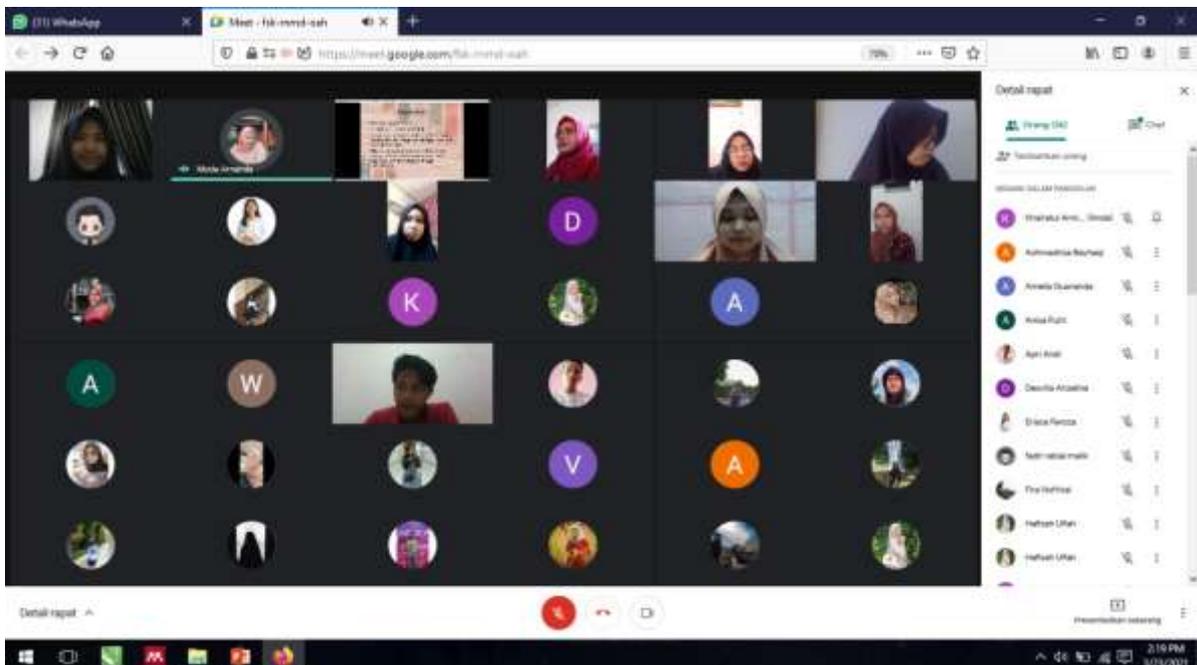
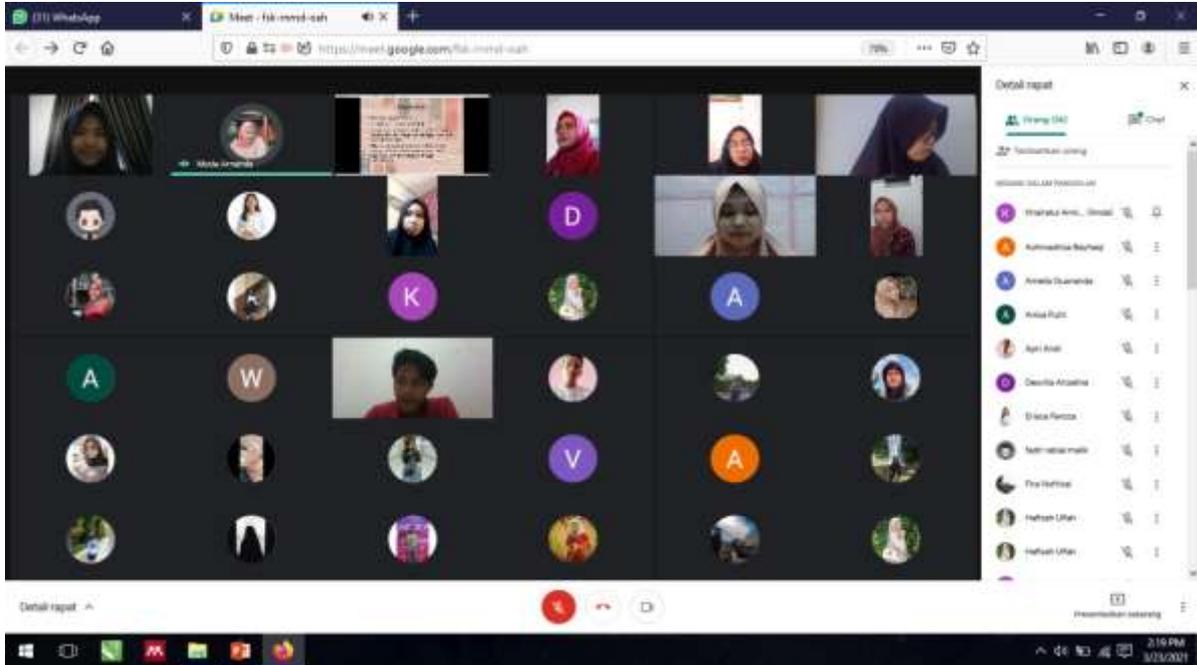
3. Apakah anda menggunakan lensa kontak pada saat menggunakan gadget? (jika tidak, lanjut ke nomor 5)
- a. Ya
b. Tidak
4. Apakah setiap satu jam pemakaian gadget anda **mengistirahatkan** mata anda selama 5 menit untuk melihat jauh ?
- a. Ya
b. Tidak
- (**mengistirahatkan**= tidak berada di depan layar gadget mengalihkan pandangannya untuk melihat jarak > 2 meter selama 5 menit)
5. Apakah selama menggunakan komputer anda pernah mengalami keluhan kelelahan mata?
- a. Ya
b. Tidak
6. Jika “Ya”, keluhan apa saja yang pernah anda rasakan ? (boleh di *cek-list* lebih dari satu)

NO.	Keluhan yang dirasakan	Ya	Tidak
1.	Nyeri/ terasa berdenyut di sekitar mata		
2.	Penglihatan kabur		
3.	Penglihatan rangkap/ganda		
4.	Sulit fokus		
5.	Mata Perih		
6.	Mata Merah		
7.	Mata Berair		
8.	Sakit Kepala		
9.	Pusing disertai mual		
10	Mata kering		
11	Sakit Pada Leher, punggung dan bahu		

**TERIMAKASIH
SELAMAT BERAKTIVITAS KEMBALI**



Dokumentasi





SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhpekanbaru.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: 06/STIKes-HTP/II/2021/0105. B

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Yeyen Gumayesty, SKM, M.Kes
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
No Reg : 10306108108

Diberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat:

Jenis Kegiatan : Edukasi Cegah Kelelahan Mata Akibat Pengaruh Gadget Selama
Work From Home (WFH) / School From Home (SFH)

Hari Tanggal : Selasa / 23 Maret 2021

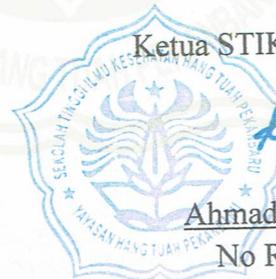
Tempat : STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Demikian surat tugas ini dibuat agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 25 Februari 2021

Mengetahui

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(Signature)
Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes

No Reg: 10306114265



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id IZIN Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

SURAT REKOMENDASI SELESAI PENGABDIAN MASYARAKAT

Nomor: 06/STIKes-HTP/II/2021/0110

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru menerangkan bahwa:

NO	NAMA LENGKAP	NIDN
1	Yeyen Gumayesty, SKM, M.Kes	1011018201
2	H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes	8822560018

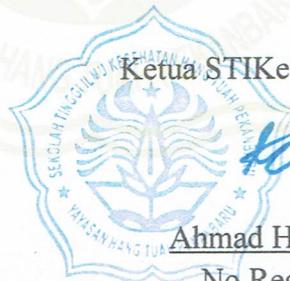
Bahwa nama tersebut diatas adalah Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru Benar telah melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui Daring di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru u pada tanggal 10 April 2021.

Demikian surat rekomendasi ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 20 April 2021

Mengetahui

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes

No Reg: 10306114265