

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Tentang Kewaspadaan Penurunan Ketajaman Penglihatan

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia diantaranya indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Melalui pengalaman dan belajar baik formal atau informal, pengetahuan merupakan faktor dominan yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012).

b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan dalam aspek kognitif dibagi menjadi 6 tingkatan yaitu : tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2012).

1) Tahu (*know*)

Know adalah mengingat kembali materi yang sudah dipelajari sebelumnya, pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, untuk mengukur bahwa seseorang tahu atau tidak dengan cara menyebutkan, menguraikan apa yang sudah dipelajari.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan dengan benar tentang objek yang diketahui, seseorang yang paham terhadap materi mampu menjelaskan, menyebutkan, dan menyimpulkan objek yang telah dipelajari.

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah didapatkan sebelumnya pada situasi dan kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan memaparkan materi atau suatu objek kedalam komponen yang berkaitan, kemampuan analisis dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk menyusun bagian baru dari bagian – bagian yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek, penilaian yang diberikan berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain : pendidikan, media massa, ekonomi, hubungan sosial, pengalaman (Notoatmodjo, 2012).

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap respon yang diberikan, seseorang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan mengambil keuntungan yang dapat mereka dapatkan dari informasi tersebut. Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang untuk membantu perkembangan orang lain menuju cita – cita yang diharapkan, pendidikan juga dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang akan pola hidup.

2) Media Massa

Media massa cetak atau elektronik memberikan berbagai informasi yang dapat diterima masyarakat, seseorang yang sering terpapar informasi media massa (TV, majalah, pamflet, radio dan lainnya) lebih banyak memperoleh informasi dibandingkan dengan yang tidak pernah terpapar informasi media massa, dimana media masa berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang.

3) Ekonomi

Keluarga dengan status ekonomi yang baik akan tercukupi, baik kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder dibandingkan dengan status ekonomi rendah hanya mampu memenuhi kebutuhan primer (pokok) dapat diartikan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam berbagai hal.

4) Hubungan sosial

Individu yang dapat berinteraksi secara continue akan lebih banyak terpapar informasi, dimana manusia merupakan makhluk sosial sering berinteraksi satu dengan lainnya dengan demikian hubungan sosial dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah sesuatu yang individu dapatkan dari lingkungan dalam proses perkembangannya, seseorang yang mempunyai banyak pengalaman akan mempunyai pengetahuan lebih luas.

d. Cara Mengukur Pengetahuan

Mengukur pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian (Arikunto, 2013). Skala pengukuran untuk mengukur tingkat pengetahuan ada tiga kategori antara lain :

- 1) Baik : bila responden menjawab dengan benar (76 – 100%)
- 2) Cukup : bila responden menjawab dengan benar (56 – 75%) dari seluruh pertanyaan
- 3) Kurang : bila responden mampu menjawab benar (<56%)

2. Kewaspadaan

a. Pengertian

Kewaspadaan adalah suatu keadaan untuk mengetahui dan menanggapi kejadian yang tidak terduga, kewaspadaan merupakan sikap seseorang yang siap disegala ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan yang mungkin terjadi. Kewaspadaan merupakan sikap mental seseorang yang selalu siap segala ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan yang mungkin timbul setiap saat (Pratama, Husin, & Tahyuddin, 2018)

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kewaspadaan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kewaspadaan yaitu:

1) Stimulus

Semakin banyak stimulus yang datang maka akan semakin tinggi tingkat kewaspadaan seseorang.

2) Lingkungan

Lingkungan yang kurang nyaman seperti kebisingan yang sering terjadi di sekitar dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan.

3) Kecerdasan

Semakin tinggi tingkat kecerdasan seseorang, maka tinggi juga tingkat kewaspadaannya.

4) Usia

Seseorang dengan usia lebih tua memiliki tingkat kewaspadaan lebih rendah terhadap bahaya yang mungkin muncul dibandingkan dengan yang berusia muda (Stroch, 2016).

3. Penurunan Ketajaman Penglihatan

a. Pengertian

Penurunan ketajaman penglihatan atau low vision adalah berkurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti melihat orang dari kejauhan, melihat gambar, dan membaca tulisan dipapan tulis atau material lainnya. Penurunan ketajaman penglihatan

berbeda dengan kebutaan, penderita hanya kekurangan sebagian penglihatannya dan masih memiliki fungsi penglihatan sebagian, pada kasus low vision 3-4 kali lebih besar dari angka kebutaan (WHO, 2010).

Gangguan penglihatan memerlukan pemeriksaan untuk mengetahui akibat turunnya ketajaman penglihatan, untuk mengetahui ketajaman penglihatan seseorang dapat diukur dengan kartu snellen dan kemampuan mata membedakan bentuk dan rincian benda ditentukan dengan kemampuan melihat benda kecil pada jarak tertentu. Biasanya pemeriksaan ketajaman penglihatan ditentukan kemampuan mata melihat huruf dengan berbagai ukuran dengan jarak pada kartu, hasilnya dinyatakan dengan angka pecahan seperti 20/20 untuk penglihatan normal dimana mata dapat melihat huruf pada jarak 20 kaki yang seharusnya dapat dilihat dari jarak tersebut. Beberapa faktor seperti penerangan kontras, berbagai uji warna, waktu papar, dan kelainan refraksi mata dapat merubah tajam penglihatan dikenal tajam penglihatan perifer merupakan kemampuan menangkap adanya benda, gerakan, atau warna objek di luar garis langsung penglihatan (Sidarta ilyas, 2012).

Tajam penglihatan adalah kemampuan kedua mata untuk fokus pada benda pada pemeriksaan tajam penglihatan dilakukan pada mata setiap mata dilakukan pemeriksaan secara terpisah biasanya dilakukan dari sebelah kanan dulu kemudian kiri lalu mencatatnya, pemeriksaan tajam penglihatan sebaiknya dilakukan pada jarak 5 atau 6 meter pada jarak ini mata melihat benda dalam keadaan beristirahat atau tanpa akomodasi (Sidarta ilyas, 2012).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Ketajaman Penglihatan

Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan ketajaman penglihatan antara lain (Muzakkie, 2015).

1) Herediter

Herediter adalah faktor bawaan yang diturunkan orang tua pada anaknya, faktor genetik juga didukung dengan faktor lingkungan

dimana sering kebiasaan seseorang melakukan aktivitas seperti menonton TV, menggunakan smartphone, dan laptop terlalu dekat.

2) Intelegensia

Seseorang dengan penglihatan normal akan lebih mudah dalam membaca, menulis dari jarak dekat atau jauh berbeda dengan seseorang yang mengalami penurunan ketajaman penglihatan akan sedikit mengalami kesulitan, sehingga jika diteruskan akan mempengaruhi nilai intelegensinya.

3) Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah tanda biologis dimana laki-laki lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain seperti menggunakan gadget untuk bermain game online sehingga lebih rentan mengalami penurunan ketajaman penglihatan sedangkan perempuan lebih sering melakukan aktivitas rumah.

4) Perilaku

a) Jarak

Jarak membaca buku atau material lainnya harusnya dipegang dengan jarak minimal 30 cm, saat membaca seseorang seharusnya melihat sebentar ke arah yang lain untuk mengistirahatkan mata.

b) Postur

Membaca tidak dibolehkan berbaring dilantai atau tempat tidur hal ini menyebabkan mata terlalu dekat dengan objek yang dibaca, siku tidak boleh diletakkan dimeja saat membaca atau menulis karena menyebabkan kepala terlalu membungkuk kedepan sehingga terlalu dekat saat melihat.

c) Pencahayaan

Menggunakan cahaya yang terang saat membaca sangat baik selama tidak menyilaukan dan membuat tidak nyaman, seseorang cenderung menggunakan sedikit cahaya saat melihat dekat. Pencahayaan dari langit-langit rumah tidak cukup karena

mata kita terbiasa dengan cahaya disiang hari, jadi membaca buku atau objek lainnya sebaiknya dengan duduk didekat jendela atau luar ruangan, pencahayaan yang baik menyebabkan pupil mata menjadi lebih kecil sehingga daya akomodasi yang dibutuhkan sedikit.

d) Menonton TV

Menonton TV dapat menyebabkan penurunan ketajaman penglihatan jika menonton terlalu dekat seharusnya seseorang menonton TV minimal dengan jarak 6 kaki atau 2 meter dari posisi TV.

5) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi adalah posisi seseorang dalam kelompok masyarakat berdasarkan aktivitas ekonomi, pendidikan dan pekerjaan. Seseorang dengan ekonomi tinggi lebih banyak menghabiskan waktu bekerja didepan gadget berbeda dengan seseorang yang ekonominya rendah yang cenderung menghabiskan waktu bekerja tanpa harus menggunakan gadget.

c. Tanda dan Gejala Penurunan Ketajaman Penglihatan

Tanda dan gejala penurunan ketajaman penglihatan antara lain (Sidarta ilyas, 2012)

1) Pandangan kabur

Menurunnya ketajaman penglihatan dimana seseorang tidak mampu melihat benda secara jelas, salah satu penyebab pandangan kabur karena adanya kelainan refraksi mata

2) Pusing

Keadaan dimana adanya ketidakseimbangan fungsi sensorik dari indera satu ke indera lainnya, pusing dapat disebabkan karena terlalu lama melihat layar komputer atau smarthphone

3) Mata Kering

Mata kering disebabkan karena ketidakmampuan mata memproduksi air mata seperti biasanya, sehingga tidak dapat melumasi disekitar mata

4) Mata Lelah

Jarak yang terlalu dekat dan posisi yang salah saat membaca dapat menyebabkan kelelahan mata dimana tubuh tidak dapat rileks karena otot mata akan menarik bola mata mengikuti kearah yang sedang dibaca.

4. Penggunaan Gadget

a. Pengertian

Teknologi yang berkembang pesat di era globalisasi sekarang ini adalah gadget, sekarang ini gadget digunakan berbagai kalangan baik anak muda maupun orang dewasa. Gadget adalah istilah yang digunakan dalam menyebut jenis alat teknologi yang memiliki fungsi tertentu, contoh dari gadget yaitu : smartphone, i phone, komputer, laptop, dan tablet (Manumpil, Ismanto, & Onibala, 2015).

Penggunaan gadget terlalu lama dapat merusak mata apabila gadget digunakan untuk bermain game atau youtube, terlalu lama didepan gadget dapat berpengaruh terjadinya kelainan refraksi mata karena gadget memancarkan sinar biru (blue light) yang tidak baik untuk kesehatan mata. Paparan langsung sinar biru dapat menyebabkan kerusakan retina, kerusakan retina yang disebabkan sinar biru dari gadget menyebabkan hilangnya penglihatan sentral (kemampuan untuk melihat yang ada di depan (Utami, 2018).

b. Aspek – Aspek Bermain Gadget

Aspek-Aspek bermain gadget antara lain (Mardiana, Hartinah, Faridah, & Prabowo, 2019)

1) Aspek frekuensi

Penggunaan gadget dengan frekuensi tinggi adalah lebih dari 10 kali setiap harinya, penggunaan gadget frekuensi sedang 3 – 10 kali

perhari, dan dengan frekuensi rendah kurang dari 3 kali setiap hatinya.

2) Lama mengakses

Lamanya waktu yang digunakan untuk bermain gadget yaitu durasi tinggi lebih dari 10 jam/hari, durasi sedang 2-10 jam/hari, durasi rendah kurang dari 2 jam/hari

c. Dampak Negatif Menggunakan Gadget

Dampak negatif menggunakan gadget antara lain (Mardiana et al., 2019).

1) Menjadi pribadi yang tertutup

Seseorang yang kecanduan dengan gadget akan menghabiskan waktu untuk bermain gadget, jika terus-menerus dibiarkan akan mengganggu kedekatan dengan keluarga, lingkungan, teman sebaya sehingga membuat anak lebih tertutup.

2) Kesehatan mata terganggu

Kecenderungan seseorang ketika menggunakan gadget lebih dekat dengan mata, sehingga otot-otot mata berkerja lebih keras, kerja mata saat menggunakan gadget fokus pada teks dalam smartphome, tablet kebiasaan ini dapat menyebabkan sakit kepala, kelelahan mata.

3) Kesehatan tangan terganggu

Seseorang yang menggunakan gadget dengan durasi lama biasanya mengalami kelelahan dibagian tangan terutama jari-jarinya, biasanya disebut dengan sindrom vibrasi

4) Gangguan tidur

Bagi anak yang kecanduan gadget tanpa adanya pengawasan orang tua, biasanya bermain gadget tanpa batasan waktu hal ini dapat mengganggu waktu tidurnya

5) Perilaku kekerasan

Perilaku kekerasan pada anak disebabkan anak sering terpapar kekerasan baik itu melalui game atau media lainnya

d. Cara Menggunakan Gadget Yang Benar

Cara menggunakan gadget yang benar antara lain (Riyadlatul et al., 2018).

1) Jarak

jarak mata dengan gadget 30 – 40 cm, perhatikan juga letaknya lebih rendah dari mata antara 10 – 23 cm dibawah posisi mata.

2) Pencahayaan

Mengatur pencahayaan ruangan dengan tidak terlalu terang dan redup, cahaya yang terlalu terang membuat silau dan mengganggu penglihatan jika terlalu gelap dapat menyebabkan kelelahan mata karena kontras layar gadget dengan ruangan sangat tinggi.

3) Durasi

Waktu menggunakan gadget juga harus dibatasi terapkan rumus 20 20 20 yang artinya setiap 20 menit menggunakan gadget, 20 detik istirahat menggunakan gadget, melakukan pergerakan seperti berjalan 20 kaki atau 6 meter.

4) Posisi

Posisi menggunakan gadget sebaiknya duduk karena saat membaca biasanya lampu atau cahaya yang menerangi datang dari atas, sedangkan posisi berbaring dilantai atau di tempat tidur menyebabkan kurangnya pencahayaan yang diterima mata.

5. Remaja

a. Pengertian

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, sering disebut masa pubertas istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis maupun fisiologis yang terjadi dari masa anak-anak ke dewasa, terutama perubahan psikososial pada masa pubertas. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai tahap perkembangannya, pemahaman tumbuh kembang remaja sangat penting untuk menilai keadaan remaja (Depkes, 2012).

Dikatakan usia remaja adalah 10-18 tahun berdasarkan pergolongan umur meliputi:

- 1) Masa remaja awal (10 - 13 tahun)
- 2) Masa remaja tengah (14 - 16 tahun)
- 3) Masa remaja akhir (17 – 19 tahun)

b. Tumbuh Kembang Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dimana remaja dapat berespon baik dalam menghadapi stimulus dari luar dirinya, yang paling menonjol dari tumbuh kembang remaja adalah perubahan fisik, alat reproduksi, kognitif dan psikososial.

c. Perkembangan Kognitif Remaja

1) Remaja awal

Remaja mulai fokus pada pengambilan keputusan baik di rumah atau di sekolah, mulai berfikir logis dan mempunyai pandangan, seperti memilih kelompok bergaul, pribadi apa yang diinginkan.

2) Remaja menengah

Tahapan memulai interaksi dengan kelompok, mulai berfikir kritis dan menganalisis secara menyeluruh pada masa ini remaja juga mempertimbangkan kemungkinan masa depan, tujuan dan rencana membuat rencana sendiri.

3) Remaja akhir

Remaja akhir lebih fokus pada rencana untuk masa depan, meningkatkan pergaulan dan berfikir kritis dalam masalah idealisme, toleransi, keputusan berkarier dan berkerja.

d. Perkembangan Psikososial Remaja

Masa remaja dewasa, intelektual dan kognitif juga mengalami perubahan yaitu dengan merasa lebih dari yang lain cenderung bekerja lebih keras serta lebih tertarik untuk memahami kepribadian mereka sendiri dan berperilaku menurut cara merdeka, transisi sosial yang dialami oleh remaja ditunjukkan dengan adanya perubahan hubungan sosial. Salah

satu hal yang penting dalam perubahan sosial pada remaja adalah meningkatnya waktu untuk berhubungan dengan teman – teman mereka serta lebih akrab dengan lawan jenis.

B. Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian

Pendidikan kesehatan adalah proses belajar individu, kelompok dan masyarakat dimana terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, menjadi dewasa dan menjadi lebih baik.

Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan pendidikan dalam bidang kesehatan untuk menambah wawasan pengetahuan pada individu atau kelompok untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri.

2. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan membantu merubah perilaku individu, kelompok, atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi lebih sehat diantaranya :

- a. Membuat kesehatan menjadi hal yang utama harus diperhatikan dimasyarakat
- b. Membantu individu atau kelompok melakukan kegiatan secara mandiri untuk hidup sehat
- c. Membantu mengembangkan dan menggunakan sarana pelayanan kesehatan yang tersedia

3. Metode Pendidikan Kesehatan

a. Metode Individu (perorangan)

Metode ini bertujuan membina seseorang yang mulai tertarik untuk melakukan perubahan perilaku atau inovasi. Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

1) Bimbingan dan penyuluhan

Pendekatan dengan cara ini dimana pembicaraan klien dan petugas lebih intensif, petugas dapat mendengarkan masalah klien dan membantu memberikan solusi.

2) Wawancara

Wawancara yang dilakukan petugas kesehatan kepada klien untuk menggali informasi lebih dalam, dibutuhkan kesadaran klien untuk melakukan perubahan pada dirinya jika belum diperlukan penyuluhan yang lebih mendalam oleh petugas kesehatan.

b. Metode Pendidikan Kelompok

Metode pendidikan kelompok harus memperhatikan besar kecilnya kelompok serta pendidikan formal. Efektifitas metode yang digunakan tergantung pada besarnya sasaran penyuluhan.

Bentuk pendekatan ini antara lain :

1) Kelompok besar

Kelompok besar adalah peserta lebih dari 15 orang metode yang digunakan untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

a) Ceramah

b) Seminar

Metode ini cocok digunakan dalam kelompok besar, seminar merupakan penyajian dari beberapa orang ahli tentang topik yang dianggap penting dalam masyarakat.

2) Kelompok kecil

Penyuluhan dimana pesertanya kurang dari 15 orang, metode yang cocok digunakan adalah diskusi kelompok.