

# **DAMPAK *SMARTPHONE* TERHADAP KESEHATAN MATA BAGI SISWA DI MASA PANDEMI**

Marshal Albanira Dwi Arfiyan<sup>1</sup>

Pembimbing : Cindy Nisaul Aulia, S.Pd<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> MTs Negeri 1 Jepara

## **Abtrak**

Kesehatan mata merupakan salah satu syarat penting untuk menyerap berbagai informasi visual yang digunakan untuk melaksanakan berbagai kegiatan. Terutama masa pandemi ini banyak orang yang tidak bisa lepas dari Smartphone CVS (computer vision syndrome) salah satu penyakit yang disebabkan oleh radiasi hp. Teryata sudah ada 60 juta orang yang terkena penyakit tersebut. Gejala dari penyakit tersebut antara lain adalah iritasi pada mata, kemerahan, penggunaan hanphone lebih dari 4 jam.

Kata kunci : dampak smartphone, kesehatan mata

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa pandemi ini banyak orang yang tidak bisa lepas dari Smartphone, terutama para siswa yang menggunakannya untuk pembelajaran daring. Padahal smartpahone adalah salah satu alat elektronik yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mata.

Kesehatan mata merupakan salah satu syarat penting untuk menyerap berbagai informasi visual yang digunakan untuk melaksanakan berbagai kegiatan. Namun, gangguan terhadap penglihatan dan kebutaan masih menjadi masalah kesehatan di dunia termasuk Indonesia. Salah satu gangguan terhadap penglihatan tersebut adalah kelainan refraksi (Sidarta, 2014).

### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana dampak smartphone bagi kesehatan mata siswa pada masa pandemi?

### **C. Tujuan Riset**

Berdasarkan latar belakang di atas penulis memiliki tujuan ingin mengetahui dampak smartphone bagi kesehatan mata siswa pada masa pandemi.

## **II. PEMBAHASAN**

Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian tentang smartphone telah banyak yang melakukan. Menurut Mahardika (2010) radiasi ponsel ternyata hampir sama dengan dampak radiasi elektromagnetik yang ditimbulkan oleh radar pesawat. Radar pesawat ini

diduga memiliki dampak merugikan bagi manusia yang tinggal disekitar wilayah instalasi radar. Jika intensitas radiasi elektromagnetiknya cukup kuat, maka dampak yang ditimbulkan hamper sama dengan akibat yang ditimbulkan oleh radiasi nuklir(wilantika,2010)

CVS (computer vision syndrome) salah satu penyakit yang disebabkan oleh radiasi hp. Teryata sudah ada 60 juta ora ang yang terkena penyakit tersebut. Gejala dari penyakit tersebut antara lain adalah iritasi pada mata, kemerahan, penggunaan hanphone lebih dari 4 jam. Penyakit tersebut bisa menyebabkan gangguan refraksi (ketajaman mata), diantaranya adalah rabun jauh (miopia), rabun dekat (hipermetropia), dan mata silinder (astigmatise).

Perbandingan jumlah pengidap rabun jauh dan rabun dekat di dunia. Mengutip laman WHO, sekitar 153 juta orang di seluruh dunia diperkirakan memiliki gangguan refraksi. Rabun dekat diperkirakan memengaruhi 27% dari total populasi dunia (1.893 juta orang) dan rabun jauh dimiliki oleh 25 persen penduduk dunia.

Untuk menghindari penyakit diatas bisa dilakukan dengan

1. Atur kecerahan layar handphone
2. Batasi Atur jarak handphone 50-70cm

3. penggunaan handphone 20 menit bermain handphone 20 detik mengubah pandangan ke objek dengan jarak 6 meter

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

**Kesehatan mata harus selalu kita jaga karena merupakan salah satu syarat penting untuk menyerap berbagai informasi visual yang digunakan untuk melaksanakan berbagai kegiatan.**

### **DAFTAR PUSTAKA**

**Wilantika(2010). Hubungan kesehatan mata dengan radar pesawat**

**[Https://wew.sehatq.com](https://wew.sehatq.com)**

**Sidarta(2014) . Tentang penyakit mata yaitu refraksi**