BAB I
PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan, remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Masa remaja merupakan masa tahapan kehidupan manusia yang ditandai dengan pemikiran yang labil. Masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh dengan tekanan, tuntutan, dan masalah dalam tahapannya (Hidayanto dkk., 2021). Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial (Prayitno, 2021). Secara psikologis masa remaja merupakan masa untuk berintegrasi dengan orang disekitarnya. Pada masa ini remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua tetapi berada dalam tingkatan yang sama, terutama dalam masalah hak. Menurut pakar psikologi, yang dimaksud dengan remaja adalah individu yang berada pada rentangan umur antara 13 sampai 21 tahun. Sedangkan awal masa remaja bermula dari umur 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun dan akhir masa remaja berawal dari 17 tahun sampai 18 tahun (Hidayanto dkk., 2021).

Remaja menggunakan *smartphone* sebagai alat teknologi modern dalam kehidupan sehari-hari seiring perkembangan zaman. Menurut data terakhir Badan Pusat Statistik tahun 2024, persentase penduduk yang memiliki atau menguasai telepon seluler menurut provinsi dan klasifikasi daerah adalah sebanyak 68,65 persen. Di Provinsi Jawa Tengah, persentase penduduk yang memiliki atau menguasai telepon seluler di perkotaan adalah 68,96 persen dan di pedesaan sebanyak 61,46 persen, sehingga persentase penduduk Provinsi Jawa Tengah yang memiliki atau menguasai telepon seluler adalah 65,47 persen. Selain itu, menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2023, proporsi individu yang menguasai atau memiliki telepon genggam menurut kelompok umur menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 92,14 persen.

Penggunaan *gadget* merujuk pada penggunaan perangkat teknologi portabel yang dapat mmemungkinkan pengguna untuk terhubung dengan dunia secara

digital, memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi dengan orang lain, dan melakukan berbagai aktivitas online (Mulyani, 2022). Menurut Fathoni dalam Nafaida et al. (2020), *gadget* merupakan salah satu bentuk teknologi yang sangat populer di masyarakat saat ini. Definisi lain dari *gadget* adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus. *Gadget* adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, diantaranya *smartphone* seperti *iPhone* dan *Blackberry* serta notebook yang merupakan perpaduan antara komputer portabel dan internet (Mulyani, 2022).

Gawai pada mulanya diciptakan untuk mempermudah komunikasi, namun seiring perkembangan zaman memiliki tambahan fitur yang memudahkan kehidupan namun juga memiliki dampak negatif. Masih banyak remaja yang menggunakan smartphone secara berlebihan dan mengalami kecanduan. Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun aktivitas tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Fitriana et al. (2021) menyatakan bahwa remaja yang menggunakan *gadget* selama 5–7 jam atau 300–420 menit dalam sehari dapat dikategorikan mengalami kecanduan *gadget*.

Dalam dunia pendidikan, penggunaan *gadget* oleh siswa bermanfaat jika digunakan untuk kepentingan belajar. *Gadget* memiliki pengaruh positif dan juga negatif terhadap siswa. Pengaruh positifnya antara lain memudahkan siswa untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain walaupun berada pada jarak yang berjauhan, mempermudah pertukaran informasi pembelajaran, serta memperoleh berbagai informasi melalui media online (Aviva et al., 2022). Namun demikian, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat memberikan dampak negatif berupa sikap apatis terhadap lingkungan sekitar, perubahan perilaku, dan gangguan kesehatan (Sulistyorini, 2021).

Fenomena penggunaan *gadget* pada remaja sudah tidak asing lagi, mulai dari pagi sampai petang remaja terpapar media elektronik seperti televisi, komputer, permainan daring, dan media sosial seperti Facebook, Instagram, serta WhatsApp (Limijadi et al., 2020). Penggunaan *gadget* pada remaja mampu meningkatkan risiko terjadinya kerusakan nervus optikus akibat paparan layar monitor dalam

jangka waktu lama. Paparan radiasi layar *gadget* dapat menyebabkan terjadinya penumpukan Reactive Oxygen Species (ROS) yang meningkatkan jumlah lipofusin dalam retina dan mengganggu suplai nutrisi fotoreseptor sehingga dapat menyebabkan degenerasi sel mata (Patadungan et al., 2022).

Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mata. Kesehatan mata merupakan hal yang penting bagi seorang manusia terutama bagi remaja karena mata merupakan salah satu organ indera yang paling sering digunakan sebagai sarana utama untuk mengumpulkan informasi dari lingkungan sekitar. Radiasi elektromagnetik yang dihasilkan oleh layar *gadget* dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan mata salah satunya adalah kelelahan mata (Anggraeni et al., 2024). Keluhan kelelahan mata dapat mengganggu hampir 90% aktivitas manusia. Kualitas penglihatan remaja yang buruk akan merugikan aktivitas pendidikannya (Febrina et al., 2023). Kelelahan mata merupakan gangguan pada otot siliaris akibat penggunaan otot mata secara berlebihan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan mata adalah terlalu lama menatap layar. Kelelahan mata yang diabaikan akan berdampak pada fungsi penglihatan, produktivitas, serta gangguan konsentrasi (Sukmayanti et al., 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan mata adalah dengan melakukan senam mata. Senam mata merupakan teknik yang dapat digunakan agar bola mata terbiasa lentur dan bergerak sesuai dengan jangkauan mata, sebab semakin lebar daya jangkau mata akan semakin efektif cara membaca sehingga senam mata dapat mengurangi tingkat kelelahan mata (Ivada et al., 2022). Senam mata merupakan gerakan yang melatih otot-otot mata untuk mengurangi gejala mata lelah, meningkatkan fleksibilitas otot mata, serta membantu merilekskan mata akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Senam mata mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, tidak membutuhkan biaya, dan dapat dilakukan kapan saja.

Penelitian mengenai efektivitas senam mata telah banyak dilakukan. Penelitian Octavariny dkk. (2024) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan mata sebelum dan sesudah dilakukan senam mata kombinasi kompres hangat. Selain itu, Anggreini dkk. (2023) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rerata

sebesar 8,5 setelah dilakukan senam mata kombinasi relaksasi. Penelitian Atanay dan Situmorang (2025) menunjukkan bahwa rata-rata skor kelelahan mata sebelum diberikan senam mata kombinasi relaksasi adalah 4,34 dan menurun menjadi 0,16 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum intervensi seluruh responden (100%) mengalami kelelahan mata, sedangkan setelah intervensi sebanyak 84% responden tidak lagi mengalami kelelahan mata. Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam mata kombinasi relaksasi efektif dalam menurunkan kelelahan mata pada remaja.

Teknik relaksasi merupakan teknik untuk melemaskan otot dan dapat mengurangi ketegangan serta kecemasan (Dwitama, 2021). Namun manfaat relaksasi senam mata bagi remaja yang mengalami kecanduan *gadget* masih belum banyak diketahui. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai manfaat senam mata. Media video merupakan media yang efektif untuk mengedukasi remaja karena mampu menyampaikan informasi secara menarik melalui kombinasi gambar, suara, dan demonstrasi gerakan sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

Salah satu peran dan fungsi perawat dalam meningkatkan pelayanan kesehatan adalah sebagai educator atau pendidik. Setelah mempertimbangkan berbagai aspek, media video merupakan salah satu media yang dapat digunakan perawat dalam memberikan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat khususnya siswa sekolah. Alasan penulis memilih edukasi video senam mata ini adalah karena meningkatnya jumlah siswa yang kecanduan *gadget* serta meningkatnya kejadian kelelahan mata akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa media video dengan judul "Upaya Peningkatan Pengetahuan Senam Mata pada Kelelahan Mata Remaja Akibat Kecanduan *Gadget*". Tujuan pemilihan luaran video adalah untuk memperluas pengetahuan dan mempermudah remaja dalam mengaplikasikan teknik relaksasi senam mata sehingga diharapkan dapat membantu mencegah dan mengurangi kelelahan mata akibat penggunaan *gadget.*