HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN ASTENOPIA PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 79 KOTA GORONTALO

Oleh;
Andi Nur Aina Sudirman [1)], Rini Asnawati [2)] Rona Febriyona [3)] Mohamad Rivansyah [4)]

[1)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: andinurainasudirmanumgo@gmail.ac.id
[2)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo,Email: riniasnawati07@gmail.com
[3)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ronafebriyonaumgo@gmail.ac.id
[4)] Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: moh.rivansyahh@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Berdasarkan hasil survey di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 58% pengguna media sosial melaporkan gejala astenopia setelah menggunakan perangkat digital selama lebih dari 3 jam sehari. Tujuan skripsi ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian astenopia pada anak usia sekolah di SDN 79 Kota Gorontalo.
Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel yang digunakan sejumlah 86 responden dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* dengan uji statistika yang digunakan adalah uji *spearman-rank.*
Hasil: Dari hasil penelitian didapatkan (*p-value*<0.05) 0.000 artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian astenopia pada anak usia sekolah di SDN 79 Kota Gorontalo
Kesimpulan:Terdapat Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian astenopia pada anak usia sekolah di SDN 79 Kota Gorontalo.
Kata kunci : Media Sosial, Astenopia, Anak Usia Sekolah

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan *platform* digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan konten yang dihasilkan oleh pengguna lainnya. Media sosial berfungsi sebagai jaringan sosial virtual yang memfasilitasi komunikasi dan pertukaran informasi antara individu, kelompok, atau komunitas secara online. *Platform* ini mencakup berbagai jenis aplikasi dan situs web, seperti Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, LinkedIn, dan YouTube, yang menawarkan fitur untuk berbagi teks, gambar, video, dan berbagai bentuk konten multimedia lainnya (Ginting et al., 2021).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya merupakan penggunaan media sosial. Media sosial, telah menjadi *platform* utama dalam berinteraksi, berbagi informasi, dan hiburan. Di Indonesia, penggunaan media sosial mengalami pertumbuhan yang signifikan dengan lebih dari 190 juta pengguna aktif per tahun 2023 (Data Reportal, 2023).

Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, penggunaan intensif terhadap perangkat digital dapat berdampak negatif pada kesehatan mata. Salah satu gangguan yang semakin sering dilaporkan merupakan astenopia, atau sering disebut sebagai sindrom mata komputer. Astenopia ditandai dengan gejala seperti kelelahan mata, ketegangan mata, penglihatan kabur, dan sakit kepala, yang sering kali berkaitan dengan penggunaan perangkat digital dalam waktu lama (*American Optometric Association*, 2023).

Di balik manfaat besar yang ditawarkan oleh media sosial, ada kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan fisik, terutama kesehatan mata. Salah satu masalah yang semakin mendapatkan perhatian merupakan astenopia, atau sindrom mata lelah. Astenopia ditandai dengan gejala seperti kelelahan mata, penglihatan kabur, sakit kepala, dan ketegangan pada mata. Gejala ini umumnya timbul akibat penggunaan layar digital dalam jangka waktu yang lama (*American Optometric Association*, 2023).

Astenopia, atau sindrom mata lelah, merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, sering kali ditandai dengan gejala seperti ketegangan mata, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial dan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari, ada kekhawatiran bahwa penggunaan yang

berkepanjangan dapat memengaruhi kesehatan mata (Pratama et al., 2021).

Menurut data dari *World Health Organization (WHO)*, paparan layar digital yang berkepanjangan dapat menyebabkan sindrom mata kering dan ketegangan mata, yang merupakan komponen utama dari astenopia. WHO juga merekomendasikan pengelolaan waktu layar yang bijaksana untuk mengurangi risiko masalah kesehatan terkait mata (WHO, 2021).

Penggunaan media sosial telah mengalami pertumbuhan eksponensial dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data terbaru dari DataReportal (2024), lebih dari 4,76 miliar orang di seluruh dunia aktif menggunakan media sosial, yang merupakan lebih dari 60% dari populasi global. Pengguna media sosial kini menghabiskan rata-rata 2,5 jam per hari di *platform-platform* media social .

Menurut *American Optometric Association* (AOA), penggunaan perangkat digital yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kualitas kesehatan mata, dengan 70% pengguna melaporkan gejala digital *eye strain* atau ketegangan mata digital setelah penggunaan layar yang intens (Pratama et al., 2021).

Data dari Global WebIndex menunjukkan bahwa 85% pengguna media sosial melaporkan merasa lelah atau tidak nyaman setelah menggunakan perangkat digital dalam waktu lama, dan 40% dari mereka mengalami gejala astenopia. Hal ini menyoroti kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dengan kejadian astenopia (Global Web Index, 2023).

Di Indonesia, tren penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi meningkatkan risiko terjadinya astenopia di kalangan penggunanya. Penelitian lokal menunjukkan bahwa 72% pengguna media sosial di Indonesia menghabiskan lebih dari 3 jam sehari di *platform* tersebut . Penggunaan yang berkepanjangan ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot mata dan memperburuk gejala astenopia (Kominfo, 2023).

Prevalensi rata-rata angka kejadian kelelahan mata atau asthenopia di dunia berkisar 75 persen sampai 90 persen. *Survey knowledge*, *attitude, and practices* (KAP) pada dokter mata di India melaporkan kelelahan mata atau asthenopia sebanyak 97,8% (Gumunggilung et al., 2021). Menurut provinsi, prevalensi kebutaan penduduk umur 6 tahun keatas tertinggi ditemukan di Gorontalo (1,1%), diikuti Nusa Tenggara Timur (1,0%), Sulawesi Selatan dan Bangka Belitung (masing-masing 0,8%) (Hidayani et al., 2020). Studi oleh Sadia et al. (2024) di daerah lain di Indonesia

menunjukkan bahwa sekitar 58% pengguna media sosial melaporkan gejala astenopia setelah menggunakan perangkat digital selama lebih dari 3 jam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Gorontalo mungkin juga berisiko mengalami masalah serupa, mengingat pola penggunaan yang tinggi (Hidayani et al., 2020).

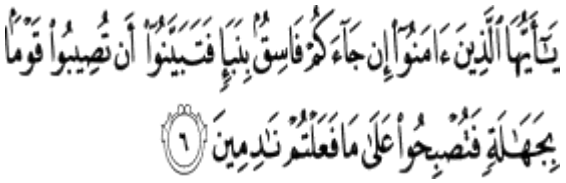
Berdasarkan data terbaru, terdapat sekitar 1,2 juta pengguna aktif internet di Gorontalo per tahun 2023 (Kominfo Gorontalo, 2023). Dari jumlah tersebut, sekitar 65% aktif menggunakan berbagai *platform* media sosial setiap hari. Penggunaan media sosial ini tidak hanya mencakup interaksi sosial tetapi juga kegiatan seperti bekerja, belajar, dan hiburan (Kominfo 2023).

Di Gorontalo, meskipun terdapat data yang menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, studi spesifik mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mata, khususnya astenopia, masih terbatas. Penelitian awal di tingkat nasional menunjukkan bahwa penggunaan layar yang intensif dapat memicu gejala astenopia, namun data lokal mengenai prevalensi dan dampaknya di Gorontalo masih belum banyak dipelajari (Kominfo Gorontalo, 2023).

Dalam penggunaan media social pun telah di atur di dalam al-quran. Tujuan diturunkannya Alquran tiada lain adalah sebagai petunjuk bagi umat manusia. Terkait dengan fungsi pokok ini, alJabiri menyebut Alquran sebagai “kitab akhlak”, atau secara konseptual, Alquran mengusung paradigma etika dan moral. Hal ini selaras dengan pandangan mengenai keteladanan Nabi Saw, mengingat beliaulah yang mampu memberi contoh ideal dalam menampilkan akhlak Alquran, sebuah akhlak agung (khuluq „adhim). Mengenai etika bermedia sosial sudah disebutkan juga di dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) bagaimana seharusnya masyarakat menggunakan media sosial dalam kehidupannyaMaksud dari ayat di atas adalah untuk Menghindari adu domba. Bijak dalam bermedia sosial. Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif, tergantung tujuan dari orang yang menggunakannya. dengan bijak, namun pada saat ini banyak sekali dari kalangan masyarakat yang telah mengabaikan perilaku akhlak atau etika yang baik dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam penggunaan media sosial, sebagian orang- orang menggunakan sosial media hanya untuk menyebarkan berita palsu, serta media sosial dijadikan sebagai ajang ghibah, namimah (mengadu domba) dan sejenisnya. Pernyataan tersebut dapat

dilihat dalam alquran pada surah al-hujurat ayat 6 sebagai berikut.

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya, agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena



kebodohaan (kecerobohan), yang akhirnya kamu menyesali perbuatanmu itu"

Semakin meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial di Gorontalo, penting untuk mengeksplorasi dan memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian astenopia di wilayah ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan data yang lebih spesifik dan relevan tentang prevalensi astenopia serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut di Provinsi Gorontalo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna untuk pengembangan strategi pencegahan dan peningkatan kesadaran tentang kesehatan mata di era digital (Kominfo Gorontalo, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada hari Jumat, 30 Agustus 2024 pada siswa kelas V dan VI sebanyak masing-masing 4 orang diperoleh bahwa siswa mengatakan mereka sering bermain hp untuk digunakan menonton tiktok dan youtube, kadang saat makan mereka juga menggunakan hp untuk menonton video dari youtube. Selain itu rata-rata siswa sering mengeluhkan bahwa kadang mata terasa capek Ketika menonton hp terlalu lama, sampai sering di tegur oleh orang tua karena terlalu sering main HP. Penting untuk memahami hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian astenopia untuk mengidentifikasi strategi pencegahan yang efektif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas V dan VI di SDN 79 Kota Gorontalo yang berjumlah 110 siswa dengan penentuan sampel menggunakan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *acidental sampling* yaitu teknik pengambilan yang digunakan berdasarkan siapa saja yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 88 siswa.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	58,1%
Perempuan	36	41,9%
Total	86	100%
Kelas		
Kelas V	46	53,5 %
Kelas VI	40	46,5 %
Total	86	100%
Platform yang sering digunakan		
Gmae Online	38	44,2%
Tiktok	36	41,9%
Youtube	12	14%
Total	86	100%
Durasi Penggunaan Media Sosial		
<1 Jam	13	15,1%
1-2 Jam	23	26,7%
2-3 Jam	27	31,4%
>3 Jam	23	26,8%
Total	86	100%
Waktu Penggunaan Media Sosial		
Siang Hari	9	10,5%
Sore Hari	14	16,3%
Malam Hari	63	73,3%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin Yang sering responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 responden (58.1%) dan Yang kurang perempuan sebanyak 36 responden (41.9%). Berdasarkan kelas Yang sering responden berada pada kelas V sebanyak 46 responden (53.5%) dan Yang kurang kelas VI sebanyak 40 responden (46.5%). berdasarkan platform yang sering digunakan Yang sering responden sering bermain game online sebanyak 38 responden (44.2%) dan Yang kurang menggunakan youtube sebanyak 12 responden (14%). berdasarkan durasi penggunaan media sosial Yang sering 2-3 jam sebanyak 27 responden (31.4%) dan Yang kurang <1 jam sebanyak 13 responden (15.1%). berdasarkan waktu paling sering menggunakan media sosial Yang sering responden sering menggunakan media social pada malam hari sebanyak 63 responden (73.3%) dan Yang kurang pada siang hari sebanyak 9 responden (10.5%).

2. Analisa Univariat

Tingkat penggunaan media sosial pada anak usia sekolah di SDN 79 Kota Gorontalo

Penggunaan Media Sosial	n	Presentase
Resiko Rendah	40	46,5%
Resiko Sedang	44	51,2%
Resiko Tinggi	2	2,3%
Total	**86**	**100%**

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa penggunaan media social pada anak usia sekolah Yang sering responden berada pada Tingkat risiko sedang sebanyak 44 responden (51.2%) dan Yang kurang pada kategori tinggi sebanyak 2 responden (2.3%).

Kejadian astenopia pada anak usia sekolah di SDN 79 Kota Gorontalo

Kejadian Astenopia	n	Presentase
TidakMengalami	71	82,6%
Mengalami	15	17,4%

Total	**86**	**100%**

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa kejadian astenopia pada anak usia sekolah Yang sering responden tidak mengalami astenopia sebanyak 71 responden (82.6%) dan Yang kurang mengalami astenopia sebanyak 15 responden (17.4%).

3. Analisa Bivariat

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Astenopia Pada Anak Usia Sekolah di SDN 79 Kota Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh responden dengan penggunaan media social risiko rendah dengan tidak mengalami astenopia sebanyak 40 responden (46.5%), penggunaan media social kategori risiko sedang dengan tidak mengalami astenopia sebanyak 31 responden (36%), kategori penggunaan media social dengan mengalami astenopia sebanyak 13 responden (15.1%), kategori penggunaan media social risiko tinggi dengan mengalami astenopia sebanyak 2 responden (2.4%).

KESIMPULAN

Hasil Analisa statistika menggunakan uji *spearman rank* diperoleh nilai *p-value* (0.000) < 0.05, maka artinya ada hubungan penggunaan media social dengan kejadian astenopia pada anak usia sekolah di SDN 79 Kota Gorontalo ha linin didukung juga oleh nilai korelasi antara variable sebesar 0.483 yanga artinya kedua variable tersebut memiliki korelasi dengan nilai kekuatan korelasi cukup.

DAFTAR PUSTASKA

Adiputra, I. G. N. A., et al. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Amedie, J. (2015). *The Impact of Social Media on Society*. Santa Clara University Scholar Commons. Retrieved from https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/2/

American Optometric Association. (2023). *Digital Eye Strain*. Retrieved from https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/digital- eye-strain

Anggreni, D. (2022). *Statistik untuk Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Data Reportal. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report*. Retrieved from https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report

Kominfo. (2023). *Statistik Penggunaan Media Sosial di Indonesia Tahun 2023*. Retrieved from https://kominfo.go.id

WHO. (2021). *Screen Time and Health: Guidelines and Recommendations*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/screen-time-and-children

Smith, A., & Duggan, M. (2023). *The Role of Social Media on Children's Health*. Pew Research Center. Retrieved from https://www.pewresearch.org/internet/

Mulawarman, M. & Nurfitri, R. (2017). *Pengantar Komunikasi Digital dan Media Sosial*. Malang: Literasi Nusantara.

Claudia, F. (2022). *Gejala Astenopia pada Anak Usia Sekolah*. Jurnal Oftalmologi Indonesia, 14(1), 34–42.

Farras, N. (2017). *Computer Vision Syndrome: Penyebab dan Pencegahan Astenopia*. Bandung: CV Widya.

Ginting, R. D., et al. (2021). *Peran Media Sosial dalam Perubahan Gaya Hidup Remaja*. Jurnal Komunikasi, 9(1), 55–65.

Gumunggilung, A., et al. (2021). *Kejadian Asthenopia pada Dokter di India: Studi KAP*. Jurnal Kesehatan Global, 12(3), 112–119.

Hidayani, R., et al. (2020). *Prevalensi Gangguan Penglihatan di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Irma, R., et al. (2019). *Hubungan Jarak Pandang Layar dengan Astenopia pada Remaja*. Jurnal Kesehatan Mata, 8(2), 77–85.

Kyle, T. & Carman, S. (2014). *Essentials of Pediatric Nursing*. 2nd Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Notoadmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pratama, G. H., et al. (2021). *Paparan Media Sosial dan Sindrom Mata Digital*. Jurnal Kesehatan Mata Digital, 6(1), 25–33.

Rahartri, A. (2019). *Mengenal Jenis-Jenis Media Sosial Populer di Indonesia*. Jakarta: Prenada Media.

Reddy, P., et al. (2023). *Understanding Digital Eye Strain and Astenopia in School-aged Children*. Journal of Pediatric Ophthalmology, 11(1), 10– 18.

Sadia, M., et al. (2024). *Pengaruh Penggunaan Layar Digital terhadap Kesehatan Mata di Indonesia*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 18(1), 13–20.

Sandra, L., et al. (2021). *Visual Fatigue Index (VFI) untuk Menilai Astenopia pada Anak Sekolah*. Journal of Eye Health, 7(2), 88–95.

Schaeffel, F., & Howland, H. (2022). *The Impact of Digital Devices on Visual Development in Children*. Vision Research, 189, 12–21.