

KEBIASAAN MEMBACA DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN PADA SISWA KELAS IV SDN GUBENG I SURABAYA

Rukmini¹, Ellyta Dwi Anggraini²

Akademi Keperawatan Adi Husada Surabaya

¹ifaariqnaura@gmail.com, ²ellytadwi25@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan ketajaman penglihatan pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang serius. Kelainan tersebut bisa disebabkan oleh kebiasaan membaca yang terlalu dekat, pencahayaan, durasi dan posisi saat membaca sehingga dapat menyebabkan kelelahan mata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan membaca dengan ketajaman penglihatan pada siswa kelas IV SDN Gubeng I Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dan pendekatan *case control*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2017 dengan jumlah populasi 99 siswa. Menggunakan teknik *Simple Random Sampling* didapat sampel 95 responden. Alat pengambilan data menggunakan kartu *Snellen* dan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah *Chi Square*. Dari hasil penelitian responden yang memiliki kebiasaan membaca buruk dan ketajaman penglihatan tidak normal sebanyak 35 responden (36,8%) serta hasil uji Chi Square didapatkan $p = 0,028$ sehingga ada hubungan antara kebiasaan membaca dengan ketajaman penglihatan pada siswa kelas IV SDN Gubeng I Surabaya. Implikasi penelitian bahwa untuk menjaga penglihatan siswa maka harus dilakukan skrining ketajaman penglihatan, menyediakan kartu Snellen agar dapat melakukan pemeriksaan mata pada siswa dan melakukan pengaturan tempat duduk yang berubah-ubah setiap harinya agar tidak menimbulkan bias-bias penglihatan.

Kata kunci : Kebiasaan Membaca dan Ketajaman Penglihatan

ABSTRACT

Decrease in visual acuity in children of school age is important health problem. Ordinary refractive disorders caused by factor habit of reading too closely, lighting, duration, position, causing eyestrain. This study aims at knowing the relationships reading habits with vision acuity of student grade IV in Gubeng I Elementary School Surabaya. This research used correlational research design and case control approach. Research has been conducted in Gubeng I Elementary School in March 2017 the number of population 99 by using Simple Random Sampling technique in getting samples of 95 respondents used Snellen Chart and questionnaires. Analysis of the data used Chi Square. From the results of research respondents who have bad reading habits and abnormal visual acuity as much as 35 respondents (36.8%) and Chi Square test results obtained $p = 0.028$ so there is a correlation between Reading Habits with Visual Acuity of Student Grade IV in Gubeng I Elementary School Surabaya. The implication of the research is to keep the students' eyesight visually screened for visual acuity, to provide Snellen cards in order to perform eye checks on the students and to adjust the changing seating every day so as not to cause vision biases.

Keywords : Reading Habits and Visual Acuity

PENDAHULUAN

Anak-anak belajar membaca sedini mungkin, banyak sekali manfaat yang didapat dari membaca, tetapi kita lupa hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan ketika sedang membaca seperti jarak membaca, posisi membaca, pencahayaan dan durasi saat membaca. Dari kebiasaan membaca yang salah dapat mengakibatkan terjadinya penurunan ketajaman penglihatan. Gangguan ketajaman penglihatan yang tidak terkoreksi

masih sangat banyak terjadi pada anak-anak karena kurangnya kesadaran orang tua untuk rutin melakukan pemeriksaan secara rutin.

Menurut hasil Riskesdas Tahun 2013 proporsi pengguna kaca mata atau lensa kontak pada penduduk umur di atas 6 tahun di Indonesia adalah sebesar 4,6%, proporsi penurunan tajam penglihatan sebesar 0,9%. Proporsi pengguna kaca mata atau lensa kontak pada penduduk dengan umur di atas 6 tahun di provinsi Jawa Timur adalah sebesar

4,8%, proporsi penurunan tajam penglihatan sebesar 1,0%.

Menurut Ilyas (2013) visus normal orang adalah 20/20 (dalam kaki) atau 6/6 (dalam meter). Ada banyak faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan penglihatan pada anak usia sekolah. Salah satu penyebabnya adalah kebiasaan membaca yang buruk sehingga menyebabkan kelelahan pada mata (astenopia). Kelelahan mata disebabkan oleh stres yang terjadi pada fungsi penglihatan. Stres pada otot akomodasi dapat terjadi pada saat seseorang berupaya untuk melihat pada objek berukuran kecil dan pada jarak yang dekat dalam waktu yang lama. Pada kondisi demikian, otot-otot mata akan bekerja secara terus menerus dan lebih dipaksakan. Ketegangan otot-otot pengakomodasi (otot-otot siliar) makin besar sehingga terjadi peningkatan asam laktat dan sebagai akibatnya terjadi kelelahan mata, stress pada retina dapat terjadi bila terdapat kontras yang berlebihan dalam lapangan penglihatan dan waktu pengamatan yang cukup lama (Ilyas, 2013). Dampak lebih lanjut dari gangguan ketajaman penglihatan ialah terjadi penurunan prestasi belajar pada anak dikarenakan kesulitan untuk melihat tulisan dari jarak jauh yang akhirnya membuat anak tidak dapat menyerap pelajaran yang diberikan.

Oleh karena itu, upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan ikut serta menjalankan program-program pemerintah untuk menurunkan jumlah angka penurunan ketajaman penglihatan pada anak dengan mengadakan penyuluhan seputar kebiasaan membaca dan cara menjaga kesehatan mata agar dapat memperbaiki kebiasaan membaca yang selama ini sudah salah, serta mengajak orang tua untuk ikut berperan dalam menjaga kesehatan mata anak-anaknya dengan melakukan pemeriksaan berkala setiap 6 bulan sekali ke dokter mata atau tenaga kesehatan untuk mendeteksi masalah sedini mungkin.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan kebiasaan membaca dengan ketajaman penglihatan pada siswa kelas IV SDN Gubeng I Surabaya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dan pendekatan

case control. Desain penelitian korelasional adalah mengkaji hubungan antara variabel. Dalam rancangan penelitian ini peneliti melibatkan minimal dua variabel (Hidayat, 2008). Pendekatan *case control* yaitu melakukan pengukuran pada variabel dependen terlebih dahulu, sedangkan independen ditelusuri secara retrospektif untuk menentukan ada tidaknya faktor (variabel independen) yang berperan (Nursalam, 2011:84). Penelitian telah dilakukan di SDN Gubeng I Surabaya pada bulan Maret 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV SDN Gubeng I Surabaya. Jumlah populasi sebanyak 99 siswa. Menggunakan teknik *Simple Random Sampling* didapat sampel 95 responden. Alat pengambilan data untuk variabel kebiasaan membaca menggunakan kuesioner kebiasaan membaca yang terdiri dari 8 pertanyaan, pertanyaan nomor 1-4 merupakan pertanyaan positif, pertanyaan nomor 5-8 merupakan pertanyaan negatif sedangkan untuk variabel ketajaman penglihatan menggunakan kartu *Snellen*. Analisa data penelitian yang digunakan adalah *Chi Square*.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Membaca di SDN Gubeng I Surabaya, Bulan Maret 2017

No	Kategori	f	%
1.	Baik	42	44%
2.	Buruk	53	56%
JUMLAH		95	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 95 responden didapatkan sebagian besar responden mempunyai kebiasaan membaca yang buruk sebanyak 53 responden (56%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Ketajaman Penglihatan di SDN Gubeng I Surabaya, Bulan Maret 2017

No	Kategori	f	%
1.	Normal	24	25%
2.	Tidak Normal	71	75%
JUMLAH		95	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 95 responden didapatkan sebagian besar responden mempunyai ketajaman

penglihatan yang tidak normal sebanyak 71 responden (75%).

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Membaca Dengan Ketajaman Penglihatan Pada Siswa Kelas IV SDN Gubeng I Surabaya Pada Bulan Maret 2017

Variabel		Ketajaman Penglihatan				Total	
		Normal		Tidak Normal		n	%
		f	%	f	%		
Kebiasaan Membaca	Baik	6	6,3	36	37,9	42	44,2
	Buruk	18	18,9	35	36,8	53	55,8
Total		24	25,3	71	74,7	95	100

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan membaca baik berkontribusi terhadap ketajaman penglihatan normal sebesar 6,3% serta ketajaman penglihatan tidak normal sebesar 37,9%. Responden yang memiliki kebiasaan membaca buruk berkontribusi terhadap ketajaman penglihatan tidak normal sebesar 36,8% serta ketajaman penglihatan normal sebesar 18,9%.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square didapatkan hasil nilai $p = 0,028$ menggunakan tingkat signifikansi 0,05 maka, H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara kebiasaan membaca dengan ketajaman penglihatan dan H_1 diterima dan hasil dari koefisien kontingensi menunjukkan adanya hubungan yang lemah.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Membaca

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kebiasaan membaca pada siswa kelas IV di SDN Gubeng I Surabaya, sebesar 53 responden (56%) memiliki kebiasaan membaca buruk, sedangkan yang memiliki kebiasaan membaca baik sebesar 42 responden (44%). Menurut Tarigan (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan membaca adalah jarak, pencahayaan, posisi dan durasi.

Jadi dari fakta yang didapatkan dan didukung oleh pernyataan para ahli, masih banyak anak usia sekolah yang memiliki kebiasaan membaca yang salah. Membiarkan anak menemukan caranya sendiri untuk memperoleh suasana yang nyaman ketika membaca memang benar tetapi akan lebih baik jika orang tua tetap mengajarkan kebiasaan membaca yang benar seperti membaca tidak terlalu dekat, tidak dengan posisi tidur, pencahayaan yang cukup serta

sering mengistirahatkan mata agar suatu saat tidak menimbulkan dampak negatif bagi anak.

Ketajaman Penglihatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata ketajaman penglihatan pada siswa kelas IV di SDN Gubeng I Surabaya, sebesar 71 responden (75%) memiliki ketajaman penglihatan tidak normal, sedangkan yang memiliki ketajaman penglihatan normal sebesar 24 responden (25%). Ketajaman penglihatan (visus mata) merupakan kemampuan sistem penglihatan untuk membedakan berbagai bentuk¹.

Sedangkan yang didapatkan selama penelitian ini sebagian besar anak banyak yang mengalami penurunan ketajaman penglihatan. Disisi lain sekolah juga tidak pernah melakukan skrining untuk mendeteksi adanya penurunan ketajaman penglihatan terhadap para siswa dikarenakan keterbatasan alat. Selain hal-hal yang saya sebutkan diatas faktor yang mendukung terjadinya penurunan ketajaman penglihatan ialah peran serta orang tua terhadap anak-anaknya. Semakin peka orang tua terhadap kesehatan mata anaknya akan semakin membantu untuk menekan angka terjadinya penurunan ketajaman penglihatan pada anak usia sekolah.

Hubungan Kebiasaan Membaca dengan Ketajaman Penglihatan

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan membaca baik berkontribusi terhadap ketajaman penglihatan normal sebesar 6,3% serta ketajaman penglihatan tidak normal sebesar 37,9%. Responden yang memiliki kebiasaan membaca buruk berkontribusi terhadap ketajaman penglihatan tidak normal sebesar 36,8% serta ketajaman penglihatan normal sebesar 18,9%.

Hasil uji statistik menggunakan Chi Square didapatkan nilai $p = 0,028$ (tingkat signifikansi 0,05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangkan hasil dari koefisien kontingensi $r = 0,219$ menunjukkan adanya hubungan yang lemah antara kebiasaan membaca dan ketajaman penglihatan.

Menurut Tampubolon (2005) kebiasaan membaca tidak dapat terbentuk dalam waktu yang singkat, tetapi secara perlahan-lahan dan dalam waktu yang relatif lama atau dengan kata lain frekuensi membaca sangat mendukung terbentuknya kebiasaan membaca. Salah satu faktor yang memicu terbentuknya kebiasaan membaca yang salah pada anak adalah karena kurangnya perhatian dan ketegasan orang tua untuk memperingatkan anaknya saat melakukan kesalahan. Menurut (Pheasant, 2005) kemudahan seseorang untuk melihat suatu obyek kerja di lingkungan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pencahayaan, bentuk obyek kerja, kontras, durasi (lama waktu) untuk melihat obyek kerja, jarak melihat obyek kerja. Maka berlama-lama menatap buku akan berdampak pada kesehatan mata khususnya penurunan visus mata.

Penurunan ketajaman penglihatan bukan hanya terjadi pada orang dewasa melainkan sekarang juga marak terjadi pada anak usia sekolah terbukti dari hasil penelitian yang saya lakukan pada siswa kelas IV SDN Gubeng I. Ada banyak faktor yang mempengaruhi ketajaman penglihatan tetapi kebiasaan membaca yang buruk juga merupakan salah satu pemicu terjadinya penurunan ketajaman penglihatan. Meskipun bukan penyebab utama tetapi kebiasaan membaca yang buruk tidak boleh diabaikan begitu saja, dengan membiarkan anak melakukan kesalahan yang sama setiap harinya maka akan memperparah keadaan. Terganggunya fungsi penglihatan merupakan masalah kesehatan yang serius karena secara tidak langsung juga dapat mengganggu prestasi anak disekolah.

KESIMPULAN

1. Siswa kelas IV SDN Gubeng I Surabaya lebih dari setengahnya (56%) memiliki kebiasaan membaca buruk.
2. Siswa kelas IV SDN Gubeng I Surabaya sebagian besar (75%)

memiliki ketajaman penglihatan tidak normal.

3. Adanya hubungan antara kebiasaan membaca dengan ketajaman penglihatan ditunjukkan dari hasil uji statistik chi square $p = 0,028$ menggunakan tingkat signifikansi 0,05 dan hasil koefisien kontingensi menunjukkan adanya hubungan yang lemah.

SARAN

Sekolah perlu menyediakan kartu Snellen agar dapat melakukan skrining ketajaman penglihatan secara rutin terhadap para siswa karena mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas IV banyak mengalami penurunan ketajaman penglihatan dan diharapkan pihak sekolah melakukan pengaturan tempat duduk yang berubah-ubah setiap harinya agar tidak menimbulkan bias-bias penglihatan. Responden hendaknya dapat memperbaiki kebiasaan membaca yang salah dengan cara membaca tidak terlalu dekat (jarak minimal 25 cm), membaca dengan posisi duduk yang tegak (tidak dengan posisi tiduran), membaca ditempat dengan penerangan yang cukup dan sering mengistirahatkan mata pada saat membaca dengan durasi yang cukup lama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anderson. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktek*. Jakarta:EGC.
2. Hidayat, Aziz Alimul. (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta:Salemba Medika.
3. Ilyas, Sidarta. (2012). *Dasar-Teknik Pemeriksaan dalam Ilmu Penyakit Mata Edisi ke-4*. Jakarta:Badan Penerbit FKUI.
4. Ilyas, Sidarta dan Sri Rahayu Yulianti. (2013). *Ilmu Penyakit Mata Edisi Keempat*. Jakarta:Badan Penerbit FKUI.
5. Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta:Salemba Medika.
6. Pheasant, Stephen. (2005). *Economics, Works and Health*. USA:Aspen Publisher Inc.

7. Riskesdas. (2013). *Riset Ketajaman Penglihatan pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
8. Tampubolon. (2005). *Kemampuan Membaca (Teknik Membaca Efektif dan Efisien)*. Bandung: Angkasa.
9. Tarigan. (2008). *Membaca (Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa)*. Bandung: Angkasa.