

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MAKANAN SEHAT UNTUK MATA DAN DETEKSI DINI MIOPIA DI SDN 2 GOBRAS

Eli Kurniasih,<sup>1\*</sup> Azril Pratama<sup>2</sup>, Muhamad Yolanda Micola<sup>2</sup>, Windi Windayani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prodi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada

<sup>2</sup> Prodi DIII Refraksi Optisi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada  
Jl. Letjen Mashudi No. 20, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat

\*Korespondensi: elikurniasih@universitas-bth.ac.id

### ABSTRACT

*Vegetables are one type of food that has a good impact on children's health. Lack of vitamin A in daily food causes around one million children under five around the world to suffer from serious eye diseases every year. Visual impairment is a problem that receives a lot of attention, not only in Indonesia but also in the world. The aim of this community service activity is to increase the knowledge of students at SDN 2 Gobras, Tawang District, Tasikmalaya City about healthy food for the eyes and early detection of myopia. The community service method used is health education using the lecture method. The data collection method used is the test method, with the tests used namely pre-test and post-test. The average pre-test score was 29.6 and the average post-test score was 74.1. From these results it can be seen that there was an increase between the results of the pre-test and post-test by 150.34%. Data analysis techniques used used to assess the improvement between the pre-test and post-test carried out through gain-normalized analysis. A total of 4 students got the low category with a gain score range of  $g < 0.30$ , then 10 students got the medium category with a gain score range of  $0.30 \leq g \leq 0.70$  and 13 students got the high category with a gain score range of  $g > 0.70$ . With an average n-gain value of 0.63 in the medium category. The results of the community service activities can be concluded that after the counseling was carried out, there was an increase in the level of knowledge of SDN 2 Gobras students regarding healthy food for the eyes and early detection of myopia.*

**Keywords:** Eye Disorders; Eyes; Myopia; Vegetables

### ABSTRAK

Sayuran merupakan salah satu jenis santapan yang berdampak baik untuk kesehatan anak. Kekurangan vitamin A dalam makanan sehari-hari menyebabkan setiap tahunnya sekitar satu juta anak balita di seluruh dunia menderita penyakit mata tingkat berat. Gangguan penglihatan menjadi masalah yang mendapat banyak perhatian, tidak hanya di Indonesia tapi juga di dunia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Siswa SDN 2 Gobras Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya tentang makanan sehat untuk mata dan deteksi dini miopia. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode tes, dengan tes yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata *pre-test* didapat nilai 29,6 dan rata-rata nilai *post-test* 74,1, dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terjadi kenaikan antara hasil dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 150.34%. Teknik analisis data yang digunakan untuk menilai peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* dilakukan melalui analisis gain-ternormalisasi. Sebanyak 4 siswa memperoleh kategori rendah dengan rentang skor gain  $g < 0.30$  kemudian sebanyak 10 siswa memperoleh kategori sedang dengan rentang skor gain sebesar  $0.30 \leq g \leq 0.70$  dan sebanyak 13 siswa mendapatkan kategori tinggi dengan rentang skor gain sebesar  $g > 0.70$ . Dengan rata-rata perolehan nilai *n-gain* sebesar 0.63 dengan kategori sedang. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan Siswa SDN 2 Gobras mengenai makanan sehat untuk mata dan deteksi dini miopia.

**Kata Kunci:** Gangguan Mata; Mata; Miopia; Sayuran

### PENDAHULUAN

Makanan sehat adalah makanan yang di dalamnya terkandung zat-zat gizi. Sedangkan zat gizi itu sendiri merupakan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Kemudian juga vitamin dan mineral yang sangat banyak manfaatnya (Siahaan, 2017).

Sayuran adalah salah satu jenis santapan yang berdampak baik untuk kesehatan anak. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh para orang tua yakni kesulitan anak untuk mengkonsumsi sayuran. Perkembangan anak dibutuhkan gizi yang seimbang, sehingga anggota tubuh bisa berkembang secara normal, perkembangan otot serta tulang bisa kokoh, dan sehat. Sebagian sumber gizi yang sangat bermanfaat tersebut terkandung di dalam sayuran (). Kandungan vitamin A, C Dan E pada buah dan sayuran sangat penting untuk pengelihatn mata serta menutrisi bagi bagian mata agar terhindar dari penyakit dan infeksi. Sehubungan dengan pentingnya konsumsi sayur dan buah oleh karena itu organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization* (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun

begitupun dengan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari (Sartika et al., 2022).

Sayur merupakan sumber nutrisi alami yang baik dikonsumsi oleh tubuh kita, tetapi masih banyak dikalangan masyarakat yang tidak menyukai sayur. Sering ditemui para ibu yang kesulitan dalam memberikan konsumsi sayur pada anak mereka. Kurangnya konsumsi sayuran dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan ketidakseimbangan asam basa tubuh, sehingga dapat memicu berbagai penyakit (Sartika et al., 2022).

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah (Islaedi dkk, 2020). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Arifin, 2016). Kekurangan vitamin A dalam makanan sehari-hari menyebabkan setiap tahunnya sekitar satu juta anak balita di seluruh dunia menderita penyakit mata tingkat berat (Mareta & Angkasa, 2014).

Gangguan penglihatan menjadi masalah yang mendapat banyak perhatian, tidak hanya di Indonesia tapi juga di dunia. WHO (*The International Agency for the Prevention of Blindness*, 2019) menyatakan bahwa terdapat 217 juta orang menderita gangguan penglihatan. Penyebab terbanyak dari gangguan penglihatan tersebut adalah kelainan refraksi yang tidak terkoreksi, katarak, dan degenerasi macular yang disebabkan oleh usia. WHO juga menyatakan bahwa 89% penderita gangguan penglihatan dialami oleh negara miskin dan berkembang (Husna dkk., 2020).

Melihat fenomena di atas maka sangat dibutuhkan pemahaman terkait kebutuhan makanan terutama sayuran dan buah-buahan pada anak, untuk itu penyuluhan kesehatan terkait makanan yang dapat menjaga kesehatan mata di SDN 2 Gobras, sekaligus mendeteksi kondisi kesehatan mata dengan melakukan pemeriksaan ada tidaknya gangguan miopia.

## METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode tes, dengan tes yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari lima soal pilihan ganda terdiri dari materi makanan yang menunjang kesehatan mata. Teknik analisis data yang digunakan untuk menilai peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* dilakukan melalui analisis gain-ternormalisasi, menurut Hake, (1999). "Skor gain-ternormalisasi yaitu perbandingan skor gain aktual dengan skor gain maksimum". Skor gain aktual yaitu skor gain yang diperoleh siswa sedangkan skor gain maksimum yaitu skor gain tertinggi yang mungkin diperoleh siswa. Dengan demikian, skor gain-ternormalisasi dapat dinyatakan oleh rumus sebagai berikut:

$$\text{Indeks Gain} = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

Kemudian *N-gain* ternormalisasi diinterpretasikan sesuai dengan kriteria menurut Hake seperti pada tabel berikut :

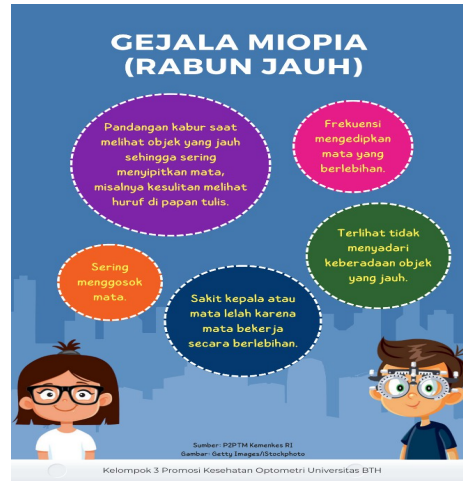
**Tabel 1. Kriteria *N-Gain***

Rentang Gain Ternormalisasi	Kriteria
$< g > < 0.30$	Rendah
$0.30 \leq < g > \leq 0.70$	Sedang
$< g > \geq 0.70$	Tinggi

(Hake, 1999)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mata dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2023 di SDN 2 Gobras Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah Siswa SDN 2 Gobras Kelas 4A yang berjumlah 27 orang. Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dengan media *slide* dan *flyer* serta pembagian kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test* yang berisikan 5 soal di setiap masing-masingnya. Sebelum pemaparan materi pada penyuluhan dilakukan, tim penyuluh melakukan evaluasi diagnostik berupa *pre-test*, kemudian setelah pemaparan materi dilakukan tim penyuluh melakukan evaluasi sumatif berupa *post-test*. Adapun rekapitulasi hasil dari *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 1. Flyer Gejala Miopia

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* dan Gain Ternormalisasi.

No	Nama Siswa	Nilai		N-Gain Ternormalisasi	Kategori
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
1.	Asifa Ramadani	40	80	0.67	Sedang
2.	Azam Ibnu Syihabudin	20	60	0.50	Sedang
3.	Azwan Alwi Syahbani	20	40	0.25	Rendah
4.	Demia Audina	60	80	0.50	Sedang
5.	Elvan	40	40	0.00	Rendah
6.	Farel	40	80	0.67	Sedang
7.	Kinaya Asha Permana	20	80	0.75	Tinggi
8.	Laura Jauda P C	20	80	0.75	Tinggi
9.	M. Agni Nugraha	40	80	0.67	Sedang
10.	M. Arka	20	80	0.75	Tinggi
11.	M. Pajri	0	80	0.80	Tinggi
12.	M. Wisnu P	60	100	1.00	Tinggi
13.	Muhamad Raffi Alfaridzi	0	80	0.80	Tinggi
14.	Nazwa Laila Rahma	40	100	1.00	Tinggi
15.	Neng Anza Oktaviani	20	80	0.75	Tinggi
16.	Novia Siti Azizah	40	100	1.00	Tinggi
17.	Puspita Tabah Nafari	40	100	1.00	Tinggi
18.	Putri Nur Yasmin	20	60	0.50	Sedang
19.	Rangga	20	80	0.75	Tinggi
20.	Riksa Oktaviani H	20	20	0.00	Rendah
21.	Rizwan Mufti	40	40	0.00	Rendah
22.	Sandri Arya Saputra	40	80	0.67	Sedang
23.	Vina Laila	20	60	0.50	Sedang
24.	Vitto Putra Sucipto	20	80	0.75	Tinggi
25.	Zahra Nayla Putri	40	80	0.67	Sedang
26.	Zihan Nikhlattunnisa	20	80	0.75	Tinggi
27.	Zuwan Sohibil Wafa	40	80	0.67	Sedang
<b>Nilai rata-rata</b>		<b>29.6</b>	<b>74.1</b>	<b>0.63</b>	<b>Sedang</b>

g skor gain  $g < 0.30$  kemudian sebanyak 10 siswa memperoleh kategori sedang dengan rentang skor gain sebesar  $0.30 \leq g \leq 0.70$  dan sebanyak 13 siswa mendapatkan kategori tinggi dengan rentang skor gain sebesar  $g > 0.70$ . Dengan rata-rata perolehan nilai *n-gain* sebesar 0.63 dengan kategori sedang. Kemudian diketahui bahwa nilai rata-rata dari hasil *pre-test* 27 siswa di kelas 4A SDN 2 Gobras secara keseluruhan adalah **29.6** sedangkan untuk nilai rata-rata dari hasil *post-test* adalah **74.1**. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terjadi kenaikan antara hasil dari *pre-test* dan *post-test* sebesar **150.34%**.

## SIMPULAN

Berdasarkan data hasil yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan penyuluhan, terjadi kenaikan hasil belajar Siswa kelas 4A SDN 2 Gobras Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya mengenai Makanan Sehat Untuk Mata dan Deteksi Dini Miopia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2016). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta*, 2, 1–9. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/boga/article/viewFile/7300/6963>
- Frisca Siahaan, R. (2017). Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 15(2), 57–64. <https://doi.org/10.24114/jkss.v15i2.8775>
- Hake, R.R. 1999. Analyzing Change/ Gain Score., (Online), <http://www.physics.indiana.edu/sdi.AnalyzingChange-Gain.pdf>
- Husna, H. N., Milataka, I., Yulianti, A. M., & Fitriani, N. Z. J. (2020). Pendidikan dan Pemeriksaan Kesehatan Mata di Car Free Day Cilembang Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 178-185.
- Mareta, S., & Angkasa, D. (2014). Hubungan Asupan Vitamin A, Konsumsi Buah dan Sayur Dengan Kejadian Low Vision pada Anak Usia Sekolah 7 - 12 Tahun di Provinsi Bengkulu (Analisis Data Sekunder Riskesdas Tahun 2007). *Nutrie Diaita*, 6(1), 1–5.
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 30–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i1.45937>
- Widayanti, A. N. D., Fitrihidajati, H., & Fauzia, A. N. M. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Pembelajaran berbasis Pendekatan Saintifik pada Materi Kalor dan Perpindahannya pada Siswa Kelas VII. *Pendidikan Sains*, 4(3), 1–5.