

## HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN JARAK MEMBACA DAN KELELAHAN MATA TERHADAP KEJADIAN PRESBIOPIA

Mustika Fatimah

[fatimahmustika271214@gmail.com](mailto:fatimahmustika271214@gmail.com)

Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa Palembang

### ABSTRAK

Presbiopia merupakan cacat mata akibat berkurangnya daya akomodasi mata pada usia lanjut. Membaca dengan jarak pandang antara mata dan buku terlalu dekat memang akan menimbulkan pusing dan sulit memahami karena hanya melihat bacaan kata per kata. Kelelahan mata dapat timbul akibat membaca, menulis, mengemudi dalam jangka waktu yang lama. **Metode:** Penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* ini dilakukan pada tahun 2020 dengan jumlah sampel minimal sebanyak 52 orang dengan teknik *simple random sampling*. Data diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner dan pemeriksaan refraksi serta dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan SPSS ver 25.0. **Hasil:** Ada hubungan signifikan antara kebiasaan jarak membaca dan kelelahan mata dengan kejadian presbiopia ( $p$  value = 0,008). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan jarak membaca dan kelelahan mata dengan kejadian presbiopia ini dapat digunakan sebagai masukan untuk mengembangkan pelayanan kesehatan.

**Kata kunci:** Jarak Membaca, Kelelahan Mata, Presbiopia

### ABSTRACT

**Background:** *Presbyopia is an eye defect due to reduced accommodation power of the eye in old age. Reading with the distance between the eyes and the book too close will indeed cause dizziness and difficulty understanding because you only see the reading word for word. Eye fatigue can arise from reading, writing, driving for long periods of time.* **Methods:** *This analytical survey research with a cross sectional approach was conducted in 2020 with a minimum sample size of 52 people using simple random sampling technique. Data obtained through interviews using questionnaires and examination of refraction and analyzed by univariate and bivariate using SPSS ver 25.0.* **Results:** *There was a significant relationship between reading distance habits and eye fatigue with the incidence of presbyopia ( $p$  value = 0.008).* **Conclusion:** *There is a significant relationship between reading distance habits and eye fatigue with the incidence of presbyopia, this can be used as input for developing health services.*

**Keywords:** *Eye Fatigue, Presbyopia Reading Distance*

## PENDAHULUAN

Penglihatan adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam seluruh aspek kehidupan. Data dari Vision 2020 suatu program kerjasama antara International Agency for the Prevention of Blindness (IAPB) dan WHO menyatakan bahwa 2,1 miliar penduduk dunia mengalami gangguan visus akibat kelainan refraksi yang tidak terkoreksi.<sup>1</sup>

Kelainan refraksi adalah kondisi dimana cahaya yang masuk ke dalam mata tidak dapat difokuskan dengan jelas. Hal ini membuat bayangan benda terlihat buram atau tidak tajam. Penyebabnya bisa karena panjang bola mata terlalu panjang atau bahkan terlalu pendek, perubahan bentuk kornea, dan penuaan lensa mata.<sup>2</sup>

Penelitian di RSUP Sanglah selama tahun 2011 mendapatkan jumlah pasien kelainan refraksi sebesar 777 orang, 277 orang (39,2%) diantaranya myopia, 93 (16,1%) hipermetropia, 232 (40,1%) astigmatisme, dan 225 (38,9%) presbyopia.<sup>3</sup> Di Kota Makassar, prevalensi presbiopia lebih tinggi

pada populasi dengan usia harapan hidup yang tinggi. Presbiopia merupakan cacat mata akibat berkurangnya daya akomodasi mata pada usia lanjut. Hal ini terjadi karena titik dekat mata presbiopia lebih besar dari 25 cm dan titik jauhnya terbatas di depan mata.<sup>4</sup>

Kebiasaan jarak membaca adalah sesuatu yang dilakukan berulang-ulang untuk dapat melihat suatu benda ataupun tulisan. Membaca dengan jarak pandang antara mata dan buku terlalu dekat memang akan menimbulkan pusing dan sulit memahami karena hanya melihat bacaan kata per kata.<sup>5</sup>Kelelahan mata atau ketegangan mata adalah kondisi umum yang mengganggu, dan jarang menimbulkan suatu kondisi yang serius. Namun, terkadang kelelahan mata merupakan tanda bahwa kondisi mata tidak sehat dan butuh penanganan medis. Kelelahan mata dapat timbul akibat membaca, menulis, mengemudi dalam jangka waktu yang lama.<sup>6</sup>

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan jarak membaca dan

kelelahan mata secara simultan terhadap kejadian presbiopia di Optik Sinar Baru Palembang.

## METODE

Penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* ini dilakukan pada tahun 2020 dengan populasi semua pasien yang berkunjung ke Optik sebanyak 110 pasien dan dengan rumus slovin didapat jumlah sampel minimal

sebanyak 52 orang. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner dan pemeriksaan refraksi menggunakan *Trial lens set/ Reading card*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan SPSS versi 25.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1. Kebiasaan Jarak Membaca**

No	Kebiasaan jarak membaca	Jumlah(N)	Presentase (%)
1.	Jarak membaca ideal	30	57.69%
2.	Jarak membaca tidak ideal	22	42.30%
	Total	52	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan jarak membaca ideal

sebanyak 30 orang (57,69%), sedangkan yang tidak sebanyak 22 orang (42,30%).

**Tabel2. Kelelahan Mata**

No	Kelelahan Mata	Jumlah (N)	Presentase (%)
1.	Ya	25	48.07%
2.	Tidak	27	51.92%
	Total	52	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan mata sebanyak 25 orang (48,07%) sedangkan yang tidak sebanyak 27 orang (51,92%).

**Tabel 3. Presbiopia**

No	Presbiopia	Jumlah (N)	Presentase (%)
1.	Ya	30	57.69%
2.	Tidak	22	42.30%
	Total	52	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan presbiopia sebanyak 30 orang (57,69%) sedangkan yang tidak sebanyak 22 orang (42,30%).

**Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Jarak Membaca dan Kelelahan Mata dengan Presbiopia**

Kebiasaan jarak membaca dan Kelelahan mata	Presbiopia				N	%	pvalue
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Ideal	20	66.66%	10	45.45%	30	57.69%	0.008
Tidak Ideal	10	33.33%	12	54.54%	22	42.30%	
Lelah	20	66.66%	5	22.72%	25	48.07%	0.008
Tidak	10	33.33%	17	77.27%	27	51.92%	
Total	30	100%	22	100%	52	100	100

Tabel 4 menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan jarak membaca dan kelelahan mata dengan kejadian presbiopia ( $p\ value=0,008$ ).

## PEMBAHASAN

1. Dari table diatas, mengenai distribusi frekuensi responden menurut hubungan kebiasaan jarak membaca dengan kejadian presbiopia diperoleh bahwa proporsi ideal sebanyak 20 orang dengan persentase (66.66%), sedangkan tidak ideal sebanyak

10 orang (33.33%), yang tidak presbiopia dengan kebiasaan ideal sebanyak 10 orang dengan persentase (45.45%) sedangkan yang tidak presbiopia dengan jarak tidak ideal sebanyak 12 orang dengan persentase (54.54%).

2. Dari table diatas, mengenai distribusi hubungan kelelahan mata dengan terjadinya presbiopia, orang dengan yang presbiopia yang mengalami kelelahan mata sebanyak 20

orang dengan persentase (66.66%) sedangkan orang dengan yang presbiopia yang tidak mengalami kelelahan mata sebanyak 10 orang dengan persentase (33.33%). Sedangkan orang tanpa presbiopia mengalami kelelahan sebanyak 5 orang dengan persentase (22.72%) sedangkan orang tanpa presbiopia dan tidak mengalami kelelahan mata sebanyak 17 orang dengan persentase (77.27%).

3. Kebiasaan jarak membaca yang umum digunakan untuk kenyamanan penglihatan serta ketenangan otot mata adalah pada jarak 33 cm sampai dengan 50 cm. Posisi membaca memang sangat erat berkaitan dengan kebiasaan kita melihat jarak dekat (kurang dari 30 cm) secara terus menerus, maka otot mata akan terus berkontraksi dan bekerja terus menerus, ini karena daya akomodasi mata kita yang mulai melemah karena kebiasaan melihat jarak dekat. Hal ini akan mengakibatkan kelelahan pada mata dan dapat mempercepat proses degenerasi otot siliaris

mata sehingga akan menyebabkan presbyopia yang lebih cepat dari normalnya.

4. Penderita presbiopia bila membaca terlalu lama, akan terjadi kelelahan pada bola matanya. Mata seseorang akan menjadi lelah bila melakukan akomodasi terus menerus.

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan jarak membaca dan kelelahan mata dengan kejadian presbiopia ini dapat digunakan sebagai masukan untuk optik setempat dalam menentukan kebijakan untuk mengembangkan pelayanan kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. World Health Organization. 2019. Managing for Rational Medicine Use. Geneva.
2. Kemenkes RI. 2018. Kelainan Refraksi. Jakarta.
3. Angriyanto. 2017. Kelainan Refraksi. HTMJ.
4. Jannah, Raudatul. 2016. Segala Gangguan dan Penyakit Mata. Yogyakarta.

5. Christina, SP. 2019. Mengajar Membaca Itu Mudah. Yogyakarta.
6. Tjay, Tan Hoan dan Kirana Rahardja, 2013. *Obat-Obat Sederhana Untuk Gangguan Sakit Sehari-hari*, Edisi Kedua, 89, Jakarta: PT Alex Media Komputindo.