

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**MELEK RISIKO COMPUTER VISION SYNDROME**

**OLEH**

**Ketua : Drs. Syakir, MM**  
**Anggota : Drs. Bagus Suhendar M.Hum**  
**Firlyana**

**SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN ASURANSI TRISAKTI**

**JAKARTA**  
**2022**

HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian : **“MELEK RISIKO COMPUTER VISION SYNDROME”**

Kode>Nama Rumpun Ilmu : PDK 1301/Bahasa Inggris

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat:

Ketua:

- a. Nama Lengkap : Syakir
- b. NIDN : 301095801
- c. Jabatan Fungsional : Dosen
- d. Program Studi : Manajemen
- e. No. HP : 0816933484
- f. Alamat Surel : syakir\_drs@yahoo.com

Anggota:

- a. Nama Lengkap : Bagus Suhendar
- b. NIDN : 0303117002
- c. Jabatan Fungsional : Lektor/IIIC
- d. Program Studi : Manajemen
- e. No. HP : 081514157070
- f. Alamat Surel : bagus\_stma@yahoo.com

Anggota Mahasiswa :

- a. Nama Lengkap : Firlyana
- b. NIM : 20014006

Lama Pengabdian Keseluruhan : 1 semester  
Pengabdian semester ke : II  
Biaya Pengabdian Keseluruhan : -

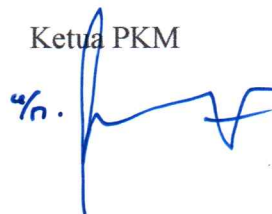
Disetujui oleh



Prof. Dr. Rukaesih A. Maolani, M.Si  
Kepala P3M

Jakarta, Juli 2022

Ketua PKM



Drs. Syakir, MM  
NIDN : 301095801

Diketahui oleh



Dr. Antonius Anton Lie, S.E., M.M  
Ketua STMA Trisakti

SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN ASIA  
STMA  
TRISAKTI

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Drs. Syakir, MM
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Jabatan Fungsional	Dosen
4.	NIDN	301095801
5.	Email	<a href="mailto:bagus_stma@yahoo.com">bagus_stma@yahoo.com</a>
6.	Nomor telepon/HP	syakir_drs@yahoo.com
7.	Alamat kantor	Gedung B, Kampus C, Jl. Jen. A. Yani Kav.85, Jakarta 13210
8.	Nomor telepon	0214893931

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM saya dengan judul : **“MELEK RISIKO COMPUTER VISION SYNDROME”** yang diusulkan untuk semester gasal tahun akademik 2020/2021, bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, April 2022

Kepala Puslitdimas

Ketua PKM

Prof. Dr.Rukaesih A. Maolani,M.Si

Drs. Syakir, M.M

Mengetahui  
Ketua STMA TRISAKTI

Dr. Antonius Anton Lie, S.E., M.M

## **KATA PENGANTAR**

Atas nama civitas akademika Sekolah Tinggi Manajemen Asuransi (STMA) Trisakti kami mengucapkan terima kasih kepada Keluarga Bapak Gatot Jumeno Mitro Sudarmo dan warga Rt.009/RW 017 Kampung Sumur, Kelurahan Klender Jakarta Timur atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan pada acara Melek Risiko Computer Vision Syndrome pada tanggal 13 Juni 2022. Semoga melalui kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi peserta pada khususnya dan pada warga Kampung Sumur pada umumnya.

Demikian, terima kasih.

Jakarta, Juni 2022.  
Penyusun

## ABSTRAK

*Computer Vision Syndrome* merupakan suatu gejala penyakit yang menyerang indera pengelihat manusia, dan gejala ini baru ditemukan (waktu) 15 tahun terakhir. Gejala ini timbul sebagai dampak dari peradaban teknologi digital yang menyebabkan manusia harus sering bertatap layar computer, telepon genggam, dan atau perangkat elektronik sejenis lainnya.

Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat tentang ada dan bahayanya *Computer Vision Syndrome*, serta memberikan penyuluhan tentang bagaimana berselancar di internet dengan bijaksana agar tidak terjadi gejala *computer vision syndrome*. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2022 pada warga Kampung Sumur, Klender, Jakarta Timur. Dimasa mendatang hendaknya gejala *computer vision syndrome* ini dapat menjadi perhatian kita bersama dan kita harus secara rutin menjaga kesehatan dan kebugaran mata kita.

**DAFTAR ISI**  
**“SOSIALISASI RISIKO COMPUTER VISION SYNDROME”**

HALAMAN PENGESAHAN	1-2
SURAT PERNYATAAN	3
KATA PENGANTAR	4
ABSTRAK	5
DAFTAR ISI	6
Bab 1 PENDAHULUAN	5
1.1. Analisis Situasi	7
1.2. Permasalahan Obyek Penyuluhan	8
1.3. Tujuan	8
Bab 2 SOLUSI & TARGET LUARAN	9
2.1. Program Pelatihan	9
2.2. Target Peserta	9
2.3. Target Luaran	9
Bab 3 METODE PELAKSANAAN	10
3.1. Waktu dan Lokasi Pengajaran	10
3.2. Teknis Pelaksanaan	10
Bab 4 PENUTUP	11
4.1. Simpulan	11
4.2. Saran	11-12
Daftar Pustaka	13
Lampiran	14-15

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Ketergantungan masyarakat Indonesia kepada computer dan atau telepon genggam dalam mengakses internet sangatlah tinggi. Hasil riset tahun 2020 yang dikeluarkan oleh HootSuite menemukan bahwa rata-rata penduduk Indonesia dalam sehari mengakses internet selama 7-8 jam. Dengan angka ini Indonesia masuk kedalam katagori kecanduan internet yang cukup tinggi, yang angkanya diatas angka global yaitu 6 jam 43 menit per hari. Adapun tujuan mereka mengakses internet adalah untuk keperluan sosial, hiburan dan belanja. Sementara hanya sedikit yang memiliki tujuan untuk kegiatan bisnis atau produktif lainnya.

Menurut detik.net selama masa pandemic covid-19 angka rata-rata orang Indonesia naik menjadi lebih dari 8 jam perhari dalam mengakses internet. Angka ini naik disebabkan adanya kegiatan kebijakan PSBB dan PPKM yang mengharuskan masyarakat belajar dan bekerja dari rumah secara daring. Pada titik ini kita sangat bersyukur akan adanya internet yang telah memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi kehidupan kita. Namun disatu sisi penggunaan internet dapat berdampak bagi kesehatan mata. Menurut Putri dkk (2020) pembelajaran daring di masa pandemic memberikan pengaruh bagi kesehatan mata pelajar.

Kondisi diatas tanpa disadari saat ini telah melahirkan atau mempercepat lahirnya budaya hidup baru yaitu budaya hidup dalam jaringan internet. Namun sayangnya belum banyak masyarakat yang menyadari bahwa budaya hidup baru ini dapat berdampak bagi kesehatan mata. Salah satu risiko kesehatan mata yang tidak disadari adalah munculnya Sindrom yang disebut Computer Vision Syndrome (Siregar,2013).

STMA TRISAKTI sebagai Perguruan Tinggi yang ranah kajian ilmunya bidang risiko dan manajemen asuransi merasa prihatin dan tergerak untuk melakukan sesuatu guna menyadarkan masyarakat khususnya kaum millennial yang akan menjadi generasi penerus bangsa.



## **1.2. Permasalahan Obyek Penyuluhan**

Kondisi diatas tanpa disadari saat ini telah melahirkan atau mempercepat lahirnya budaya hidup baru yaitu budaya hidup dalam jaringan internet. Namun sayangnya belum banyak masyarakat yang menyadari bahwa budaya hidup baru ini dapat berdampak bagi kesehatan mata. Salah satu risiko kesehatan mata yang tidak disadari adalah munculnya Sindrom yang disebut Computer Vision Syndrome (CVS).

STMA TRISAKTI sebagai Perguruan Tinggi yang ranah kajian ilmunya bidang risiko dan manajemen asuransi merasa prihatin dan tergerak untuk melakukan sesuatu guna menyadarkan masyarakat khususnya kaum millennial yang akan menjadi generasi penerus bangsa.

## **1.3 Tujuan**

Tujuan program penyuluhan ini adalah:

1. Mensosialisasikan kepada kaum millennial tentang adanya risiko computer visual syndrome dan CVS yang dapat mengganggu kesehatan mata jika terlalu lama berinteraksi dengan internet.
2. Menyadarkan kaum millennial agar bijaksana dalam menggunakan internet demi menjaga kesehatan mata.

## **BAB 2**

### **SOLUSI & TARGET LUARAN**

#### **2.1. Program Sosialisasi**

Ada 2 (dua) topik kegiatan sosialisasi melek risiko CVS yaitu :

1. Penjelasan mengenai CVS.
2. Penyuluhan menggunakan internet yang bijaksana.

#### **2.2. Peserta**

Peserta program sosialisasi melek risiko CVS kali ini adalah pelajar SMA/SMK di wilayah klender Jakarta Timur. Kegiatan sosialisasi dilakukan secara daring dengan jumlah peserta yang ditargetkan adalah 20 orang.

#### **2.3. Target Luaran**

Setelah mengikuti program sosialisasi ini peserta dapat mengetahui pengertian dan risiko CVS, serta lebih bijaksana dalam berselancar di internet.

### **BAB 3**

#### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1. Waktu Sosialisasi**

Sosialisasi dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2021/2022 bulan April-Juli 2022. Pada rencananya sosialisasi dilakukan dengan menggunakan aplikasi zoom. Namun, karena kendala finansial dan adanya peluang untuk bertatap muka maka kegiatan sosialisasi dilakukan secara tatap muka (luring).

#### **3.2 Teknis Sosialisasi**

Kegiatan dibagi dalam 3 (tiga) tahapan.

<b>No.</b>	<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
1.	Tahap 1	Penyusunan Proposal materi sosialisasi	April 2022
	Persiapan	Penyusunan materi sosialisasi (Risiko cvs)	April 2022
2.	Tahap 2	Pengiriman undangan kepada calon peserta sosialisasi	Mei 2022
	Pelaksanaan	Pelaksanaan sosialisasi secara luring	Juni 2022
3.	Tahap 3	Penyusunan laporan PKM	Juli 2022
	Pelaporan		

## BAB IV PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Ada 2 kesimpulan dari kegiatan sosialisasi ini, yaitu :

1. Setelah mengikuti sosialisasi, peserta menyadari bahwa durasi mereka dalam berselancar di dunia maya, baik dengan menggunakan telepon pintar (*smartphone*) maupun komputer cukup tinggi setiap hari nya, yaitu sekitar 4-5 jam perhari. Kebutuhan berselancar dilakukan selain untuk kegiatan belajar secara daring umumnya mereka juga melakukan kegiatan berselancar untuk bersosialisasi melalui berbagai aplikasi media sosial, berbelanja daring, serta kegiatan hiburan lainnya (*entertainment*).
2. Meskipun para peserta tidak memperhatikan secara sadar mengenai dampak berselancar terhadap kesehatan mata, terkadang mereka merasakan adanya rasa tidak nyaman di bola mata bila mereka berselancar di dunia maya tanpa henti selama lebih dari 1-2 jam. Berdasarkan fakta yang mereka alami ini, yang merupakan gejala awal terjadinya *Computer Vision Syndrome (CVS)*, para peserta akan berusaha untuk menyadarkan diri mereka sendiri agar memberikan waktu pada kedua bola mata selama 10 menit setelah setiap berselancar di dunia maya sekitar 1 jam.

### 2. Saran

1. Meskipun, belum ada bukti klinis yang menunjukkan bahwa CVS dapat menyebabkan terjadi kebutaan pada penglihatan manusia, kenyataan CVS dapat menimbulkan risiko ketidak nyamanan pada penglihatan kita, sebaiknya risiko CVS dapat ditanamkan ke diri kita masing-masing agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diharapkan pada mata kita di masa mendatang.
2. Kehidupan di era digitalisasi menyebabkan beralihnya hampir semua kehidupan masyarakat ke dalam dunia elektronik, hal ini tentunya membuat mata kita harus bekerja semakin keras. Untuk itu, ada baiknya selain memperhatikan durasi dan frekuensi kita dalam berselancar di dunia maya, perlu juga dilakukan tindakan pencegahan terjadinya risiko CVS dengan secara teratur mengkonsumsi vitamin A dan atau secara berkala memeriksakan diri kedokter mata. Hal yang terakhir ditujukan terutama kepada kita yang telah menggunakan kaca mata minus.

Demikian hasil PKM ini kami sampaikan dengan harapan dapat bermanfaat bagi seluruh pemangku kepentingan.

Jakarta, Februari 2022

Hormat kami,

Ttd

Bagus Suhendar  
Ketua Penyuluh

## DAFTAR PUSTAKA

Putri, Aulia Keumala dkk.2020."Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mata di Masa Pandemi". Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat Volume 3 Nomor 2, Desember 2021.



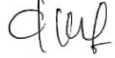

Siregar, Nurchaliza Hazaria.2013."Computer Vision Syndrome".Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.Skripsi

<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>

<https://inet.detik.com/cyberlife/d-5407210>

Lampiran :

DAFTAR HADIR PESERTA  
"MELEK RISIKO COMPUTER VISION SYNDROME"

NO	NAMA	TAND TANGAN
1	Pessha Adinda Pramesri	
2.	Sekar Prayudhanti H	
3	Niken Larasati	
4.	Kanaya Salsabila Ramadhania	

Jakarta,.....





