

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dengan perkembangan zaman serta teknologi yang pesat, semua aktivitas sudah berbasis digital dan masyarakat telah memiliki gaya hidup yang menuntut mata untuk bekerja setiap saat dalam aktivitas sehari-harinya. Salah satunya adalah penggunaan *gadget*, seperti bekerja, mencari hiburan atau informasi menggunakan layar monitor, tablet atau *handphone*. *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) menyatakan bahwa hampir 90% individu yang menggunakan komputer selama tiga jam atau lebih per hari mengalami berbagai masalah penglihatan (Kismawati et al., 2024). Hal ini sejalan dengan pernyataan *American Optometric Association*, bahwa penggunaan *gadget* selama minimal dua jam secara terus-menerus setiap hari menyebabkan gangguan penglihatan, yang dikenal sebagai *Digital Eye Strain* (Rizanti, 2021).

Digital Eye Strain (DES) merupakan ketidaknyamanan pada mata yang disebabkan oleh penggunaan *gadget* yang lama atau *excessive screen time*, yang terjadi karena paparan mata pada layar digital selama tujuh jam atau lebih. (*American Optometric Association*, 2024). Gejala-gejala dari DES pada mata berupa iritasi, seperti mata berair, sakit kepala, ketajaman mata yang berkurang, dan penglihatan rangkap (Febrina et al., 2023). Selain itu, kepekaan terhadap cahaya meningkat, kesulitan fokus, mata merah dan kering (Kaur et al., 2022). Gejala tersebut bersifat sementara, yang dapat berkembang menjadi masalah mata yang serius jika tidak ditangani. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moore (2024), keluhan akibat DES dapat terjadi secara teratur, bahkan dua kali dalam seminggu atau lebih sering pada individu dengan paparan layar tinggi.

Dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan, masyarakat mungkin menyadari mengenai permasalahan *Digital Eye Strain* (DES) pada aktivitasnya, namun masih belum menunjukkan kepedulian mengenai permasalahan tersebut.

Permasalahan DES dapat berkembang menjadi gangguan penglihatan yang lebih serius, salah satunya adalah gangguan otot mata berupa *visual impairment*, seperti *myopia* (rabun jauh), *hipermetropia* (rabun dekat), dan *astigmatisme* (Abdu et al., 2021). Selain itu, tegangan mata yang tinggi yang bermula dari DES menjadi penyebab utama dari glaukoma (Yunard, 2021). Studi yang dilakukan Moore et al. (2024) menunjukkan pekerja digital yang mengalami DES terdapat penurunan produktivitas, 44,6% mengalami gangguan yang sering terjadi dan 8,1 % mengalami gangguan yang cukup parah pada kinerja pekerjaannya. Salah satu cara efektif untuk mengurangi gejala tersebut adalah dengan melakukan *Eye Yoga*.

Eye Yoga merupakan serangkaian latihan olahraga untuk mata yang dapat mengurangi *Digital Eye Strain* (DES) dengan meningkatkan efisiensi otot ekstraokular pada mata (S. Gupta & Aparna, 2020). Selain itu, *Eye Yoga* dapat meningkatkan ketajaman mata menurut riset Gosewade et al. (Gupta, 2020) Berdasarkan studi pengaruh *Eye Yoga* yang dilakukan Desai et al. (2022), 48 orang yang melakukan percobaan olahraga *Eye Yoga* dalam dua bulan mengalami sedikit penurunan minus. Berdasarkan studi ilmiah Kim (2016, h. 1814), *Eye Yoga* memiliki delapan tahapan, yaitu *palming*, *blinking*, *sideways viewing*, *front and sideways viewing*, *rotational viewing*, *up and down viewing*, *preliminary nose-tip gazing*, *near and distant viewing* yang membantu pengurangan *Digital Eye Strain* (DES). Meskipun *Eye Yoga* telah terbukti dapat meringankan gejala dari DES, masih banyak masyarakat yang belum menggunakan metode *Eye Yoga*. Hal ini dikarenakan kurangnya media persuasi yang mengangkat mengenai *Eye Yoga*.

Dengan kurangnya media persuasi mengenai *Eye Yoga*, metode ini masih belum dilakukan oleh masyarakat. Maka dari itu, diperlukan media persuasi yang mengajak untuk menggunakan metode ini berupa kampanye yang menyebarkan pesan persuasif untuk meningkatkan kesadaran, membentuk sikap yang mendorong perubahan perilaku yang diharapkan sesuai pesan kampanye pada audiens (Atkin & Rice, 2013). Oleh karena itu, penulis membuat perancangan media persuasi berupa kampanye sosial mengenai *Eye Yoga* untuk pekerja digital berumur 25-35 tahun di Jabodetabek yang menggunakan *gadget* dalam jangka waktu yang lama.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Peningkatan permasalahan *Digital Eye Strain* (DES) pada pekerja digital yang menggunakan *gadget* sebagai media utama bekerja semakin tinggi. Meskipun dampak ini semakin dirasakan, banyak pekerja digital masih belum menyadari manfaat dan mempraktikkan *Eye Yoga* untuk mencegah DES.
2. Kurangnya media persuasi yang mengangkat *Eye Yoga* sebagai solusi untuk mengurangi gejala *Digital Eye Strain* yang disebabkan *gadget*.

Dari permasalahan tersebut, pertanyaan penelitian yang disusun adalah bagaimana perancangan kampanye sosial tentang *Eye Yoga* dalam pencegahan *Digital Eye Strain* (DES)?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, batasan masalah perancangan kampanye sosial ini akan difokuskan pada media cetak dan digital dengan metode AISAS, menargetkan pekerja dewasa muda aktif yang berusia 26–40 tahun dari semua jenis kelamin di Jabodetabek yang menggunakan komputer, laptop, atau *handphone* sebagai media utama dalam pekerjaan. Area dibatasi di daerah Jabodetabek karena pekerja formal yang aktif di daerah tersebut cukup tinggi dibandingkan dengan daerah lainnya. Dengan daerah yang urban, penghasilan juga dibatasi kepada SES A3 - SES A2 (memiliki pendapatan Rp 4.250.000,00 sampai Rp 7.000.000,00 dan Rp 7.000.000,00 – Rp 11.000.000,00) serta psikografis pekerja yang sering menggunakan gadget dalam waktu lama sebagai tuntutan pekerjaan. Kampanye ini akan berfokus kepada ajakan persuasif serta manfaat metode *Eye Yoga* dalam pencegahan *Digital Eye Strain* (DES). Objek media persuasi akan dibatasi pada perancangan kampanye sosial yang berupa media cetak dan digital menggunakan metode AISAS.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan, tujuan perancangan ini adalah untuk merancang kampanye sosial tentang *Eye Yoga* dalam pencegahan *Digital Eye Strain* (DES).

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dibagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoretis dan praktis dengan tujuan untuk memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

Perancangan ini diharapkan menjadi pengembangan ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, yang khususnya membahas materi *Eye Yoga* sebagai metode alami yang praktis untuk meredakan *Digital Eye Strain* (DES) akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Selain itu, perancangan ini juga dapat menambah wawasan mengenai efektivitas Latihan *Eye Yoga* dalam menjaga kesehatan mata.

2. Manfaat Praktis

Perancangan ini diharapkan menjadi manfaat dalam menyediakan media kampanye yang edukatif dalam mengajak untuk kesadaran pekerja mengenai kesehatan mata di masa depannya. Media kampanye ini juga diharapkan memberikan manfaat dan dapat digunakan oleh mahasiswa, pekerja, maupun masyarakat umum yang sering terpapar layar digital.