



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Untuk proses perancangan kampanye sosial menjaga mata sehat dengan olahraga mata, penulis harus mengumpulkan data baik data primer maupun data sekunder. Data diperoleh dengan metode kuantitatif dan kualitatif. Martha & Kresno (2016) metode kualitatif dan kuantitatif dapat digunakan bersamaan untuk saling melengkapi data yang dibutuhkan oleh peneliti.

3.1.1. Wawancara

3.1.1.1. Wawancara dengan dr Budi Suryanto SpM

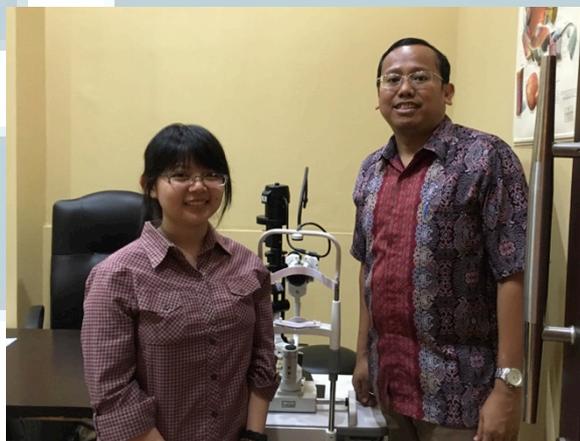
Wawancara dilakukan dengan dr. Budi Suryanto SpM, dokter mata sekaligus pemilik Klinik Mata Serpong, untuk mendapatkan data seputar kesehatan mata. Wawancara dilakukan di Klinik Mata Serpong, pada tanggal 24 Februari 2017.

Dr. Budi menjelaskan bahwa keluhan gangguan mata yang banyak dialami oleh pasien adalah rabun jauh dan silindris. Biasanya para pasien yang datang memeriksakan matanya karena penglihatannya sudah terganggu dan ingin periksa serta meminta resep kacamata dan banyak diantaranya adalah pasien anak. Pasien anak – anak yang paling banyak mengalami gangguan mata rabun jauh adalah usia Sekolah Menengah Pertama (SMP). Perkembangan mata hingga mencapai masa stabil yakni

sampai 12 tahun. Sehingga vitamin dan nutrisi untuk mata perlu di penuhi setidaknya sampai pada usia tersebut. Namun pemenuhan nutrisi seperti vitamin yang tercukupi tidak sepenuhnya dapat menjamin seseorang terbebas dari gangguan mata, tentunya diperlukan perilaku yang bijak. Kebiasaan-kebiasaan tertentu dapat mempengaruhi kesehatan mata misalnya seperti membaca terlalu dekat, sambil tidur atau di tempat yang kurang pencahayaan, juga aktivitas dengan gadget. Menurut dr. Budi, berdasarkan dari pasien usia anak yang ditanganinya kebiasaan anak bermain gadget menjadi faktor tertinggi penyebab gangguan mata. Jaman sekarang orang tua tak segan untuk membiarkan anaknya bermain *gadget* di sela waktu luangnya. Padahal porsi anak bermain *game menggunakan gadget* sebaiknya hanya 1 jam per hari, tentunya hal ini berkaitan untuk kesehatan mata anak dan perkembangan lainnya.

Untuk menjaga kesehatan mata kebiasaan buruk seperti yang telah di sebutkan harus di hindari. Menghindari bermain gadget mungkin terasa sulit bahkan hampir tidak mungkin, maka perlu sikap bijak dalam penggunaannya. Biasakan untuk istirahat mata selama kurang lebih 15 menit setelah 1 jam beraktivitas dengan gadget, komputer ataupun kegiatan lainnya dengan elektronik bermonitor. Istirahatkan mata untuk melihat fokus jarak jauh, jika perlu istirahat mata dengan melihat keluar ruangan. Aktivitas di dalam ruangan membuat mata lebih cepat lelah dibandingkan dengan aktivitas luar ruangan, karena di dalam ruangan jarak pandang terbatas, mata sering melihat fokus dekat, sehingga

membuat mata menjadi terbiasa dengan fokus jarak dekat. Selain melihat ke luar ruangan dapat juga dengan melihat tanaman maupun akuarium. Latihan melihat fokus jarak dekat dan jauh juga dapat dilakukan untuk relaksasi mata di sela aktivitas. Caranya dengan melihat ujung jari (sebagai fokus dekat) kemudian melihat kearah jauh seperti dinding, kursi, jendela atau benda apa pun yang jaraknya berada cukup jauh (sebagai fokus jauh). Melalui cara ini mata di latih untuk berakomodasi jarak dekat dan jauh. Konsumsi sayuran dan buah juga perlu untuk memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi untuk tubuh dan mata.



Gambar 3.1. Wawancara dengan dr. Budi Suryanto, SpM

3.1.1.2. Wawancara dengan Communication Officer Helen Keller International

Wawancara dilakukan dengan Bapak Putro Agus Harnowo selaku *Communication Officer* Helen Keller International, untuk mendapatkan. Wawancara dilakukan pada tanggal 20 Maret 2017, melalui email atas kehendak dan kesediaan narasumber.

Helen Keller International (HKI) merupakan organisasi non profit yang bergerak dalam bidang sosial untuk meningkatkan taraf hidup manusia khususnya dalam meningkatkan kualitas penglihatan, kesehatan dan kualitas gizi. HKI berpusat di telah melakukan program aksi sosialnya di beberapa Negara di Afrika, Asia dan di Amerika Serikat.

Sejak tahun 2009 HKI membuat program Refractive Error, yakni program sosial yang mengadakan pemeriksaan mata gratis dan pembagian kacamata gratis di beberapa sekolah menengah pertama di Jakarta. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas penglihatan para siswa sekolah serta para guru serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menangani kelainan refraksi mata dengan penggunaan kacamata. Selain itu melalui program ini para siswa dan guru mendapat edukasi tentang kesehatan mata serta pemahaman tentang proses adaptasi pemakaian kaca mata. Program ini sudah diadakan ke 209 sekolah menengah pertama di Jakarta dan terdapat 199.113 siswa yang telah terkena rabun.

3.1.1.3. Wawancara dengan para penderita rabun (pengguna kacamata)

Penulis mewawancarai penderita mata rabun yakni masyarakat di sekitar lingkungan penulis tinggal (Tangerang). Selain itu penulis juga mewawancarai beberapa orang tua yang anaknya menderita rabun. Penulis melakukan jenis wawancara tidak struktur dan memilih narasumber penderita rabun secara acak. Dari wawancara ini penulis memperoleh

informasi bahwa sebagian dari penderita rabun telah mengalami rabun sejak usia 13 tahun ke atas. Mayotitas dari penderita rabun dipengaruhi oleh faktor kebiasaan yang buruk seperti menonton televisi dengan jarak terlalu dekat, membaca sambil tidur dan penerangan yang kurang, serta berlama- lama bermain *games* di *gadget*. Hanya sedikit dari mereka yang memiliki faktor rabun turunan. Mereka biasa mengkonsumsi buah dan sayur namun juga sering mengkonsumsi jajanan yang kurang bergizi di sekitar sekolah. Selain itu bekal yang disiapkan orang tua tidak memenuhi gizi yang baik seperti makanan beku siap goreng serta mie instan. Makanan tersebut dijadikan menu untuk bekal karena praktis untuk disajikan dan anak- anak menyukainya.

Dari hasil wawancara ini dapat disimpulkan bahwa rabun telah banyak dialami sejak usia sekolah. Kebiasaan serta aktivitas dengan *gadget* menjadi pengaruh besar yang mempengaruhi kesehatan mata, serta kurangnya kesadaran anak dan orang tua untuk memilih jajanan yang sehat dan menyajikan bekal yang bergizi.

Tabel 3.1. Hasil wawancara dengan penderita rabun dan orang tua anak penderita rabun

No.	Waktu	Genetik	Faktor lain	keterangan
1.	SMP	-	✓	Membaca sambil tidur, menonton televisi jarak dekat.
2.	SD	✓	✓	Membaca di tempat kurang pencahayaan.
3.	SMA	-	✓	Bermain games, menulis dan membaca jarak dekat.

4.	SD	✓	-	Genetik
5.	SD	-	✓	Membaca sambil tidur.
6.	SMP	-	✓	Bermain gadget, menonton televisi jarak dekat.
7.	SMP	-	✓	Membaca sambil tidur dan kurang penerangan.
8.	SMP	-	✓	Menonton televisi jarak dekat, membaca di tempat yang kurang pencahayaan.
9.	SMP	-	✓	Orang tua yang memiliki anak penderita rabun, juga mengalami rabun karena kebiasaan melihat dan membaca dengan jarak dekat. Anaknya sering bermain <i>video game</i> dan <i>gadget</i> . Serta sering membaca dengan jarak dekat.
10.	-			Orang tua yang memiliki anak penderita rabun. Anaknya sering bermain <i>game</i> di <i>smartphone</i> .

3.1.2. Kuesioner

Penulis membuat kuesioner dengan menggunakan *Google Form* kemudian menyebarkannya kepada responden yang berdomisili di daerah Jakarta dan Tangerang. Kuesioner ini di buat untuk mengetahui gambaran banyaknya masyarakat yang pernah mengalami gangguan, sejak usia berapa masyarakat mulai mengalami gangguan mata, dan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan masyarakat tentang olahraga mata.

Tabel 3.2. Hasil kuesioner

No.	1.	2.	3.	4.
Pertanyaan	Apakah Anda pernah mengalami gangguan mata?	Seperti apa gangguan mata yang pernah Anda alami?	Sejak Usia berapa Anda mengalami gangguan mata?	Apakah Anda mengetahui tentang olahraga mata?
Jawaban	Sebanyak 94.1% menjawab pernah mengalami gangguan mata.	Dari keseluruhan responden sebanyak 54% menjawab mata merah	Sebanyak 27.5% menjawab usia <13 tahun	Sebanyak 70.6% menjawab tidak mengetahui.
	Sebanyak 5.9 % menjawab tidak pernah mengalami gangguan mata.	Dari keseluruhan responden sebanyak 34% menjawab mata kering	Sebanyak 33.3% menjawab usia 13-16 tahun	Sebanyak 29.4% menjawab mengetahui.
		Dari keseluruhan responden 56% menjawab mata gatal	Sebanyak 9.8% menjawab usia 17-20 tahun	
		Dari keseluruhan responden 26% menjawab penglihat-an kabur	Sebanyak 3.9% menjawab usia 21-24 tahun	
		Dari keseluruhan responden 38% menjawab iritasi ringan	Sebanyak 2% menjawab usia 25-28 tahun	
		Dari keseluruhan responden 24% menjawab pusing akibat gangguan mata	Sebanyak 19.6% menjawab usia >28 tahun	
		Dari keseluruhan responden 70% menjawab mata minus / rabun jauh		
		Dari keseluruhan responden 22%		

		menjawab mata plus / rabun dekat		
		Dari keseluruhan responden 44% menjawab mata silinder / silindris		

3.1.3. Kesimpulan Kuesioner

Dari kuesioner yang telah dibuat penulis bahwa sebagian besar dari responden pernah mengalami gangguan mata. Gangguan mata yang paling banyak dialami para responden adalah mata minus / rabun jauh. Jumlah jawaban terbanyak dari responden tentang sejak kapan mengalami gangguan mata adalah sejak usia 13-16 tahun. Selain itu kebanyakan dari responden tidak mengetahui tentang olahraga mata. Sehingga dapat di simpulkan bahwa banyak dari responden yang mengalami gangguan mata minus / rabun jauh dan gangguan mata tersebut mulai dialami sejak rentang usia 13-16 tahun.

3.1.4. Observasi

3.1.4.1. Acara Kesehatan di Televisi

Pada tanggal 12 Februari 2017 penulis menonton (*streaming*) acara kesehatan di televisi yakni dr. OZ Indonesia. Dalam acara tersebut dr. Surya Utama SpM menjelaskan tentang mata lelah. Mata yang lelah dapat mengalami gangguan mata seperti mata kering, mata merah, mata gatal, iritasi, pengelihatan kabur hingga dapat menjadi rabun. Mata lelah dapat diakibatkan oleh kegiatan dengan jarak pandang menengah sampai dengan dekat seperti membaca, menjahit, aktivitas dengan gadget dan berbagai layar monitor.

Untuk mengatasi mata lelah dr. Surya kemudian menjelaskan tentang olahraga mata. Olahraga mata dapat meningkatkan fleksibilitas membuat otot mata menjadi kuat, sehingga membuat pengelihatannya akan semakin baik dan jelas. Dalam melakukan gerakan olahraga mata usahakan agar hanya otot sekitar mata saja yang bergerak sedangkan kepala tidak boleh ikut bergerak. Terdapat 5 gerakan olahraga mata menurut dr. Surya, yakni pertama menggerakkan bola mata ke kiri dan ke kanan. Kedua, menggerakkan bola mata ke atas dan ke bawah dengan jumlah yang sama. Ketiga, menggerakkan bola mata secara diagonal dari ujung kiri bawah ke kanan atas. Keempat, menggerakkan bola mata secara diagonal dimulai dari ujung kanan bawah ke kiri atas. Kelima, menggerakkan bola mata berputar searah jarum jam. Masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 5 kali.

3.2. Metodologi Perancangan

3.2.1. Metode Perancangan Kampanye

Metode perancangan merupakan prosedur yang dibuat untuk melaksanakan keseluruhan proses dalam tugas akhir ini. Menurut Gregory dalam Venus (2009) perancangan kampanye dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Analisis masalah, menganalisis fenomena dalam masyarakat untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi. Banyaknya anak usia sekolah yang menderita rabun dikarenakan orang tua yang tidak paham akan bahaya rabun dan pencegahannya.
- 2) Menentukan tujuan penelitian dan perancangan mengacu dari masalah yang telah dirumuskan. Tujuan dari perancangan ini adalah menciptakan

media visual yang tepat untuk menyadarkan dan mengajak orang tua untuk menjaga kesehatan mata anak agar terhindar dari rabun pada usia 13 tahun.

- 3) Identifikasi segmentasi sasaran, pemilahan target kampanye melalui identifikasi geografis, demografis, psikografis. Identifikasi geografis target yakni di daerah Jakarta dan Tangerang. Identifikasi demografis target meliputi gender laki-laki dan perempuan, usia 25 tahun ke atas yakni orangtua yang memiliki anak serta usia 4-12 tahun yakni anak-anak usia pendidikan awal. Kelas ekonomi target adalah menengah ke bawah, karena biaya kesehatan yang cukup tinggi terlebih untuk kesehatan mata, sehingga perlu pencegahan agar tidak mengalami rabun. Identifikasi psikografi yakni masyarakat yang memiliki keinginan untuk mengikuti perkembangan jaman, modern, sering beraktivitas dengan gadget.
- 4) Menentukan pesan, menetapkan pesan yang ingin di sampaikan dalam kampanye sosial melalui penetapan tema kampanye. Tema kampanye yang ditetapkan penulis adalah berkaitan dengan cita-cita berupa profesi yang tidak dapat di raih karena anak mengalami rabun, sehingga untuk mendukung cita-cita anak perlu menjaga kesehatan mata anak dengan melakukan upaya pencegahan rabun agar anak terhindar dari rabun. Berdasarkan tema tersebut penulis menetapkan pesan yakni mencegah rabun sejak dini.
- 5) Strategi dan taktik, menyusun rencana upaya pendekatan terhadap target kemudian dijabarkan kedalam taktik untuk menyampaikan pesan kampanye. Upaya pendekatan untuk menyampaikan pesan yakni dengan

menginformasikan kepada orang tua tentang keadaan anak yang memiliki cita-cita namun tidak dapat tercapai karena anak mengalami rabun. Dengan pendekatan tersebut orang tua diajak untuk melihat kemungkinan yang terjadi jika anak mengalami rabun dan orang tua tidak dapat mendukung cita-cita anak. Agar kemungkinan tersebut tidak terjadi maka orang tua diajak untuk mencegah rabun sejak dini.

- 6) Alokasi waktu dan sumber daya, membuat *timeline* perancangan kampanye dan perkiraan dana. Kampanye ini berlangsung selama 3 bulan dimulai dari Agustus sampai dengan Oktober. Puncak acara ada pada 9 Oktober yakni memperingati hari pengelihatian sedunia. Dana yang dibutuhkan untuk keseluruhan kegiatan kampanye selama 3 bulan berkisar sampai dengan tiga ratus juta rupiah.

3.2.2. Metode Perancangan Desain

Menurut Lupton (2011) perancangan desain melalui 3 proses yakni (hlm 6-7) :

- 1) Mengidentifikasi permasalahan, meneliti masalah yang terjadi dan segala hal yang berkaitan seperti penyebab, subjek serta objek dari permasalahan. Masalah yang terjadi adalah Banyaknya anak usia sekolah yang mengalami rabun dikarenakan oleh orang tua yang tidak paham akan bahaya dan pencegahan rabun.
- 2) Mencari ide, memikirkan solusi dari permasalahan, berupa strategi dan visual yang dapat digunakan. Ide yang ditetapkan adalah cita-cita yang terhalang rabun. Strategi perancangan yang memungkinkan yakni

menginformasikan dengan mengilustrasikan cita-cita berupa profesi-profesi yang tidak dapat dicapai karena mengalami rabun.

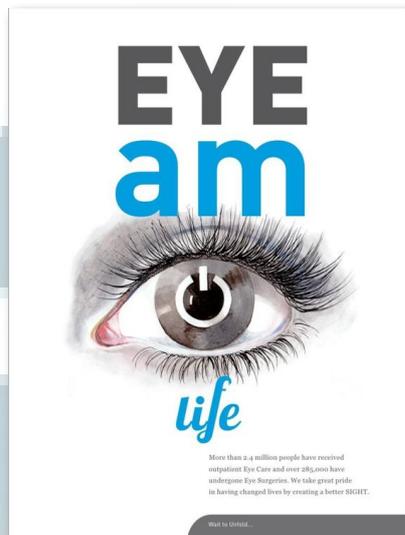
- 3) Proses kreatif, proses mendesain untuk mewujudkan ide desain menjadi karya desain sebagai solusi permasalahan. Berdasarkan ide dan strategi yang telah ditetapkan maka dipertimbangkan untuk menggunakan desain ilustrasi. Perancangan ilustrasi dibuat sedemikian rupa dapat menyampaikan cita-cita yang tidak dapat dicapai oleh anak karena menderita rabun yakni dengan menampilkan profesinya ataupun kegiatan anak yang dapat mewakili cita-citanya. Selain itu melalui ilustrasi juga di tampilkan efek dari rabun seperti buram atau berbayang.

3.3. *Study Existing*

Studi existing dilakukan dengan mencari media dan desain yang digunakan oleh kegiatan sejenis yakni yang berhubungan dengan kesehatan mata dan rabun. Tujuannya yakni agar penulis memiliki acuan untuk membuat perancangan ini.



Gambar 3.2. *Studi existing* poster kesehatan mata
(www.image.google.com, 2017)



Gambar 3.3. *Study existing* poster kesehatan mata
(www.image.google.com, 2017)

3.4. **Mandatori**

Perancangan kampanye sosial ini berada di bawah naungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menjadi penyelenggara dan pusat informasi tentang kesehatan yang berkaitan dengan topik yang dibahas penulis. Kampanye sosial ini di dukung oleh Lions Club Indonesia.

Lions Club Indonesia didirikan 1 Maret 1980, merupakan bagian dari asosiasi Lions Clubs International yang berpusat di Oak Brook, Illionis, Amerika Serikat. Organisasi ini memiliki moto “kami melayani”, bergerak dalam kegiatan pengabdian masyarakat, ditekankan kepada usaha-usaha membantu sesama manusia yang kurang beruntung. Program-program yang dilakukan meliputi konservasi pengelihatan, pendengaran dan berbicara, kesadaran diabetes, pengapaian masyarakat muda, hubungan internasional serta isu lingkungan.

Pengumpulan dana untuk kepentingan sosial seperti proyek kesehatan, pendidikan, ruang lingkup dan bencana alam dilakukan tanpa mencari keuntungan. Penggalangan dana yang dilakukan diantaranya adalah kegiatan seperti menjual makanan dan barang bekas. Dana juga di peroleh dari masyarakat yang terdorong untuk berdonasi. Beberapa donatur tetap Lions Clubs Indonesia adalah Indomaret, Sidomuncul, Lion Star, dan Persatuan Dokter Mata Indonesia.

Saat ini Lions Clubs Indonesia terdiri dari empat distrik. Salah satunya adalah distrik 307A1 yang memiliki fokus kegiatan dalam bidang kesehatan mata. Program yang telah dilakukan diantaranya adalah pemeriksaan mata serta pembagian kaca mata secara gratis untuk anak sekolah, operasi katarak gratis dan lain sebagainya.



Gambar 3.4. Logo Kementerian Kesehatan
(www.wikipedia.org, 2017)



Gambar 3.5. Logo Lions Clubs
(www.e-district.org)



Gambar 3.6. Kegiatan pemeriksaan mata siswa sekolah di Jakarta
(www.e-district.org)

3.5. Kesimpulan

Metodologi disusun untuk menentukan metode pengumpulan data lapangan serta metode perancangan kampanye dan desain yang harus dilakukan penulis, serta mengkaji hasil pengumpulan data berupa informasi yang penulis dapatkan melalui gabungan metode kualitatif dan kuantitatif yakni wawancara, observasi dan kuesioner.

Melalui pengumpulan data yang penulis lakukan penulis menyimpulkan bahwa gangguan mata rabun telah banyak diderita sejak usia sekolah. Prilaku atau kebiasaan dalam melihat, membaca dan aktivitas lainnya, penggunaan *gadget* dengan jarak dan porsi yang tidak baik, serta asupan gizi dan nutrisi dapat memberi pengaruh terhadap kesehatan mata. Sehingga hal-hal tersebut perlu diperhatikan, tentunya orangtua memiliki peran untuk mengajarkan, memperingatkan dan membimbing anak untuk dapat menjaga kesehatan mata dan mencegah mata dari gangguan rabun. Orang tua dapat mengawasi bahkan memberi contoh kepada anaknya untuk mengubah kebiasaan buruk yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mata seperti membaca sambil tidur, menonton televisi dengan jarak dekat, kemudian penggunaan *gadget* dengan porsi yang benar, serta mengonsumsi makanan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan mata.

2.1 Perencanaan