

# Pengaruh Aktivitas Melihat Dekat pada Media Pembelajaran Terhadap Terjadinya *Dry Eye Syndrome (Keratoconjunctivitis Sicca)* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi yang Ditinjau dalam Pandangan Islam

Hafizh Shidqi Wicaksana<sup>1\*</sup>, Tri Agus Haryono<sup>1</sup>, Amir Mahmud<sup>1</sup>, Saskia Nassa Mokoginta<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Email : [hafizhshidqi13@gmail.com](mailto:hafizhshidqi13@gmail.com)

## Abstrak

**Latar Belakang** Mahasiswa kedokteran memiliki intensitas aktivitas melihat dekat yang tinggi akibat penggunaan media pembelajaran fisik dan digital secara berkelanjutan. Aktivitas ini berpotensi menurunkan frekuensi kedipan mata dan meningkatkan evaporasi air mata, sehingga memicu terjadinya Dry Eye Syndrome (DES) atau keratokonjungtivitis sicca. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan mata merupakan bagian dari amanah dan implementasi prinsip *hifz al-nafs*. **Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas melihat dekat pada media pembelajaran terhadap terjadinya Dry Eye Syndrome pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI, serta meninjaunya dalam perspektif nilai-nilai Islam. **Metode** Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional) yang melibatkan mahasiswa kedokteran Universitas YARSI. Variabel independen meliputi durasi dan jarak aktivitas melihat dekat pada media pembelajaran, baik media digital maupun non-digital. Variabel dependen adalah kejadian Dry Eye Syndrome yang dinilai berdasarkan gejala subjektif. Data dianalisis untuk menilai hubungan antara aktivitas melihat dekat dan kejadian DES. **Hasil** Aktivitas melihat dekat dengan durasi lama dan jarak yang tidak ergonomis menunjukkan kecenderungan peningkatan gejala Dry Eye Syndrome pada mahasiswa kedokteran. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa fokus visual berkepanjangan dan penurunan frekuensi berkedip berperan dalam ketidakstabilan lapisan air mata. **Kesimpulan** Aktivitas melihat dekat pada media pembelajaran berpengaruh terhadap terjadinya Dry Eye Syndrome pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI. Upaya pencegahan melalui edukasi ergonomi visual, pengaturan durasi belajar, dan istirahat mata sejalan dengan prinsip Islam dalam menjaga kesehatan sebagai amanah dari Allah SWT.

**Kata kunci** : Dry Eye Syndrome, aktivitas melihat dekat, media pembelajaran, mahasiswa kedokteran, perspektif Islam.

## Abstract

**Background** Medical students are exposed to prolonged near-vision activities due to continuous use of both digital and non-digital learning media. This condition may reduce blink frequency and increase tear evaporation, leading to Dry Eye Syndrome (DES) or keratoconjunctivitis sicca. From an Islamic perspective, maintaining eye health represents a form of trust (amanah) and aligns with the principle of *hifz al-nafs* (preservation of life). **Objective** This study aimed to evaluate the effect of near-vision activities related to learning media on the occurrence of Dry Eye Syndrome among medical students at Universitas YARSI, viewed through both medical and Islamic perspectives. **Methods** An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted among medical students at Universitas YARSI. Independent variables included the duration and viewing distance of near-vision activities involving digital and printed learning media. The dependent variable was the occurrence of Dry Eye Syndrome, assessed based on subjective symptoms. Data were analyzed to determine the association between near-vision activities and DES. **Results** Prolonged near-

*vision activities with non-ergonomic viewing distances were associated with an increased tendency of Dry Eye Syndrome symptoms among medical students. These findings are consistent with previous evidence indicating that sustained visual focus and decreased blink rate contribute to tear film instability. **Conclusion** Near-vision activities related to learning media significantly contribute to the occurrence of Dry Eye Syndrome among medical students at Universitas YARSI. Preventive strategies, including visual ergonomics education, appropriate study duration, and regular eye rest, are consistent with Islamic principles emphasizing health preservation as a divine trust.*

**Keywords :** *Dry Eye Syndrome, near-vision activity, learning media, medical students, Islamic perspective.*

## I. PENDAHULUAN

### LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan pelajar yang aktif dalam bidang keilmuan yang lebih mendalam dan menuntut pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai tugas utama, yaitu belajar, membaca buku, membaca jurnal, membuat makalah, membuat laporan praktikum, dan membaca atau membuat tugas yang lainnya. Hal itu membuat mahasiswa tidak bisa lepas dari media pembelajaran seperti buku fisik dan layar digital untuk membantu mereka dalam pembelajaran tidak terkecuali mahasiswa kedokteran yang memiliki jadwal yang sangat padat. Penelitian yang dilakukan di Universitas Pasundan sebanyak 105 (55,6%) mahasiswa kedokteran Unpas menghabiskan waktu belajar selama kurang dari 8 jam dalam satu hari.<sup>1</sup> Selain itu, penelitian di suatu universitas di Indonesia mengatakan bahwa mahasiswa kedokteran sebanyak 57% (n=57 dari 100) membaca setiap hari atau hampir setiap hari dengan durasi 15 menit sampai 2 jam sehari.<sup>2</sup>

Dalam proses belajar, para mahasiswa kemungkinan tidak memperhatikan jarak dan durasi mereka ketika sedang belajar menggunakan media pembelajaran. Karena ketika seseorang melihat suatu objek secara dekat, ini bisa menjadi faktor risiko karena orang tersebut cenderung memfokuskan matanya ke sesuatu yang dituju dan pada kondisi ini mata jarang mengalami refleks kedip yang membuat mata menjadi kering. Hal ini didukung dalam pernyataan (Guo dan Akpek, 2020) yang mengatakan bahwa mata seseorang yang berkonsentrasi dalam melihat sesuatu memiliki potensi menjadi kering.<sup>3</sup> Selain itu, proses pembelajaran yang dilakukan pasca-covid sering kali menggunakan layar digital yang bisa menyebabkan mata menjadi kering. Hal ini didukung pada pernyataan Nasution dalam karya ilmiahnya yang mengatakan bahwa layar digital seperti komputer, *smartphone*, laptop dan layar digital lainnya

mengeluarkan radiasi berupa sinar ultraviolet (UV) dan sinar X serta gelombang yang dapat langsung dideteksi oleh mata yang dapat menyebabkan kegagalan untuk berkedip secara teratur sehingga mempercepat proses evaporasi air mata yang memicu timbulnya gejala-gejala *Dry Eye Syndrome*.<sup>4</sup>

*Dry Eye Syndrome* merupakan kondisi ketika produksi air mata tidak cukup atau kualitasnya rendah dan hal ini bisa menyebabkan rasa sakit pada mata serta gejala terkait.<sup>5</sup> Beberapa faktor yang bisa menyebabkan gejala tersebut timbul adalah seperti faktor risiko dari pribadi, faktor lingkungan, dan kondisi klinis serta kondisi kronis. Faktor risiko dari individu itu sendiri mencakup usia lanjut, jenis kelamin, etnis Asia, dan penggunaan lensa kontak. Faktor risiko yang terjadi dari lingkungan mencakup kelembapan rendah, suasana berangin, ruangan ber-AC, membaca atau mengemudi dalam waktu lama atau paparan layar (misalnya, komputer, tablet, *smartphone*), dan paparan asap rokok telah dikaitkan dengan *Dry Eye Syndrome*. Kondisi klinis yang meningkatkan risiko *Dry Eye Syndrome* meliputi penyakit autoimun (rheumatoid arthritis (RA), sarkoidosis, sindrom Sjögren (SS)) dan kondisi kronis, seperti kelainan tiroid, Bell palsy, diabetes, Rosacea, infeksi hepatitis C, alergi musiman dan tahunan, serta konjungtivitis alergi tungau Demodex.<sup>6</sup>

Pada sebuah studi di Amerika Serikat, prevalensi mata kering meningkat pada lansia dan angka tertinggi pada wanita. Penelitian yang dilaporkan memiliki nilai 14,4% pada usia < 60 tahun dan meningkat 8,4% pada usia 80 tahun sebesar 19%. Prevalensi mata kering pada pria adalah 3,9% dengan usia 50-54 tahun. Angka ini meningkat pada usia di atas 80 tahun sebesar 7,7% (n=25.444). Sedangkan, prevalensi yang dilakukan pada wanita (n=39.000) memiliki angka yang lebih besar, yaitu sebesar 5,7% pada mereka yang berusia < 50

tahun dan meningkat menjadi 9,8% pada wanita > 75 tahun.<sup>7</sup>

Dalam pandangan Islam, menuntut ilmu merupakan kewajiban individu (*fardhu 'ain*) sebagaimana sabda Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wa sallam: "Menuntut ilmu itu wajib atas setiap muslim." (HR. Ibnu Majah. Dinilai *shahih* oleh Syaikh Albani dalam *Shahih wa Dha'if Sunan Ibnu Majah* no. 224). Penggunaan media pembelajaran, seperti laptop, ponsel, tablet, maupun buku, sangat dianjurkan sebagai sarana penunjang dalam mempermudah proses memperoleh ilmu pengetahuan.

Selain itu, menjaga kesehatan tubuh, termasuk organ penglihatan (mata), merupakan kewajiban bagi setiap Muslim. Hal ini sesuai dengan firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala dalam beberapa ayat Al-Qur'an, di antaranya:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ أَنْفُسِكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۚ ﴾ (النساء/4: 29)

"Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil (tidak benar), kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu". (QS. An-Nisa'/4:29)

﴿ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۙ ﴾ (البقرة/2: 195)

Artinya: "Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-Baqarah/2:195)

Kedua ayat tersebut menegaskan bahwa setiap individu wajib menjaga kesehatan tubuhnya agar terhindar dari hal-hal yang dapat menimbulkan mudarat, termasuk

dalam hal menjaga kesehatan mata ketika sedang menuntut ilmu.

Berdasarkan hal tersebut, gejala-gejala yang muncul tidak lepas dari kebiasaan yang mendukung mata tersebut menjadi kering terutama mahasiswa kedokteran YARSI yang setiap hari belajar menggunakan media pembelajaran dengan aktivitas melihat objek secara dekat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh melihat dekat pada media pembelajaran terhadap terjadinya *Dry Eye Syndrome* pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI sehingga dapat menjadi dasar pencegahan dan edukasi kesehatan mata di lingkungan pendidikan kedokteran YARSI dengan mengimplementasikan nilai-nilai Islam.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 DRY EYE SYNDROME

#### DEFINISI

*Dry eye Syndrome* adalah penyakit air mata preokular yang terjadi karena cedera pada permukaan mata dengan ditandai rasa tidak nyaman pada mata.<sup>8</sup> Menurut (Elvira dan Wijaya, 2018), *Dry eye syndrome* adalah gangguan multifaktorial yang memengaruhi air mata dan permukaan mata. *Syndrome* ini juga dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada penglihatan dan ketidakstabilan lapisan air mata yang berpotensi merusak permukaan mata. Kondisi ini dapat disertai dengan peningkatan osmolaritas lapisan air mata dan peradangan pada permukaan mata.<sup>9</sup>

#### EPIDEMIOLOGI

Pada sebuah studi di Amerika Serikat, prevalensi mata kering meningkat pada lansia dan angka tertinggi pada wanita. Penelitian yang dilaporkan memiliki nilai 14,4% pada usia < 60 tahun dan meningkat 8,4% pada usia 80 tahun sebesar 19%. Prevalensi mata kering pada pria adalah 3,9% dengan usia 50-54 tahun. Angka ini meningkat pada usia di atas 80 tahun sebesar

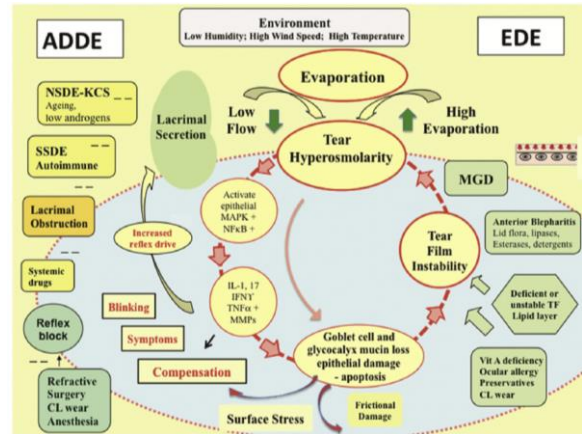
7,7% (n=25.444). Sedangkan, prevalensi yang dilakukan pada wanita (n=39.000) memiliki angka yang lebih besar, yaitu sebesar 5,7% pada mereka yang berusia < 50 tahun dan meningkat menjadi 9,8% pada wanita > 75 tahun.<sup>7</sup>

**ETIOLOGI**

Sindrom mata kering memiliki beberapa penyebab seperti defisiensi air mata yang terjadi karena hiposekresi parolitik, defisiensi musin terjadi karena sel goblet mengalami kerusakan dan gangguan jaringan parut pada konjungtiva, gangguan lipid dapat terjadi ketika kelenjar meibom mengalami infeksi atau mengalami defisiensi, dan gangguan fungsi kelopak mata.<sup>10</sup> Pada suatu penelitian yang menyebutkan bahwa gangguan autoimun seperti sindrom Sjögren di mana mata tidak dapat menghasilkan cukup air mata dapat memperburuk individu yang terkena sindrom mata kering.<sup>11</sup> Selain itu, pada penelitian lain, defisiensi kelenjar meibom menjadi penyebab tertinggi di kawasan Asia Timur.<sup>12</sup>

**PATOFISIOLOGI**

Kejadian sindrom mata kering sering terjadi karena ketidakstabilan dari lapisan air mata. Setiap lapisan air mata memiliki fungsinya masing-masing. Ketidakstabilan lapisan air mata ini merupakan penyebab utama sindrom mata kering. Kondisi ini juga terkait dengan gangguan pada unit fungsional lakrimal, yang mencakup kelenjar lakrimal, kornea, konjungtiva, kelopak mata, kelenjar Meibom, saraf mata, dan sel goblet.<sup>13</sup> Mekanisme ini di perjelas kembali dalam suatu bagan yang telah disepakati oleh TFOS dalam suatu *workshop* DEWS II.



**GAMBAR 2. 1 PATOFISIOLOGI DRY EYE SYNDROME (SUMBER: CRAIG DKK., 2017)<sup>14</sup>**

Menurut TFOS DEWS II, hiperosmolaritas menjadi sinyal di sel epitel permukaan mata. Hal ini menyebabkan pelepasan mediator inflamasi dan enzim protease yang mengakibatkan kerusakan sel goblet, sel epitel dan glikokaliks epitel. Mediator inflamasi dari sel T yang teraktivasi terkumpul di permukaan mata sehingga memperparah kerusakan ini. Kerusakan ini mengakibatkan kerusakan pada epitel (*punctate epitheliopathy*) dengan ketidakstabilan air mata. ketidakstabilan ini menyebabkan lapisan air mata pecah lebih cepat, memperburuk hiperosmolaritas dan menciptakan siklus berulang yang merusak permukaan mata.<sup>14</sup>

Ketidakstabilan lapisan air mata tersebut menyebabkan peradangan yang melibatkan limfosit pada konjungtiva. Mekanisme mata kering erat kaitannya dengan mekanisme inflamasi. Mekanisme inflamasi ini melibatkan dua proses imunitas, yaitu respon imun bawaan dan respon imun adaptif.<sup>15</sup>

**2.2 HUBUNGAN AKTIVITAS MELIHAT DEKAT PADA MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP DRY EYE SYNDROME**

Penggunaan media pembelajaran di kalangan mahasiswa kedokteran sering kali menggunakan media digital dan non-digital sebagai alat bantu untuk belajar. Penggunaan media ini juga termasuk aktivitas melihat dekat yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Tidak jarang mahasiswa mengalami

gangguan pada matanya terutama terkena sindrom mata kering setelah belajar menggunakan media tersebut dengan jarak dan durasi yang cukup berisiko.

Mahasiswa kedokteran menghabiskan waktunya untuk belajar cukup panjang yaitu 8 jam sehari.<sup>1</sup> Pada penelitian yang lain menunjukkan bahwa 90,91% mahasiswa pre-klinik menggunakan media elektronik  $\geq$  8 jam/hari dan hampir setengahnya (46.97%) mengalami gejala sindrom mata kering.<sup>16</sup> Selain durasi, jarak juga sangat menentukan kondisi mata ketika melihat suatu objek. Pernyataan tersebut didukung penelitian yang mengatakan bahwa pada jarak  $<$  40 cm, orang dengan mata normal yang melihat *smartphone* cenderung akan mengalami sindrom mata kering dibandingkan dengan orang dengan presbiopia yang memiliki kenyamanan melihat objek dekat sejauh  $>$  40 cm.<sup>17</sup> Beberapa penelitian mendukung pernyataan tersebut dengan menyebutkan bahwa jarak aman untuk melihat objek dekat berkisar antara 41–50 cm dengan durasi penggunaan kurang dari 5 jam tanpa jeda karena kondisi ini dapat menurunkan risiko gangguan penglihatan.<sup>18-19</sup>

Selain itu, materi yang padat memaksa mahasiswa kedokteran untuk selalu fokus dalam belajar. Fokus dalam belajar membuat seseorang jarang untuk berkedip. Pada suatu penelitian, persentase kedipan mata tidak lengkap ditemukan pada kondisi membaca di komputer dengan hasil 7,02% sedangkan kedipan mata tidak lengkap saat membaca salinan kertas adalah 4,33%.<sup>20</sup> Akan tetapi, dalam penelitian yang lain ditemukan bahwa dinamika berkedip menurun dari rata-rata 19,74 per menit di awal menjadi 14,93 per menit saat membaca pada tablet elektronik dan 11,35 per menit pada saat membaca buku fisik dari teks yang sama, jarak yang sama dan durasi yang sama.<sup>21</sup> Kedua penelitian itu menunjukkan bahwa membaca media cetak ataupun media digital dapat mengurangi dinamika berkedip dan ini bisa menyebabkan mata menjadi kering.<sup>4</sup>

### 2.3 PENGARUH AKTIVITAS MELIHAT DEKAT PADA MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP TERJADINYA *DRY EYE SYNDROME (KERATOCONJUNCTIVITIS SICCA)* PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DITINJAU DALAM PANDANGAN ISLAM

#### MATA DITINJAU DARI PANDANGAN ISLAM

Mata adalah salah satu organ tubuh manusia yang telah dianugerahkan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala dengan segala manfaatnya yang harus kita syukuri sebagaimana dalam firman-Nya:

﴿ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ۙ ﴾ (السَّجْدَةُ/32:9)

Artinya: “Kemudian, Dia menyempurnakannya dan meniupkan roh (ciptaan)-Nya ke dalam (tubuh)-nya. Dia menjadikan pendengaran, penglihatan, dan hati nurani untukmu. Sedikit sekali kamu bersyukur” (QS. As-Sajdah/32:9). Ayat tersebut sudah menjelaskan bahwa Allah Subhanahu Wa Ta'ala menciptakan ciptaan-Nya dengan sangat sempurna termasuk organ mata. Kita juga wajib untuk bersyukur atas nikmat yang sudah Allah Subhanahu Wa Ta'ala berikan sejak kita diciptakan.

Mata memiliki manfaat sebagai organ penglihatan atau sebagai salah satu navigasi manusia dalam memandang dunia ini. Tidak hanya sebatas sebagai organ penglihatan, organ penglihatan ini juga punya manfaat dalam pandangan islam seperti:

#### A. MATA SEBAGAI ALAT IBADAH DAN ADAB

Islam mengajarkan bahwa menjaga pandangan (*ghadh al-bashar*) merupakan bentuk ibadah untuk menghindari maksiat serta menunjukkan ketaatan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala.<sup>22</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala dalam QS. An-Nur (24:30):

﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ (النور/24:30)

Artinya: “Katakanlah kepada laki-laki yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya dan memelihara kemaluannya. Demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang mereka perbuat”. Ayat tersebut menjelaskan bahwa mata berperan aktif dalam pelaksanaan ibadah dengan menahan pandangan demi kesucian diri. Penggunaan mata secara beradab juga mencerminkan kebersihan hari, menjaga kehormatan, serta menghindari fitnah. Adab penglihatan tidak hanya menghindari yang haram, tetapi juga mengarahkan pandangan kepada hal positif seperti membaca Al-Qur’an, mengamati ciptaan Allah, atau memandang orang tua dengan penuh kasih.<sup>22</sup>

### B. MATA SEBAGAI AMANAH

Menurut ajaran Islam, organ mata memiliki kedudukan yang istimewa karena bukan hanya berfungsi sebagai alat penglihatan, tetapi juga merupakan amanah (titipan) dari Allah Subhanahu Wa Ta’ala yang wajib dijaga dan digunakan dengan penuh tanggung jawab. Mata disebut sebagai amanah karena manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas bagaimana organ ini digunakan. Al-Qur’an menegaskan bahwa Allah mengetahui setiap pandangan mata dan isi hati manusia, sebagaimana firman-Nya:

﴿ يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ ۝ ١٩ ﴾ (غافر/40:19)

Artinya: “Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat dan apa yang tersembunyi di dalam dada”(QS. Gafir/40:19). Ayat ini menjadi landasan teologis bahwa penglihatan bukan hanya tindakan fisik, tetapi juga memiliki dimensi moral dan spiritual. Dalam konteks ini, menundukkan pandangan bukan sekadar kewajiban hukum, melainkan juga bentuk penjaagaan terhadap amanah ilahi.<sup>23</sup>

### C. MATA SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI & EKSPRESI AKHLAK

Secara ilmiah, mata adalah alat komunikasi nonverbal yang menyampaikan emosi, perhatian, dan kejujuran. Kontak mata yang tepat mendukung interaksi sosial yang efektif, termasuk dalam pelayanan kesehatan yang membutuhkan rasa percaya dan kenyamanan pasien.<sup>24</sup>

Menurut etika islam, pandangan yang terjaga menunjukkan kemuliaan akhlak. Ekspresi mata seperti kelembutan dan empati menjadi cerminan moral serta wujud penghormatan.<sup>24</sup> Dalam konteks ini, makna *ra’ā* tidak sekadar berarti melihat secara fisik, melainkan melihat dengan kesadaran dan pengetahuan, yakni pandangan yang menilai, memahami secara menyeluruh, serta melibatkan hati dan pikiran. Dengan demikian, penggunaan pandangan dalam Islam tidak hanya bersifat inderawi, tetapi juga merupakan manifestasi dari kesadaran moral dan spiritual yang mendalam.<sup>25</sup>

### D. MATA SEBAGAI PINTU UNTUK ILMU DAN PENDIDIKAN

Dalam perspektif Islam, penglihatan berperan dalam penerimaan informasi dan pemahaman terhadap ciptaan Allah sebagai dasar pengembangan ilmu. Sebagaimana kata *nazhara* dalam bahasa arab yang bermakna melihat secara langsung dengan mata kepala, yaitu suatu pandangan yang bersifat menyeluruh dan dilakukan dengan tujuan untuk mengambil pelajaran atau hikmah.<sup>25</sup>

Al-Qur’an sering mengajak manusia mengamati alam sebagai tanda kebesarannya. Perkembangan ilmu penglihatan dalam peradaban Islam turut membentuk terminologi medis modern seperti cornea dan retina, yang berakar pada bahasa Arab dan menjadi kontribusi penting dalam dunia sains.<sup>26</sup>

### E. MATA SEBAGAI ALASAN BERGERAK UNTUK MERAWAT KESEHATAN

Kesehatan merupakan amanah yang harus dirawat, termasuk kesehatan mata sebagai organ penting dalam ibadah, pendidikan, dan aktivitas sosial. Gangguan penglihatan dapat membatasi kemampuan menjalankan perintah agama seperti membaca Al-Qur'an. Perawatan kesehatan mata sejalan dengan *maqāsid al-syarī'ah*, khususnya dalam menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) dan akal (*hifz al-'aql*), karena penglihatan membantu memperoleh ilmu dan menghindari bahaya.<sup>27</sup>

## 2.4 MELIHAT DEKAT PADA MEDIA PEMBELAJARAN DITINJAU DARI PANDANGAN ISLAM

Mata memiliki beragam fungsi penting dan fungsi utamanya adalah untuk melihat. Dalam menjalankan fungsi penglihatan, setiap individu memiliki kewajiban untuk menjaga mata dari hal-hal yang diharamkan secara agama serta dari berbagai faktor yang dapat mengganggu kesehatannya. Salah satu tujuan utama dalam *maqāsid al-syarī'ah* adalah menjaga kelestarian jiwa (*hifz al-nafs*).

Dalam konteks kesehatan modern, aktivitas melihat objek pada jarak dekat secara berlebihan seperti membaca dalam waktu lama atau menatap layar tanpa jeda dapat menyebabkan ketegangan otot mata (*eye strain*), penglihatan kabur, serta mata kering. Hal ini terjadi karena otot mata bekerja terus-menerus untuk mempertahankan fokus.<sup>19,28</sup> Kondisi semacam ini dapat menurunkan kenyamanan visual dan pada jangka panjang berdampak pada fungsi penglihatan. Hal ini sesuai dengan surah Al-A'raf ayat 31 yang memerintahkan seorang muslim untuk tidak bertindak berlebihan.

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۗ ﴾ (الاعراف/7: 31)

Artinya: "Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan.

*Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*" (QS. Al-A'raf/7:31)

Kebiasaan tersebut tidak sejalan dengan nilai *hifz al-nafs* karena termasuk bentuk kelalaian dalam menjaga kesehatan diri. Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wa sallam bersabda:

إِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Artinya "Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak atasmu." (HR. al-Bukhārī, no. 1968; HR. Muslim, no. 1159). Hadist ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan tubuh termasuk mata merupakan bagian dari amanah yang harus dipelihara. Oleh sebab itu, Islam mendorong umatnya untuk menjaga keseimbangan dalam aktivitas yang melibatkan penglihatan, seperti mengatur waktu istirahat mata, menjaga pencahayaan yang baik, dan menghindari kebiasaan melihat dekat terlalu lama tanpa jeda.

## 2.5 DRY EYE SYNDROME (KERATOKONJUNCTIVITIS SICCA) DITINJAU DARI PANDANGAN ISLAM

Sindrom mata kering merupakan kumpulan gejala yang dapat mengganggu fungsi penglihatan dan menurunkan kualitas hidup penderitanya. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, antara lain faktor demografis, penyakit sistemik, gaya hidup, serta kondisi lingkungan.<sup>12</sup> Tidak semua faktor penyebab tersebut dapat dihindari sepenuhnya, namun beberapa di antaranya seperti gaya hidup dan lingkungan masih dapat dikendalikan melalui perubahan perilaku dan kebiasaan hidup sehat. Hal ini sesuai dengan firman Allah Subhānahu Wa Ta'ālā dalam Surah Al-Baqarah ayat 195:

﴿ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۙ ﴾ (البقرة/2: 195)

Artinya: "Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang

yang berbuat baik” (QS. Al-Baqarah/2:195). Pada ayat ini, Allah menjelaskan bahwa kita dilarang untuk menyakiti diri sendiri dan memerintahkan untuk berbuat baik sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual.

Dalam konteks pencegahan sindrom mata kering, perintah ini dapat diartikan sebagai kewajiban untuk menjaga penglihatan dari faktor-faktor risiko yang berasal dari perilaku pribadi maupun lingkungan, seperti kebiasaan menatap layar berlebihan, kurang istirahat, atau paparan udara kering tanpa perlindungan.

Selain itu, faktor yang tidak bisa kita hindari seperti faktor demografi, kita hadapi hal tersebut dengan terus bersabar, bertawakal kepada Allah dan terus berikhtiar dengan melakukan pengobatan secara berkala serta berharap kesembuhan dari-Nya sebagaimana yang sudah dijelaskan pada beberapa firman Allah di bawah ini:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣ ﴾

(البقرة/2: 153)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah/2:153) dan

﴿ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ٣ ﴾ (الطلاق/65: 3)

Artinya: “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (QS. At-Talaq/65:3) dan

﴿ لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ١١ ﴾ (الرعد/13: 11)

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”(QS. Ar-Ra'd/13:11)

Ketiga ayat ini memberikan landasan teologis bahwa dalam menghadapi suatu musibah seperti penyakit dan sulit untuk diatasi, seorang muslim dianjurkan untuk selalu bersabar, bertawakal dan berikhtiar untuk mengharapkan kesembuhan dari-Nya. Dengan demikian, menjaga kesehatan mata agar terhindar dari sindrom mata kering bukan hanya tindakan medis, tetapi juga bagian dari implementasi nilai-nilai keislaman.

Selain itu, pada *sirah nabawiyah* juga dijelaskan Alī bin Abī Tālib ra yang matanya sakit sebelum perang khaybar. Perang khaybar yang terjadi pada tahun ke-7 Hijriah ketika Rasulullah memimpin pasukan muslimin untuk menaklukkan benteng-benteng kaum Yahudi di daerah Khaybar. Saat itu, Rasulullah ingin memberikan panji kepada seseorang yang mencintai Allah dan Rasul-Nya. Keesokan harinya seluruh sahabat dengan penuh harapan bisa menerima panji tersebut, lalu Rasulullah memanggil ‘Alī bin Abī Tālib ra dan menyerahkan panji itu kepadanya. Namun saat itu, ‘Alī masih mengeluh karena matanya terasa sangat sakit sehingga Rasulullah mengoleskan ludahnya pada mata Ali dan mendoakan kesembuhannya.

Seketika itu juga mata Ali sembuh total dan seolah olah tidak pernah sakit.<sup>29</sup>

Kisah mengenai mata tidak hanya terjadi pada sahabat Alī bin Abī Ṭālib ra, tapi juga pada ayah dari Nabi Yusuf AS. Kisah Nabi Ya‘qub (ayah Nabi Yusuf) yang menangis hingga matanya menjadi putih (kering/pudar penglihatannya) merupakan salah satu kisah yang sangat menyentuh dalam Al-Qur’an . Kisah ini menggambarkan kedalaman cinta seorang ayah, keteguhan iman, serta makna sabar dan tawakkal yang tinggi kepada Allah. Peristiwa ini disebut dalam Surah Yūsuf ayat 84:

﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِيبَضَتْ عَيْنُهُ مِنَّ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ٨٤ ﴾

Artinya: “Dia (Ya‘qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Alangkah kasihan Yusuf,” dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan)”. Menurut tafsir kemenag tahun 2019,

Karena kesedihan yang terus-menerus dialaminya dan sering menangis, maka kedua mata Yakub menjadi kering dan putih sehingga keadaannya seperti orang buta. Akan tetapi, beliau tetap masih bisa menahan amarah terhadap anak-anaknya.

Kedua kisah tersebut menunjukkan betapa pentingnya kesehatan mata dalam kehidupan manusia, baik dari sisi fisik maupun spiritual. Dalam sirah Nabawiyah, kisah Alī bin Abī Ṭālib ra yang mengalami gangguan penglihatan sebelum Perang Khaybar menggambarkan bahwa penyakit pada mata dapat menghambat aktivitas dan perjuangan seseorang, hingga akhirnya disembuhkan melalui mukjizat Rasulullah. Sementara itu, kisah Nabi Ya‘qub as yang kehilangan penglihatannya karena kesedihan mendalam terhadap Yusuf as menunjukkan bahwa faktor emosional dan psikologis juga dapat memengaruhi kondisi mata. Kedua peristiwa ini dapat dianalogikan dengan kondisi sindrom mata kering (Dry Eye Syndrome), di

mana fungsi dan kesehatan mata terganggu akibat kekeringan atau ketidakseimbangan air mata baik karena faktor fisik, lingkungan, maupun emosional. Dengan demikian, pandangan Islam tidak hanya menekankan pentingnya menjaga kesehatan mata secara lahiriah, tetapi juga mengajarkan keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani dalam menjaga nikmat penglihatan yang dianugerahkan Allah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Budiman, M.R., Syah, M.N., Rachmadhiani, I.D. dan Rohmawaty, E. (2024) “Prevalensi Burnout dan Faktor yang Berasosiasi dengan Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran UNPAS: Penelitian Potong Lintang,” *Journal Of Social Science Research*, 4(3).
- [2]. Husna, H.I.A. dan Khadafianto, F. (2025) “Perilaku Membaca Mahasiswa Kedokteran di Era Digital: Studi Preferensi Format dan Faktor Pendorong Minat Baca,” *Anuva*, 9(2), hlm. 255–274.
- [3]. Guo, L.W. dan Akpek, E.K. (2020) “The negative effects of dry eye disease on quality of life and visual function,” *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-2), hlm. 1611–1615. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3906/sag-2002-143>.
- [4]. Nasution, U.A.R. (2022). *Prevalensi Dry eye syndrome pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Selama Proses Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi COVID-19*. Ciputat.
- [5]. Golden Mark I, J Jay, Zeppieri Marco dan Patel Bhupendra C (2024) “Dry Eye Syndrome.”
- [6]. Rouen, P.A. dan White, M.L. (2018) *DRY EYE*. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1097/NHH.0000000000000652>.
- [7]. Amescua, G., Ahmad, S., Cheung, A.Y., Choi, D.S., Jhanji, V., Lin, A., Mian, S.I., Rhee, M.K., Viriya, E.T., Mah, F.S. dan Varu, D.M. (2024) “Dry Eye Syndrome Preferred Practice Pattern®,” *Ophthalmology*, 131(4), hlm. P1–P49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2023.12.041>.
- [8]. Mondal, H., Kim, H.J., Mohanto, N. dan Jee, J.P. (2023) “A Review on Dry Eye Disease Treatment: Recent Progress, Diagnostics, and Future Perspectives,” *Pharmaceutics*, 15(3). Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics15030990>.
- [9]. Elvira dan Wijaya, V.N. (2018) *Penyakit Mata Kering*. Jambi

- [10]. Khurana, A.K. (2007) *Comprehensive Ophthalmology*. 4 ed. Rohtak, India: New Age International.
- [11]. Sigamani, A. dan Gupta, R. (2022) "Revisiting secondary prevention in coronary heart disease," *Indian Heart Journal*, 74(6), hlm. 431–440. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2022.11.011>.
- [12]. Britten-Jones, A.C., Wang, M.T.M., Samuels, I., Jennings, C., Stapleton, F. dan Craig, J.P. (2024) "Epidemiology and Risk Factors of Dry Eye Disease: Considerations for Clinical Management," *Medicina*, 60(9), hlm. 1458. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/medicina60091458>.
- [13]. Kuo, Y.K., Lin, I.C., Chien, L.N., Lin, T.Y., How, Y.T., Chen, K.H., Disting, G.J. dan Tseng, C.L. (2019) "Dry eye disease: A review of epidemiology in Taiwan, and its clinical treatment and merits," *Journal of Clinical Medicine*, 8(8). Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/jcm8081227>.
- [14]. Craig, J.P., Nelson, J.D., Azar, D.T., Belmonte, C., Bron, A.J., Chauhan, S.K., de Paiva, C.S., Gomes, J.A.P., Hammitt, K.M., Jones, L., Nichols, J.J., Nichols, K.K., Novack, G.D., Stapleton, F.J., Willcox, M.D.P., Wolffsohn, J.S. dan Sullivan, D.A. (2017) "TFOS DEWS II Report Executive Summary," *Ocular Surface*, 15(4), hlm. 802–812. Tersedia pada <https://doi.org/10.1016/j.jtos.2017.08.003>.
- [15]. Tsubota, K., Pflugfelder, S.C., Liu, Z., Baudouin, C., Kim, H.M., Messmer, E.M., Kruse, F., Liang, L., Carreno-Galeano, J.T., Rolando, M., Yokoi, N., Kinoshita, S. dan Dana, R. (2020) "Defining dry eye from a clinical perspective," *International Journal of Molecular Sciences*, 21(23), hlm. 1–24. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/ijms21239271>.
- [16]. Jansen, J.A., Kuswidyati, C. dan Christya, F. (2021) "Association between screen time and dry eye symptoms," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* [Preprint]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss2.art7>.
- [17]. Naipal, S., Khumalo, N., Rahmtoola, M., Chagi, S., Didi, L., Mthethwa, S., Ndhlovu, S., Persadh, B. dan Rampersad, N. (2025) "Viewing distance, font size and symptoms of eyestrain in non-presbyopic and presbyopic smartphone users," *Ophthalmic and Physiological Optics*, 45(1), hlm. 269–279. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1111/opo.13410>.
- [18]. Irwan, I., Rida, N.R., Katili, D.I. dan Una, M. (2023) "Risk Factor Analysis of Occupational Diseases in Computer Users," *International Journal of Environmental, Sustainability, and Social Science*, 4(5), hlm. 1295–1301. Tersedia pada: <https://doi.org/10.38142/ijesss.v4i5.611>.
- [19]. Anshel, J. (2006) *Visual ergonomics, T and D*. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1201/9780429321627-9>.
- [20]. Chu, C.A., Rosenfield, M. dan Joan K, P. (2014) "Blink Patterns Reading from a Computer Screen versus Hard Copy," *American Academy of Optometry* [Preprint]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1097/OPX.000000000000015>
- [21]. Abusharha, A.A. (2017) "Changes in blink rate and ocular symptoms during different reading tasks," *Clinical Optometry*, 9, hlm. 133–138. Tersedia pada: <https://doi.org/10.2147/OPTO.S142718>.
- [22]. Amer, M. (2001) "The Wisdom Behind Lowering the Gaze."
- [23]. Aamry, S. Al (2021) "Seventeen Benefits of Lowering Your Gaze," hlm. 167–186.
- [24]. Radzi, H.A., Sohaimi, N. dan Ralib, A.R.M. (2022) "Islamic Perspective on EyeProtection from Occupational Radiation Exposures in Interventional Fluoroscopy Procedures: A Review Article," *IJUM Medical Journal Malaysia*, 21(1), hlm. 11–18. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31436/imjm.v21i1.1613>.
- [25]. Amirah, N. (2019) "Makna Bashara, Nazhara dan Ra`a dalam Al-Qur`an (Analisis Sinonimitas Terhadap Tafsir al-Mishbah Karya Quraish Shihab)."
- [26]. Zor, K.R., Çınaroğlu, S. dan Küçük, E. (2021) "The contribution of scholars to the anatomy of the eye and adnexa in islamic geography," *Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University*, 16(1), hlm. 294–296. Tersedia pada: <https://doi.org/10.4103/1319-4534.322599>.
- [27]. Chamsi-Pasha, H. dan Albar, M.A. (2017) "Do not resuscitate, brain death, and organ transplantation: Islamic perspective.," *Avicenna journal of medicine*, 7(2), hlm. 35–45. Tersedia pada: <https://doi.org/10.4103/2231-0770.203608>.
- [28]. Zulkarnain, B.S., Budiyyatin, A.S., Aryani, T. dan Loebis, R. (2021) "The Effect of 20-20-20 Rule Dissemination and Artificial Tears Administration in High School Students Diagnosed with Computer Vision Syndrome," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)* [Preprint]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jpkm.54121>.
- [29]. Fahriyah, A. (2021) "Penaklukan Perang Khaibar Penaklukan Benteng- Benteng Khaibar Sebagai Awal Kekalahan Yahudi Terhadap Madinah Tahun 7 H/629M."