

BOOKLET

Senam Mata Kombinasi Terapi Herbal Kencur
(*Kaempferia galangal*) Guna Mengurangi Astenopia



Disusun Oleh :
Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

Program Pendidikan Ners
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
2022

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT berkat limpahan rahmat dan anugrah-Nya, kami bisa menyelesaikan booklet tentang Senam Mata Kombinasi Terapi Herbal Kencur (*Kaempferia galangal*) Guna Mengurangi Astenopia (Kelelahan Mata). Booklet ini dibuat untuk membantu mahasiswa atau masyarakat khususnya yang sering bekerja didepan layar komputer, laptop, atau gadget (smartphone) lebih dari 3 jam setiap harinya guna mengurangi gejala kelelahan mata (astenopia) akibat paparan layar.

Kami sebagai penulis berharap masyarakat yang sering terpapar layar computer laptop, gadget (smartphone) lebih dari 3 jam setiap harinya atau kegiatan lain yang membutuhkan konsentrasi mata dapat membuat mata lebih nyaman, mengatasi mata lelah, mencegah penglihatan buram, dan membuat penglihatan lebih focus.

Sebagai manusia kita diwajibkan untuk berusaha melindungi dan menjaga mata dari astenopia karena mata adalah jendela dunia, dan mata sangat penting bagi kehidupan manusia. Ini merupakan sebagian kecil usaha yang dapat kami lakukan secara bersama-sama. Adapun hasil akhir dari usaha ini, hanya Allah SWT yang menentukan. Mudah-mudahan Allah SWT berkenan menilai usaha kita sebagai suatu ibadah.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam pembuatan booklet Senam Mata Kombinasi Terapi Herbal Kencur (*Kaempferia galangal*) Guna Mengurangi Astenopia (Kelelahan Mata). ini. Akhir kata, semoga booklet ini dapat bermanfaat serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
IDENTIFIKASI PEMILIK BOOKLET.....	4
1. Apa itu Astenopia ?	5
2. Apa Penyebab Astenopia?	6
3. Bagaimana cara mengurangi astenopia?	7
4. Senam mata Kombinasi Kencur untuk Mengurangi Astenopia	7
5. Langkah-langkah senam mata metode Bates dan pemberian terapi komplementer herbal kencur.....	8
6. Senam Kesehatan untuk Relaksasi Mata	10
7. Kompres mata dengan Kencur	13
DAFTAR PUSTAKA.....	14

IDENTITAS PEMILIK *BOOKLET*

NAMA	
UMUR	
JENIS KELAMIN	
ALAMAT RUMAH	
NO. TELP / HP	

Apa itu Astenopia?

- Astenopia atau mata lelah merupakan kondisi saat mata mengalami kelelahan karena terus-menerus digunakan atau bekerja.
- Astenopia adalah gangguan yang dialami mata karena otot-ototnya yang dipaksa bekerja keras terutama saat harus melihat objek dekat dalam jangka waktu lama (Mukhaiminah et al, 2019)
- Gejala nonspesifik meliputi ketegangan pada mata, kelelahan mata, ketidaknyamanan, iritasi, rasa panas, dan sakit kepala.
- Gejala lebih spesifik yaitu fotofobia (takut dengan cahaya), penglihatan buram, diplopia (penglihatan ganda), mata gatal, mata kering, dan sensasi benda asing (Chatterjee et al, 2010; Budiono, 2019).



Mata lelah di depan layar komputer

Sumber : <https://www.pngwing.com/id/search?q=Mata+lelah>

Apa Penyebabnya?

- ✓ Penyebab utama terjadinya kelelahan mata akibat kelelahan pada otot siliar yang terjadi karena akomodasi mata secara kontinyu dalam menggunakan penglihatan jarak dekat (Annisa et al, 2018).
- ✓ Astenopia merupakan gangguan visual yang bersifat subjektif (Fung et al, 2020).
- ✓ Bersifat subjektif, karena gejala yang timbul erat hubungannya dengan jenis aktivitas yang dilakukan. Aktivitas jarak dekat yang meliputi membaca, menonton televisi, menggunakan komputer, smartphone, dan aktivitas dekat lainnya adalah faktor risiko tersering timbulnya keluhan. Intensitas dan lamanya aktivitas juga faktor penting terjadinya mata lelah (Uchino et al, 2013).
- ✓ Selain karena menatap layar untuk waktu yang lama, penyebab lainnya dari astenopia adalah :
 - Membaca untuk waktu yang lama
 - Menatap sesuatu di lingkungan yang redup atau gelap
 - Mengemudi jarak jauh
 - Paparan cahaya terang atau silau
 - Aktivitas yang melibatkan fokus yang intens
 - Stres atau lelah
 - Paparan udara kering yang bergerak, seperti kipas angin, ac, atau pemanas
 - Kondisi mata yang mendasari, seperti mata kering atau penglihatan yang tidak dikoreksi

Bagaimana cara mengurangi kelelahan mata?

Menurut Nurrohmah et al, (2020) secara non farmakologi, nyeri mata lelah dapat diatasi dengan senam mata (*eye exercises*), blink (kedipan mata), terapi madu, dan kencur.

Senam mata Kombinasi Kencur untuk Mengurangi Astenopia

Senam mata merupakan suatu gagasan yang fleksibel karena sangat mudah untuk dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama, tidak memerlukan tempat khusus serta tidak memerlukan biaya. Senam mata dapat dilakukan dengan posisi berdiri, duduk maupun tidur. Senam mata melatih otot-otot mata yang bertujuan untuk mengurangi gejala mata lelah (Umar et al., 2014).

Manfaat Senam Mata :

- ✓ Meningkatkan daya akomodasi mata
- ✓ Meningkatkan daya tangkap mata sehingga lebih fleksibel dan rileks (Maisal et al, 2020).
- ✓ Membuat mata menjadi lebih terlatih untuk bergerak
- ✓ Mengurangi kekakuan pada otot mata
- ✓ Membantu melancarkan aliran darah pada area mata sehingga banyak oksigen yang terbawa menuju area mata dan membuat mata menjadi lebih rileks kembali (Nurrohmah et al, 2020)

Kencur mengandung senyawa ethyl-p-methoxycinnamate yang bersifat sebagai analgesic untuk menurunkan nyeri atau rasa sakit Silalahi (2019). Menurut Cahyawati (2020) *Kaempferia galanga* (K. galanga) atau yang dikenal sebagai "kencur" di Indonesia digunakan sebagai salah satu bahan makanan. Tanaman ini sering dijadikan pasta karena dipercaya dapat mengatasi kelelahan.

Efek panas pada kencur dapat melancarkan peredaran darah sehingga meningkatkan metabolisme aerob dan dapat mengurangi penumpukan asam laktat pada otot mata (Nurrohmah et al, 2020).

Langkah-langkah senam mata metode Bates dan pemberian terapi komplementer herbal kencur

1. Bersembunyi

- Latihan penglihatan ini membantu mata untuk rileks dan beristirahat.
- Cobalah duduk dengan nyaman di depan meja kemudian taruh beberapa bantal hingga tingginya sejajar mata.
- Letakkan siku tangan di atas bantal tersebut kemudian tutup mata dengan dua telapak tangan hingga tidak ada cahaya yang masuk.
- Bernapaslah perlahan, santai dan membayangkan dalam kegelapan.
- Mulailah melakukan hal ini selama 10 menit sebanyak 2-3 kali dalam sehari



<https://www.kabarcendekia.com/2022/02/better-eyesight-without-glasses.html>

2. Menggoyangkan Bola Mata

- Cobalah berdiri dan fokus pada titik yang jauh, lalu goyangkan bola mata dari kiri dan kanan atau sebaliknya sambil berkedip sebanyak 100 kali setiap hari.
- Berkedip berguna untuk membersihkan dan melumasi mata.



<https://www.uniqpost.com/cara-senam-mata/>

3. Memilih Satu Warna Dalam Satu Hari

- ✓ Pilihlah satu warna berbeda tiap hari dan melihat keluar dengan objek warna yang dipilih sepanjang hari.
- ✓ Tujuannya adalah agar lebih bisa peka terhadap perbedaan warna daripada bentuk objek itu sendiri



<https://www.uniqpost.com/cara-senam-mata/>

4. Berjemur

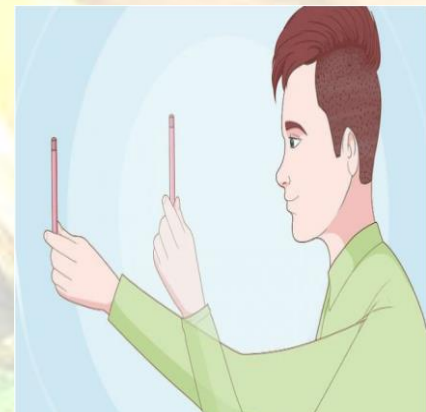
- ✓ Cobalah untuk melakukan hal ini sekali dalam sehari. Kegiatan ini membutuhkan hari yang cerah atau cahaya lampu yang bagus.
- ✓ Caranya tutup mata lalu lihat langsung ke matahari melalui mata tertutup. Sambil melihat matahari, perlahan-lahan gerakkan kepala ke kiri dan ke kanan sampai sejauh yang Anda bisa hingga hampir menyentuh pundak.
- ✓ Hal ini membantu membawa lebih banyak sirkulasi darah ke leher. Lakukan hal ini selama 3-5 menit.



<https://www.uniqpost.com/cara-senam-mata/>

5. Menggeser Penglihatan

- ✓ Banyak orang yang menghabiskan waktu untuk menatap layar komputer di depan wajahnya.
- ✓ Alihkan pandanganmu pada objek sejauh 20 meter selama kurang lebih 20 detik.
- ✓ Cobalah untuk menggeser penglihatan Anda pada tenunan kain di lengan baju, poster di dinding atau pohon di seberang jalan.
- ✓ Latihan ini berfungsi untuk mengencangkan otot-otot yang ada pada mata, terutama otot siliaris yang berfungsi untuk menyesuaikan bentuk lensa sehingga memfokuskan pandangan objek pada mata.

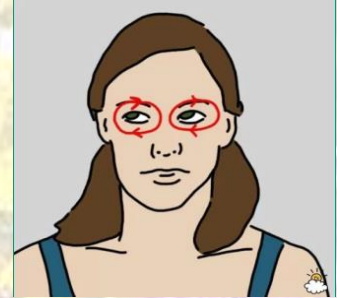


<https://www.uniqpost.com/cara-senam-mata/>

Senam Kesehatan untuk Relaksasi Mata

Melenturkan mata

- Perlahan-lahan gerakanlah mata anda dalam gerakan melingkar, searah jarum jam.
- Ulangi lima kali.
- Beralih arah, perlahan-lahan putarlah mata anda berlawanan arah jarum jam.
- Ulangi lima kali.



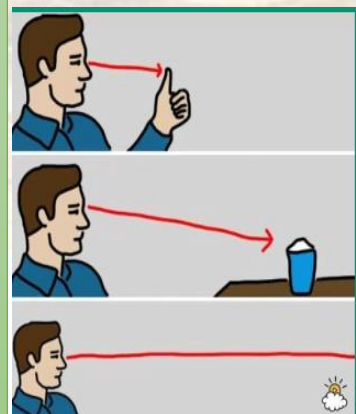
Menekan Mata Perlahan

- Tekan kelopak mata bagian atas menggunakan ujung beberapa jari dengan tekanan yang ringan
- Tekan selama dua detik
- Lepaskan jari-jari Anda.
- Ulangi 10 kali.



Penyesuaian pandangan mata

- Fokuskan mata anda pada ibu jari anda sekitar 10 inci di depan wajah Anda
- Jatuhkan ibu jari dan fokus pada sebuah objek sekitar 10 kaki yang telah anda siapkan seperti botol dan sebagainya yang membantu fokus anda di depan Anda.
- Lalu beralih fokuslah pada objek 30 kaki yang telah anda siapkan di depan Anda.
- Kemudian, kembalikan lagi fokus anda ke objek 10 kaki jauhnya.
- Terakhir, angkatlah lagi ibu jari sejauh 10 inci dan kembalikan lagi fokus anda pada itu.
- Setelah itu, istirahatkanlah dulu mata Anda.
- Lakukan fokus pada setiap objek selama 5 detik, dan ulangi gerakan ini keseluruhan sejumlah 10 kali.



Angkat Mata

- Perlahan angkatlah mata anda ke atas, ke titik terjauh pandangan anda dan tahan selama lima detik
- Kemudian turunkanlah mata anda secara perlahan, sampai ke titik terjauh pandangan anda dan tahan selama lima detik
- Kembalikan lagi mata anda ke posisi normal
- Ulangi sebanyak 10 kali



Gerakan Pinggir Mata

- Perlahan-lahan gerak mata anda sampai ke titik pandangan terjauh sebelah kanan anda.
- Tahan selama lima detik
- Perlahan gerakan lagi mata anda ke titik pandangan terjauh sebelah kiri anda
- Tahan selama lima detik
- Ulangi sebanyak 10 kali



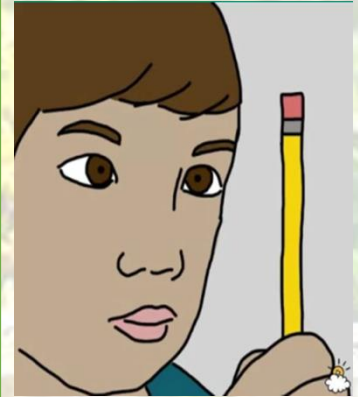
Gerakan Pandangan Pemikir

- Perlahan-lahan geserlah pandangan mata anda ke kiri bawah anda, tahan selama lima detik.
- Kemudian geserlah mata anda secara diagonal kanan atas anda.
- Tahan selama lima detik
- Ulangi lima kali pada gerakan diagonal ini
- Lalu beralihlah ke arah yang berlawanan dan ulangi juga selama lima kali



Gerakan Mata Silang

- Peganglah pensil di sebelah kanan tangan anda, sejauh lengan panjang tangan anda.
- Fokuskan mata anda pada pensil
- Kemudian perlahan tariklah pensil ke arah depan mata anda, sambil berfokus pada pensil tersebut sampai jaraknya enam inci dari wajah anda
- Kemudian lakukan lagi hal semula yaitu mengembalikan lagi posisi lengan panjang anda sambil tetap fokus pada pensil
- Lakukan lagi gerakan semula yaitu menarik pensil dan lakukanlah dengan perlahan
- Lakukanlah gerakan ini 10 kali



Gerakan Melebarkan Mata

- Pandangan lurus ke depan, lalu tutuplah mata dengan tekanan seperti gambar di atas
- Tahan selama lima detik.
- Lalu buka mata anda selebar mungkin.
- Tahan selama lima detik
- Ulangi 10 kali



Sumber : <https://www.scribd.com/document/457502962/Lepas-kaca-mata-pdf>

Kompres mata dengan Kencur

Prosedurnya :

- Sediakan 1 (satu) potong rimpang kencur, cuci dan bersihkan. Lalu kencur dibelah menjadi dua bagian
- Cara menggunakannya, permukaan yang masih basah dipakai untuk menggosok pelupuk mata dalam keadaan mata terpejam (Herbie, 2015).



Sumber : <https://www.batukita.com/2021/09/12-khasiat-manfaat-kencur-obat-mata-pegal-hingga-batuk-flu.html>

“Mata yang sehat adalah cerminan Jiwa yang Sehat”

DAFTAR PUSTAKA

- Budiono, S. (Ed.). (2019). Buku ajar ilmu kesehatan mata. Airlangga University Press.
- Cahyawati, P. N. (2020). Efek analgetik dan antiinflamasi *Kaempferia galanga* (Kencur). *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 4(1), 15-19.
- Chatterjee D, Kothari M, Mody K. (2010). Anomalies of accommodation, fusion and refraction in patients with low asthenopia symptom survey score. In: Bhattacharya D, editor. Proceedings of All Indian Ophthalmological Conference; 2010 February 21-24; Kolkata, India. Kolkata (India): All India Ophthalmology Society Conference Proceedings; c2010. p. 460-2
- Fung, K. W., Xu, J., & Bodenreider, O. (2020). The new International Classification of Diseases 11th edition: a comparative analysis with ICD-10 and ICD-10-CM. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 27(5), 738-746.
- Herbie, T. (2015). *Kitab Tanaman Berkhasiat Obat-226 Tumbuhan Obat untuk Penyembuhan Penyakit dan Kebugaran Tubuh*. Yogyakarta: Octopus Publishing House, 359.
- Maisal, F. M., Ruliati, L. P., Berek, N. C., Roga, A. U., & Ratu, J. M. (2020). Efektivitas senam mata untuk mengurangi tingkat kelelahan mata pada pekerja rambut palsu. *Jurnal Ergonomi Indonesia Vol*, 6(01).
- Mukhaiminah, I., Mallapiang, F., & Abbas, S. H. H. (2019). Pengaruh Air Wudhu Terhadap Computer Eyes Syndrome (Asthenopia) Pada Karyawan Rumah Sakit Islam Faisal Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(1), 11-15.
- Nurrohmah, Asmarani FL, Sucipto A. (2020). Kombinasi Senam Mata dan Pemberian Kencur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Mata Lelah Pada Penjahit. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 9(2):173–82.
- Silalahi, M. (2019). Kencur (*Kaempferia Galanga*) dan Bioaktivitasnya. *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains*, 8(1), 127–142. <https://doi.org/10.31571/saintek.v8i1.1178>
- Uchino, M., Yokoi, N., Uchino, Y., Dogru, M., Kawashima, M., Komuro, A., ... & Tsubota, K. (2013). Prevalence of dry eye disease and its risk factors in visual display terminal users: the Osaka study. *American journal of ophthalmology*, 156(4), 759-766.
- Umar, M. I., Asmawi, M. Z., Sadikun, A., Majid, A. M. S. A., Al-suede, F. S. R., Hassan, L. E. A., ... Ahamed, M. B. K. (2014). Ethyl- p -methoxycinnamate Isolated From *Kaempferia Galanga* Inhibits Inflammation By Suppressing Inter- leukin-1, Tumor Necrosis Factor- a, and angiogenesis by blocking Endothelial Functions. *CLINICS*, 69(02), 134–144. [https://doi.org/10.6061/clinics/2014\(02\)10](https://doi.org/10.6061/clinics/2014(02)10)
- Better Eyesight Without Glasses The Classic Method of Retraining The Eyes by W.H.Bates, M.D (orient Paprebacks, New Delhi, 1993)



Program Pendidikan Ners
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
2022

