

## Hubungan Lama dan Jarak Membaca dengan Kejadian Miopia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2024

Agisni Shafira Putri

Universitas YARSI, Indonesia

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

---

### Keywords:

Myopia; Reading Duration;  
Reading Distance;

---

### Abstract

*Myopia prevalence continues to rise globally, particularly among young adults engaged in intensive academic activities such as medical students. Reading duration and reading distance are behavioral factors frequently associated with myopia incidence, yet studies examining both variables simultaneously remain limited. This study aimed to determine the relationship between reading duration and reading distance with myopia incidence among medical students of YARSI University batch 2024. An observational analytic study with a cross-sectional design was conducted on 75 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using a structured questionnaire via Google Form and analyzed using the Chi-Square test ( $\alpha = 0.05$ ). The results showed that 73.3% of respondents had a history of myopia diagnosis, and 74.7% read for  $\geq 2$  hours per day. Statistical analysis revealed a significant relationship between reading duration and myopia incidence ( $p = 0.000$ ), whereas reading distance from books ( $p = 0.108$ ) and digital devices ( $p = 0.141$ ) showed no significant association. These findings indicate that reading duration is a more dominant behavioral factor than reading distance in myopia incidence among medical students. Educational institutions are encouraged to promote healthy reading habits, particularly limiting continuous reading sessions, as a preventive measure for maintaining visual health among medical students.*

---

### Kata Kunci:

Miopia; Lama Membaca; Jarak Membaca;

---

### Abstrak

Prevalensi miopia terus meningkat secara global, khususnya pada kelompok dewasa muda dengan aktivitas akademik intensif seperti mahasiswa kedokteran. Lama membaca dan jarak membaca merupakan faktor perilaku yang sering dikaitkan dengan kejadian miopia, namun penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara bersamaan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama membaca dan jarak membaca dengan kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024. Penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional dilakukan terhadap 75 responden yang dipilih menggunakan simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur berbasis Google Form dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,3% responden memiliki riwayat diagnosis miopia dan 74,7% membaca selama  $\geq 2$  jam per hari. Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara lama membaca dengan kejadian miopia ( $p = 0,000$ ), sedangkan jarak membaca buku ( $p = 0,108$ ) dan perangkat digital ( $p = 0,141$ ) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan ini mengindikasikan bahwa lama membaca merupakan faktor perilaku yang lebih dominan dibandingkan jarak membaca terhadap kejadian miopia pada mahasiswa kedokteran. Institusi pendidikan disarankan untuk mendorong

## PENDAHULUAN

Rabun jauh atau miopia adalah kondisi mata yang menyebabkan objek yang letaknya dekat terlihat jelas, sementara objek yang letaknya jauh terlihat kabur. (Kemenkes, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi miopia terus mengalami peningkatan di berbagai negara, terutama pada kelompok usia muda. Studi *systematic review* dan *meta-analysis* melaporkan bahwa prevalensi miopia global berada pada kisaran 24,32% hingga 35,81% pada periode 1990–2023 dan diproyeksikan akan meningkat hingga mencapai sekitar 39,80% pada tahun 2050 apabila tidak dilakukan upaya pencegahan yang efektif (Zhang, Wang, Li, Liu, Chen & Zhao, 2025). Peningkatan prevalensi ini menunjukkan bahwa miopia telah menjadi permasalahan kesehatan yang penting karena dapat berdampak pada kualitas hidup individu serta meningkatkan beban sosial dan ekonomi terkait kebutuhan koreksi penglihatan.

Secara epidemiologis, prevalensi miopia cenderung lebih tinggi pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Hal ini berkaitan dengan perubahan gaya hidup dan meningkatnya aktivitas jarak dekat (*near work*), seperti membaca, belajar, serta penggunaan perangkat digital dalam waktu yang lama (Holden, 2016). Pada kelompok dewasa muda dengan usia lebih dari 21 tahun, prevalensi miopia dilaporkan mencapai sekitar 48,1% (Basri, 2020). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga melaporkan prevalensi miopia sebesar 51,4% pada responden yang diteliti (Syahbani, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa miopia merupakan kondisi yang cukup banyak ditemukan pada populasi mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kualitas penglihatan pada usia produktif.

Miopia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor genetik maupun faktor lingkungan. Faktor genetik berkaitan dengan riwayat miopia pada orang tua, sedangkan faktor lingkungan berkaitan dengan pola aktivitas individu, salah satunya aktivitas jarak dekat (*near work*), yaitu membaca. Lama membaca dalam durasi yang panjang dapat menyebabkan kontraksi otot siliaris berlangsung secara terus-menerus sehingga meningkatkan stres akomodasi mata dan dalam jangka panjang dapat memicu pemanjangan aksial bola mata (Ilyas & Yulianti, 2015). Selain itu, jarak membaca yang terlalu dekat dapat meningkatkan beban kerja sistem akomodasi mata sehingga berpotensi berhubungan dengan terjadinya miopia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jarak membaca kurang dari 30 cm berhubungan dengan peningkatan resiko maupun derajat miopia pada individu yang sering melakukan aktivitas membaca dalam waktu lama (Penelitian FK Unimus, 2023).

Mahasiswa fakultas kedokteran merupakan kelompok mahasiswa yang memiliki beban akademik relatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari program studi lainnya. Kurikulum pendidikan kedokteran menuntut mahasiswa untuk mempelajari berbagai literatur ilmiah, baik berupa buku teks kedokteran, jurnal ilmiah, maupun sumber pembelajaran digital. Aktivitas tersebut menyebabkan mahasiswa kedokteran sering melakukan kegiatan membaca dalam durasi yang panjang dan dengan jarak pandang yang relatif dekat (González-Mendoza., 2021).

Pemilihan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024 sebagai subjek penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pada saat penelitian dilakukan, mahasiswa angkatan 2024 telah memasuki tahun kedua pendidikan kedokteran yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik serta intensitas kegiatan belajar mandiri. Pada fase ini mahasiswa banyak melakukan aktivitas membaca literatur medis dalam waktu yang cukup lama, baik melalui buku teks maupun media digital. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan paparan aktivitas jarak dekat yang dapat berhubungan dengan kejadian miopia dan aktivitas tersebut diperkirakan akan terus berlangsung selama proses pendidikan kedokteran. Selain itu, mahasiswa dalam satu angkatan memiliki rentang usia yang relatif homogen sehingga dapat meminimalkan variasi faktor perancu dalam penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas jarak dekat dengan kejadian miopia. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Syahbani (2024), yang menyatakan bahwa aktivitas *near work* berhubungan dengan peningkatan resiko miopia pada mahasiswa. Namun, penelitian lain tidak menemukan hubungan bermakna antara lama membaca dan derajat miopia pada mahasiswa pendidikan dokter (Fauziah et al, 2014). Perbedaan hasil penelitian tersebut mengindikasikan adanya gap penelitian (*research gap*).

Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menilai satu aspek perilaku membaca, seperti lama membaca saja atau aktivitas melihat dekat secara umum. Penelitian yang menganalisis secara simultan lama membaca dan jarak membaca sebagai dua variabel independen masih terbatas, khususnya pada mahasiswa fakultas kedokteran. Selain itu, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan lama dan jarak membaca dengan kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024 yang memiliki karakteristik aktivitas akademik dengan intensitas membaca tinggi, sehingga diharapkan dapat memberikan data dan gambaran terbaru mengenai faktor kebiasaan membaca yang berhubungan dengan kejadian miopia pada mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada hubungan antara lama dan jarak membaca dengan kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024. Sejalan dengan itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lama membaca dengan kejadian miopia, mengetahui hubungan antara jarak membaca dengan kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritik berupa penambahan wawasan mengenai hubungan lama dan jarak membaca dengan kejadian miopia, manfaat metodologik berupa penyediaan data ilmiah terkait hubungan kebiasaan membaca dengan kejadian miopia pada mahasiswa, serta manfaat aplikatif berupa edukasi mengenai kebiasaan membaca yang baik sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mata.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*

dengan metode *simple random sampling*. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 75 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024 berstatus aktif, bersedia menjadi responden serta mengisi informed consent, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu responden dengan riwayat operasi mata (LASIK, PRK, dll), responden dengan penyakit mata lain seperti katarak, glaukoma, kelainan retina, dan sebagainya, responden dengan kelainan refraksi selain miopia, seperti hipermetropi dan astigmatisme tanpa miopia, dan data kuesioner tidak lengkap.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner terstruktur berbasis *Google Form* yang meliputi variabel lama membaca, jarak membaca, dan riwayat diagnosis miopia oleh tenaga kesehatan. Jumlah pertanyaan adalah 15 pertanyaan dengan bentuk jawaban pilihan ganda dan kategori tertentu sesuai variabel penelitian. Variabel lama membaca dikategorikan menjadi  $\geq 2$  jam per hari dan  $< 2$  jam per hari. Variabel jarak membaca dikategorikan menjadi  $< 30$  cm dan  $\geq 30$  cm.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu peneliti menjelaskan tujuan penelitian, responden mengisi formulir persetujuan, responden mengisi kuesioner, data dikumpulkan dan dianalisis.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan perangkat lunak statistik, yaitu SPSS versi 25. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan sebanyak 75 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2024 yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 54 orang (72%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 21 orang (28%) dari total 75 responden. Berdasarkan kelompok usia yang paling banyak adalah responden berusia 20 tahun, yaitu 46 orang (61,3%).

### **1. Analisis Univariat**

#### **A. Variabel Independen**

Variabel independen meliputi perilaku membaca yang terdiri dari lama membaca dan jarak membaca, baik pada media buku fisik maupun perangkat digital.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Independen Lama Membaca**

Variabel Independen	Frekuensi (n)	Persentase(%)
<b>Lama Membaca Buku dan Perangkat Digital</b>		
≥ 2 jam/hari	56	74,7%
< 2 jam/hari	19	25,3%
<b>Jarak Membaca Buku</b>		
< 30 cm	41	54,7%
≥ 30 cm	34	45,3%
<b>Jarak Membaca Perangkat Digital</b>		
< 30 cm	42	56,0%
≥ 30 cm	33	44,0%
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer penelitian (diolah, 2026)

Berdasarkan Tabel 1 mengenai distribusi frekuensi variabel independen, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki lama membaca  $\geq 2$  jam/hari, yaitu sebanyak 56 responden (74,7%), sedangkan responden dengan durasi membaca  $< 2$  jam/hari berjumlah 19 responden (25,3%). Pada variabel jarak membaca buku, mayoritas responden memiliki jarak membaca  $< 30$  cm sebanyak 41 responden (54,7%), sementara responden dengan jarak membaca  $\geq 30$  cm sebanyak 34 responden (45,3%). Adapun pada variabel jarak membaca menggunakan perangkat digital, sebagian besar responden juga memiliki jarak membaca  $< 30$  cm, yaitu sebanyak 42 responden (56,0%), sedangkan responden dengan jarak membaca  $\geq 30$  cm sebanyak 33 responden.

## B. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian miopia yang diukur melalui riwayat diagnosis responden.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Dependen**

Riwayat Diagnosis Miopia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Ya (Miopia)</b>	55	73,3%
<b>Tidak</b>	20	26,7%
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer penelitian (diolah, 2026)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat diagnosis miopia, yaitu sebanyak 55 orang (73,3%), sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat diagnosis miopia, yaitu sebanyak 20 orang (26,7%).

## 2. Analisis Bivariat

### Hubungan Lama Membaca dengan Kejadian Miopia

**Tabel 3. Hubungan Lama Membaca Buku dan Perangkat Digital dengan Kejadian Miopia**

		Distribusi Riwayat Diagnosis		Total	P Value
		Miopia			
		Ya (Miopia)	Tidak Miopia		
<b>Lama Membaca Buku</b>	≥ 2 jam/hari	48	8	56	0,000
	< 2 jam/hari	7	12	19	
<b>Total</b>		55	20	75	

Sumber: Data primer penelitian (diolah, 2026)

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena  $p < 0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara lama membaca dengan kejadian miopia.

### Hubungan Jarak Membaca dengan Kejadian Miopia

**Tabel 4. Hubungan Jarak Membaca Buku dengan Kejadian Miopia**

		Distribusi Riwayat		Total	P Value
		Diagnosis Miopia			
		Ya (Miopia)	Tidak Miopia		
<b>Jarak Membaca Buku</b>	< 30 cm	27	14	41	0,108
	≥ 30 cm	28	6	34	
<b>Total</b>		55	20	75	

Sumber: Data primer penelitian (diolah, 2026)

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,108 pada hubungan antara jarak membaca buku dengan kejadian miopia pada responden. Nilai p-value tersebut lebih besar dari nilai *significancy* ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jarak membaca buku dengan kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2024.

**Tabel 5. Hubungan Jarak Membaca menggunakan Perangkat Digital dengan Kejadian Miopia**

		Distribusi Riwayat Diagnosis		Total	P Value
		Miopia			
		Ya (Miopia)	Tidak Miopia		
<b>Jarak Membaca Perangkat Digital</b>	< 30 cm	28	14	42	0,141
	≥ 30 cm	27	6	33	
<b>Total</b>		55	20	75	

Sumber: Data primer penelitian (diolah, 2026)

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,141 pada hubungan antara jarak membaca buku dengan kejadian miopia pada responden. Nilai p-value tersebut lebih besar dari nilai *significancy* ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jarak membaca menggunakan perangkat digital dengan kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2024.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara jarak membaca dengan kejadian miopia pada responden penelitian.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki lama membaca  $\geq 2$  jam/hari dan proporsi kejadian miopia yang relatif tinggi. Kondisi ini menggambarkan tingginya paparan aktivitas membaca pada mahasiswa kedokteran sebagai konsekuensi dari beban akademik yang intensif, baik melalui membaca buku maupun penggunaan perangkat digital.

### **Hubungan Lama Membaca dengan Kejadian Miopia**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 pada hubungan antara lama membaca dengan kejadian miopia, yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin lama aktivitas membaca maka semakin tinggi resiko terjadinya miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2024. Secara Fisiologis, aktivitas membaca dalam waktu yang lama menyebabkan proses akomodasi mata berlangsung terus-menerus sehingga meningkatkan ketegangan otot siliaris dan berkontribusi terhadap perubahan refraksi mata. Dalam jangka panjang, stimulasi akomodasi yang berulang diduga berkontribusi terhadap perubahan struktur refraksi mata, termasuk peningkatan panjang aksial bola mata yang berhubungan dengan miopia (Morgan, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Widayat, Martiningsih, dan Novitasari (2026) yang menunjukkan bahwa durasi aktivitas melihat dekat memiliki hubungan signifikan dengan kejadian miopia pada mahasiswa kedokteran. Penelitian Wiguna, Cahyawati, dan Putra (2024) juga menyatakan bahwa aktivitas melihat dekat yang dilakukan secara terus menerus merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian miopia. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi atau lama aktivitas membaca merupakan faktor penting dalam kejadian miopia, terutama pada mahasiswa dengan tuntutan akademik tinggi.

### **Hubungan Jarak Membaca Buku dengan Kejadian Miopia**

Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar 0,108 pada hubungan antara jarak membaca buku dengan kejadian miopia, sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa jarak membaca buku bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kejadian miopia. Tidak signifikannya hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan, seperti durasi membaca, faktor genetik, pencahayaan, dan kebiasaan istirahat mata. Selain itu, variasi perilaku responden dalam menjaga kenyamanan visual selama membaca juga dapat memengaruhi hasil pengukuran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmi (2023) yang menyatakan bahwa jarak membaca tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian miopia pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zahra (2024) yang menyatakan bahwa jarak membaca tidak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian miopia pada mahasiswa Kedokteran. Namun demikian, hasil ini berbeda dengan penelitian oleh Widayat, Martiningsih, dan Novitasari (2026) yang menunjukkan bahwa jarak membaca < 30 cm memiliki hubungan dengan peningkatan derajat miopia. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, metode pengukuran jarak membaca, serta faktor lain seperti pencahayaan dan kebiasaan istirahat mata.

### **Hubungan Jarak Membaca Menggunakan Perangkat Digital dengan Kejadian Miopia**

Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar 0,141 pada hubungan antara jarak membaca perangkat digital dengan kejadian miopia, sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa jarak penggunaan perangkat digital bukan merupakan faktor utama dalam kejadian miopia pada mahasiswa.

Meskipun penggunaan perangkat digital termasuk dalam aktivitas melihat dekat, faktor jarak tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dibandingkan faktor durasi penggunaan. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan visual yang berulang dalam waktu lama lebih berperan dalam proses terjadinya miopia dibandingkan jarak penggunaan perangkat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmi (2023) yang menyatakan bahwa jarak penggunaan perangkat digital tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian miopia. Penelitian Kurniawan, et al (2024) menyatakan bahwa intensitas dan durasi penggunaan gadget lebih berpengaruh terhadap kejadian miopia dibandingkan jarak penggunaan perangkat digital. Kejadian miopia sendiri merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan visual, durasi aktivitas melihat dekat, faktor genetik, serta lingkungan.

### **Analisis Kritis dan Kontribusi Penelitian**

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya lama membaca yang memiliki hubungan bermakna dengan kejadian miopia, sedangkan jarak membaca buku dan perangkat digital tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Temuan ini memperkuat konsep bahwa miopia merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor perilaku visual, lingkungan, dan kemungkinan faktor genetik. Dalam konteks mahasiswa kedokteran, tingginya beban akademik menyebabkan peningkatan aktivitas membaca dalam durasi panjang yang menjadi faktor dominan.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu kesehatan mata, khususnya terkait faktor perilaku visual yang berhubungan dengan kejadian miopia pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama membaca merupakan faktor yang lebih dominan dibandingkan jarak membaca dalam memengaruhi kejadian miopia pada mahasiswa kedokteran. Selain itu, penelitian ini menambah data ilmiah mengenai faktor resiko miopia pada kelompok usia dewasa muda dengan aktivitas akademik tinggi sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mata.

## **Keterbatasan Penelitian**

Data diperoleh menggunakan kuesioner yang bersifat self-reported sehingga memungkinkan terjadinya bias informasi, seperti bias ingatan dan subjektivitas responden dalam mengisi kuesioner. Penentuan kejadian miopia dalam penelitian ini tidak didasarkan pada pemeriksaan refraksi secara langsung oleh tenaga medis, melainkan berdasarkan jawaban responden, sehingga berpotensi menimbulkan bias klasifikasi. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian miopia, seperti faktor genetik, aktivitas luar ruangan, dan penggunaan perangkat digital dalam jangka panjang, tidak dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara lama membaca dengan kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2024 ( $p = 0,000$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin panjang durasi aktivitas membaca, semakin besar risiko terjadinya miopia; sementara itu, baik jarak membaca buku ( $p = 0,108$ ) maupun jarak membaca menggunakan perangkat digital ( $p = 0,141$ ) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kejadian miopia pada populasi yang sama, sehingga temuan ini menegaskan bahwa durasi aktivitas membaca merupakan faktor perilaku visual yang lebih dominan dibandingkan jarak membaca dalam konteks kejadian miopia pada mahasiswa kedokteran dengan beban akademik tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna menilai hubungan temporal antara kebiasaan membaca dan perkembangan miopia, melibatkan pemeriksaan refraksi objektif oleh tenaga kesehatan terlatih sebagai standar baku diagnosis miopia, serta memperluas cakupan variabel independen yang dikaji, seperti intensitas pencahayaan saat membaca, frekuensi istirahat mata, aktivitas di luar ruangan, dan faktor genetik, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan miopia pada kelompok dewasa muda di Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Basri. (2020). Prevalensi miopia pada kelompok dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Fauziah, N., et al. (2014). Hubungan lama membaca dengan derajat miopia pada mahasiswa pendidikan dokter. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1), 45–52.
- González-Mendoza, A. (2021). Academic demands and visual habits among medical students. *International Journal of Ophthalmology*, 14(6), 890–896.
- Holden, B. A., Fricke, T. R., Wilson, D. A., et al. (2016). Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. *Ophthalmology*, 123(5), 1036–1042. <https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2016.01.006>
- Ilyas, S., & Yulianti, S. R. (2015). Ilmu penyakit mata. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Rabun jauh (miopi). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, R., et al. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kejadian miopia pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 9(1), 22–30.
- Morgan, I. G., Ohno-Matsui, K., & Saw, S. M. (2012). Myopia. *The Lancet*, 379(9827), 1739–1748. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60272-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60272-4)

- Penelitian FK Unimus. (2023). Hubungan jarak membaca dengan risiko miopia pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 11(2), 101–108.
- Rahmi, N. (2023). Hubungan jarak membaca dan penggunaan perangkat digital dengan miopia pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mata Indonesia*, 7(1), 55–62.
- Susanti, D. (2022). Hubungan aktivitas jarak dekat dengan kejadian miopia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 134–140.
- Syahbani, A. (2024). Prevalensi miopia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 8(1), 12–18.
- Widayat, R., Martiningsih, D., & Novitasari, E. (2026). Hubungan aktivitas melihat dekat dengan kejadian miopia pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(1), 25–33.
- Wiguna, I. M. A., Cahyawati, P. N., & Putra, I. W. A. (2024). Faktor risiko miopia pada mahasiswa. *E-Jurnal Medika Udayana*, 13(2), 45–50.
- Zahra, F. (2024). Hubungan jarak membaca dengan kejadian miopia pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika Nusantara*, 6(1), 77–84.
- Zhang, X., Wang, Y., Li, S., Liu, Y., Chen, Y., & Zhao, L. (2025). Global prevalence of myopia: A systematic review and meta-analysis (1990–2023). *Ophthalmic Epidemiology*, 32(1), 1–12.