

Amalan Santri untuk Menjaga Kesehatan Mata

Ditulis oleh Redaksi pada Sabtu, 06 Februari 2021



Menjaga kesehatan mata menjadi hal krusial selama pandemi. Apapun yang dulu bisa dilakukan *offline* kini beralih menjadi *online*, termasuk dengan sekolah di Pondok Pesantren Darul Mubarakah, Lampung Selatan. Sayangnya ada dampak negatif yang bisa dialami mata apabila terpapar sinar layar gawai dalam jangka waktu yang lama.

Radang mata pernah dialami oleh santri Pondok Pesantren Darul Mubarakah akibat terlalu lama memandang gawai. “Setelah konsultasi ke dokter, saya teledor tidak menggunakan kacamata anti radiasi yang dulu biasa saya pakai. Ditambah lagi saya kurang mengonsumsi vitamin untuk kesehatan mata,” ungkap Mutohir, salah satu santri Pondok Darul Mubarakah. “Terkait kasus mahasiswa yang terkena radang mata akibat daring, mahasiswa tersebut sudah membaik. Kami mengarahkan para santri agar dapat menjaga kesehatan sehingga belajar baik daring dan luring dapat berjalan dengan baik,” papar Ustadz Masyuki selaku Ketua Pengurus Pondok Pesantren Darul Mubarakah.

Ayo Jaga Kesehatan Mata

Tidak mau mengulang ada gangguan mata yang dialami oleh santri, Pondok Pesantren Darul Mubarakah memperketat pengawasan terhadap kegiatan online. “Kami benar-benar mengawasi para peserta didik dalam kegiatan yang terkait *online*, jika ada yang menyalahi aturan tentu kami akan menegur, karena semua peserta didik dalam ruang lingkup Pondok Pesantren sehingga mudah di kontrol dalam pengawasan,” jelas Gus Rifai, Pengawas PP Darul Mubarakah.

Baca juga: [Sebanyak 336 Perusahaan Langgar Aturan Pembayaran THR](#)

Beberapa tips yang bisa dilakukan agar terhindar dari bahaya paparan radiasi gawai adalah:

- Menggunakan kaca mata anti radiasi;
- Kurangi tingkat kecerahan layar;
- Gunakan rumus 20:20:20. Setiap menatap 20 menit layar, istirahatkan mata selama 20 detik, pandanglah benda berjarak 20 kaki agar mata bisa rileks;
- Relaksasi mata dengan menggosokkan kedua tangan agar hangat dan tempelkan tangan di atas mata yang terpejam. Pijat pelan kedua pelipis wajah;
- Konsumsi gizi yang seimbang.

Tips Menjaga Kesehatan Mata

Selain tips yang diberikan kepada santri saat forum penyuluhan, ada pula usaha lain yang dihimbau agar santri bisa terhindar dari penyakit mata. Santri Pondok Pesantren Darul Mubarakah diarahkan untuk mengamalkan membaca *Marhaban bi habibi wa qurrota a'yun* lalu ditiupkan ditangan kemudian diusapkan ke mata setiap adzan. Pengusapan ke mata tersebut saat muadzin membaca *Asyhadu anna Muhammadan Rasulullah*.

Aturan lainnya adalah larangan keras kepada santri di Asrama untuk menulis dan membaca di waktu Ashar dan *surub*. Saat menjelang Maghrib ruangan asrama pondok belum diterangi oleh cahaya lampu. Oleh karena itu, membaca di ruang gelap akan mengganggu kesehatan mata. Aturan pondok ini mengarahkan santri menuju ke Madrasah

di sore hari untuk tadarus sesuai jadwal karena lampu menyala 24 jam di Madrasah, berbeda dengan di asrama yang lampunya akan menyala dimulai saat Maghrib tiba.

Baca juga: Gus Zaim Lasem Minta Semua Ulama Memberi Contoh Protokol Covid-19

Sebagai santri di Pondok Pesantren Darul Mubarak saya merasa terkesan dengan perhatian pondok kepada para santrinya soal kesehatan mata.