



Pelatihan Sederhana Pertolongan Pertama Eyestrain (Stress Mata) Melalui Intervensi Metode Bates Pada Anggota PMR

Dina Zakiyatul Fuadah^{1,*}, Linda Ishariani¹, Eko Arik Susmiatin¹, Nove Lestari¹

Laviana Nita Ludyanti¹, Dewi Taurisiawati Rahayu¹

¹STIKES Karya Husada, Kediri, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 20 Februari 2026
Revisi: 28 Februari 2026
Diterima: 02 Maret 2026
Diterbitkan: 30 Maret 2026

Kata Kunci

Kata Kunci Eyestrain, Pelatihan, Pertolongan Pertama,

Correspondence

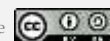
E-mail: novekhkediri@gmail.com *

A B S T R A K

Kehidupan sekolah merupakan bagian penting dalam hidup anak-anak, tak lepas dari berbagai aktifitas yang memberikan dampak langsung kepada fisik dan mental anak. Selain itu, anak-anak menghabiskan banyak waktu mereka di sekolah, disekolah juga siswa banyak menghabiskan waktu dengan menatap layar dengan waktu yang lama, sehingga memungkinkan anak sekolah mengaami eyestrain. Buruknya kesehatan mata Eyestrain dapat didefinisikan sebagai kelelahan okular atau ketegangan yang terdapat pada organ visual. Penyebab umum dari stress mata yaitu dari aktivitas yang melibatkan konsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Apabila masalah eyestraini tidak segera diatasi maka dapat memunculkan masalah kesehatan lain seperti kebutaan. Pertolongan pertama eyestrain dapat diberikan senam mata, senam yang digunakan adalah dengan metode bates. Terdapat beberapa cara untuk membantu mengurangi resiko eyetrain dengan cara mengatur jarak, waktu dan posisi ketika menggunakan layar, menggunakan tetes mata ketika mata gatal dan rajin melakukan pemeriksaan mata. Berdasarkan paparan diatas maka, solusi yang dapat dilakukan yaitu kegiatan pengabdian masyarakat dalam penanganan eyestrain ini berguna untuk mencegah terjadinya eyestra ini pada para siswa yang memiliki kegiatan dengan layar komputer agar mereka terhindar dari eyestrain yang diakibatkan ketegangan otot mata. Pelatihan sederhana pertolongan pertama eyestrain diharapkan dapat membantu para siswa agar mengerti bagaimana cara memberikan pertolongan pertama dengan tepat, serta mengetahui langkah-langkah pencegahannya eyestrain. Tujuannya untuk menjaga kesehatan mata.

Abstract

School life is an important part of children's lives, encompassing various activities that directly impact their physical and mental well-being. Furthermore, children spend a significant amount of time at school, and students spend a significant amount of time staring at screens for extended periods, potentially leading to eye strain. Poor eye health: Eye strain can be defined as ocular fatigue or tension in the visual organs. A common cause of eye stress is activities that involve prolonged concentration. If eye strain is not addressed promptly, it can lead to other health problems, such as blindness. First aid for eye strain can be eye exercises, typically using the Bates method. Several ways to help reduce the risk of eye strain include adjusting the distance, time, and position when using a screen, using eye drops when the eyes itch, and regularly having eye examinations. Based on the explanation above, a possible solution is community service activities in managing eyestrain. This is useful to prevent eyestrain in students who work on computer screens, so they can avoid eyestrain caused by eye muscle tension. Simple first aid training for eyestrain is expected to help students understand how to provide first aid correctly and learn the steps to prevent eyestrain. The goal is to maintain eye health.





1. Pendahuluan

Ketergantungan ini membuat para remaja sulit lepas dari gadget dan dapat mengganggu aktivitas dan kesehatan mereka, penggunaan gadget yang salah serta penggunaan gadget yang berlebihan atau posisi yang tidak benar bisa berdampak negatif pada kesehatan mata dan postur tubuh yang buruk [1]. Ada beberapa dampak negatif karena berlebihan dalam penggunaan gadget pada perkembangan remaja yang membuat remaja menjadi ketagihan atau kecanduan. Diantaranya adalah waktu terbuang sia-sia. Remaja akan sering lupa waktu ketika sedang asyik bermain gadget. Mereka membuang waktu untuk aktifitas yang tidak terlalu penting, padahal waktu tersebut dapat dimanfaatkan untuk aktifitas yang mendukung kematangan berbagai aspek perkembangan pada dirinya. Terlalu lama dalam penggunaan gadget dalam seluruh aktifitas sehari-hari akan mengganggu perkembangan otak. Sehingga menimbulkan hambatan dalam kemampuan berbicara (tidak lancar komunikasi), serta menghambat kemampuan dalam mengeskpresikan pikirannya. Banyaknya fitur atau aplikasi yang tidak sesuai dengan usia remaja, miskin akan nilai norma, edukasi dan agama [2]. Mengganggu kesehatan. Semakin sering menggunakan gadget akan mengganggu kesehatan terutama pada Kesehatan mata dan postur tubuh. Selain itu akan mengurangi minat baca remaja karena terbiasa pada objek bergambar dan bergerak. Remaja akan lebih bersifat individualis atau menyendiri. Banyak dari mereka diakhir pekan digunakan untuk bermain gadget ketimbang bermain dengan teman bermain untuk sekedar bermain bola dilapangan. Penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja akan berdampak negatif karena dapat menurunkan daya konsentrasi dan meningkatkan ketergantungan remaja untuk dapat mengerjakan berbagai hal yang semestinya dapat mereka lakukan sendiri. Dampak lainnya adalah semakin terbukanya akses internet dalam gadget yang menampilkan segala hal yang semestinya belum waktunya dilihat oleh remaja. Fungsi mata penting adanya bagi manusia, maka organ mata harus senantiasa dijaga agar tidak menimbulkan gangguan pada mata seperti gangguan penglihatan yang dapat menghambat aktivitas dalam kehidupan manusia seperti kelelahan mata atau biasa disebut stress mata atau eyestrain [3].

Mengenal dan memahami pengembangan teknologi informatika yang diharuskan menatap layar dengan durasi yang melebihi normal sehingga menimbulkan dampak tertentu pada kesehatan mata seperti adanya eyestrain atau stress mata. Semua perubahan ini membawa banyak manfaat, seperti peningkatan efisiensi, aksesibilitas, dan konektivitas yang lebih baik. Namun, di sisi lain, ketergantungan yang semakin tinggi terhadap perangkat digital juga membawa tantangan baru, termasuk dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental kita, khususnya kesehatan mata. Mata kita, yang tidak dirancang untuk menatap layar dalam jangka waktu yang lama, menjadi rentan terhadap berbagai masalah seperti kelelahan mata digital (digital eye strain), mata kering, dan gangguan penglihatan lainnya. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menyadari dan mengatasi konsekuensi dari penggunaan teknologi ini, salah satunya melalui edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mata di era digital [4].

Kejadian stress pada mata salah satu penyebabnya adalah kelainan refraksi, data yang didapatkan dari pusdatin tahun 2018 penyebab gangguan penglihatan sebesar 48,99% yaitu karena gangguan refraksi. Ketika membaca tanpa memperhatikan kesehatan mata akan menimbulkan stress mata, selain itu radiasi cahaya yang berlebihan akan menyebabkan kelainan refraksi pada mata yang kemudian mata menjadi lelah karena otot akomodasi bekerja secara berlebihan. Dampak radiasi yang menimbulkan masalah pada gangguan mata tersebut adalah radiasi cahaya komputer, televisi dan

gadget [4]. Berdasarkan analisis di SMK Canda Bhirawa didapatkan beberapa siswa mengeluhkan pusing, mata terasa pedas, mata berair, penglihatan kabur dan mata kering yang disebabkan karena siswa yang menatap layar komputer dengan durasi lama atau siswa yang harus menggunakan penglihatan dalam waktu yang lama dan intens. Dari data diatas, sehingga dapat disimpulkan bahwa masalah stress mata masih menjadi sebuah masalah kesehatan di Indonesia yang perlu untuk diturunkan prevalensinya [5].

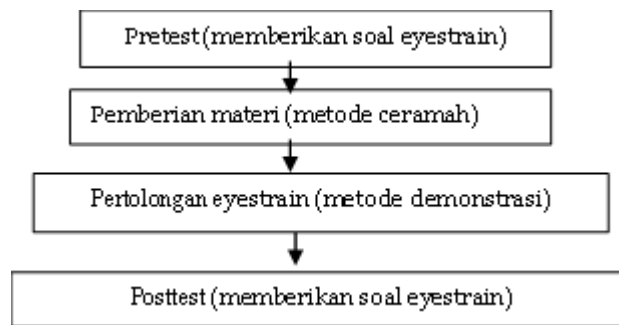
Stress mata atau yang kerap disebut eyestrain merupakan gejala yang diakibatkan oleh upaya berlebih dari sistem penglihatan yang berada dalam kondisi yang kurang sempurna untuk memperoleh ketajaman penglihatan. Stress mata merupakan suatu keadaan yang bersifat subyektif, hal tersebut biasanya disebabkan karena penggunaan otot mata secara berlebihan salah satunya seperti melakukan pekerjaan dengan pengamatan secara teliti. Kondisi tersebut dapat memicu stres pada otot akomodasi. Stress yang terjadi pada fungsi indera penglihatan yang mengakibatkan kelelahan pada mata. Pada kondisi tersebut otot pada mata akan bekerja secara terus menerus dengan dipaksa sehingga ketegangan pada otot pengakomodasi menjadi semakin besar kemudian terjadi peningkatan asam laktat dan akhirnya mengakibatkan stress mata [6],[7].

Eyestrain yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan mempengaruhi tingkat produktivitas seseorang, selain itu eyestrain yang tidak tertangani dengan baik akan menurunkan kualitas ketajaman penglihatan sehingga juga akan berpengaruh pada kualitas hidup seseorang. Eyestrain akan membuat cairan mata terkumpul dibawah retina atau yang disebut Central Serous Chorioretinopathy (CSC), jika kondisi ini tidak ditangani akan terjadi penumpukan cairan sehingga menyebabkan peningkatan tekanan intraokular yang akan membuat penderita mengalami kebutaan [8],[9]. Oleh karena itu, eyestrain menjadi hal yang harus diperhatikan karena dapat menyebabkan kegawatdaruratan pada mata dan harus segera di atasi agar tidak terjadi komplikasi pada penderitanya. Salah satu upaya untuk mengatasinya menurut penelitian terdahulu pengaruh kombinasi senam mata metode bates dan herbal kencur terhadap astenopia pada mahasiswa keperawatan Atik Aryani di Universitas Sahid Surakarta selama 6 hari dengan 37 responden didapatkan hasil bahwa adanya penurunan gejala stress mata. Disini kelompok memilih salah satu intervensi yaitu metode Bates, metode Bates adalah metode untuk melatih keseimbangan bola mata agar lebih fleksibel dan dapat bergerak sesuai dengan kebutuhan, meningkatkan elastisitas dan kekuatan otot mata. Tujuan dari Metode Bates yaitu dapat meningkatkan daya akomodasi dan daya tangkap mata sehingga lebih fleksibel dan rileks [10], [11], [12]. Selain itu senam mata juga dapat menjadikan mata lebih terlatih untuk bergerak sehingga dapat mengurangi kekakuan pada otot mata.

Pentingnya menjaga kesehatan mata semakin menjadi sorotan di tengah peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar, baik untuk keperluan pekerjaan, pendidikan, maupun hiburan. Kurangnya kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup [13]. Oleh karena itu, edukasi mengenai cara menjaga kesehatan mata sangat diperlukan agar masyarakat dapat mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat dan mengurangi risiko gangguan mata. Dari hasil tinjauan pengamatan yang dilakukan peneliti, siswa pada SMK Canda Bhirawa Kecamatan Pare memiliki penggunaan komputer dalam jangka waktu yang terbilang lama. Hal ini dikarenakan tuntutan dari jurusan yang diambil oleh siswa untuk mengoperasikan jaringan lunak dengan menatap layar komputer melebihi normal akan membuat mata menjadi kelelahan. Perawat sebagai pemberi asuhan diharapkan mampu memberikan edukasi serta intervensi bagi siswa, sehingga diharapkan dapat membantu siswa untuk mengurangi stress mata dan membantu pemahaman siswa terhadap stress mata. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan psikomotor siswa dalam mencegah gangguan mata dan postur tubuh yang buruk, memelihara kesehatan mata melalui Metode Bates.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan cara pemaparan materi dengan jumlah 10 anggota PMR SMK Canda Bhirawa Pare. Prosedur kegiatan dilakukan informed consent kepada anggota PMR SMK Canda Bhirawa Pare terlebih dahulu, kemudian dilakukan pengukuran tingkat pemahaman tentang bagaimana cara pertolongan pertama pada eyestrain pada anggota PMR sebagai data pretest. Setelah itu diberikan materi kemampuan pertolongan pertama pada eyestrain pada anggota PMR, dengan metode ceramah dan demonstrasi. Setelah kegiatan selesai, kemampuan peserta kemudian diukur kembali tingkat pemahaman tentang bagaimana cara melakukan pertolongan pertama pada eyestrain pada anggota PMR sebagai data posttest.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

1. Pretest
Memberikan soal untuk mengukur kemampuan/ tingkat pemahaman siswa tentang eyestrain
2. Memberikan Materi
Menyusun dan memberikan materi ceramah tentang eyestrain supaya siswa mengetahui dan memahami tentang eyestrain dan metode Bates
3. Demonstrasi
Pemateri mempraktikkan bagaimana cara melakukan metode Bates dan siswa di minta untuk mempragakan dengan pendampingan fasilitator.
4. Posttest
Pemberian soal untuk mengevaluasi tingkat kemampuan siswa setelah diberikan materi maupun demonstrasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kategori kemampuan pertolongan pertama pada eyestrain sebelum diberikan kegiatan pemaparan materi dan simulasi senam mata Metode Bates pada tanggal 17 - 22 Oktober 2024 pada anggota PMR SMK Candra Birawa Pare (N = 10)

Tabel 1. Pretest Kategori kemampuan pertolongan pertama pada eyestrain

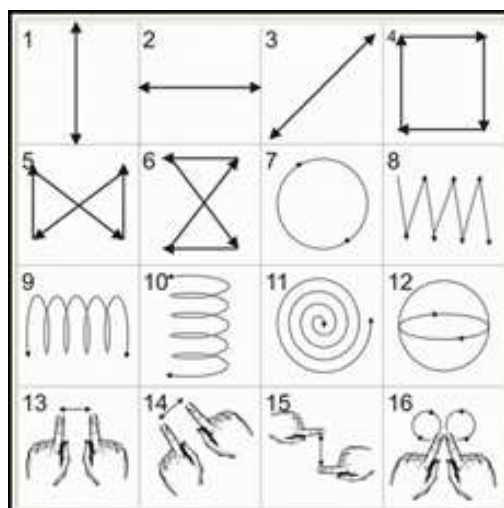
Skor	Pre test	
	F	%
9	2	20
10	1	10
11	1	10
13	2	20
14	1	10
15	3	30
Total	10	100

Kemampuan anggota PMR SMK Candra Birawa Pare dalam kegiatan pelatihan sederhana pertolongan pertama pada eyestrain sebelum diberikan pemaparan materi dan simulasi senam mata metode bates didapati hasil hampir setengah dari responden (30%) mendapatkan nilai 15. Kategori kemampuan pertolongan pertama pada eyestrain sesudah diberikan kegiatan pemaparan materi dan simulasi senam mata Metode Bates pada tanggal 17 - 22 Oktober 2024 pada anggota PMR SMK Candra Birawa Pare (N = 10)

Tabel 2. Posttest Kategori kemampuan siswa setelah kegiatan

SKOR	POST TEST	
	F	%
18	1	10
20	1	10
21	1	10
22	2	20
23	2	20
24	3	30
25	2	20
Total	20	100.0

Kemampuan anggota PMR SMK Candra Birawa Pare dalam kegiatan pelatihan sederhana pertolongan pertama pada eyestrain sesudah di berikan pemaparan materi dan simulasi senam mata metode bates didapati hasil hampir setengah dari responden (30%) mendapat nilai 24.



Gambar 2. Intervensi Senam Mata Metode Bates

3.1. Kemampuan pertolongan pertama pada eyestrain sebelum diberikan intervensi senam mata Metode Bates pada siswa PMR SMK Candra Birawa Pare.

Berdasarkan survei pada anggota PMR menunjukkan kemampuan anggota PMR SMK Candra Birawa Pare dalam kegiatan pelatihan sederhana pertolongan pertama pada eyestrain sebelum di berikan pemaparan materi dan simulasi senam mata metode bates didapati hasil hampir setengah dari responden (30%) mendapatkan nilai 15. Pada pretest nilai yang dimiliki siswa sangat rendah dikarekan kurangnya kemampuan dan pemahaman tentang metode bates sebagai pencegahan adanya eyestrain. Oleh karena itu, pada pemberdayaan masyarakat diberikan edukasi serta simulasi pelatihan sederhana pertolongan pertama pada eyestrain dengan metode bates.

Pelatihan sederhana mengacu pada metode pelatihan yang mudah dipahami, dilakukan, dan tidak memerlukan banyak sumber daya atau waktu. Konsep ini bisa diterapkan dalam berbagai konteks, baik dalam dunia pendidikan, pengembangan keterampilan, maupun dalam pelatihan karyawan atau tim. Dalam teori kognitif (Konstruktivisme) dijelaskan bahwa peserta aktif membangun pemahaman mereka sendiri berdasarkan pengalaman. Dalam pelatihan sederhana, teori

ini mengajarkan bahwa peserta belajar lebih efektif jika mereka diberi kesempatan untuk mengaitkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah mereka miliki. Sehingga dengan adanya pelatihan sederhana mampu meningkatkan pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki.

Metode Bates adalah sebuah metode penyembuhan yang diketahui dapat membantu penyembuhan dari gangguan mata dengan cara menerapkan beberapa teknik olahraga mata yang cukup sederhana disertai relaksasi pikiran dan badan (Bates, 1920). Metode bates sebagai intervensi untuk eyestrain yang banyak terjadi dikalangan anak sekolah. Eyestrain atau kelelahan mata adalah salah satu kelelahan fisik yang terjadi pada anggota tubuh. Kelelahan mata disebut juga dengan astenopia merupakan gejala dari sistem penglihatan yang memiliki gangguan, biasanya disebabkan karena usaha yang berlebih dari kerja mata yang berada dalam kondisi yang kurang sempurna dalam memperoleh ketajaman penglihatan pada sebuah objek (Ilyas dan Yuliati, 2018). Eyestrain jika tidak mendapatkan penanganan mata yang benar akan menyebabkan kebutaan oleh karena itu eyestrain termasuk kegawatdaruratan pre hospital pada mata.

3.2. Kemampuan pertolongan pertama pada eyestrain setelah diberikan intervensi senam mata Metode Bates pada siswa PMR SMK Candra Birawa Pare.

Berdasarkan hasil intervensi menunjukkan kemampuan anggota PMR SMK Candra Birawa Pare dalam kegiatan pelatihan sederhana pertolongan pertama pada eyestrain sesudah di berikan pemaparan materi dan simulasi senam mata metode bates didapati hasil hampir setengah dari responden (30%) mendapatkan nilai 24. Terjadi kenaikan nilai saat post test hal ini dipengaruhi oleh edukasi serta simulasi yang diberikan oleh penyaji materi.

Bedasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), edukasi merupakan proses transisi keinginan dan tingkah laku seseorang atau kelompok melewati pelatihan guna meningkatkan kedewasaan manusia. Melalui edukasi atau pendidikan, seseorang diberikan pengetahuan dan keterampilan melalui pembelajaran, sehingga mereka dapat melakukan sesuatu sesuai dengan harapan pendidik. Tujuannya adalah mengubah dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan serta dari ketidakmampuan menjadi mandiri.

Menurut Notoadmojo (2012), edukasi kesehatan adalah suatu usaha yang dilakukan dengan cara memberikan informasi kesehatan yang ditunjukkan kepada individu atau kelompok dengan menggunakan berbagai media dan metode pembelajaran dengan tujuan untuk merubah perilaku sesuai dengan pendidikan kesehatan yang diberikan, melakukan perilaku yang mampu meningkatkan dan memelihara kesehatan yang kondusif dengan memperhatikan beberapa unsur diantaranya input seperti sasaran dan pendidik dari pendidikan kesehatan, proses atau upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain dan output atau luaran seperti dapat melakukan apa yang diharapkan.

Edukasi juga merupakan upaya meningkatkan masyarakat dalam menjaga, meningkatkan, dan menjaga kesehatan mereka melewati pengetahuan, kemauan, dan keterampilan, yang dilalui untuk masyarakat. Pada dasarnya, edukasi merupakan kegiatan atau upaya untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Dengan menyampaikan informasi tersebut, diharapkan mereka dapat keterampilan yang lebih baik mengenai kesehatan. Hal tersebutlah yang dilakukan ketika kegiatan pelatihan sederhana pada anggota PMR SMK Candra Birawa Pare dilakukan. Saat sebelum dan sesudah edukasi dilakukan kader di berikan materi.



Gambar 3. Pelaksanaan Intervensi

4. Kesimpulan

Pengabdian Masyarakat ini untuk menjaga kesehatan mata anak, kegiatan tersebut dilaksanakan di SMK Canda Bhirawa oleh mahasiswa Stikes Karya Husada Kediri. Pelatihan ini diikuti oleh 10 anak anggota PMR. Pelatihan hari pertama dilakukan dengan memberikan pelatihan sederhana pertolongan pertama eyestrain dengan tujuan anggota PMR dapat mengetahui dan melaksanakan peetolongan pertama eyestrain dengan Metode Bates. Hari kedua dan ketiga yaitu pematangan materi dan mendemostrasikan materi oleh anggota PMR. 20 anggota PMR SMK Canda Bhirawa mendapatkan materi tentang pertolongan pertama eyestrain dengan Metode Bates. Hasil intervensi didapatkan pre test hampir setengah dari responden (30%) mendapatkan nilai 15, dan post test hampir setengah dari responden (30%) mendapatkan nilai 24.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada institusi STIKES Karya Husada Kediri dan SMK Canda Birawa Pare yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kepada anggota PMR SMK Canda Birawa Pare yang telah bersedia menjadi responden dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- [1] Alisyahbana, A. T. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 582-589. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2272>
- [2] Dini, A. U. (2022). THUFULI : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 e-ISSN: 2658-161X. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 21-28.
- [3] Firdani, F., Aliffa, S. P., & Azkha, N. (2023). Faktor Risiko Keluhan Digital Eye Strain Pada Mahasiswa Karena Peningkatan Penggunaan Perangkat Digital di Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(2), 100. <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v13i2.796>
- [4] Ichsan, Moh. "Edukasi Kesehatan Mata dan Deteksi Dini Gangguan Mata pada Santri di Pondok Pesantren." *Madago Community Empowerment for Health Journal* 1.2 (2022): 32-39.
- [5] Irayani, S. P., Sari, D. N. R., Putri, E. N. E., Fitriana, H., Qisti, D. A., & Pitaloka, S. A. Z. (2022). JAKATARUNG (Menjaga Kesehatan Mata dari Penggunaan Gadget). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 119-124.
- [6] Nita, Yureya, et al. "Edukasi Bahaya Penggunaan Gadget bagi Kesehatan Mata Anak." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*. Vol. 3.No. 2. 2023.
- [7] Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99-110. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>
- [8] Nasyahadila, V., Djunaedi, E., Suparni, S., & Sekar Laras, D. (2022). Jarak, Durasi, dan Keluhan Kelelahan Mata dalam Penggunaan Gadget Civitas Akademika STIKes Dharma Husada Bandung Tahun 2020. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 58-68. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.264>
- [9] Nita, Yureya, et al. "Edukasi Bahaya Penggunaan Gadget bagi Kesehatan Mata Anak." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*. Vol. 3.No. 2. 2023.

- [10] Putri Yumna Nur Aqila, Hari Wahyu Nugroho, & Fadhilah Tia Nur. (2023). Hubungan Jarak dan Durasi Penggunaan Smartphone dengan Digital Eye Strain pada Anak Sekolah Menengah Pertama di Masa Pandemi COVID-19. *Plexus Medical Journal*, 1(6), 206–218. <https://doi.org/10.20961/plexus.v1i6.549>
- [11] Sasia, Karla, et al. "Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Mata Sejak Dini Untuk Mengatasi Peningkatan Kasus Miopia Pada Siswa SMA Di Jabodetabek." *Prosiding Serina Untar Mbkm* (2021): 102-109
- [12] Sunyanti, S. (2022). Analisis Lingkungan Kerja Pada Gangguan Mata Pengguna Komputer Di Pt Bunga Makesa. *Identifikasi*, 8(1), 568–576. <https://doi.org/10.36277/identifikasi.v8i1.225>
- [13] Tafiyah, T. E., Hartini, S., & Winarsih, B. D. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Penurunan Ketajaman Penglihatan Pada Anak Usia Sekolah Di Poliklinik Mata Rsi Sunan Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 8(2).