

**Judul** : DAMPAK SINDROM PENGLIHATAN KOMPUTER (VCS) TERHADAP  
KELUHAN KELELAHAN MATA PADA ANAK USIA 6 – 14 DI OPTIK A  
**Pengarang** : Isabella 18163  
**Kode DOI** :  
**Keywords** :  
**Item Type** : Karya Tulis Ilmiah  
**Tahun** : 2021

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan wawasan dengan menghubungkan teori yang didapat dalam perkuliahan dengan kenyataan serta dapat memperdalam pengetahuan penulis khususnya tentang dampak penggunaan komputer yang dapat menyebabkan mata lelah. Begitu pula untuk mengetahui dan menganalisis faktor risiko kejadian *Computer Vision Syndrome* dapat menyebabkan mata lelah akibat lama penggunaan komputer akibat pencahayaan penggunaan computer. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai kejadian *Computer Vision Syndrome* dalam upaya pencegahan terhadap sindrom tersebut, dan dapat digunakan sebagai referensi yang dapat dijadikan bahan perbandingan dalam melakukan penelitian di masa yang akan datang.

### DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul .....	ii
Halaman Pernyataan Orisinalitas .....	iii
Halaman persetujuan Dosen Pembimbing .....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Tulis Ilmiah ( KTI ) (khusus hard cover).....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	viii
Bab 1 Pendahuluan	
Latar Belakang .....	1
1.1 Identifikasi Masalah.....	2
1.2 Batasan Masalah.....	2
1.3 Rumusan Permasalahan .....	2
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
1.6 Sistematika Penelitian .....	3
2 BAB 2 Tinjauan Referensi	
3 2.1 Gadget.....	13

4	2.2 Definisi Ketajaman Penglihatan.....	15
5	2.3 Jenis Pemeriksaan untuk Ketajaman Mata.....	20
6	BAB 3 Metode Penelitian	
7	3.1 Desain Penelitian .....	24
8	3.2 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Hipotesis.....	24
9	3.3 Populasi dan Sampling .....	25
10	3.4 Cara Mengumpulkan Data.....	26
11	3.5 Analisis Data.....	27
12	BAB 4 Hasil Penelitian	
13	4.1 Pembahasan Penelitian.....	29
14	4.2 Pembahasan.....	35
15	4.3 Faktor Risiko yang tidak berhubungan dengan kejadian CVS.....	37
16	BAB 5 Kesimpulan dan Saran	
17	5.1 Kesimpulan .....	40
18	5.2 Saran .....	41
19	Daftar Pustaka .....	42
20	Riwayat Hidup .....	44

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

World Sight Day atau Hari Penglihatan Sedunia di bulan Oktober ini menjadi pengingat kita untuk terus menjaga kesehatan mata. Mata merupakan salah satu indra yang penting untuk kehidupan kita sehari-hari. Kesehatan mata tidak bisa disepelekan, termasuk selama pandemi Covid-19. Pasalnya, selama pandemi, kita dihadapkan dengan berbagai perubahan kebiasaan. Salah satunya terkait penggunaan layar monitor dan gadget, karena kita bekerja jarak jauh. Aktivitas pembelajaran untuk anak-anak juga dilakukan secara *online* setiap hari pagi hingga sore hari. Tidak hanya bekerja dan belajar, aktivitas *refreshing* sehari-hari kita sehari-hari juga tidak lepas dari layar monitor dan gadget, sebut saja bermain game atau menonton televisi.

Mata lelah merupakan salah satu gangguan mata yang rentan dialami oleh banyak orang selama pandemi ini. Dengan adanya perubahan metode kerja yang menggunakan layar komputer, mata Anda akan dihadapkan dengan terangnya layar laptop dan gadget dalam waktu yang lama. Keluhan mata lelah memengaruhi orang-orang yang rutin menggunakan laptop atau gadget untuk bekerja dan melakukan aktivitas lainnya. Diperkirakan, masalah kesehatan mata ini akan semakin banyak karena lebih banyak orang menggunakan perangkat digital selama pandemi. (Klik, 2020)

Mata lelah juga bisa disebabkan oleh stress mata, normalnya, mata berkedip sekitar 15 kali per menit. Namun ketika dipaksa untuk fokus dan menatap sesuatu dalam waktu yang terlalu lama, terlebih menatap layar digital, mata hanya akan berkedip sekitar 5-7 kali dalam per menit. Padahal, proses berkedip sangat dibutuhkan oleh mata, karena berfungsi untuk membersihkan partikel debu yang masuk ke mata dan melembapkan permukaan bola mata. Terlalu lama menyetir, membaca, menulis, serta menatap layar komputer dan *gadget* lainnya merupakan beberapa kegiatan yang bisa menyebabkan Anda mengalami mata lelah dan berujung pada stres mata. Apalagi bila tidak didukung dengan pencahayaan yang baik. Stres mata dapat membuat mata terasa kering, nyeri, berair, perih, panas, dan gatal, bahkan bisa membuat mata menjadi lebih sensitif terhadap cahaya atau mudah silau. Selain itu, stres mata bisa juga disertai dengan penglihatan ganda atau buram. (Alodokter, 2020)

Sindrom penglihatan komputer atau mata lelah, bukanlah kondisi medis yang hanya dialami oleh orang yang sakit. Ini adalah istilah yang menjelaskan masalah penglihatan yang dapat terjadi saat menggunakan perangkat seperti komputer, tablet, atau ponsel. Semakin lama menatap layar gawai, semakin besar kemungkinan mengalami sindrom penglihatan komputer. Bahkan, jika menggunakan perangkat setiap hari, masalah mata bisa menjadi lebih buruk dari waktu ke waktu. Salah satu tanda sindrom penglihatan komputer adalah mengalami mata kering, terutama setelah hari yang panjang di depan komputer atau ponsel. "Saat kita menggunakan perangkat digital, kita berkedip lebih sedikit, dan kita bahkan tidak menyadarinya," kata Dr. Williamson. "Penurunan intensitas kedipan ini juga memengaruhi mata anak-anak. Mereka kehilangan lapisan air mata, yang dapat menyebabkan mata kering, masalah penglihatan, dan ketidaknyamanan." Otot mata juga bisa menjadi lelah, karena terlalu banyak waktu menonton layar. "Otot mata kita harus bekerja lebih keras untuk melihat segala sesuatunya dari dekat, bahkan ketika kita masih berusia muda," jelas Williamson. "Sehingga, otot mata akan menjadi lelah, ini sama seperti otot lainnya saat harus bekerja lebih berat."

Tak bisa dipungkiri, pembelajaran virtual tak baik efeknya untuk kesehatan mata anak. Tablet, ponsel, dan layar lain tidak bagus untuk mata, berapa pun usia Anda. Tetapi anak-anak kemungkinan lebih rentan mengalami mata lelah atau sindrom penglihatan komputer, karena usia mereka. Dokter spesialis mata anak Alexandra Williamson, OD mengatakan, menatap layar bukanlah tujuan evolusi manusia. “Penglihatan anak berkembang pesat hingga sekitar usia 10 tahun. Dan bahkan setelah itu, sistem visual mereka masih tumbuh dan berubah. Usia ketika sistem visual dianggap matang sepenuhnya berbeda untuk setiap anak,” jelasnya.

Anak-anak mungkin tidak mengerti atau tidak dapat memberi tahu orangtua bahwa ada gangguan pada mata mereka. Karena itu, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan orangtua, jika anak harus melihat layar dalam waktu lama: - Sering menggosok mata. - Menghindari kelas online. - Sering berkedip. - Penumpukan kerak pada kelopak mata atau bulu mata. - Mengeluh penglihatan kabur atau ganda. Untuk menjaga kesehatan mata anak, Dr. Williamson berbagi cara mengatasi mata lelah saat anak harus menatap layar sepanjang hari.

Jika Anda mulai melihat anak menggosok mata, bantu anak untuk sering mengistirahatkan mata dari layar dengan aturan 20-20-20. "Setiap 20 menit, lihatlah sesuatu yang berjarak setidaknya 20 kaki (6 meter) selama 20 detik. Ini membantu mata berhenti melihat target dekat," kata Dr. Williamson. “Untuk hasil yang lebih baik, gabungkan aturan 20-20-20 dengan bermain di luar ruangan. Waktu bermain di luar bagus untuk mata anak-anak,” imbuhnya. Dr Williamson melanjutkan, saat anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu di luar dan lebih sedikit waktu untuk melihat dari jarak sangat dekat, mereka menurunkan peluang rabun jauh. Berbagai jenis obat tetes mata dan air mata buatan dapat ditemukan dengan mudah di apotek. Tetapi jangan pernah gunakan semua ini pada anak Anda, tanpa berkonsultasi pada dokter mata terlebih dulu. “Saya tidak merekomendasikan obat tetes untuk anak-anak, kecuali dokter mata mereka mengatakan untuk menggunakannya,” kata Dr. Williamson. “Ada begitu banyak jenis, dan beberapa bisa berbahaya jika tidak digunakan dengan benar.” Menurut Dr. Williamson, hal terbaik yang dapat Anda lakukan adalah membawa anak ke dokter mata anak untuk menjalani pemeriksaan, bahkan jika mereka tidak memiliki masalah mata. “American Optometric Association merekomendasikan pemeriksaan mata rutin untuk anak-anak mulai usia 6 bulan. Saat mereka berusia 5 tahun, mereka harus menemui dokter mata mereka setidaknya setahun sekali," ujarnya. Penglihatan adalah bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan. Bicarakan dengan dokter anak atau penyedia perawatan mata, tentang apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan mata anak. (Kompas,2020)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Dampak Sindrom Penglihatan Komputer (VCS) Terhadap Keluhan Kelelahan Mata pada anak usia 6 – 14 Tahun di Optik A

### References :

World Sight Day, Kenali Mata Lelah Saat Pandemi dan Solusinya (2020) diakses dari [World Sight Day, Kenali Mata Lelah Saat Pandemi dan Solusinya \(klikdokter.com\)](#)

Waspadai Stres Mata Akibat Pemakaian Gadget dan Laptop (2020) diakses dari [Waspadai Stres Mata Akibat Pemakaian Gadget dan Laptop - Alodokter](#)

Bestari Kumala Dewi (2020) Cara Mengatasi Mata Lelah pada Anak Selama Belajar Daring diakses dari [Cara Mengatasi Mata Lelah pada Anak Selama Belajar Daring \(msn.com\)](#)

- Ishidharmanjaya dan Agency. 2014. Bila Si Kecil Bermain Gadget. Yogyakarta, Electronic book (Ebook)
- A.M. Sugeng Budiono. 2003. Hiperkes dan KK. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang.
- Hermawan Ady Prayoga, Irwan Budiono, Evi Widowati. 2014. Hubungan antara intensitas pencahayaan dan kelainan refraksi mata dengan kelelahan mata. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang.
- Moleong**, Lexy J. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Munir, Wahyu Illahi. **2006**. Manajemen Dakwah.
- Sugiyono. 2012**.Metode Penelitian Bisnis. Bandung : Alfabeta. **Sugiyono. 2013**. Metode Penelitian Manajemen. Bandung : Alfabeta . **Sugiyono. 2013**.
- Sugiyono.2010**. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta Surono. 2011. Letusan Merapi 2010 Sebuah Catatan Jurnalistik.
- Azwar, S. 2011. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: **Pustaka** Pelajar Burka,J.B.& Yuen,L.M. 1983.
- Burhan. 2003. Analisis Data Penelitian Kualitatif “Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi”. Jakarta : Raja Grafindo Persada Bungin, Burhan.
- Istijanto, 2008. Riset Sumber Daya Manusia, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung Alfabeta.