

JADWAL PELAKSANAAN TERAPI SENAM MATA BERBASIS WEB

No	Klasifikasi Pelaksanaan Terapi	Rentang Waktu	Efek Yang Diperoleh
1	Sangat Sering	5 kali dalam seminggu (senin, selasa, kamis, jumat, minggu)	<ul style="list-style-type: none"> • Positif: Jika dilakukan secara benar dan teratur, dapat membantu menjaga kondisi mata tetap prima, mengurangi gejala Computer Vision Syndrome (CVS) secara signifikan, serta mencegah ketegangan dan kelelahan mata. • Negatif: Terlalu sering melakukan senam mata dalam durasi yang berlebihan justru bisa menyebabkan ketegangan otot mata, terutama jika tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup.
2	Sering	3 kali dalam seminggu (senin, rabu, jumat)	<ul style="list-style-type: none"> • Positif: Merupakan frekuensi yang ideal untuk membantu meredakan gejala CVS, seperti mata kering, pandangan kabur, dan kelelahan mata, tanpa risiko kelelahan berlebihan. • Negatif: Hampir tidak ada efek negatif,

			asalkan terapi dilakukan dengan teknik yang benar dan tidak berlebihan.
3	Cukup Sering	2 kali dalam seminggu (senin, rabu)	<ul style="list-style-type: none"> • Positif: Tetap membantu mengurangi sebagian gejala ringan CVS dan ketegangan mata, meskipun tidak seefektif pada frekuensi yang lebih tinggi. • Negatif: Frekuensi yang rendah ini mungkin kurang cukup dalam menangani gejala CVS yang lebih berat atau pada pengguna layar intensif.
4	Jarang	1 kali dalam seminggu (senin/ hari berikutnya)	<ul style="list-style-type: none"> • Positif: Memberikan efek relaksasi pada mata, tetapi manfaatnya bersifat sementara dan tidak cukup kuat untuk menangani gejala CVS secara menyeluruh. • Negatif: Tidak memberikan manfaat jangka panjang atau perbaikan yang signifikan dalam mencegah gejala CVS.

5	Sangat Jarang	≤ 1 kali dalam seminggu, dan bisa juga hanya dilakukan 1 kali dalam 2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> • Positif: Tidak ada efek yang terlalu signifikan, meskipun mungkin terasa sedikit relaksasi pada sesi terapi yang dilakukan. • Negatif: Tidak membantu dalam mencegah atau mengurangi gejala CVS. Frekuensi yang sangat jarang hampir tidak memberikan dampak positif bagi kesehatan mata.
---	---------------	---	--

Rekomendasi:

Frekuensi yang disarankan untuk memperoleh manfaat optimal dari terapi senam mata adalah 3 kali per minggu (kategori "**Sering**"). Frekuensi ini sudah cukup untuk memberikan efek positif bagi kesehatan mata, terutama bagi mereka yang sering berhadapan dengan perangkat digital.