



**Kampus  
Merdeka**  
INDONESIA JAYA

# MODUL

## TERAPI SENAM MATA BERBASIS WEB

TERHADAP GANGGUAN *COMPUTER  
VISION SYNDROME (CVS)*



Oleh :

**Luh Putu Arderima Chintyana Putri**



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-NYA kepada penulis, sehingga proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Senam Mata Berbasis Web Terhadap Gangguan *Computer Vision Syndrome* (CVS) Pada Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 3 Singaraja” ini tersusun dengan tepat waktu dan tanpa hambatan apapun.

Tidak lupa juga, penulis mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan ilmunya sehingga dapat memperlancar dalam penyusunan proposal skripsi penelitian, yakni kepada :

1. Dr. Ns. I Made Sundayana, S.Kep., MSi selaku Ketua STIKes Buleleng.
2. Ns. Putu Indah Sintya Dewi, S.Kep., MSi., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Buleleng.
3. Ns. G Nur Widya Putra, S.Kep., M.Kep selaku Penguji Utama.
4. Dr. Ns. I Dewa Ayu Rismayanti, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing Utama.
5. Ni Made Raningsih, S.Pd., M.Si selaku Pembimbing Pendamping
6. Orang Tua saya yang selalu mendukung dan memberikan doa tulus kepada saya.

Penulis menyadari bahwa sebagai manusiabiaya tidak luput dari kesalahan dan penyusunan proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala kritik dan saran membangun agar dapat memaksimalkan proposal skripsi ini. Besar harapan penulis semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan dapat menjadi referensi serta inspirasi bagi pembaca.

Singaraja, 30 September 2024

Penulis





## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan .....	2
D. Manfaat.....	2
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>3</b>
1. Konsep <i>Computer Vision Syndrome</i> .....	3
A. Definisi CVS.....	3
B. Manifestasi Klinis CVS.....	3
C. Faktor Risiko CVS.....	4
D. Pencegahan CVS.....	4
E. Pengobatan CVS.....	5
2. Konsep Remaja.....	6
A. Definisi Remaja.....	6
3. Konsep Terapi Senam Mata.....	7
A. Definisi Senam Mata.....	7
B. Manfaat Senam Mata.....	7
C. Teknik Terapi Senam Mata.....	8
4. Konsep Sistem Berbasis <i>Website</i> .....	11
A. Definisi Website.....	11
B. Jenis-jenis Website.....	11
C. Manfaat Penggunaan Website.....	12
D. Visual Studio Code (VS Code).....	12
<b>BAB III PENUTUP.....</b>	<b>13</b>
A. Kesimpulan.....	13
B. Saran.....	13
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>





## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan era revolusi 4.0 menghadirkan banyak perubahan terutama pada penggunaan komputer. Penggunaan komputer sangat penting dalam hampir semua pekerjaan, khususnya bagi siswa dan mahasiswa (Pratiwi et al., 2020). Manfaat penggunaan komputer adalah efisiensi waktu dan tenaga. Penggunaan komputer yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah penglihatan, seperti sindrom *Computer Vision Syndrome* (CVS) (Pratiwi et al., 2020).

*Computer Vision Syndrome* (CVS) adalah masalah pada mata yang menyebabkan gangguan serius pada penglihatan. CVS terkait dengan pekerjaan jarak dekat dengan durasi lama saat menggunakan atau berinteraksi dengan computer (Intan Putri Arisandi, Gamy Tri Utami, 2018). Di Indonesia, 97% pengguna komputer dilaporkan mengalami CVS (Wicaksono & Imus, 2022).

Berbagai jenis terapi tanpa obat dapat digunakan untuk mengurangi tanda-tanda mengalami *Computer Vision Syndrome*. Salah satu cara untuk mengurangi tanda gejala pada *Computer Vision Syndrome* yaitu dengan melaksanakan terapi senam mata (Harahap et al., 2023). Senam mata adalah salah satu metode untuk mengurangi CVS, meningkatkan kinerja mata, meningkatkan ketajaman penglihatan, serta melatih otot mata agar lebih elastis dan kuat. Dapat meningkatkan ketajaman penglihatan melalui gerakan dan aktivitas rutin tertentu (Yogik Setia Anggreini, Y. Kambu, 2023).

Definisi aplikasi berbasis web yaitu sebuah aplikasi yang memperlihatkan berbagai jenis informasi, seperti media statis, naskah, audio, grafis, film, atau kombinasi keseluruhan. Halaman-halaman ini saling terhubung dan diakses melalui jaringan, membentuk rangkaian informasi yang berkaitan satu sama lain (Arini & Rahman, 2023).





## B. Rumusan Masalah

Untuk mengurangi gangguan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada siswa kelas XII Di SMA Negeri 3 Singaraja maka didapatkan rumusan masalah yaitu Adakah Pengaruh Terapi Senam Mata Berbasis Web Terhadap Gangguan *Computer Vision Syndrome* (CVS) Pada Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 3 Singaraja?

## C. Tujuan

**1. Tujuan Umum :** Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan alat bantu digital yang efektif dalam mengurangi dan mencegah gejala *Computer Vision Syndrome*.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada pasien dengan gangguan *Computer Vision Syndrome* (CVS).
- b. Mengidentifikasi gejala *Computer Vision Syndrome* (CVS) sebelum diberikan terapi senam mata pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Singaraja.
- c. Mengidentifikasi gejala *Computer Vision Syndrome* (CVS) sesudah diberikan terapi senam mata pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Singaraja.
- d. Menganalisis sebelum dan sesudah pemberian terapi senam mata berbasis web terhadap gangguan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Singaraja.

## D. Manfaat

1. Bagi Institusi
2. Bagi Tempat Penelitian
3. Bagi Responden
4. Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya





## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 1. Konsep Computer Vision Syndrome

##### A. Definisi *Computer Vision Syndrome*

*Computer Vision Syndrome* (CVS) merupakan sekumpulan gejala yang terjadi pada mata dan leher akibat penggunaan media digital yang berlebihan (Harahap et al., 2023). American Optometric Association (AOA) mendefinisikan *Computer Vision Syndrome* (CVS) sebagai kumpulan masalah mata yang kompleks, yang berhubungan dengan aktivitas melihat jarak dekat, dan terjadi saat atau akibat penggunaan komputer maupun ponsel secara berlebihan (Nadia et al., 2020).

Occupational Health and Safety Administration (OHSA) mendefinisikan *Computer Vision Syndrome* (CVS) sebagai keluhan mata dan penglihatan kompleks yang dialami seseorang ketika menggunakan komputer atau media digital lain seperti handphone (Septiyanti et al., 2022).

##### B. Manifestasi Klinis *Computer Vision Syndrome*

Computer Vision Syndrome (CVS) mencakup kelelahan mata, sakit kepala, penglihatan kabur, mata kering dan iritasi, sakit pada leher dan punggung, kepekaan terhadap cahaya dan penglihatan ganda (Nadia et al., 2020). Gejala klinis dari Computer Vision Syndrome (CVS) menurut American Optometric Association (AOA) meliputi ketegangan pada mata akibat penglihatan dekat berkepanjangan, sakit kepala akibat lelah mata dan otot ekstraokuler, penglihatan kabur karena gangguan refraktif atau pengaruh usia, mata kering karena kurangnya berkedip, serta sakit leher sebagai gejala tambahan dari Computer Vision Syndrome (Nadia et al., 2020).







## C. Faktor Risiko *Computer Vision Syndrome*

Beberapa faktor risiko yang dapat memicu *Computer Vision Syndrome* (CVS) meliputi faktor individu seperti jenis kelamin, lama waktu bekerja di depan layar komputer, durasi istirahat setelah menggunakan komputer, penggunaan kacamata atau soft lens, jarak mata yang tidak sesuai dengan monitor, sudut pandang mata terhadap layar, serta kondisi lingkungan sekitar (Muhammad Fikri Ramadhan et al., 2022). Faktor-faktor yang terkait dengan komputer yang dapat mempengaruhi kenyamanan mata meliputi jarak pandang, posisi bagian atas monitor relatif terhadap ketinggian horizontal mata, polaritas layar, dan jenis komputer yang digunakan (Septiyanti et al., 2022).

## D. Pencegahan *Computer Vision Syndrome*

1. Mengatur kecerahan layar agar tidak terang atau sangat gelap
2. Jaga jarak pandang mata dan layar kurang lebih 50-100 cm.
3. Sesuaikan sudut layar computer dengan mata maksimal 20 derajat.
4. Pertahankan posisi duduk yang tegak agar mata tidak terlalu dekat atau terlalu sering memfokuskan pandangan pada layar sehingga tidak mudah lelah.
5. Usahakan untuk berkedip agar mata tidak iritasi dan mengalami kekeringan.
6. Mengistirahatkan mata setiap 20 menit dengan memandang media lain yang berjarak sekitar 6 meter selama 20 detik.



7. Lakukan pemeriksaan mata secara rutin minimal sekali setahun untuk mendeteksi masalah mata
8. Konsumsi makanan bergizi yang mengandung vitamin A, C, E, lutein, selenium dan asam lemak omega 3, seperti sayuran hijau, salmon, tuna, telur, kacang-kacangan, dan jeruk.
9. Pertimbangkan untuk mengonsumsi suplemen kesehatan mata yang mengandung bilberry, lutein, zeaxanthin, B- Caroten, retinol, selenium, dan zinc.

## **E. Pengobatan *Computer Vision Syndrome***

Pengobatan utama untuk CVS adalah memberi informasi kepada penderita mengenai tindakan pencegahan. Hal ini mencakup memperhatikan ketinggian layar yang tepat, membersihkan layar perangkat secara teratur, memastikan pencahayaan yang cukup, dan menggunakan obat tetes mata buatan. Penggunaan obat tetes mata buatan sangat penting bagi pengguna Visual Display Terminal (VDT), karena dapat mengatasi penurunan refleks berkedip hingga 66%. Penurunan ini menyebabkan mata kering, di mana pengguna hanya berkedip 3-6 kali per menit, sedangkan kondisi normal berkedip antara 15-20 kali per menit (Nastiti et al., 2023). Berbagai jenis terapi tanpa obat dapat digunakan untuk mengatasi tanda-gejala Computer Vision Syndrome. Salah satu terapi mata yang dapat mengurangi gejala pada Computer Vision Syndrome adalah dengan melaksanakan senam mata (Harahap et al., 2023).





## 2. Konsep Remaja

### A. Definisi Remaja

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Remaja menurut WHO sendiri adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Remaja ialah fasa transisi yang dihadapi oleh manusia selepas kanak-kanak sebelum dewasa, iaitu dalam lingkungan usia 10-20 tahun.

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan pencarian jati diri (ego identity). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu (Wahidin Unang, 2020) :

1. Membangun hubungan yang kuat dengan teman seumurannya
2. Mampu mengakui dan memahami fungsi sosial sebagai orang dewasa
3. Mengakui kondisi fisik diri sendiri
4. Menggapai kemandirian emosional dari orang tua serta individu dewasa lainnya
5. Menyiapkan profesi/karir untuk masa depan sesuai dengan ketertarikan dan kemampuan yang dimiliki
6. Memperoleh perkembangan sikap positif saat menikah, dalam kehidupan berkeluarga, serta saat memiliki anak
7. Memperoleh kemampuan intelektual serta konsep yang dibutuhkan sebagai seorang warga Negara
8. Menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab secara social
9. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas





## 3. Konsep Terapi Senam Mata

### A. Definisi Senam Mata

Senam mata adalah metode untuk melatih ke lenturan dan mobilitas bola mata sesuai dengan cakupan pandangan, karena semakin besar cakupan pandangan, semakin efektif kemampuan membaca (Intan Putri Arisandi, Gamy Tri Utami, 2018). Senam mata merupakan pencegahan paling efektif dan efisien dalam meredakan kelelahan mata pada siswa. Latihan mata dapat dilakukan dengan cepat, tanpa memerlukan tempat khusus, biaya besar, atau waktu lama. Senam mata dapat mengurangi kelelahan mata dengan memperbaiki elastisitas otot, meningkatkan akomodasi mata, dan mengurangi tekanan pada mata yang berlebihan (Yogik Setia Anggreini, Y. Kambu, 2023).

### B. Manfaat Terapi Senam Mata

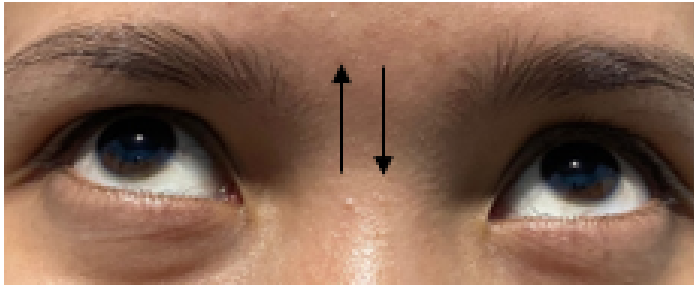
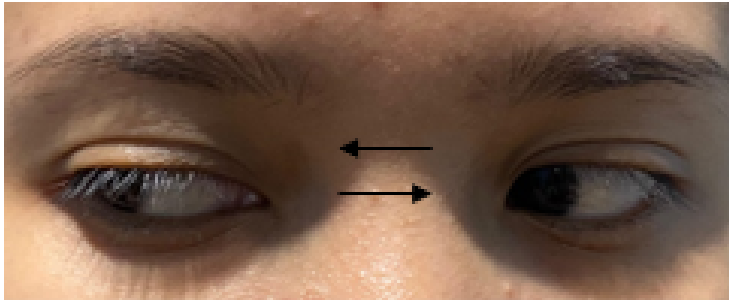
Senam mata dapat dilakukan oleh siapa saja yang ingin melatih kesehatan matanya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Senam mata mempunyai banyak manfaat (Devar, Natalia, Cokorda Alit Artawan, 2019) :

1. Mengurangi risiko penyakit mata
2. Mencegah munculnya tumor dibelakang mata dan dikelenjar hipofisis
3. Menghilangkan bengkak dibawah mata
4. Mengurangi keriput disekitar mata
5. Meningkatkan elastisitas dan kekuatan otot-otot mata dan sekitarnya
6. Mempertajam penglihatan



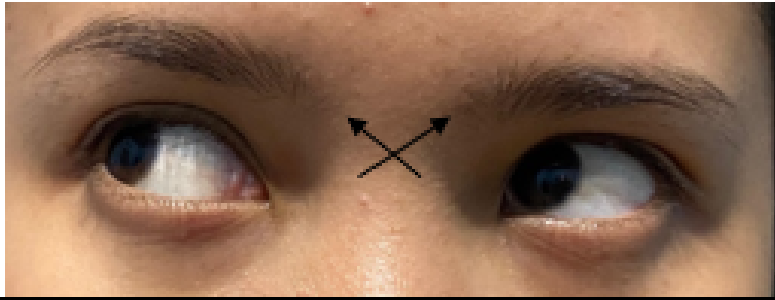
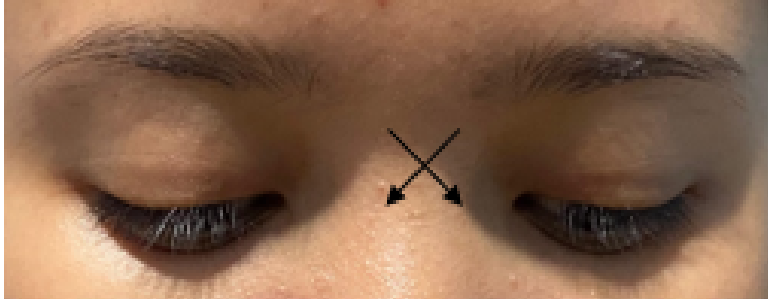
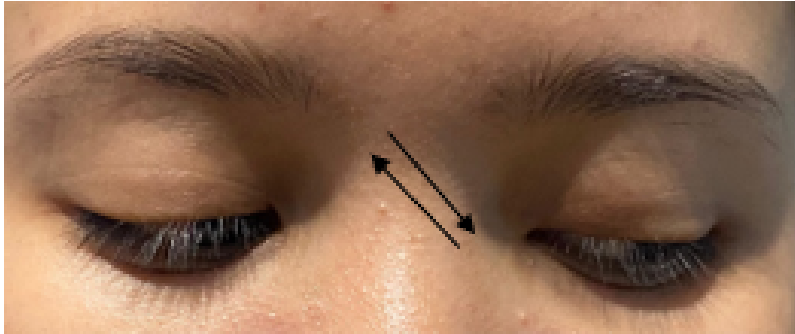


## C. Teknik Terapi Senam Mata

No	SOP Terapi Senam Mata
1	<p data-bbox="331 499 1356 723">Posisi kepala tegak. lalu lakukan gerakan bola mata dengan melihat keatas (langit-langit), kemudian melihat ke bawah (lantai). Ulangi gerakan selama 5-10 kali.</p> 
2	<p data-bbox="331 1137 1356 1272">Lakukan gerakan bola mata kekanan dan kekiri. Seolah-olah melihat telinga. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-10 kali.</p> 
3	<p data-bbox="331 1686 1356 1910">Gerakan bola mata ke atas. lalu tahan posisi bola mata di atas. Setelah itu gerakan bola mata ke pojok kiri atas dan ke kanan atas. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-10 kali.</p>

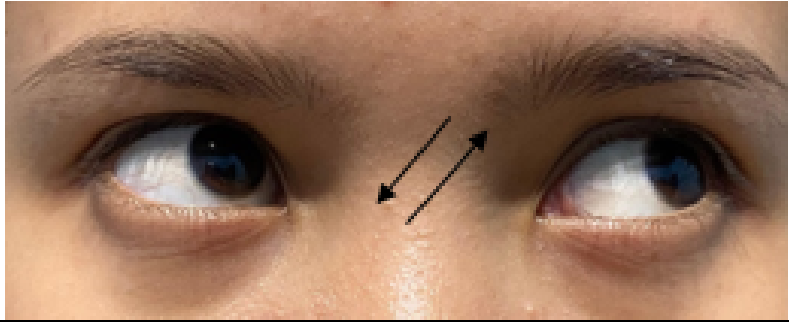





	
4	<p>Gerakan bola mata ke bawah dan tahan dibawah kemudian gerakkan bola mata ke pojok kiri bawah dan ke kanan bawah. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-10 kali.</p> 
5	<p>Gerakan bola mata ke atas dan ke bawah pada sudut-sudut yang berlawanan (selang-seling), dimulai dari pojok kiri atas ke pojok kanan bawah. Ulangi gerakan ini sebanyak 5 - 10 kali.</p> 





6	<p>Gerakan bola mata seperti pada gerakan sebelumnya, tetapi dimulai dari pojok kiri bawah ke pojok kanan atas.</p> 
7	<p>Putar bola mata ke kiri searah jarum jam sebanyak 5-10 kali. Setelah itu, putar bola mata ke kanan, berlawanan dengan arah jarum jam sebanyak 5-10 kali.</p> 

*Sumber :* (Devar, Natalia, Cokorda Alit Artawan, 2019)





## 4. Konsep Sistem Berbasis *Website*

### A. Definisi *Website*

Seiring dengan kemajuan dalam teknologi informasi dan juga komunikasi, terutama jaringan daring, telah menciptakan media baru yang disebut website. Website ini terus berkembang dan bisa digunakan pada kehidupan sehari-hari. Seperti dalam bidang pendidikan, situs web diperlukan sebagai cara untuk menyampaikan informasi secara online melalui akses internet, agar dapat melampaui batasan ruang dan waktu. Dalam istilah teknologi informasi, sebuah website adalah koleksi halaman yang memperlihatkan berbagai jenis informasi seperti gambar statis, tulisan, audio, animasi, video, serta gabungan dari semua elemen tersebut yang saling terkait dan terhubung melalui koneksi. Salah satu tujuan website ini adalah untuk meningkatkan cakupan promosi dan mengomunikasikan informasi secara efisien (Arini & Rahman, 2023)

### B. Jenis-jenis *Website*

1. Blog, dimanfaatkan untuk memuat konten seperti tulisan, picture, atau audio visual.
2. Website e-commerce merupakan tipe situs web yang bertindak sebagai media toko online.
3. Website bisnis ini memiliki fungsi sebagai media untuk mengenalkan bisnis ke audiens.
4. Website pribadi yang biasanya dimanfaatkan oleh tokoh publik, mulai dari selebriti hingga politisi.
5. Website sekolah merupakan situs web yang dirancang khusus untuk lembaga pendidikan.
6. *Hyper Text Markup Language* adalah bahasa yang dikenali oleh peramban web untuk menampilkan informasi seperti teks, gambar, audio, animasi, dan bahkan video
7. PHP (Hypertext Preprocessor) merupakan bahasa script yang dapat disisipkan ke dalam kode Hyper Text Markup Language





## C. Manfaat Penggunaan *Website*

1. Penggunaan website yang dapat diakses oleh internet bersifat praktis digunakan dimanapun dan kapanpun dengan menggunakan beraneka teknologi seperti handphone, notebook, laptop, komputer dll.
2. Pemanfaatan website dapat pula dilakukan melalui dukungan dalam pembelajaran berbasis e-learning/pembelajaran daring
3. Kebijakan pemerintah dalam penerapan pembelajaran berbasis digital merupakan sebuah keharusan dari pemanfaatan website sebagai media pembelajaran. Website akan mempermudah dosen dalam memaksimalkan kreativitas dosen dan mendorong agar dosen terus produktif menulis
4. Jadwal tatap muka yang terbatas di kelas menyebabkan dosen harus berinovasi memberikan materi-materi tambahannya, salah satunya menggunakan website agar tulisan dosen ini juga dapat bermanfaat untuk semua pengguna internet, khususnya mahasiswanya
5. Pemanfaatan website sebagai media pembelajaran juga dapat mendukung gerakan mengurangi penggunaan kertas, sehingga dosen hanya perlu mengetik di layar komputer atau laptop, maka tulisan dosen akan dapat diakses dimanapun berada.

## D. *Visual Studio Code (VS Code)*

Visual Studio Code adalah open source, sehingga memungkinkan kontribusi kode sumber dari pengembang. Anda dapat melihat kode sumber dari Visual Studio Code ini di link Github. Situasi ini juga menyebabkan Visual Studio Code menjadi kesukaan para pengembang aplikasi, karena para pengembang aplikasi bisa ikut serta dalam proses pengembangan Visual Studio Code ke depannya (A. Yudi Permana, 2019).







## BAB III PENUTUP

### A. Kesimpulan

*Computer Vision Syndrome* (CVS) adalah kondisi yang sering dialami oleh pengguna komputer atau perangkat digital yang melibatkan keluhan pada mata, seperti mata kering, penglihatan kabur, ketegangan mata, sakit kepala, dan kelelahan mata. Penyebab utama CVS adalah penggunaan layar digital secara berlebihan tanpa istirahat atau tindakan pencegahan yang tepat.

Terapi senam mata berbasis web menjadi salah satu solusi yang efektif untuk membantu mengurangi gejala CVS. Platform berbasis web memberikan akses mudah bagi pengguna untuk melakukan latihan mata kapan saja dan di mana saja. Senam mata bertujuan untuk merelaksasi otot-otot mata, meningkatkan sirkulasi darah di sekitar mata, dan mencegah kelelahan. Beberapa latihan yang biasanya disarankan meliputi fokus bergantian (near and far focusing), gerakan mata ke berbagai arah, dan latihan berkedip untuk mencegah mata kering.

### B. Saran

Harapan penulis semoga modul pembelajaran ini bisa bermanfaat bagi pembaca, khususnya pengguna media digital yang aktif yang dimana nantinya akan melakukan terapi senam mata ini.

Penulis menyadari bahwa modul pembelajaran ini masih ada kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang mendukung untuk modul pembelajaran ini agar lebih baik lagi kedepannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- A. Yudi Permana, P. R. (2019). Perancangan Sistem Informasi Penjualan Perumahan Menggunakan Metode Sdlc Pada Pt. Mandiri Land Prosperous Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Pelita Bangsa*, 10(2), 153–167. <https://doi.org/10.1134/S0320972519100129>
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *Pendahuluan Penelitian Merupakan Proses Kreatif Untuk Mengungkapkan Suatu Gejala Melalui Cara Tersendiri Sehingga Diperoleh Suatu Informasi . Pada Dasarnya , Informasi Tersebut Merupakan Jawaban Atas Masalah-Masalah Yang Dipertanyakan Sebelumnya . Oleh Ka.* 14(1), 15–31.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit Stikes Majapahit Mojokerto Buku Ajar*.
- Arini, D., & Rahman, A. (2023). Rancang Bangun Website Sekolah Dengan Menggunakan Framework Codeigniter 3 (Studi Kasus: Sdn 12 Oku). *Jurnal Media Infotama*, 19(1), 162–167. <https://doi.org/10.37676/Jmi.V19i1.3561>
- Devar, Natalia, Cokorda Alit Artawan, A. T. W. (2019). Perancangan Buku Panduan Interaktif Cara Menjaga Kesehatan Mata Melalui Olahraga Senam Mata Untuk Anak Usia 6-12 Tahun. *Dkv Adiwarna, Universitas Kristen Petra*, 1(14), 11. <http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/8651/7809>
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136. <https://doi.org/10.24198/jppm.V7i1.27452>
- Harahap, L. A., Oswati Hasanah, & Rismadefi Woferst. (2023). Perbedaan Efektifitas Senam Mata Dan Akupresur Mata Terhadap Penurunan Gejala Computer Vision Syndrome (Cvs) Pada Remaja. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 68–77. <https://doi.org/10.36763/Healthcare.V12i1.293>
- Intan Putri Arisandi, Gamy Tri Utami, R. N. (2018). *Efektivitas Senam Mata Terhadap Computer Vision Syndrome (Cvs)*. 5(2), 520–526.



- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, Dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139. <https://doi.org/10.51651/jkp.V3i3.331>
- Mohammad Suryawinata, M. S. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Pengembangan Aplikasi Berbasis Web. In *Buku Ajar Mata Kuliah Pengembangan Aplikasi Berbasis Web*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-81-2>
- Muhammad Fikri Ramadhan, Eldrian, F., & Ashan, H. (2022). Gambaran Faktor Risiko Individual Terhadap Kejadian Computer Vision Syndrome Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2020 Universitas Baiturrahmah. *Scientific Journal*, 1(5), 368–375. <https://doi.org/10.56260/sciena.V1i5.65>
- Nadia, A. S., Paramita, A., & Rahman, A. O. (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Komputer Portabel Dengan Kejadian Computer Vision Syndrome Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Tahun 2020.
- Nastiti, A. S., Santika, A. I., Tirza, A., Palupi, G., Syavira, A. M., Tupenalay, D. J., Ananda, E., Budi, S., Firdaus, H., Tsalitsia, N. M., Salsabila, N. S., Putu, N., Sriastuti, W., Kasatu, S. M., Damayanti, T. F., Qurrota A'yun, V., Sunaringtyas, W., & Nita, Y. (2023). Pengetahuan Mahasiswa Tentang Pencegahan Dan Pengobatan Computer Vision Syndrome Selama Work From Home. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1), 8–13.
- Natasya Nazla Prasetyo, Pratama, E. P. P. A., Pratama, P. H., Rosmayani, P. A., & Istanti, N. D. (2022). *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*. 2(3), 71–79.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.





- Putri, D. U., Ulfa Mutthalib, N., & Sani, A. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Computer Vision Syndrome (Cvs) Pada Pengguna Komputer Di Pt. Waskita Karya K. *Window Of Public Health Journal*, 3(5), 807–813.
- Sahir, H. S. (2021). *Metodologi Penelitian*. Kbm Indonesia. [Www.Penerbitbukumurah.Com](http://www.penerbitbukumurah.com)
- Septiyanti, R. A., Fathimah, A., & Asnifatima, A. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Computer Vision Syndrome Pada Pekerja Pengguna Komputer Di Universitas Ibn Khaldun Bogor Tahun 2020*. 5(1), 32–50.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (2nd Ed)*. Alfabeta.
- Swarjana, I Ketut. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Syarifah Rohaya, & Hafizh Shidqi. (2023). Pencegahan Computer Vision Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 148–153. <https://doi.org/10.55606/Klinik.V2i3.1919>
- Wahidin Unang. (2020). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 256–269.
- Wicaksono, U., & Imus, W. (2022). Sosialisasi Program Pencegahan Computer Vision Syndrome (Cvs) Pada Mahasiswa Stikes Suaka Insan Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 3(2), 64–71. <https://doi.org/10.51143/Jsim.V3i2.304>
- Wiratama, N. S. (2022). Manfaat Personal Website Sebagai Media Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 7(2), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Yogik Setia Anggreini, Y. Kambu, I. F. P. (2023). Sms Ceria Program (Senam Mata Sehat Cerdas Kombinasi Relaksasi) For Overcoming Computer Vision Syndrome (Cvs) In Elementary School Student. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(2), 505–516.

