

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI
KEJADIAN KELUHAN *COMPUTER VISION SYNDROME*
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UPN VETERAN JAKARTA
SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

Arief Fadhilah

Abstrak

Computer vision syndrome atau yang dikenal dengan CVS ini merupakan masalah kesehatan pada mata yang diakibatkan oleh aktivitas berlebihan atau terlalu lama menatap layar komputer, tablet, ataupun ponsel. Pembelajaran secara daring atau *online* dari rumah meningkatkan risiko terjadinya keluhan *computer vision syndrome* pada mahasiswa. Gejala yang biasa dirasakan pada penderita CVS ini adalah mata merah, sakit kepala, dan mata terasa gatal. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara faktor individu, faktor lingkungan dan faktor perangkat kerja dengan kejadian keluhan *computer vision syndrome* pada mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan jumlah sampel 310 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *proportionate random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian keluhan *computer vision syndrome*, yaitu durasi penggunaan alat elektronik (p-value = 0,000), penggunaan kacamata (p-value = 0,012), durasi istirahat (p-value = 0,000), sumber pencahayaan ruangan (p-value = 0,032) dan jarak penglihatan ke monitor (p-value = 0,003). Oleh karena itu, disarankan menerapkan tindakan preventif untuk meminimalisasi kejadian dengan aturan 20-20-20. Setiap 20 menit dalam menggunakan alat elektronik atau menatap layar monitor untuk melihat hal lain sejauh 20 kaki selama 20 detik.

Kata Kunci: Computer Vision Syndrome, Mahasiswa

FACTORS AFFECTING COMPUTER VISION SYNDROME COMPLAINTS INCIDENCE AMONG STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES OF UPN VETERAN JAKARTA DURING DISTANCE LEARNING

Arief Fadhilah

Abstract

Computer vision syndrome or known as CVS is a health problem in the eyes caused by an extended period of time spent on a computer, tablet or cellphone screen. Online learning from home increases the risk of CVS complaints in students. Symptoms commonly felt in patients with CVS are red eyes, headaches, and itchy eyes. The purpose of this study was to determine the relationship between individual factors, environmental factors and work equipment factors with the incidence of computer vision syndrome complaints in students. This research was a quantitative study using a cross-sectional design with a sample size of 310 students. These samples were selected by using a proportionate random sampling technique. The results of this study indicate the factors associated with the incidence of computer vision syndrome complaints, were duration of use of electronic devices (p-value=0.000), use of spectacles (p-value=0.012), duration of rest (p-value=0.000), sources of room lighting (p-value=0.032) and viewing distance to the monitor (p-value=0.003). Therefore, it is recommended to apply preventive measures to minimize incidents with the 20-20-20 rule. Every 20 minutes of using an electronic device or staring at a monitor screen to see something else 20 feet away for 20 seconds.

Keywords: Computer Vision Syndrome, College Student