

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GAWAI HARIAN DENGAN KEJADIAN MIOPIA PADA *FREELANCER* DIGITAL DI INDONESIA TAHUN 2024

Janu Dimas Saputra

Abstrak

Miopia merupakan masalah kelainan refraksi tertinggi di dunia. Pada 2050 diprediksi prevalensi miopia di dunia akan mencapai 49,8%. Kenaikan ini berkaitan dengan melonjaknya penggunaan gawai pada masyarakat modern dalam beberapa dekade terakhir. *Freelancer* merupakan kelompok berisiko miopia karena tingginya durasi penggunaan gawai harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gawai dengan kejadian miopia pada *freelancer digital* di Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dan data primer yang diperoleh melalui pengisian angket yang disebarakan ke beberapa grup komunitas *freelancer* di Indonesia pada bulan Mei – Juni 2024. Terdapat 293 sampel yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Analisis dilakukan sampai tahap multivariat dengan menggunakan model regresi logistik. Terdapat 48,1% *freelancer* mengalami miopia. *Freelancer* yang menggunakan gawai lebih dari 6 jam sehari memiliki odds 1,72 (95% CI: 1.052 – 2.825) kali untuk mengalami miopia dibandingkan *freelancer* yang menggunakan gawai kurang dari 6 jam sehari setelah dikontrol variabel jarak pengamatan gawai. Dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan gawai berhubungan signifikan dengan kejadian miopia pada *freelancer* Indonesia. Disarankan kepada *freelancer* untuk menggunakan gawai dalam jarak yang normal, luangkan lebih banyak waktu untuk aktivitas luar ruangan, lakukan istirahat mata secara rutin dan tidur yang cukup.

Kata Kunci: Durasi, Gawai, Miopia, Pekerja Lepas

THE ASOCIATION BETWEEN DURATION OF DAILY GADGET USE AND THE INCIDENCE OF MYOPIA IN INDONESIAN DIGITAL FREELANCERS IN 2024

Janu Dimas Saputra

Abstract

Myopia is the highest refractive error problem in the world. By 2050, it's predicted that the prevalence of myopia will reach 49.8% globally. Myopia is known related to the intensive use of gadgets in modern society. Freelancers are a high-risk group for myopia because of intensive gadget habit. This study aims to determine relationship between duration of gadget use and the myopia incidence in Indonesian digital freelancers. A cross-sectional study conducted using primary data obtained by filling out questionnaires that was distributed through several Indonesian freelancer community between May – June 2024. There were 293 samples obtained by purposive sampling technique. This study conducted multivariate analysis using logistic regression model. There are 48,1% of freelancers with myopia. Freelancers who used gadgets for more than 6 hours a day had odds of 1.72 (1,052 – 2,825) times to experience myopia compared to other freelancers who used gadgets for less than 6 hours a day after being controlled by gadget viewing distances variable. It concluded that duration of gadget use is significantly related to the incidence of myopia in Indonesian freelancers. Freelancers recommend to use gadget in normal viewing distances, spend more time on outdoor activities, take regular eye breaks and get enough sleep.

Keywords: Duration, Freelancer, Gadget, Myopia