

Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mata Di Masa Pandemi

The Effect Of Online Learning On Eye Health During The Pandemic

Aulia Keumala Putri, Syifa Aulia Reynanda, Raden Roro Raisa

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email : raisa.puspita0312@gmail.com

ABSTRAK

Mata adalah alat indra pada manusia yang memiliki peranan penting untuk melihat dan mengirimkan visual informasi ke otak, mata dapat berfungsi dengan baik jika dijaga kesehatannya dengan baik juga, menjaga kesehatan mata tidak hanya dengan cara memakan makanan bergizi dan sayur-sayuran tetapi juga dengan melakukan aktifitas yang membuat mata merasa tenang seperti membatasi penggunaan laptop/gawai, terlalu lama menatap layar dapat mengakibatkan munculnya penyakit pada mata karena kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran keterkaitan mengenai hubungan kesehatan mata dengan pembelajaran daring. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i dari berbagai universitas di Indonesia yang berjumlah 137 orang yang dimana mereka adalah mahasiswa/i yang mengalami keluhan saat pembelajaran daring. Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan metode survei kuantitatif yang dimana pada metode ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan sampel dari populasi tertentu sebagai alat untuk mengumpulkan data referensi melalui kuesioner. Dalam penelitian ini, data yang digunakan adalah data primer. Dari hasil penelitian menyatakan bahwa pada saat pandemi, pembelajaran daring sangat mempengaruhi kesehatan mata. Disarankan untuk mengistirahatkan mata dengan cara melihat objek di sekeliling dengan jarak 20 kaki (6 meter) dalam waktu 20 detik.

Kata Kunci : Mata, Kesehatan Mata, Pembelajaran Daring

ABSTRACT

Eyes are sensory organs in humans that have an important role to see and send visual information to the brain. Eyes can work well if they are taken care of properly too, maintain eye health not only by eating nutritious food and vegetables but also doing activities that are healthy. make the eyes feel calm like limiting the use of laptops / devices, too long to expose the screen can cause eye disease due to fatigue. The purpose of this study was to determine the relationship associated with learning subjects. The population and sample in this study were students from various universities in Indonesia, which had 137 people, of which they were students who experienced complaints during daring learning. The type of research used is by using a quantitative survey method which in this method uses a questionnaire to collect samples from a certain population as a tool to collect reference data through questionnaires. In this study, the data used are primary data. From the results of the study, it is stated that during a pandemic, learning greatly affects eye health. It is recommended to rest your eyes by looking at objects around you at a distance of 20 feet or 6 meters for 20 seconds.

Keywords : Eyes, Eye Health, Online Learning

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi Covid-19 membuat adanya perubahan besar hampir seluruh aspek kehidupan, terutama pada sistem pendidikan. Pendidikan juga salah satu upaya membantu jiwa peserta didik, baik jasmani maupun rohani, dari fitrah peserta didik menuju peradaban manusia dan menuju ke arah yang lebih baik. Salah satu metode pendidikan yang digunakan oleh pemerintah adalah untuk menyelaraskan dan memproses pembentukan bangsa yang mengabdikan kepada negara. Manfaat dari pendidikan itu sendiri untuk mempersiapkan negara menjadi generasi yang lebih baik lagi dan menjadi penerus bangsa yang ahli dalam berbagai aspek dan bidang. Dikarenakan tidak dapat terselenggaranya pembelajaran secara tatap muka yang disebabkan adanya pandemi, hal tersebut membuat menteri pendidikan dan kebudayaan Indonesia bapak Nadiem Anwar Makarim, B.A., M.B.A. mewajibkan lembaga pendidikan memberlakukan pembelajaran secara online.

Dalam pelaksanaan pembelajaran online, peran teknologi tidak dapat dipisahkan. Karena, dalam proses belajar mengajar teknologi dapat memenuhi segala kebutuhan mahasiswa. Kini banyak *platform* yang dapat membantu mahasiswa mengimplementasikan *e-learning*, contohnya, *zoom*, *google classroom*, *edmodo*, *learning house* dan masih banyak lagi. Pembelajaran secara online tentu memberi dampak positif dan negatif. Dampak positif diantaranya, para mahasiswa dengan mudah mengakses materi pembelajaran ataupun sebagai sarana penunjang kegiatan belajar dan berkaitan dengan tugas yang menjadikan pembelajaran online menjadi lebih efektif. Pembelajaran efektif memberikan kesempatan kepada para mahasiswa untuk belajar secara mandiri atau melakukan kegiatan seluas-luasnya bagi mereka yang belajar (Hamalik, 2001). Efektivitas pembelajaran tidak hanya tercermin dari hasil belajarnya saja. Tetapi, juga pada proses dan fasilitas yang bisa mendukung pembelajaran tersebut. Efek dari pembelajaran online dipengaruhi oleh adanya persepsi (Nugroho, 2012).

Terlepas dari itu, ada pula dampak negatif dari pembelajaran secara online. Dalam situasi seperti saat ini, terjadinya pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh dan menjadi pengaruh besar terhadap kesehatan mata yang membuat proses belajar mengajar menjadi kurang efektif. Hal tersebut menjadi salah satu tantangan di bidang pendidikan yang dihadapi saat masa pandemi Covid-19.

Faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mata salah satunya karena menatap layar dalam waktu yang lama. Gangguan kesehatan mata menjadi salah satu penyebab mata tidak bisa berfungsi dengan baik. Ada beberapa faktor yang dipengaruhi karena timbulnya kelelahan pada mata, yaitu faktor lingkungan maupun faktor pekerja. Faktor pekerja dapat berupa kelainan refraksi mata, perilaku beresiko, usia, faktor genetik, dan lama saat kerja. Gangguan kesehatan mata atau kerusakan pada mata ini dapat menyebabkan hilangnya penglihatan dan dalam kasus yang paling parah bisa mengalami kebutaan. Dalam kasus kebutaan pada mata maupun keterbatasan penglihatan membuat pemahaman materi yang diajarkan menjadi sulit dimengerti. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2014, prevalensi *amblyopia* (kelelahan pada mata) berkisar 40% sampai 90%. Selain itu, data internet used worldwide (2016), di seluruh dunia pada tahun 2013 jumlah penggunaan laptop sekitar 88%, 72% pada tahun 2014, 68% pada tahun 2015, dan 60% pada tahun 2016.

Kelelahan pada mata termasuk gejala dan tanda yang paling sering ditemui pada kesehatan mata, hal ini ditandai dengan gejala iritasi pada mata seperti konjungtivitis (peradangan pada konjungtiva) mata kemerahan dan menyebabkan mata berair, penglihatan ganda, penurunan daya akomodasi dan konvergensi, sakit kepala, ketajaman visual, sensitivitas, dan kecepatan yang dirasakan (Depkes RI, 1990). Menurut data World Health Organization (WHO), kejadian kelelahan mata atau presbiopi di seluruh dunia berkisar antara 75% hingga 90%. Survei Knowledge, Attitude, and Practices (KAP) dari dokter mata di India menunjukkan bahwa ketegangan mata dapat mencapai setinggi 97,8%.

Mahasiswa yang sering duduk di depan laptop juga mengeluhkan mata lelah dan mata kering. Mahasiswa mengeluh miopia (rabun jauh) dan sakit kepala dari penggunaan laptop secara terus-menerus. Pemantauan layar secara terus menerus juga dapat menyebabkan penglihatan kabur, sakit kepala, dan masalah kesehatan mata yang lainnya. Persepsi visual pada orang yang menderita stress berlebih tidak adanya efek pada bagian retina atau akomodasi mata, yang bisa mengakibatkan kelelahan syaraf pada mata. Gejala umum lainnya yang disebabkan oleh kelelahan pada mata yaitu pusing dan sakit pada area punggung. Penglihatan mata menjadi kabur saat menggunakan perangkat seperti laptop/notebook, gadget dapat bermanifestasi menjadi rabun jauh, rabun dekat dan astigmatisme (Kurnia, 2009). Menurut Abdillah Luthfi, jarak ideal yang sesuai dengan kriteria adalah 45 cm atau lebih. Adanya aturan yang bisa dilakukan seperti 20/20/20. Aturan ini mengharuskan kita untuk bekerja di depan komputer selama 20 menit, kemudian melihat objek sekitar 20 kaki atau 6 meter selama 20 detik lalu mengalihkan pandangan dari layar (Sari dan Himayani, 2018).

Dari penjelasan diatas, peneliti mengambil data awal yang berupa hasil survei yang dilakukan kepada mahasiswa/i dari berbagai universitas di Indonesia. Data awal yang kemudian dikembangkan untuk mendapatkan gambaran keterkaitan mengenai hubungan kesehatan mata dengan pembelajaran daring.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode survei kuantitatif. Dimana, metode ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan sampel dari populasi tertentu sebagai alat untuk mengumpulkan data referensi melalui kuesioner. Penelitian kuantitatif tersebut biasa digunakan oleh peneliti untuk mempelajari perilaku individu atau fenomena kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran keterkaitan mengenai hubungan kesehatan mata dengan pembelajaran daring. Populasi atau sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i dari berbagai universitas di Indonesia yang berjumlah 137 orang

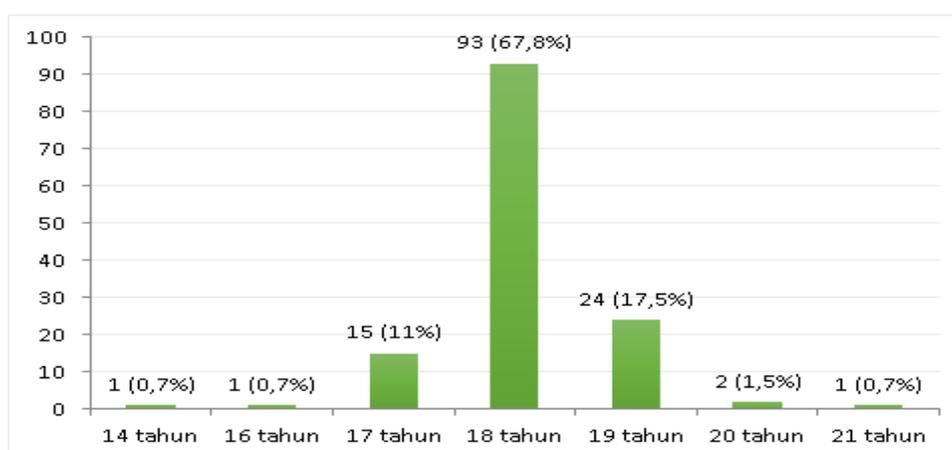
yang dimana mereka adalah mahasiswa/i yang mengalami keluhan saat pembelajaran daring.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan observasi secara langsung lewat kuesioner *Google form*. Pengolahan data dilakukan dengan sistem komputerisasi dengan menggunakan perangkat lunak analisis komputer untuk mendapatkan nilai statistik berbentuk tabel dari data pengamatan hasil observasi melalui kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang didapatkan sebagai responden yang diteliti dalam penelitian berjumlah 137 orang. Karakteristik responden yang didapatkan dari peneliti dapat dibedakan berdasarkan usia, gangguan kesehatan mata yang sebelumnya sudah dialami, jarak menatap layar, durasi menatap layar, keluhan dan jenis keluhannya selama pembelajaran daring. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

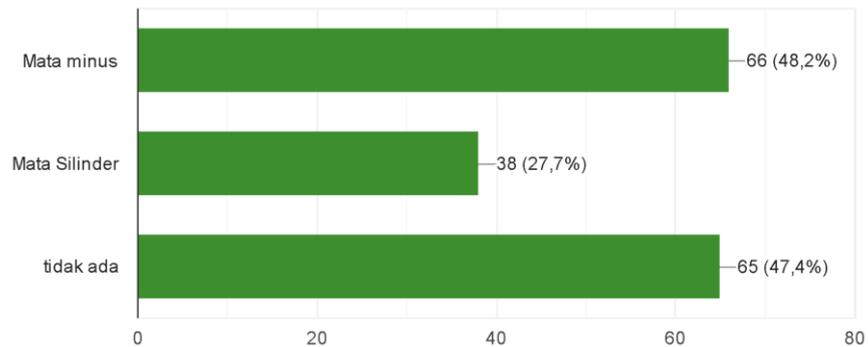
Diagram 1 Distribusi berdasarkan usia



Berdasarkan diagram 1 dari 137 responden menunjukkan 1 (1%) yang berusia 14 tahun, 1(1%) yang berusia 16 tahun, 15 (11%) yang berusia 17 tahun, 93(68%) yang berusia 18 tahun, 24(17%) berusia 19 tahun, 2(1%) mahasiswa.

Diagram 2 Distribusi berdasarkan penyakit yang sebelumnya sudah dialami

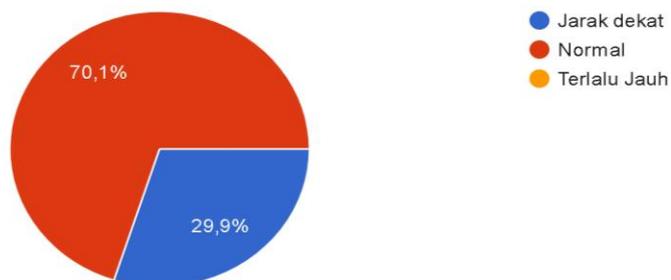
Apakah anda memiliki mata Minus/Silinder?
137 jawaban



Berdasarkan diagram 2 dari 137 responden menunjukkan 66 (48,2%) mahasiswa mengalami mata minus, 38 (27,7%) mahasiswa mengalami mata silinder, 65 (47,4%) tidak memiliki keluhan.

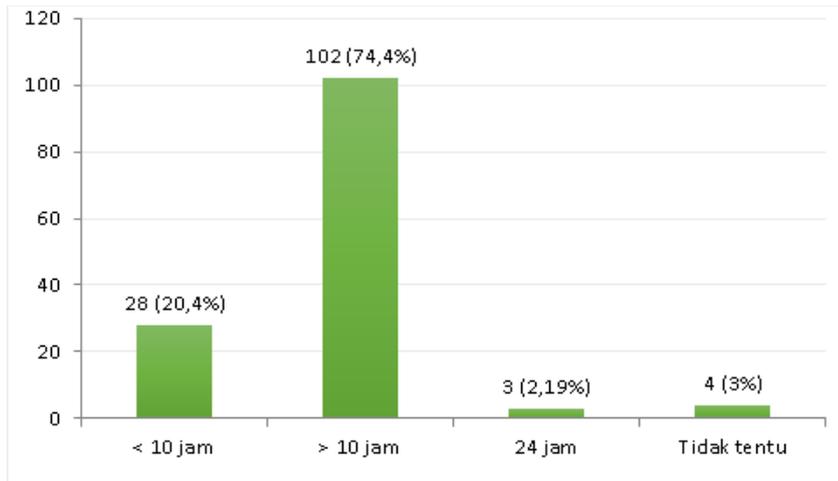
Diagram 3 Distribusi berdasarkan jarak menatap layar

berapa jarak anda menatap layar?
137 jawaban



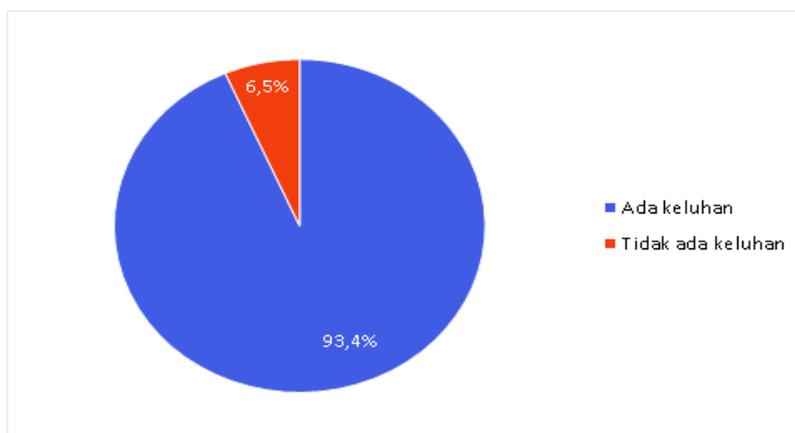
Berdasarkan diagram 3 dari 137 responden menunjukkan 96 (70,1%) menatap layar dengan jarak normal, 41 (29,9%) menatap layar dengan jarang dekat

Diagram 4 Distribusi berdasarkan durasi menatap layar dalam sehari



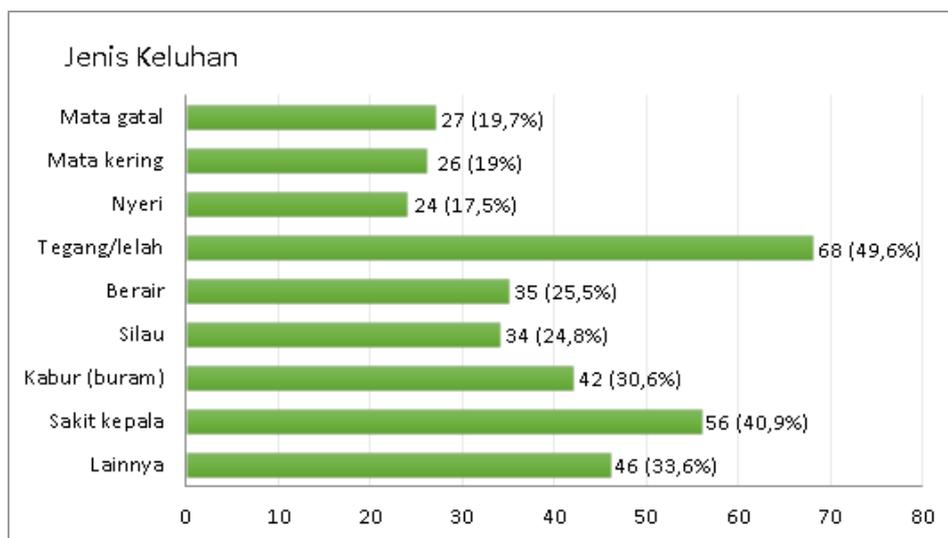
Berdasarkan diagram 4 dari 137 responden menunjukkan 28 (20,4%) mahasiswa menatap layar dengan durasi kurang dari 10 jam, 102 (74,4%) mahasiswa menatap layar dengan durasi lebih dari 10 jam, 3 (2,1%) mahasiswa menatap layar dengan durasi 24 jam, dan 4 (3%) mahasiswa menatap layar dengan durasi tidak tentu.

Diagram 5 Distribusi berdasarkan keluhan sakit pada mata



Berdasarkan diagram 5 dari 137 responden 9 (6,5%) mahasiswa mengalami adanya keluhan, dan 128 (93,4%) mahasiswa tidak ada keluhan sakit pada mata.

Diagram 6 Distribusi berdasarkan jenis keluhan



Berdasarkan diagram 6 dari 137 responden, yang mengalami keluhan sama seperti diagram sebanyak 91 responden, 27 (19,7%) mahasiswa mengalami mata gatal, 26 (19%) mahasiswa mengalami mata kering, 24 (17,5%) mahasiswa mengalami nyeri, 68 (49,6%) mengalami mata lelah, 35 (25,5%) mahasiswa mengalami mata berair, 34 (24,8%) mahasiswa mengalami mata silau, 42 (30,6%) mengalami penglihatan kabur/buram, 56 (40,9%) mahasiswa mengalami sakit kepala dan 46 (33,6%) mahasiswa tidak mengalami keluhan.

PEMBAHASAN

Kesehatan Mata

Menurut hasil survei yang dilakukan terhadap 137 responden di berbagai perguruan tinggi di Indonesia, 104 mahasiswa memiliki masalah pada kesehatan mata, 48,2% mahasiswa memiliki mata rabun jauh, 27,8% mahasiswa memiliki mata silinder, dan 47,4% dari mahasiswa tidak memiliki masalah pada kesehatan mata.

Kondisi kesehatan mata setiap orang berbeda-beda, tergantung dari gaya hidup masing-masing individu. Perlu dilansir bahwa sekitar 75% informasi yang diterima berupa berita visual. Perpustakaan Kedokteran Nasional Amerika Serikat, Medline Plus 2017, dan perawatan mata (Eye Care). Jumlah waktu yang habis setiap harinya dalam menatap layar yang disebut Screen Time. Beberapa petunjuk merekomendasikan 2 jam/hari waktu menatap layar pada anak-anak dan remaja. Setiap orang perlu menjaga kesehatan mata dengan baik karena mata yang sehat bisa membantu kita melihat lebih baik dan melakukan aktivitas keseharian dengan lancar tanpa adanya gangguan pada mata, karena mata yang sehat merupakan cerminan dari pikiran/jiwa yang sehat, karena mata memiliki pengaruh yang sangat penting bagi tubuh kita (Linda, 2014).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, P2PTM, kita bisa melakukan berbagai cara agar mata tetap sehat di masa pandemi saat ini. Dengan menggunakan laptop yang berjarak minimum 40 cm sampai 50 cm dan maksimal penggunaannya 2 jam. Kurangi kecerahan layar dengan membatasi jumlah penggunaan gadget dan perangkat lain, menyesuaikan jarak yang digunakan agar tidak terlalu dekat dengan layar, dan mengurangi jumlah waktu saat melihat layar. Mengusahakan kecerahan layar tidak mempengaruhi penglihatan dan layar tidak terlalu terang atau terlalu gelap, mengonsumsi sayur dan buah yang kaya akan vitamin A agar tetap terjaga kesehatan matanya, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga atau bermain, jika penggunaan laptop lebih dari 2 jam maka bisa diterapkan, seperti 20/20/20 adalah cara melihat layar selama 20 menit sekali, lalu mengubah pandangan ke arah lain selama 20 detik, atau melihat objek yang jaraknya 20 kaki (sekitar 6 meter). Gosok kedua telapak tangan dan menaruhkannya di kelopak mata dengan mata tertutup untuk merilekskan mata, atau memijat area pelipis dengan lembut. (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian dan informasi VDT Studies and Information dan National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) adalah beristirahatlah selama 15 menit setelah pemakaian komputer 2 jam. Hal ini dikatakan bisa memutus rantai pada kepenatan mata agar pengguna komputer semakin

nyaman. Seperti halnya menggunakan laptop 2 jam lebih dalam sehari dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring merupakan proses belajar mengajar bagi dosen, guru maupun siswa. Pada saat ini, pembelajaran daring disampaikan melalui jejaring internet dan pembelajaran daring dilakukan menggunakan jejaring sosial untuk media pembelajaran siswa dan aplikasi-aplikasi lainnya yang mendukung keberlangsungan pembelajaran ini seperti pemberian tugas kepada para mahasiswa, proses pembelajaran, dan lainnya (Handarini dan Wulandari, 2020). Pembelajaran yang dilakukan melalui jaringan web tersebut setiap pembelajaran/mata kuliah mempersiapkan materi dalam bentuk slideshow atau rekaman video dengan tugas mingguan dan diharuskan untuk menyelesaikannya pada tenggat yang sudah ditentukan dengan menggunakan sistem penilaian yang berbeda-beda. Dengan seiring berkembangnya teknologi, kini pembelajaran bisa menggunakan e-learning. E-learning merupakan penggunaan sarana elektronik seperti komputer/laptop, dan elektronik lainnya seperti gawai yang menyediakan program penyampaian pembelajaran, pendidikan, dan pelatihan dalam berbagai cara untuk memberikan pendidikan, bahan ajar, atau pelatihan. (Stockley, 2010).

Metode pembelajaran berbasis internet atau pembelajaran online memadati atau menghubungkan proses pembelajaran tatap muka yang dibatasi oleh jarak sosial, bahkan untuk para pelajar di Indonesia dan seluruh belahan dunia yang terpapar pandemi Covid-19 untuk mencegah penyebarannya. Sistem e-learning di Indonesia bukan lagi suatu hal yang asing, tetapi belum semua sekolah yang menerapkannya. Rovai (Mahardika:2002) berpendapat bahwa, penyampaian mata pelajaran tidak menentukan kualitas pembelajaran, melainkan sebagai sarana penyampaian yang menentukan efektivitas pembelajaran. Pemilihan strategi pembelajaran salah satu alasannya adalah untuk mendorong pembelajaran yang bermakna sehingga, hasil belajar dapat diukur dari perilaku pemelajar ataupun pembelajar. Bagaimana pembelajaran bereaksi terhadap apa yang dikatakan.

Di sisi lain, kesediaan mahasiswa agar menjadi semangat belajar seorang mahasiswa masih menentukan keefektifan kegiatan belajar mengajar secara daring. Hal ini karena budaya belajar tatap muka masih terjerat. Akibatnya, tidak jarang kegiatan pembelajaran online menjadi membosankan atau membuat siswa merasa jenuh. Oleh karena itu, hasil pembelajaran menjadi tidak efektif.

Hubungan Pembelajaran Daring dengan Kesehatan Mata

Perkembangan teknologi pada era digital saat ini sangat penting dan berpengaruh dalam pembelajaran daring, karena bisa mempermudah pembelajaran melalui berbagai aplikasi. Namun, sebuah penelitian terhadap beberapa mahasiswa universitas di Indonesia menemukan bahwa lingkungan belajar melalui daring yang berkepanjangan memiliki efek buruk bagi kesehatan, terutama pada mata. Terlalu lama menatap layar bisa menyebabkan sakit pada mata serta membuat mata menjadi kering.

Pembelajaran daring memiliki efek positif maupun negatif. Efek yang dirasakan tergantung waktu yang dipakai untuk daring, salah satu efek positif dari pembelajaran daring adalah mudahnya mengakses pembelajaran yang akan dipelajari karena itu sangat amat membantu memperluas wawasan mahasiswa mengenai info terkini, pembelajaran daring juga dapat membantu mahasiswa dalam mempelajari pembaharuan tentang teknologi dengan mudah namun dibalik dampak positif tersebut ada juga dampak negatif yang dirasakan oleh mata seperti menatap layar akan membuat mata mengalami kelelahan dan berdampak pada kerusakan mata, mata yang rusak akan berpengaruh pada keberlangsungan aktivitas sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat 26 mahasiswa yang memiliki keluhan mata kering (19%), 27 mahasiswa memiliki keluhan mata gatal (19,7%), 24 mahasiswa memiliki keluhan mata nyeri (17,5%), 68 mahasiswa memiliki keluhan mata lelah

(49,6%), 35 mahasiswa memiliki keluhan mata berair (25,5%), 34 mahasiswa mengalami mata silau (24,8%), 42 mahasiswa mengalami mata buram (30,6%), 56 mahasiswa mengalami sakit kepala (40,9%), dan 46 mahasiswa mengalami keluhan sakit pada mata yang tidak tercantum pada hasil penelitian (33,6).

2. Sebanyak 102 mahasiswa menatap layar lebih dari 10 jam/hari, 3 mahasiswa menatap layar 24 jam, 28 mahasiswa menatap layar kurang dari 10 jam dan 4 mahasiswa menatap layar dengan waktu tidak tentu.
3. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang cukup signifikan terhadap pembelajaran daring dengan kesehatan mata.

Disarankan kepada mahasiswa untuk berolahraga atau melakukan aktivitas lainnya di luar ruangan, berada di bawah sinar matahari adalah ide yang baik ketika mata kita sedang beristirahat dan membatasi waktu *screen time* dengan sebaik-baiknya. Telah terbukti bahwa, jumlah istirahat setelah penggunaan laptop akan meningkatkan kenyamanan mata dan mengendurkan kemampuan mata untuk mengontrol. Untuk mengistirahatkan mata dengan cara melihat objek di sekeliling dengan jarak 20 kaki (6 meter) selama 20 detik. (Sari dan Himayani, 2018)

DAFTAR PUSTAKA

Gumunggilung, D., Doda, D. V. D. and Mantjoro, E. M. (2021) 'Hubungan Jarak Dan Durasi Pemakaian Smartphone Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Di Era Pandemi Covid-19', *Kesmas*, 10(2), pp. 12–17.

Tambun, M. S. M. O. S. S. and Oktaviannoor, H. (2021) 'Kelelahan Mata dan Keluhan MSDs Perkuliahan Daring Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa di Tiga Fakultas Universitas Sari Mulia (Program Studi Teknik Industri, D-IV Promosi Kesehatan dan Program Studi Manajemen)', *Jurnal Media Teknik dan Sistem Industri*, 5(2), p. 92. doi: 10.35194/jmtsi.v5i2.1427.

Wicaksono, W. H. (2020) 'Hubungan penggunaa gadget dengan gangguan kesehatan mata pada anak sekolah dasar di SD negri cangkol 3 mojolaban sukorhajo', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 31.

Kumasela, G. P., Saerang, J. S. M. and Rares, L. (2013) 'Hubungan Waktu Penggunaan Laptop Dengan Keluhan Penglihatan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal e-Biomedik*, 1(1). doi: 10.35790/ebm.1.1.2013.4361.

Hanifah Salsabila, U. *et al.* (2020) 'Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19', *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan*, 17(2), pp. 188–198. doi: 10.46781/al-mutharahah.v17i2.138.

Christine, R. N. (no date) 'Aktivitas Pembelajaran Jarak Jauh dan Pengaruhnya Pada Kesehatan Mata'.

Pai, T. A. T. A., Tinaail, A. P. and An, P. (no date) 'r*rytrlrtrla*.'

Effendi, A., Fatimah, A. T. and Amam, A. (2021) 'Analisis Keefektifan Pembelajaran Matematika Online Di Masa Pandemi Covid-19', *Teorema: Teori dan Riset Matematika*, 6(2). doi: 10.25157/teorema.v6i2.5632.

Kartini, K. *et al.* (2021) 'Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mata Anak Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19', *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*, 2(1), p. 9. doi: 10.25105/juara.v2i1.8267.

Sya'ban, A. R. and Riski, I. M. R. (2014) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Kelelahan Mata (Asstenopia) Pada Karyawan Pengguna Komputer Pt.Grapari Telkomsel Kota Kendari', *Prosiding Seminar Bisnis & Teknologi*, pp. 15–16.

Pradja, B. P., Krismiyanti, D. and Charoma, S. (2021) 'Prosiding Seminar Nasional Sains Pengaruh Keefektifan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XII', 2(1), pp. 201–206.

TITIS NURMALITA DIANTI (2020) *Dampak Pembelajaran Daring Bagi Kesehatan Mata pada Masa Pandemi COVID 19*, Universitas Airlangga. Available at: <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/624-dampak-pembelajaran-daring-bagi-kesehatan-mata-pada-masa-pandemi-covid-19>.