

LEMBAR PENGESAHAN

ARTIKEL ILMIAH

**HUBUNGAN ANTARA PRAKTEK *UNSAFE ACTION* DALAM PENGGUNAAN
GADGET DENGAN KELUHAN SUBYEKTIF GANGGUAN KESEHATAN MATA
PADA MURID SEKOLAH DASAR ISLAM TUNAS HARAPAN TAHUN 2016**

Disusun Oleh :

An Nisa Intan Navarona

D11.2012.01485

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan di Sistem Informasi Tugas Akhir
(SIADIN)

Pembimbing

Eni Mahawati, S.KM, M.Kes

HUBUNGAN ANTARA PRAKTEK UNSAFE ACTION DALAM PENGGUNAAN GADGET DENGAN KELUHAN SUBYEKTIF GANGGUAN KESEHATAN MATA PADA MURID SEKOLAH DASAR ISLAM TUNAS HARAPAN TAHUN 2016

An Nisa Intan Navarona *) Eni Mahawati **)

**) Alumni Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro*

***) Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro*

Email :411201201485@mhs.dinus.ac.id

ABSTRACT

Background : Gadgets are not only used by adolescents and adults, but also used by primary students. Based on initial surveys there were also children who bought gadget with private money because their parents believe that the money belong to the children's right of the children to spend it. But parents do not buy gadgets for the children because they fear that children will become lazy on learning. The purpose of this study was to analyze the relationship between unsafe practices in the use of gadgets with subjective complaints of eye health problems in Islamic primary school of Tunas Harapan Semarang.

Method : This study used analytic survey with cross sectional approach. The research instrument used questionnaire. The sampling technique used proportional sampling. The population of this study consist of 65 people with a sample of study was 64 people. Data analyzed by chi-square test.

Result : Results showed that often used position are lying and visibility used when using the gadget is less than 30cm, there was no relationship between the position (0,227), and visibility (0,683) when using gadgets with subjective complaints of eye health problems. While the length of time while using the gadget is ≥ 2 hours and the lighting used when using the gadget is bright lighting, the length of time (0,029) and lighting (0,019) while using the gadget significantly associated with subjective complaints of eye health problems.

Conclusion : There is no relationship between the position and visibility when using gadgets with subjective complaints of eye health problems, while there is a relationship between the length of time and lighting when using gadgets with subjective complaints of eye health problems. It is advisable for parents to pay more attention to children when playing gadget that eye health is maintained.

Keywords: Unsafe action, gadgets, elementary school

Reference: 32, (2005-2016)

ABSTRAK

Latar Belakang : *Gadget* tidak hanya digunakan oleh kalangan remaja dan dewasa, tetapi juga digunakan oleh kalangan usia anak sekolah. Berdasarkan survei awal ada juga anak yang membeli *gadget* dengan uang pribadi karena orang tua berpikir bahwa jika itu uang anak maka terserah anak ingin dipakai untuk beli apa saja sedangkan adapula anak yang meminta kepada orang tuanya tetapi orang tua tidak membelikan *gadget* yang diminta oleh anak karena orang tua takut jika anak akan menjadi malas belajar. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara praktek *unsafe action* dalam penggunaan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid Sekolah Dasar Islam Tunas Harapan Semarang.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan *propotional sampling*. Populasi penelitian ini berjumlah 65 orang dengan sampel 64 orang. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil : Hasil penelitian posisi yang sering digunakan adalah posisi berbaring dan jarak pandang yang digunakan saat menggunakan *gadget* adalah $< 30\text{cm}$, tidak ada hubungan antara posisi (0,227) dan jarak pandang (0,683) saat menggunakan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata. Sedangkan lama waktu saat menggunakan *gadget* adalah ≥ 2 jam dan pencahayaan yang digunakan saat menggunakan *gadget* adalah pencahayaan yang terang, lamanya waktu (0,029) dan pencahayaan (0,019) saat menggunakan *gadget* berhubungan signifikan dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara posisi dan jarak pandang saat menggunakan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata sedangkan ada hubungan antara lama waktu dan pencahayaan saat menggunakan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata. Disarankan bagi orang tua untuk lebih memperhatikan anak ketika bermain *gadget* agar kesehatan mata tetap terjaga.

Kata kunci : *Unsafe action, gadget, sekolah dasar*

Referensi : 32 buah (2005-2016)

PENDAHULUAN

Teknologi berkembang dengan pesat sesuai dengan zamannya. Salah satu bentuk teknologi yang beredar adalah *gadget*. *Gadget* tidak hanya digunakan oleh kalangan remaja dan dewasa, tetapi juga digunakan oleh kalangan usia anak sekolah. Tahap pengenalan *gadget* pada anak usia sekolah merupakan usia yang masih terlalu awal.⁽¹⁾ Walaupun *gadget* hanya digunakan untuk bermain *game* atau untuk menghubungi orang tua ketika antar jemput sekolah saja. Kebiasaan bermain menggunakan *handphone* secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh seperti gangguan kesehatan mata karena terlalu lama menatap layar *handphone*. Namun tak banyak orang tua yang mengerti ternyata penggunaan *handphone* itu sendiri menimbulkan radiasi yang cukup berbahaya bagi kesehatan tubuh dan lingkungan. Selain mengganggu kesehatan tubuh *handphone* dapat menurunkan konsentrasi anak ketika belajar karena anak selalu ingin bermain *handphone*.

Penyebab dari banyaknya anak sekolah dasar yang sudah menggunakan *handphone* karena orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga anak kurang perhatian dari orang tua dan bagi orang tua yang menyadari bahwa kurang perhatian dan kurangnya waktu bersama anak menimbulkan inisiatif orang tua untuk membelikan *handphone* dengan tujuan anak akan mencari hiburan sendiri seperti bermain *game* di *handphone*. Adapun penyebab lain yaitu pemikiran anak bahwa anak sekolah dasar yang memiliki *handphone* adalah golongan ekonomi menengah keatas, hal ini yang mengakibatkan banyaknya anak sekolah dasar yang meminta *handphone* pada orang tuanya dan lebih memprihatinkan lagi orang tua pun mengabaikan permintaan anaknya tanpa harus berpikir panjang apa dampak buruk yang ditimbulkan akibat dari radiasi *handphone*.

Jika dilihat dari fenomena saat ini, pemanfaatan sarana permainan yang awalnya menjadi selingan diantara aktivitas wajib seperti sekolah atau mengerjakan tugas menjadi berlebihan dan mengarah pada perilaku yang tidak produktif.⁽²⁾ Apalagi banyak anak sekolah dasar yang sudah memiliki *handphone* canggih yang dimana pada saat mereka membutuhkan apapun hanya *download* saja tanpa harus susah payah.

Menurut hasil wawancara survei awal yang telah dilakukan pada hari Selasa tanggal 10 November 2015 dengan 5 sampel responden anak kelas 4 sekolah dasar islam Tunas Harapan yang menggunakan *handphone* hanya bertujuan untuk bermain *game*, responden bermain game selama 5 jam per hari namun tidak secara terus menerus responden bermain *game* selama 1 jam dan kemudian selang berapa jam responden bermain *game* kembali dan selama 1 jam bermain *game* responden mengeluhkan mata pedih dan lelah.

Namun orang tua responden membelikan *handphone* dengan uang hasil tabungan pribadi responden dan orang tua beranggapan bahwa uang pribadi tersebut diserahkan kepada responden dan dibebaskan untuk membeli apa saja yang diinginkan responden dengan kata lain orang tua tidak berhak mengatur uang pribadi karena uang tersebut hasil dari jerih payah responden, tetapi berdasarkan pernyataan dari orang tua responden, tingkat belajar responden masih baik karena orang tua terus memperhatikan dan memonitoring responden dalam hal belajar baik di rumah maupun di sekolah. Sedangkan hasil wawancara dengan 5 sampel responden anak kelas 4 sekolah dasar negeri yang tidak menggunakan *handphone* responden mengatakan bahwa responden sudah meminta *handphone* ke orang tuanya tetapi tidak dibelikan dan alasan dari orang tua responden adalah ketakutan orang tua jika responden mengalami kecanduan bermain *game* dan responden malas untuk belajar sehingga mengganggu prestasi responden di sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Praktek *Unsafe Action* Dalam Penggunaan *Gadget* Dengan Keluhan Subyektif Gangguan Kesehatan Mata Pada Murid Sekolah Dasar Islam Tunas Harapan Tahun 2016”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik. Survei analitik adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena, baik antara faktor risiko dengan faktor efek, antar faktor risiko, maupun antar faktor efek. Yang dimaksud faktor efek adalah

suatu akibat dari adanya faktor risiko, sedangkan faktor risiko adalah suatu fenomena yang mengakibatkan terjadinya efek (pengaruh).⁽³⁾

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu data hanya dikumpulkan untuk waktu tertentu saja untuk menggambarkan kondisi populasi.⁽⁴⁾

HASIL

1. Posisi Menggunakan Gadget

Deskripsi posisi menggunakan *gadget* dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan
Posisi Menggunakan *Gadget*

No	Posisi Menggunakan <i>Gadget</i>	Σ	%
1.	Duduk	39	60,9
2.	Berbaring	25	39,1

Sumber : Data Primer Terolah (2016)

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa frekuensi jawaban berdasarkan posisi yang sering dilakukan adalah posisi duduk (60,9%).

2. Jarak Pandang Menggunakan Gadget

Deskripsi jarak pandang menggunakan *gadget* dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan
Jarak Pandang Menggunakan *Gadget*

No	Jarak Pandang Menggunakan <i>Gadget</i>	Σ	%
1.	Jauh (≥ 30 cm)	28	43,8
2.	Dekat (< 30 cm)	36	56,2

Sumber : Data Primer Terolah (2016)

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa pada saat menggunakan *gadget* responden lebih banyak yang menggunakan jarak < 30 cm (56,2%).

3. Lamanya Waktu Menggunakan Gadget

Deskripsi lamanya waktu menggunakan *gadget* dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Lamanya Waktu Menggunakan *Gadget*

No	Lamanya Waktu Menggunakan <i>Gadget</i>	Σ	%
1.	< 2 jam	20	31,2
2.	\geq 2 jam	44	68,8

Sumber : Data Primer Terolah (2016)

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan *gadget* dengan lama waktu \geq 2 jam (68,8%).

4. Pencahayaan Saat Menggunakan Gadget

Deskripsi pencahayaan saat menggunakan *gadget* dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pencahayaan Saat Menggunakan *Gadget*

No	Pencahayaan Saat Menggunakan <i>Gadget</i>	Σ	%
1.	Redup	22	34,4
2.	Terang	42	65,6

Sumber : Data Primer Terolah (2016)

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan pencahayaan yang terang pada saat menggunakan *gadget* (65,6%).

5. Keluhan Subyektif Mata

Tabel 5
Rekapitulasi Jawaban Responden Berdasarkan Keluhan Subyektif
Gangguan Kesehatan Mata

No	Keluhan Subyektif	Tidak		Ya	
		F	%	F	%
1	Merasa kesulitan melihat jarak jauh	29	45,3	35	54,7
2	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , mengalami kelelahan mata	29	45,3	35	54,7
3	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , mengalami mata berlendir/kotor/belekan	27	42,2	37	57,8
4	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , mengalami mata berair	22	34,4	42	65,6
5	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , mengalami mata gatal	23	35,9	41	64,1
6	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , mengalami sakit kepala	20	31,2	44	68,8
7	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , mengalami mata merah	24	37,5	40	62,5

Sumber : Data Primer Terolah (2016)

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui bahwa responden yang mengalami keluhan subyektif yang paling banyak yaitu mata gatal (64,1%), mata mata berair (65,6%), dan keluhan sakit kepala (68,8%).

Tabel 6
Kategori Keluhan Subyektif
SD Islam Tunas Harapan Semarang Tahun 2016

No	Keluhan Subyektif	Σ	%
1.	Keluhan Subyektif Rendah	44	68,8
2.	Keluhan Subyektif Tinggi	20	31,2

Sumber : Data Primer Terolah (2016)

Berdasarkan tabel 6 di atas diketahui bahwa responden yang mengalami keluhan subyektif tinggi (31,2%) lebih sedikit dibandingkan yang mengalami keluhan subyektif rendah (68,8%).

PEMBAHASAN

1. Posisi Menggunakan Gadget

Berdasarkan hasil uji statistik antara posisi menggunakan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata dengan menggunakan uji *chi square* hasil *pearson chi square* 0,227 ($>0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara posisi menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Lely. I. Porotu'o, dkk pada tahun 2014 bahwa tidak ada hubungan antara posisi membaca dengan ketajaman penglihatan pada pelajar Sekolah Dasar Katolik Santa Theresia 02 Kota Manado yang merupakan salah satu sekolah unggulan yang memiliki sarana dan prasarana yang baik saat proses belajar mengajar.⁽⁵⁾ Ini juga sejalan dengan penelitian Ananda Puspitasari pada tahun 2012 bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara postur tubuh dengan keluhan kesehatan yang dirasakan akibat menggunakan laptop yang mengatakan bahwa meskipun seseorang memiliki perilaku penggunaan laptop yang baik, tetap mempunyai kemungkinan terkena keluhan kesehatan akibat penggunaan laptop dan banyak faktor lain seperti kondisi desain tempat kerja yang tidak ergonomis, ukuran laptop yang digunakan, durasi dan frekuensi penggunaan tinggi, lingkungan yang tidak nyaman, dan beban yang dibawa sebelum menggunakan laptop.⁽⁶⁾

2. Jarak Pandang Menggunakan Gadget

Dari hasil uji statistik hubungan antara jarak pandang menggunakan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata dengan menggunakan uji *chi square* hasil *pearson chi square* 0,683 ($>0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jarak pandang menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wisnu Eka Saputro pada tahun 2013 bahwa tidak ada hubungan antara jarak pandang dengan keluhan CVS pada karyawan BPS.⁽⁷⁾ Dan hal ini juga sejalan dengan penelitian Dian Nourmayanti (2013) bahwa tidak ada hubungan bermakna antara jarak monitor dengan keluhan kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di *Corporate Customer Care Center (C4)* PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk. Hal tersebut mungkin terjadi karena adanya faktor lain seperti pencahayaan yang kurang sehingga baik pekerja dengan jarak monitor < 50 cm dan \geq 50 cm tetap mengalami keluhan kelelahan mata.⁽⁸⁾

3. Lamanya Waktu Menggunakan Gadget

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan antara lamanya waktu menggunakan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata dengan menggunakan uji *chi square* hasil *pearson chi square* 0,029 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara lamanya waktu menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Lely. I. Porotu'o, dkk pada tahun 2014 bahwa ada hubungan antara *screen time* dengan ketajaman penglihatan.⁽⁵⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian Wati Ningsih (2015) bahwa terdapat hubungan antara lama interaksi komputer terhadap terjadinya gejala CVS pada mahasiswa keperawatan UMS. Hal ini terjadi pada mahasiswa yang juga berada antara semester IV-VIII ini sedang sibuk mempersiapkan tugas akhir maupun tugas kuliah lainnya, dimana pada masa tersebut mahasiswa dituntut untuk selalu siap dan tepat waktu dengan semakin banyaknya tugas yang menumpuk.⁽⁹⁾

4. Pencahayaan Saat Menggunakan Gadget

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan antara pencahayaan saat menggunakan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata, menggunakan uji *chi square* hasil *pearson chi square* 0,019 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pencahayaan saat menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Selisca Luthfiana Fadhillah pada tahun 2013 yang menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan keluhan kelelahan mata pada pengguna komputer adalah kelainan refraksi dan tingkat pencahayaan.⁽¹⁰⁾ Hal ini juga sejalan dengan penelitian Puspita Dinta pada tahun 2013 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara intensitas pencahayaan komputer dengan kelelahan mata. Kelelahan mata dapat terjadi apabila mata difokuskan pada objek yang berjarak dekat dalam waktu yang lama karena otot-otot mata harus bekerja lebih keras untuk melihat objek yang berjarak sangat dekat, terutama jika disertai dengan pencahayaan yang menyilaukan.⁽¹¹⁾

5. Keluhan Subyektif Mata

Keluhan subyektif yang banyak dialami oleh responden adalah kesulitan melihat jarak jauh dan kelelahan mata (54,7%) karena sebagian responden ada yang mengalami gangguan tersebut tetapi belum memakai kacamata, adapula yang sudah menggunakan kacamata namun minus/silinder mata bertambah dan responden tidak mengetahui sehingga walaupun tetap memakai kacamata responden masih mengalami gangguan penglihatan jarak jauh, keluhan lain yang dialami responden setelah menggunakan *gadget* berupa mata berlendir/kotor/belekan (57,8%), mata berair (65,6%), mata gatal (64,1%), sakit kepala (75%), dan mata merah (68,8%). Dilihat dari keluhan yang dirasakan oleh responden maka pihak sekolah diharapkan memberikan pengetahuan tentang dampak buruk penggunaan *gadget* terutama bagi kesehatan mata. Menurut penelitian Jurisna Maria Pangemanan, dkk pada tahun 2014 mendapatkan hasil dari keluhan penglihatan yang ada, kebanyakan responden mengalami lebih dari 1 keluhan. Rata-rata keluhan yang terbanyak dialami responden, mengalami keluhan rasa tegang atau lelah pada mata.⁽¹²⁾

Hasil uji statistik untuk kategori keluhan subyektif gangguan kesehatan mata adalah responden yang mengalami keluhan subyektif rendah (68,8%) dan yang mengalami keluhan subyektif tinggi (31,2%) tetapi dalam pertanyaan kuesioner jumlah jawaban responden lebih banyak yang menjawab mengalami keluhan sedangkan dalam hasil uji statistik yang mengalami keluhan subyektif rendah lebih banyak, hal ini disebabkan karena

tidak semua responden merasakan keluhan yang sama dengan responden lainnya. Jadi, yang keluhan yang dirasakan tiap responden bisa dikatakan bervariasi.

Dilihat dari hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa responden yang melakukan *unsafe action* seperti menggunakan *gadget* dengan posisi duduk, lama waktu (≥ 2 jam), dan pencahayaan layar yang terang rata-rata mengalami keluhan subyektif rendah kecuali pada variabel *unsafe action* jarak pandang (< 30 cm) lebih banyak responden yang mengalami keluhan rendah daripada yang mengalami keluhan subyektif tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan secara keseluruhan terhadap praktek *unsafe action* penggunaan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata.

1. Berdasarkan 64 responden yang berhasil di wawancara untuk praktek *unsafe action* posisi menggunakan *gadget* diketahui bahwa posisi yang sering dilakukan oleh responden adalah posisi berbaring (60,9%) lebih banyak dibandingkan dengan posisi duduk (39,1%), jarak pandang menggunakan *gadget* diketahui bahwa pada saat menggunakan *gadget* responden lebih banyak yang menggunakan jarak < 30 cm (56,2%) daripada yang menggunakan jarak ≥ 30 cm (43,8%), lama waktu menggunakan *gadget* diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan *gadget* dengan lama waktu ≥ 2 jam (68,8%) dibandingkan dengan < 2 jam (31,2%), dan pencahayaan pada saat menggunakan *gadget* diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan pencahayaan yang terang pada saat menggunakan *gadget* (65,6%) dibandingkan pencahayaan yang redup (34,4%).
2. Berdasarkan 64 responden yang berhasil di wawancara untuk keluhan subyektif yang mengalami sakit kepala (68,8%), mata gatal (64,1%), mata berair (65,6%), mata berlendir atau kotor dan belekan (57,8%), mata merah (62,5%), mata lelah dan kesulitan melihat jarak jauh (54,7%).

3. Berdasarkan hasil keluhan subyektif diatas maka keluhan subyektif dapat dikategorikan menjadi keluhan subyektif tinggi (31,2%) dan keluhan subyektif rendah (68,8%).
4. Tidak ada hubungan antara posisi menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,227$).
5. Tidak ada hubungan antara jarak pandang menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,683$).
6. Ada hubungan antara lamanya waktu menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,029$).
7. Ada hubungan antara pencahayaan saat menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,019$).

SARAN

1. Bagi Anak
Anak diharapkan bisa memahami penyebab dan bahaya dari *gadget* yang digunakan secara berlebihan serta dapat melakukan *safe action* agar penglihatan tetap normal dan sehat.
2. Bagi Keluarga
Keluarga diharapkan lebih memperhatikan anak ketika bermain *gadget* terutama untuk lama waktu dan pencahayaan dengan membatasi waktu bermain *gadget* dan memperhatikan pencahayaan baik pencahayaan pada layar *gadget* maupun ruangan ketika menggunakan *gadget*.
3. Bagi Sekolah Dasar
Pihak sekolah diharapkan memberikan pengetahuan tentang dampak buruk penggunaan *gadget* yang berlebihan dan memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara memelihara mata agar tetap normal dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ernawati Widea. Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Penurunan Tajam Penglihatan Pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di SD

Muhammadiyah 2 Pontianak Selatan. Pontianak. Universitas Tanjungpura. 2015. (Jurnal *Proners*, Vol. 3, No. 1, Tahun 2015)

<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/10533>

(diakses tanggal 9 Oktober 2015)

2. Malahayati Dara. Hubungan Kebiasaan Bermain *Video Game* Dengan Tingkat Motivasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah. Depok. Universitas Indonesia. 2012.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308696-S42742-Hubungan%20kebiasaan.pdf> (diakses tanggal 9 Oktober 2015)
3. Notoadmojo Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta. 2005.
4. Purwanto Erwan Agus, Sulistyastuti Diah Ratih. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Gava Media. Jogjakarta. 2011.
5. Porotu'o. I. Lely, dkk. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketajaman Penglihatan Pada Pelajar Sekolah Dasar Katolik Santa Theresia 02 Kota Manado. Manado. Universitas Sam Ratulangi. 2015. (Jurnal *Kesmas*, Vol. 4, No. 1, Tahun 2015)
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/7237> (diakses tanggal 13 November 2015).
6. Puspitasari Ananda. Hubungan Antara Perilaku Penggunaan Laptop Dan Keluhan Kesehatan Akibat Penggunaan Laptop Pada Mahasiswa Sarjana Reguler Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia. Depok. Universitas Indonesia. 2012.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20297471-S1889-Ananda%20Puspitasari.pdf> (diakses tanggal 20 April 2016)
7. Saputro Wisnu Eko. Hubungan Intensitas Pencahayaan, Jarak Pandang Mata ke Layar dan Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan *Computer Vision Syndrom*. Semarang. Universitas Diponegoro. 2013.
<http://eprints.undip.ac.id/37873/1/4541.pdf> (diakses tanggal 6 April 2016).
8. Nourmayanti Dian. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Pekerja Pengguna Komputer di *Corporate Customer Care Center (C4)* PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk. Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah. 2009.
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/412/1/91962-DIAN%20NOURMAYANTI-FKIK.pdf> (diakses tanggal 28 Oktober 2015)
9. Ningsih Wati. Analisis Hubungan Lama Interaksi Komputer Terhadap Terjadinya Gejala *Computer Vision Syndrom* Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2015.
<http://eprints.ums.ac.id/33641/1/01.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> (diakses tanggal 20 April 2016)

10. Fadhillah Luthfiana Selisca. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Pengguna Komputer Di *Accounting Group* PT. Bank X, Jakarta. Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah. 2013.
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26520/1/SELISCA%20LUTHFIANA%20FADHILLAH-FKIK.pdf> (diakses tanggal 20 April 2016)
11. Dinta Puspita. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Mata Pada Operator Sistem Informasi Akademik Terpadu (SIAT) Program Studi di Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2013. Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo. 2013.
<http://eprints.unq.ac.id/6788/> (diakses tanggal 29 Februari 2016)
12. Pangemanan Jurisna Maria, dkk. Hubungan Lamanya Waktu Penggunaan *Tablet Computer* Dengan Keluhan Penglihatan Pada Anak Sekolah di SMP Kr. Eben Heazer 2 Manado. Manado. Universitas Sam Ratulangi. 2014. (Jurnal *E-Clinic* (ECL), Vol. 2. No. 2, Tahun 2014)
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/5426> (diakses tanggal 1 Desember 2015)