

ABSTRAK

Computer Vision Syndrome (CVS) merupakan kumpulan dari keluhan yang dirasakan mata. Pandemi saat ini mengharuskan semua siswa belajar dirumah dengan menggunakan *handphone*/ laptop untuk memudahkan proses belajar. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MAN 1 Bandung, terdapat 8 dari 10 siswa yang mengalami keluhan seperti mata perih, mata lelah dan sakit kepala. Upaya dalam mengurangi keluhan tersebut dapat dilakukannya senam mata. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam mata terhadap keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada siswa kelas XI MAN 1 Bandung. Penelitian ini ialah penelitian *quasi-eksperimen* rancangan *non-equivalent control group design* dengan populasi 261 siswa dan sampel 29 responden eksperimen dan 28 responden kontrol. Hasil uji *wilcoxon* terhadap skor keluhan CVS sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelas eksperimen menunjukkan hasil *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Dan hasil uji *mann whitney* sebesar $0,040 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan adanya pengaruh senam mata terhadap keluhan CVS pada siswa. Diharapkan siswa dapat mempraktikan senam mata secara rutin supaya mengurangi keluhan.

Kata Kunci : *Computer Vision Syndrome* (CVS), senam mata, *handphone*

Daftar Pustaka : 5 Buku, 16 Dokumen Pemerintahan, 22 Jurnal dan 5 Artikel

ABSTRACT

Computer Vision Syndrome (CVS) is a collection of complaints that the eye feels. The current pandemic requires all students to study at home using *mobile phones* / laptops to facilitate the learning process. The results of a preliminary study conducted at MAN 1 Bandung, there were 8 out of 10 students who experienced complaints such as sore eyes, tired eyes and headaches. Efforts in reducing these complaints can be done eye gymnastics. The purpose of this study was to find out the effect of eye gymnastics on *computer vision syndrome (CVS)* complaints in students of class XI MAN 1 Bandung. The study was a *quasi-experimental non-equivalent control group design* study with a population of 261 students and a sample of 29 experimental respondents and 28 control respondents. *Wilcoxon's* test results on CVS complaint scores before and after intervention in the experimental class showed a *p-value* of $0.000 < \alpha 0.05$, so H_0 was rejected. And *Mann Whitney* test results of $0.040 < \alpha 0.05$, it can be concluded that the influence of eye gymnastics on CVS complaints in students. It is expected that students can practice eye exercises regularly to reduce complaints.

Keywords: *Computer Vision Syndrome (CVS)*, eye gymnastics, *handphones*

Bibliography : 5 Books, 16 Government Documents, 22 Journals and 5 Articles