

ABSTRAK

Kegiatan perkuliahan secara online/jarak jauh menyebabkan *computer vision syndrome*. Penanganan yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan Senam yoga mata yang dapat meningkatkan kekuatan dan elastisitas otot pada mata juga menambah relaksasi pada tubuh sehingga dapat mengurangi keluhan *computer vision syndrome*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga mata terhadap *computer vision syndrome* pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi covid-19.

Metode penelitian ini adalah *Pre-eksperimental* dengan *One Grup Pretest Posttest design*. Sample pada penelitian ini menggunakan tehnik *Consecutive sampling*, populasi mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dengan jumlah sampel 49 orang. Alat ukur menggunakan kuesioner tentang *Computer Vision Syndrome* sebelum dan sesudah pelatihan yang dilakukan selama 2 minggu.

Hasil univariat didapatkan *pre-test* seluruhnya mengalami *computer vision syndrome* dan *post-test* sebagian besar sudah tidak ada keluhan, hampir setengahnya responden masih mengalami keluhan *computer vision syndrome* Uji analisis menggunakan *McNemar Test* $p=0,000$ artinya $p<0,05$ menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan senam yoga mata terhadap *computer vision syndrome* hal ini karena mekanisme dari senam yoga mata merangsang hipotalamus menstimulasi kelenjar pituitari untuk mengatur korteks ardenal untuk memproduksi hormon epinefrin untuk meningkatkan aliran darah ke otot dan meningkatkan kefokusian pikiran pada saat stress menjadi lebih rileks, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar *literatur* dan *Evidence Base Practice* untuk penanganan *computer vision syndrome* menggunakan intervensi senam yoga mata.

Kata Kunci : Computer Vision Syndrome, pembelajaran jarak jauh, senam yoga mata

Daftar Pustaka : 3 Buku (2017-2018)
7 Website (2018-2021)
15 Jurnal (2016-2021)

ABSTRACT

Online/remote lecture activities cause computer vision syndrome. Handling that can be done is by using eye yoga that can increase the strength and elasticity of muscles in the eyes also adds relaxation to the body so as to reduce computer vision syndrome complaints. The purpose of this study was to find out the effect of eye yoga on computer vision syndrome in students of Bhakti Kencana University during the covid-19 pandemic.

This research method is Pre-experimental with One Group Pretest Posttest design. The sample in this study used consecutive sampling techniques, the student population of nursing scholars of Bhakti Kencana University in accordance with the criteria that have been determined with a sample number of 49 people. The measuring device uses questionnaires about Computer Vision Syndrome before and after training conducted for 2 weeks.

Univariate results obtained pre-test all experienced computer vision syndrome and post-test mostly no complaints, Almost half of respondents still experienced computer vision syndrome complaints Analysis test using McNemar Test $p = 0.000$ means $p < 0.05$ showed there is a significant influence of eye yoga on computer vision syndrome this is because the mechanism of eye yoga gymnastics stimulates the hypothalamus stimulates the pituitary gland to regulate the adrenal cortex to produce epinephrine hormones to increase blood flow to the muscles and increase focus of the mind at a time when stress becomes more relaxed, this study can be used as a basic material literature and Evidence Base Syndrome for computer vision handlers using eye yoga interventions.

Keywords : Computer Vision Syndrome, distance learning, yogic eye exercise

Bibliography : 3 Books (2017-2018)

7 Websites (2018-2021)

15 Journal (2016-2021)