

## **EVALUASI KESADARAN SISWA SDN 2 SUKAMENAK DALAM MENJAGA KESEHATAN MATA DI ERA DOMINASI PENGGUNAAN GAWAI**

**Effan Cahyati Junaedi, Astri Maharani, Chairisya Ananda, Gery Achmad  
Subakti, Annisa Nurfalah Abdurrahman, Neng Bunga Ayu Lestari,  
Siwi Endah Kusumawardhani, Selly Nurtazqia Laras Lesmana,  
Naila Eka Nabilah Putri, Novriyanti Lubis**

Prodi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut  
*novriyantilubis@uniga.ac.id*

### **Abstract**

During the Covid-19 pandemic, gadgets have become an essential necessity. Apart from the demands of online learning, children also have a great curiosity about new things, making them very easy to become addicted to. As a result, decreased visual acuity occurs in school-age children which causes children to experience difficulties when carrying out learning activities. This research aims to improve the quality of life of children by providing an understanding of maintaining children's eye health and being able to apply patterns of using gadgets properly and correctly. The socialization method used was counseling. The population in this study were students at SDN 2 Kersamenak using a questionnaire instrument. The research variables studied were the behavior of the length of time using the device, the duration of using a good device, and the position of using the device. The results showed that many students at SDN 2 Kersamenak did not play with gadgets, the duration of using the gadget was 2 hours for as many as 14% of the boys and 49% of the girls, while for the position of using the gadget as much as 31% of the boys and 54% of the girls chose a sitting position with a distance of 30-40 cm.

*Keywords: Gadgets, Eye Health, School Children.*

### **Abstrak**

Di masa pandemi Covid-19, Gadget menjadi keperluan yang sangat penting. Selain kesulitan dalam belajar online, anak-anak sangat ingin mengetahui hal yang baru dan rasa ingin tahu mereka membuatnya sangat mudah untuk ketagihan dengan gawai. Akibatnya pengurangan penglihatan yang buruk terjadi pada anak usia sekolah yang mengakibatkan anak mengalami kesusahan dalam menyelesaikan kegiatan belajar. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambahkan mutu hidup anak dengan mengajarkan cara menjaga kesehatan mata anak dan kemampuan menerapkan keterampilan penggunaan gawai yang tepat dan benar. Metode sosialisasi yang digunakan adalah penyuluhan. Anak-anak dalam kegiatan ini yaitu siswa-siswi yang berada di SDN 2 Kersamenak dengan menggunakan instrumen kuesioner. Variabel penyuluhan yaitu perilaku lama penggunaan gadget, durasi penggunaan gadget yang baik, dan posisi penggunaan gadget. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa siswa di SDN 2 Kersamenak banyak yang tidak bermain gadget, durasi penggunaan gadget selama 2 jam sebanyak 14% laki-laki dan 49% perempuan, sedangkan untuk posisi penggunaan gawai sebanyak 31% laki-laki dan 54% perempuan memilih posisi duduk dengan jarak 30-40 cm.

*Keywords: Gawai, Kesehatan Mata, Anak Sekolah.*

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia telah mempengaruhi hampir semua prospek kehidupan, termasuk dunia pendidikan, dimana cara pembelajaran berubah menjadi pendidikan jarak jauh. (PJJ/online) (Kartini *et al.* 2021). Pembelajaran daring selama pandemi ini merupakan bagian dari usaha untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap penyebaran virus Covid-19 (Lubis *et al.* 2020). Di masa pandemik Covid-19 ini kebutuhan utama pelajar adalah alat elektronik seperti komputer, laptop dan *handphone* untuk menyelesaikan tugas dan mendukung pembelajaran sehari-hari mereka.

Kebiasaan ini membuat lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik dan tentunya kerap bersentuhan dengan layar gadget. Hal ini dapat dilihat dari data yang ditampilkan Indonesia merupakan pengguna media ketiga di Asia-Pasifik, dengan sebanyak 53% masyarakat Indonesia secara aktif menggunakan Internet sebagai sarana komunikasi alternatif. Sebagai akibat dari situasi ini membuat banyak orang mengalami gangguan penglihatan, atau sering disebut dengan istilah medis *computer vision syndrome (CVS)* (Vinandha 2020).

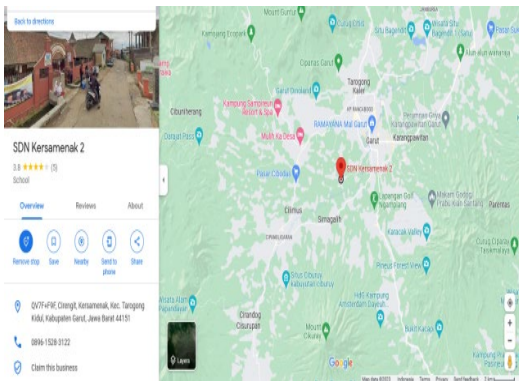
Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 40% (3,3 miliar orang) dari populasi dunia akan menderita miopia pada tahun 2029. Pada tahun 2050 akan mencapai lebih dari separuh populasi dunia, atau 4,8 miliar orang. Situasi pandemi Covid-19 diyakini telah menyebabkan peningkatan jumlah penderita miopia, termasuk anak-anak. (Prasetiawati *et al.* 2022). Riset terkini dari Belanda serta Tiongkok memaparkan, pandemi Covid-19 mengakibatkan permasalahan

miopia melonjak secara dramatis, paling utama pada usia anak. Fenomena ini dinamakan "Quarantine Myopia". Dari informasi lebih dari 120.000 anak sekolah di Tiongkok menunjukkan, anak berumur 6 serta 8 tahun berisiko 3 kali lebih besar menghadapi mata minus pada tahun 2020. Resiko tersebut lebih besar dibanding anak berumur sama di tahun-tahun sebelumnya. 14 Permasalahan miopi atau rabun jauh ini diperkirakan akan terus meningkat pada anak-anak salah satunya anak-anak di Indonesia dengan perkiraan angka kejadian miopi di tahun 2050 akan meningkat sebanyak 17,2% (Irayani *et al.* 2021).

Walaupun anak-anak sedang dalam masa pertumbuhan, menggunakan gawai terlalu lama dapat mempengaruhi penglihatan. Anak-anak dapat menderita astenopia atau mata lelah. Penyebab terjadinya kelelahan pada mata yaitu penglihatan kabur, mengantuk, mata merah, berair, terasa perih/gatal, serta sakit kepala, bahu, dan leher (Riadyani and Herbawan 2022). Jika tidak segera ditangani, bisa dapat kerusakan retina. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan mata. Akibat radiasi gadget juga dapat berdampak signifikan pada saraf mata dan akan berbahaya jika terkena retina. Kelelahan mata biasanya terdeteksi dengan adanya kemerahan pada mata, pusing, rasa perih, akibat kelelahan mata. Hal ini masih dapat ditangani dengan pengobatan. Asupan makanan yang memiliki banyak nutrisi juga penting untuk membantu supaya mata tidak lelah (Dwiana, Lestari, and Astuty 2021).

Maka dari itu, kegiatan penyuluhan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan

mata. SDN 2 Kersamenak berlokasi di Kampung Kubang, Desa Kersamenak, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat, dipilih sebagai tempat sosialisasi atau penyuluhan mengenai kesehatan Mata. Penyuluhan ini bertujuan agar menambahkan kualitas hidup anak-anak dengan membagikan mereka pengetahuan cara menjaga kesehatan mata dan kemampuan untuk menggunakan gadget dengan benar. Harapannya yaitu akan terwujudnya generasi muda yang sehat dan cerdas.



Gambar 1. Lokasi SDN 2 Kersamenak

## METODE

Kegiatan ini termasuk dalam penelitian non-eksperimental dengan panelis sebagai subjek langsung. Subjek penelitian adalah siswa-siswi yang bersekolah di SDN 2 Kersamenak, dengan berbasis kuesioner (Lubis *et al.* 2022). Responden Secara keseluruhan, penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas 5 dan 6 dengan jumlah 42 siswa. Aspek yang diselidiki dalam penyuluhan ini adalah kebiasaan menggunakan gadget dalam waktu yang lama, durasi menggunakan gadget yang tepat, dan posisi penggunaannya yang benar.

Konseling digunakan sebagai metode sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak dengan meningkatkan kesadaran akan

pentingnya menjaga kesehatan mata dan memberikan pengetahuan tentang penggunaan gadget yang sehat dan benar. Penyuluhan Kesehatan Mata di SDN 2 Kersamenak dilaksanakan dengan beberapa tahapan.

### Tahap Persiapan Tim Penyuluhan

1. Tim penyuluhan dari Fakultas Farmasi Universitas Garut mengamati dan mendengarkan persoalan masalah yang dihadapi oleh para siswa SDN 2 Kersamenak dan juga mengadakan rapat koordinasi untuk mempersiapkan diri.
2. Mahasiswa membuat surat izin permohonan kepada pihak sekolah untuk melakukan agenda penyuluhan kesehatan, pelaksanaan kegiatan di bulan Maret 2023.
3. Mahasiswa melakukan persiapan mulai dari membuat angket untuk kuisisioner, Pamflat sesuai dengan tema dan banner.

### Pelaksanaan Kegiatan

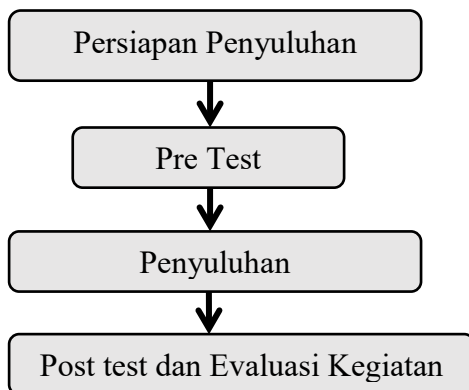
1. Sebagai langkah awal, dilaksanakan pra-survei mengenai pengetahuan tentang kesehatan mata
2. Diberikan materi brosur berjudul 'Pentingnya menjaga kesehatan mata' pada saat penyuluhan sedang dilaksanakan.
3. Mahasiswa melakukan persentasi terkait dengan tema penyuluhan dengan durasi presentasi 30 menit, dilanjutkan dengan agenda tanya-jawab, semua dilakukan secara tim dan

didampingi oleh dosen pengampu matakuliah kesehatan masyarakat

4. Penilaian terhadap kebiasaan penggunaan gadget siswa dilakukan setelah kegiatan sosialisasi selesai. Dosen melakukan evaluasi terhadap kinerja presentasi dari mahasiswa
5. Mahasiswa menyerahkan laporan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan

### Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Dalam sesi penyuluhan ini, data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada 42 siswa kelas 5 dan 6 teknik penyebaran kuesioner ini bertujuan untuk mengevaluasi kebiasaan siswa terhadap penggunaan gadget.



Gambar 2. Diagram Kegiatan Penyuluhan di SDN 2 Kersamenak

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret 2023. Diawali dengan kegiatan melakukan konfirmasi kepada pihak SDN 2 Kersamenak yaitu Bapak Rudi Murbaya, M.Pd selaku Kepala Sekolah SDN 2 Kersamenak. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan penyampaian materi. Subjek penelitian adalah 42 responden yang berasal dari

siswa kelas 5 dan 6. Kegiatan penyuluhan ini mengusung tema “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mata”. Dalam pelaksanaannya, materi di cetak dalam bentuk Pamflat dan dibagikan kepada siswa SDN 2 Kersamenak. Selain itu, Mahasiswa Farmasi Universitas Garut juga melakukan sosialisasi edukasi secara langsung siswa SDN 2 Kersamenak.



Gambar 3. Pamflat Penyuluhan Kesehatan Mata



Gambar 4. Pembagian Pamflat

Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh 42 siswa kelas 5 dan 6 dari SDN 2 Kersamenak berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi ini.

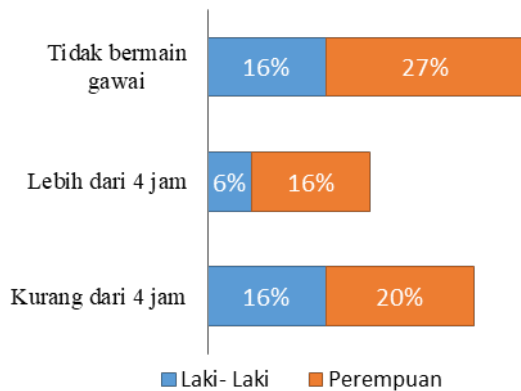


**Gambar 5. Diagram Presentasi Siswa yang mengikuti penyuluhan**

Berdasarkan data dari 42 siswa didapatkan hasil untuk jenis kelamin, yaitu laki-laki sebesar 35% dan perempuan 65%.

**1. Berdasarkan Lama Penggunaan Gadget**

**Perilaku Lama Penggunaan Gawai**

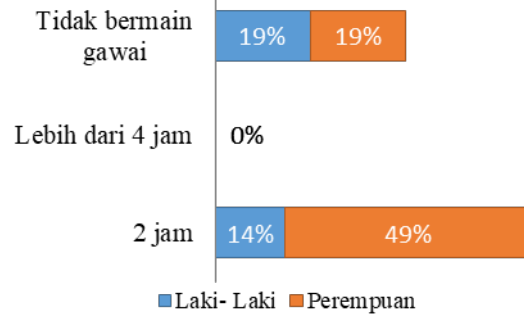


**Gambar 6. Diagram Prilaku Lama Penggunaan Gawai**

Berdasarkan data pada gambar 6, dari 42 siswa yang tidak bermain gawai sebanyak 16% laki-laki dan 27% perempuan, siswa yang menggunakan gawai lebih dari 4 jam sebanyak 6% laki-laki dan 16% perempuan, dan siswa yang penggunaan gawai kurang dari 4 jam sebanyak 16% laki-laki dan 20% perempuan.

**2. Berdasarkan Durasi Penggunaan Gawai**

**Durasi Penggunaan Gawai**

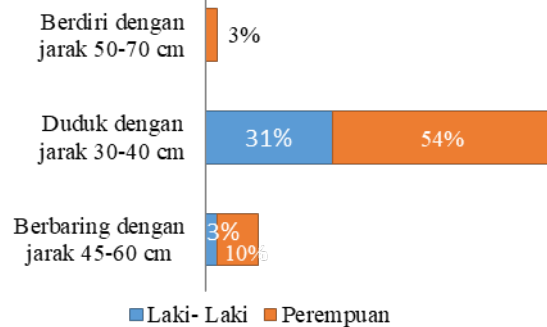


**Gambar 7. Diagram Durasi Penggunaan Gawai**

Berdasarkan data pada gambar 7, diperoleh sebanyak 19% laki-laki dan 19% perempuan tidak bermain gawai, kemudian sebanyak 14% laki-laki dan 49% perempuan yang bermain gawai mengetahui bahwa durasi penggunaan gawai adalah 2 jam.

**3. Berdasarkan Posisi Penggunaan Gawai**

**Posisi Penggunaan Gawai**



**Gambar 8. Diagram Prilaku Posisi Penggunaan Gawai**

Berdasarkan data diagram gambar 8, perilaku siswa ketika menggunakan gawai yaitu sebanyak 3% perempuan memilih posisi berdiri dengan jarak 50-70 cm, sebanyak 31% laki-laki dan 54% perempuan memilih posisi duduk dengan jarak 30-40 cm, sedangkan sisanya sebanyak 3% laki-laki dan 10% perempuan memilih posisi berbaring dengan jarak 45-60 cm.

Selama pandemi Covid-19, anak-anak rawan terhadap kecanduan

internet. Seiring dengan ketentuan untuk belajar secara online, mereka memiliki rasa ingin tahu akan hal-hal baru, rasa ingin tahu yang besar, yang membuatnya sangat mudah untuk ketagihan bermain gadget. Selain itu, orang tua sering kali membiarkan anak-anak mereka terlalu banyak bermain gadget tanpa pemantauan yang jelas, karena orang tua merasa lebih mudah dan tidak terganggu sehingga membiarkan anak-anak nya bermain gadget. (Mellyan 2021).

Secara umum, Orang tua mengizinkan anak-anak mereka menggunakan gadget/tablet untuk tujuan pendidikan (80%). Penggunaan lainnya termasuk hiburan (57%), pengenalan awal terhadap teknologi(68%) dan istirahat atau tugas yang mendesak (55%). Namun pada kenyataannya, anak-anak menggunakan gadget/tablet mereka untuk bermain game (72%), menonton video (60%), program pembelajaran (57%) dan buku (14%) (Wandini, Novikasari, and Kurnia 2020).

Meningkatnya penggunaan gadget Hal ini tidak diragukan lagi akan berdampak besar gaya hidup masyarakat, seperti pemikiran dan perilaku mereka, terutama pada Pengguna gadget, misalnya anak sekolah dasar yang masih dianggap anak-anak. Siswa usia sekolah dasar sangat rawan terhadap dampak penggunaan gadget yang berlebihan dan lupa waktu (Listiyani, Riani dan Pamungkas, 2019). Penggunaan gadget yang berlebihan, secara tidak sadar mereka sedang menyimpan dampak negatif pada diri mereka sendiri dan orang lain. Ketidak pedulian terhadap lingkungan, malas beraktivitas, dan manja adalah beberapa hal yang terjadi saat anak dibiarkan sendirian dengan gadget tanpa diawasi oleh orang tuanya. Pada saat itu, telah terbukti bahwa nilai-

nilai moral dan etika generasi saat ini, seperti rasa hormat kepada orang yang lebih tua semakin menurun dan salam pun semakin berkurang. (Listiyani, Riani, and Pamungkas 2019).

Hasil penyuluhan yang dilakukan Mahasiswa Farmasi Universitas Garut terhadap siswa SDN 2 Kersamenak, yaitu sebanyak 35% siswa laki-laki yang mengikuti penyuluhan terdapat 16% siswa tidak bermain gawai, 6% menggunakan gawai selama lebih dari 4 jam dan 16% menggunakan gawai kurang dari 4 jam. Sedangkan sebanyak 65% siswa perempuan yang mengikuti penyuluhan, terdapat 27% tidak bermain gawai, 16% menggunakan gawai lebih dari 4 jam dan 20% menggunakan gawai kurang dari 4 jam. Data ini menunjukkan bahwa baik siswa laki-laki dan perempuan di SDN 2 Kersamenak menggunakan gawai secara baik dalam kesehariannya. Jika dilihat dari perilaku penggunaan gawai lebih dari 4 jam, siswa perempuan sosial sedangkan laki-laki lebih mendominasi atau lebih banyak. Hal ini juga dikatakan berdasarkan penelitian menyebutkan bahwa Perempuan lebih banyak menggunakan media banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online (Nissa 2019).

Data hasil kuesioner siswa ketika ditanya mengenai durasi penggunaan gawai, siswa baik laki-laki dan perempuan memilih durasi 2 jam dan sisanya siswa tidak bermain gadget. Waktu penggunaan layar yang disarankan berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut: 0-4 tahun seharusnya tidak menggunakan gadget (tidak ada waktu untuk gadget), 5 tahun hanya diizinkan 1 jam perhari, Anak-anak usia 6-10 tahun menghabiskan waktu 1-1,5 jam sehari, anak-anak usia 11-13 tahun menghabiskan waktu 2 jam sehari dan orang dewasa > 4 jam sehari. Namun yang diketahui saat ini adalah bahwa pembelajaran perangkat jarak jauh

digunakan sekitar 4-6 jam sehari. Penggunaan waktu di depan layar yang berlebihan akan mengakibatkan kelelahan mata pada anak-anak. Saat menggunakan komputer/gadget/laptop juga dapat mempengaruhi bahkan jika berlebihan dapat menyebabkan kelainan mata seperti mata juling atau kelainan refraksi. Maka dari itu diperlukan tindakan segera untuk mengurangi kelelahan mata terutama dalam kegiatan pembelajaran jarak jauh (Kartini et al. 2021).

Data hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa ketika siswa menggunakan gawai posisi yang paling banyak dipilih baik siswa laki-laki dan perempuan adalah ketika duduk dengan jarak 30-40 cm, sisanya memilih berbaring dan berdiri. Berdasarkan data tersebut, diketahui siswa sudah memahami bagaimana posisi ketika menggunakan gawai dengan benar supaya mengurangi resiko gangguan kesehatan mata. Postur tubuh saat melakukan aktivitas sambil duduk dianggap lebih baik dari pada bekerja sambil berbaring. Apabila bekerja sambil duduk, jarak antara mata dan objek yang dilihat dapat dipertahankan secara ideal. Posisi duduk juga memberikan penerangan yang baik, karena pencahayaan tidak secara langsung menyentuh mata apabila berbaring dan mata tidak rileks. Hal ini karena otot mata menarik bola mata untuk mengikuti target, yang meningkatkan kapasitas penyesuaian mata. Penglihatan pada mata yang telah menyesuaikan untuk jangka waktu yang lama yang dapat mengakibatkan berkurangnya keadaan penglihatan mata (Pertiwi 2018). Posisi duduk yang tidak tepat yaitu misalnya laptop atau PC yang ditempatkan sejajar dengan mata. Jarak ideal dari mata ke komputer adalah 50-100 cm, jadi jaraknya minimal 45 cm. Selain itu, sudut antara

layar komputer dan tinggi mata harus 15-20 derajat. Untuk lebih mempertimbangkan kesehatan, monitor komputer harus dilengkapi dengan screen layar untuk mencegah pantulan cahaya dan silau (Kartini *et al.* 2021).

Hal-hal Untuk menjaga kesehatan mata, mungkin dapat menggunakan tetes air mata buatan untuk meredakan rasa tidak nyaman, atau memijat ringan area mata, punggung dan leher. Perlu membiasakan diri untuk berkedip setiap 20 menit, misalnya untuk mengurangi kelelahan mata. Refleks berkedip pada orang sehat adalah sekitar 15-16 kali per menit, tetapi ini biasanya menurun menjadi sekitar 5-6 kali per menit pada penggunaan (Kartini et al. 2021).



Gambar 8. Pengisian Kuesioner Oleh Siswa



Gambar 9. Pemaparan Materi Penyuluhan Kesehatan Mata



Gambar 10. Penyuluhan Materi Kesehatan Mata



Gambar 11. Pemberian Hadiah Kepada Siswa



Gambar 12. Dokumentasi Penyuluhan

## SIMPULAN

Bedasarkan data hasil kuesioner menunjukkan bahwa dari 35% laki-laki dan 65% perempuan, siswa di SDN 2 Kersamenak banyak yang tidak bermain gawai, durasi penggunaan gawai siswa selama 2 jam sebanyak 14% laki-laki dan 49% perempuan, sedangkan untuk posisi penggunaan gawai sebanyak 31% laki-laki dan 54% perempuan memilih posisi duduk dengan jarak 30-40. Hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa

perilaku penggunaan gawai siswa di SDN 2 Kersamenak berada pada batas normal. Hanya perlu ditingkatkan lagi pemahaman siswa akan bahaya penggunaan gawai yang berlebih terhadap kesehatan mata.

*Disarankan agar sekolah memperhatikan siswa/siswi, mengedukasi siswa/siswi tentang penyebab dan bahaya penggunaan gadget yang berlebihan dan mengajarkan mereka cara menggunakan gadget dengan baik untuk menjaga penglihatan yang normal dan sehat. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesehatan mata, seperti Kebiasaan membaca, genetik dan vitamin A.*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak SDN 2 Kersamenak atas kesediaannya mengikuti penyuluhan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dwiana, Agnes, Cici Lestari, and Lina Astuty. 2021. "Hubungan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Mata Dengan Sikap Penggunaan Gadget Yang Berlebihan Di SDN 13 Engkasan Kalimantan Barat." *Avicenna: Journal of Health Research* 4 (1): 1–8. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i1.453>.
- Irayani, Salsa Putri, Dia Nur, Rama Sari, Elwan Nanda, Eka Putri, and Hafifah Fitriana. 2021. "Menjaga Kesehatan Mata Dari Penggunaan Gadget." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 01 (04): 119–24.
- Kartini, Kartini, H Amalia, Zaina Na,



- Yenny Yenny, and C Anggraeni. 2021. "Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mata Anak Selama Pembelajaran Daring DI MASA Pandemi Covid-19." *Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera* 2 (1): 9–32. <https://doi.org/10.25105/juara.v2i1.8267>.
- Listiyani, Istna, Nurulfat Riani, and Bening Brilianty Pamungkas. 2019. "Urgency of The Role of Parents Against The Use of Gadgets In Children of Primary Education." *Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series* 2 (1): 123–28.
- Lubis, Novriyanti, Novita Rosalia, Putri Widia, and Robi Asran. 2022. "Gerakan Desa Peduli Terhadap Cara Membuang Sampah Masker Sekali Pakai Di Desa Cikelet." *To Maega Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5 (1): 24–33. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i1.920>.
- Lubis, Novriyanti, Muhammad Henli Saputra, Rizqi Ismail Al-Baasith, Sandi Setiadi, and Seni Oktaviani. 2020. "Gerakan Desa Sadar Bahaya Covid 19: Pengabdian Pada Masyarakat Desa Cilawu Kabupaten Garut." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (2): 480–94.
- Mellyan. 2021. "Generasi Alpha : Dampak Penggunaan Gawai Selama Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Anifa: Studi Gender Dan Anak* 2 (2): 78–88. <https://doi.org/10.32505/anifa.v1i2.3271>.
- Nissa, Chairina. 2019. "Studi Komparasi Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24 (2): 141–48. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art4>.
- Pertiwi, Maya Syulfarita. 2018. "Gambaran Perilaku Penggunaan Gawai Dan Kesehatan Mata Pada Anak Usia 10-12 Tahun." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 3 (1): 28–34.
- Prasetyawati, Riska, Novriyanti Lubis, Triana Ramadhanty, Nisa Shifa Abdillah, Nova Savira, Muhammad Fadly Amin, Citra Puja, and Muhammad Arideira. 2022. "Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Saat Kondisi Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Sukagalih." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5 (3): 918–25. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i3.918-925>.
- Riadyani, Adinda Pramesthi, and Chahya Kharin Herbawan. 2022. "Systematic Review Pengaruh Intensitas Cahaya Terhadap Mata Pekerja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10 (4): 167–71. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32475>.
- Vinandha, Velient. 2020. *Jurus 20 20 Apakah Itu?* Jakarta: Kementerian Keuangan Republik Indonesia.
- Wandini, Riska, Linawati Novikasari, and Maya Kurnia. 2020. "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Anak Di Sekolah Dasar Al Azhar I Bandar Lampung." *Malahayati Nursing Journal* 2 (4): 810–19.