

ABSTRAK

Kelelahan mata atau *astenopia* adalah gangguan yang dialami oleh mata yang disebabkan karena otot mata dipaksa untuk bekerja secara berlebihan dan penggunaan mata dalam jangka waktu yang lama tanpa istirahat serta juga dapat disebabkan karena menatap layar komputer yang jarang berkedip. Kelelahan mata banyak terjadi di berbagai negara sesuai dengan pendapat WHO pada tahun 2014 angka kejadian kelelahan mata (*Astenopia*) berkisar 40% sampai 90%, WHO juga menambahkan sebanyak 285 juta orang atau 4,24% dari total populasi di dunia mengalami gangguan penglihatan berupa *low vision* / ketajaman penglihatan yang rendah dan kebutaan dengan distribusi sebesar 246 juta orang atau 65%. Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 responden dengan kuesioner online di PT.Indolok Bakti Utama terdapat 7 responden mengalami kelelahan mata dan 3 responden tidak mengalami kelelahan mata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan mata pada pengguna komputer. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain *cross section*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengguna komputer di PT.Indolok Bakti Utama berjumlah 36 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan data adalah menggunakan kuesioner online dan di analisis menggunakan uji *Chi-Square*. Berdasarkan penelitian, proporsi responden yang mengalami kelelahan mata di PT.Indolok Bakti Utama yaitu sebanyak 32 responden (88,9%) dan yang tidak mengalami kelelahan sebanyak 4 responden (11,1%). Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia ($p\text{-value} = 1,000 > 0,05$), istirahat mata ($p\text{-value} = 1,000 > 0,05$), durasi ($p\text{-value} = 0,553 > 0,05$) dengan kelelahan mata. Ada hubungan yang signifikan antara kelainan refraksi ($p\text{-value} = 0,010 < 0,05$) dengan kelelahan mata.

Kata kunci: Kelelahan Mata, istirahat mata, kelainan refraksi, durasi penggunaan komputer.

ABSTRACT

Eye fatigue or asthenopia is a disorder experienced by the eyes caused by the eye muscles are forced to work excessively and use the eyes for long periods of time without rest and can also be caused by staring at a computer screen that rarely blinks. Eye fatigue occurs in many countries in accordance with the opinion of WHO in 2014 the incidence of eye fatigue (Asthenopia) ranges from 40% to 90%, WHO also added as many as 285 million people or 4.24% of the total population in the world experience visual impairment in the form of low vision / low visual acuity and blindness with a distribution of 246 million people or 65%. Based on a preliminary study on 10 respondents with an online questionnaire at PT. Indolok Bakti Utama had 7 respondents experiencing eye fatigue and 3 respondents did not experience eye fatigue. This study aims to determine the factors associated with eye fatigue in computer users. This research was conducted with a quantitative approach and used a cross section design. The population in this study is all computer users in PT. Indolok Bakti Utama numbered 36 people. The sample used in this study was 36 respondents. The data collection technique is using an online questionnaire and analyzed using the Chi-Square test. Based on research, the proportion of respondents who experience eye fatigue at PT. Indolok Bakti Utama was 32 respondents (88.9%) and 4 respondents who did not experience fatigue (11.1%). There was no significant association between age ($p\text{-value} = 1,000 > 0.05$), eye rest ($p\text{-value} = 1,000 > 0.05$), duration ($p\text{-value} = 0.553 > 0.05$) and eye fatigue. There was a significant association between eye refraction disorder ($p\text{-value} = 0.010 < 0.05$) and eye fatigue.

Keywords: Eye fatigue, eye rest, eye refraction disorder, duration of computer use.