

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN POLA TIDUR TERHADAP
KELELAHAN MATA PADA REMAJA DI DESA SUNGAI MANDALA
KECAMATAN DAHA UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**



Oleh:

DESY RIANDINI

NPM 17070563

UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN (UNISKA)

MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

BANJARMASIN

2021

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN POLA TIDUR TERHADAP KELELAHAN MATA PADA REMAJA DI DESA SUNGAI MANDALA KECAMATAN DAHA UTARA

Desy Riandini^{1*}, Fahrurazi², Erwin Ernadi³

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB
Banjarmasin, 17070563

²Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB
Banjarmasin, 1105065801

³Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB
Banjarmasin, 1101029001

*Email : desyriandini8@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi sekarang ini sangat pesat, berbagai kemajuan teknologi dapat kita peroleh dengan mudahnya. *Gadget* adalah sebuah alat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, seperti telepon pintar (*smartphone*). Penggunaan *gadget* yang salah seperti frekuensi penggunaan *gadget* yang berlebihan, posisi yang tidak benar dan intensitas pencahayaan yang tidak baik, akan berdampak terhadap kelelahan mata. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dan pola tidur terhadap kelelahan mata pada remaja di Desa Sungai Mandala Kecamatan Daha Utara. Metode penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif, sedangkan metode pendekatan yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah kategori fase remaja awal yang berusia 12-16 tahun yang ada di desa sungai mandala berjumlah 54 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling*, jumlah sampel yang digunakan adalah 54 orang. Instrument yang digunakan adalah kuesioner, di analisis menggunakan uji statistic *chi-square* yang di olah menggunakan program komputer dengan p value $< \alpha(0,05)$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan penggunaan *gadget* dengan kelelahan mata didapatkan hasil p value = $0,002 < \alpha 0,05$ yaitu ada hubungan yang signifikan, dan hubungan pola tidur dengan kelelahan mata didapatkan hasil p value = $0,23 > \alpha 0,05$ yaitu tidak ada hubungan yang signifikan. Mengingat hasil penelitian ini sangat bermakna terhadap perubahan perilaku kesehatan terutama dalam mengurangi penggunaan *gedeget* yang berlebih maka diharapkan orang tua dapat memberikan bimbingan dan menjelaskan secara jelas kepada anak-anaknya untuk mengurangi penggunaan *gadget* apabila tidak terlalu penting.

Kata Kunci : Penggunaan Gadget, Pola Tidur, Kelelahan Mata
Literatur : 12 (2002-2021)

ABSTRACK

The development of information technology today is very rapid, various technological advances can be obtained easily. A gadget is a small electronic device that has a special function, such as a smarthphone. The use of the wrong gadget, such as the frequency of excessive use of the gadget, the wrong position and the intensity of the lighting is not good, will have an impact on eye fatigue. The purpose of this study was to determine the relationship between gadget use and sleep patterns on eye fatigue in adolescents in Sungai Mandala Village, North Daha District. The research method uses a descriptive correlative research design, while the approach method

used is Cross Sectional. The population in this study is the category of the early adolescent phase aged 12-16 years in the Sungai Mandala village totaling 54 people. Sampling in this study using Total Sampling, the number of samples used was 54 people. The instrument used is a questionnaire, analyzed using the chi-square statistical test which is processed using a computer program with value $< (0,05)$. The results showed that the relationship between gadget use and eye fatigue resulted in p value = $0,002 < 0,05$, namely there was a significant relationship, and the relationship between sleep patterns and eye fatigue showed p value = $0,23 > 0,05$, namely there was no significant relationship. Given that the results of this study are very significant for changes in health behavior, especially in reducing excessive use of gadgets, it is hoped that parents can provide guidance and explain clearly to their children to reduce the use of gadgets if they are not too important.

***Keywords : Gadget Use, Sleep Pattern, Eye Fatigue
Literature : 12 (2002-2021)***

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. 2015. *Evaluasi Pembelajaran Sekolah Dasar*. Semarang: Unissula Press.
- Alpan, Rizaldi. 2019. *Efek Smartphone Terhadap Akhlak Generasi Milenial di Perumnas Bumi Way Urang Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan* : Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung (Diakses 20 Maret 2020)
- Anna, Glasier. 2016. *Keluarga Berencana dan kesehatan Repruduksi*. Jakarta: EGC. (Diakses 23 Mei 2021)
- Anurugo, Dito. 2012. Penatalaksanaan Migren. [Thesis] RS PKU Muhammadiyah
- Carpenito, Linda Jual 2002. *Nursing Care Plan Dokumentation Nursing Diagnosis and Colaboratif Problem*. Edisi 2 Alih Bahasa Monica Ester Skp, DKK. Jakarta : EGC
- Elawdipa Efriani, Anastasia Yani, Prihati Pujawaskito. 2017. *Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget Dengan Keluhan Kelelahan Mata Siswa SMP Negeri 3 Cimahi*. Fakultas Kedokteran Unjani Cimahi.
- Graham, R.E, Bannock. Baxter dan Evan. 2004. *A Dictionary Of Economics*. Inggris : Penguin Books LTD (Diakses 19 April 2020)
- Haeny, Noer. 2009. *Analisis Faktor Risiko Keluhan Subjektif Kelelahan Mata Pada Radar Controller di PT Angkasa Pura II (Persero) Cabang Utama Bandara Soekarno – Hatta, Tangerang Tahun 2009*. Skripsi. Depok, Universitas Indonesia
- Harkreader, H, Hogan, M.A., & Thobaben, M. 2007. *Fundamental of Nursing: Caring and Clinical Judgment*. (3rd ed). St. Louis, Mssouri: Saunders Elsevier.
- Takao M. 2014. *Problematika Mobile Phone Use and Bigfive Personality Domains*. Indian J Community Med 2014 : 39.
- Wardhono, A & Istiana 2018. *Prosiding Seminar Nasional 2018 Jilid 3: Memaksimalkan Peran Pendidik dalam Membangun Karakter Anak Usia Diri Sebagai Wujud Investasi Bangsa*. Tuban : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Ranggolawe Tuban
- WHO, 2006