

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM MATA TERHADAP
KETAJAMAN PENGELIHATAN DAN NYERI KEPALA
AKIBAT PENGGUNAAN GADGET PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Gresik**



Oleh :

ISLAKHIL ASFARINA
NIM.2020080013

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM MATA TERHADAP
KETAJAMAN PENGELIHATAN DAN NYERI KEPALA
AKIBAT PENGGUNAAN GADGET PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Gresik**



Oleh :

ISLAKHIL ASFARINA
NIM. 2020080013

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2024**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : pengaruh pemberian senam mata terhadap ketajaman pengelihatan dan nyeri kepala akibat penggunaan gadget pada remaja
Nama Mahasiswa : islakhil asfarina
NIM : 2020080013


Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik,

2024

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked****NIPY. 107102020060036****Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep****NIPY. 107102020150118**

Mengetahui,

Program Studi,

**Natalia Christa Tiara Revita., S.Kep., Ns M.Kep****NIPY. 10710202024236**

















BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Islakhil Asfarina
2. NIM : 2020080013
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : Pengaruh pemberian senam mata terhadap ketajaman penglihatan dan nyeri kepala akibat penggunaan gadget pada remaja
7. Pembimbing I : Dr.Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
8. Pembimbing II : Istiroha,S.Kep.,Ns.,M.Kep
9. Konsultasi :

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
6/06/2024	- Bab 5 lembar intrumen nyeri - Hasil teori oponi tujuan khusus		-
7/06/2024	- Revisi bab 5 - Lokasi penelitian		-



	<ul style="list-style-type: none"> - Data khusus/keterangan tabel 		
7/06/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki tabulasi data - Perbaiki hasil lihat tabulasi data 		-
8/06/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bab 5 perbahasan - Hasil, teori, opini harus ada artikel sejalan - Pengaruh = teori/mekanisme kerja 		
8/06/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan hasil 		-
9/06/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki pembahasan 		
10/06/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan hasil 		

	data umum dan data khusus		
10/06/2024	- Perbaikan Bab 5 pembahasan		-
11/06/2024	- Pembahasan		
11/06/2024	- Perbaikan pembahasan +keterbatasan penelitian		
12/06/2024	- Perbaikan kesimpulan dan saran		
12/06/2024	- Perbaikan bab 6 + Abstrak		
13/06/2024	- Lengkapi lampiran + Abstrak		
13/06/2024	- Kesimpulan dan saran		
14/06/2024	- Acc ujian skripsi		
14/06/2024	- Acc ujian skripsi		

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal : 14 Juni 2024
11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada 20 Juni 2024
12. Hari/tanggal : Kamis, 20 Juni 2024

Gresik, 14 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked

NIPY. 107102020060036

Pembimbing II



Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150118

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Natalia, Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIPY. 10710202024236

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Proposal : Pengaruh Pemberian Senam Mata Terhadap Ketajaman
Pengelihatn Dan Nyeri Kepala Akibat Penggunaan Gadget
Pada Remaja

Nama Mahasiswa : Islakhil Asfarina

NIM : 2020080013

Telah dipertahankan/ diuji dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal :

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2024
TIM PENGUJI:**

1. **Lilis Fatmawati SST M.Kes**
NIPY.107102020180128
Ketua

1.....

2. ~~**Dr.Roihatul Zahroh,S.Kep.,Ns.,M.Ked**~~
~~**NIPY. 107102020060036**~~
~~**Anggota I**~~

2.....

3. **Istiroha,S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIPY. 107102020150118
Anggota II

3.....



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Hj. Retu Twisrandayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070043

PERNYATAAN ORSINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Islakhil Asfarina
NIM : 2020080013
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh pemberian senam mata terhadap ketajaman pengelihatn dan nyeri kepala akibat penggunaan gadget pada remaja

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 20 juni 2024
Yang menyatakan



Islakhil Asfarina
NIM.2020080013

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Islakhil Asfarina
NIM : 2020080013
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (non-exclusive royalty fee right) atas skripsi saya yang berjudul : Pengaruh Pemberian Senam Mata Terhadap Ketajaman Penglihatan Dan Nyeri Kepala Akibat Penggunaan Gadget Pada Remaja

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut Nama Fakultas berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, 20 juni 2024

Yang menyatakan



Islakhil Asfarina
NIM.2020080013



SURAT KETERANGAN
CEK PLAGIASI SKRIPSI

Pada hari ini 18-06-2024 tanggal Berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa

:

Nama : Islakhil Asafarina

NIM : 2020080013

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul : Pengaruh Pemberian Senam Mata Terhadap Ketajaman
Penglihatan Dan Nyeri Kepala Akibat Penggunaan Gadget
Pada Remaja

Hasil cek plagiasi : 26%

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan
Lolos/~~Tidak Lolos~~*

Gresik,

Pembimbing I

Dr.Roihatul Zahroh,S.Kep.,Ns.,M.Ked

NIPY.10710202022187

Pembimbing II

Istiroha,S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY.10710202012006

MOTTO

”Jika kau tidak mampu terbang, maka berlailah. Hari ini kita akan beratahan.

Jika kau tak mampu berlari, maka berjalanlah.”

”Berangkat dengan penuh keyakinan, Berjalan dengan penuh keikhlasan, istiqomah dalam menghadapi cobaan”.

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi yang telah saya susun ini kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, yaitu Ayah saya M.khoirul dan Ibu saya Sumro'ati yang telah senantiasa mendukung apapun hal yang saya jalani, mendidik agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi, memberikan kasih sayang dan cintanya yang begitu besar. Serta memfasilitasi segala kebutuhan saya berupa materi,dukungan moril dan yang paling penting yaitu doa. Sehingga saya mampu menyelesaikan studi sampai detik ini. Dan saya persembahkan skripsi ini kepada keluarga, sahabat, dan teman seperjuangan saya yang selalu memberikan do'a dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya kami dapat menyelesaikan proposal dengan **“PENGARUH PEMBERIAN SENAM MATA TERHADAP KETAJAMAN PENGELIHATAN DAN NYERI KEPALA AKIBAT PENGGUNAAN GADGET PADA REMAJA”** dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes. selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
4. Dr.Roihatul Zahroh,S.Kep.,Ns.,M.Ked selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.
5. Istiroha,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.

7. Kepala sekolah Mts Hidayatur Rahman Glatik, beserta Bapak/Ibu Guru dan seluruh staf yang telah membantu dalam pengumpulan data sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Keluarga tercinta saya khususnya Ibu Sumro'ati, Ayah saya Moh Khoirul, dan Nenek saya Hj.Rohma yang telah memberi doa restu, dan dukungan yang tulus sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini
9. Mohammad Fatikhul Asrori,A.Md.Tra. yang selalu memberikan semangat dan selalu mendukung disetiap proses saya.
10. Sahabat saya Dwiayu Anggraini dan Nur Laila sahabat seperjuangan dari awal kuliah, teman saya Fathiyatur Rizqi,Nailis Sa'adah,Wafirotus Shofiyah dan seluruh teman sekelas saya dari A15 yang selalu membantu dan saling memberi dukungan satu sama lain.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Gresik 2024

Penulis,

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN SENAM MATA TERHADAP KETAJAMAN PENGELIHATAN DAN NYERI KEPALA AKIBAT PENGGUNAAN GADGET PADA REMAJA

Oleh:

ISLAKHIL ASFARINA

Ketajaman penglihatan atau visus adalah kemampuan untuk membedakan bagian-bagian detail yang kecil, baik terhadap objek maupun permukaan. Nyeri kepala didefinisikan sebagai rasa nyeri yang timbul dari kepala atau leher bagian atas tubuh. Senam mata adalah teknik yang digunakan agar bola mata terbiasa lentur dan bergerak sesuai jangkauan mata. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam mata terhadap ketajaman penglihatan dan nyeri kepala akibat penggunaan gadget pada remaja.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi-Eksperimental* dengan rancangan *Pre - Post Test Design*. Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang ditetapkan sebesar 56. Instrumen penelitian berupa lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik *wilcoxon signed rank test*.

Berdasarkan hasil analisa statistik *wilcoxon* diperoleh nilai ketajaman penglihatan $p \text{ value} = 0,046 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian senam mata terhadap ketajaman penglihatan akibat penggunaan gadget pada remaja. diperoleh nilai nyeri kepala $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian senam mata terhadap nyeri kepala akibat penggunaan gadget pada remaja.

Saran penelitian ini adalah dapat membantu responden untuk mempraktekan gerakan senam mata secara mandiri. sehingga dapat mencegah penurunan ketajaman penglihatan dan peningkatan nyeri kepala akibat penggunaan gadget.

Kata kunci: senam mata, ketajaman penglihatan, nyeri kepala, pengguna gadget.

ABSTRACT**THE EFFECT OF EYE EXERCISES ON VISUAL ACUITY AND HEADACHE DUE TO GADGET USE IN ADOLESCENTS**

By:

ISLAKHIL ASFARINA

Visual acuity or visual acuity is the ability to distinguish small details, both objects and surfaces. Headache is defined as pain that arises from the head or neck in the upper part of the body. Eye exercises are techniques used to get the eyeballs used to being flexible and moving within the range of the eye. The aim of this study was to determine the effect of giving eye exercises on visual acuity and headaches due to gadget use in adolescents.

This type of research uses a Quasi-Experimental research method with a Pre - Post Test Design. The sampling technique for this research is purposive sampling. The sample set was 56. The research instrument was an observation sheet. Data were analyzed using the Wilcoxon signed rank statistical test.

Based on the results of the Wilcoxon statistical analysis, it was obtained that the visual acuity value was $p \text{ value} = 0.046 < 0.05$, meaning that there was an effect of providing eye exercises on visual acuity due to the use of gadgets in teenagers. The headache value obtained was $p \text{ value} = 0.001 < 0.05$, meaning that there was an effect of giving eye exercises on headaches due to the use of gadgets in teenagers.

The suggestion of this research is that it can help respondents to practice eye exercise movements independently. so that it can prevent decreased visual acuity and increased headaches due to gadget use.

Key words: eye exercises, visual acuity, headaches, gadget users.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Berita acara bimbingan	iv
Pengesahan tim penguji.....	vii
Pernyataan orsinilitas.....	viii
Pernyataan persetujuan publikasi skripsi.....	ix
Surat keterangan cek plagiasi skripsi	x
Motto	xi
Persembahan	xii
Ucapan terimakasih.....	xiii
Abstrak.....	xv
Abstract	xvi
Daftar isi	xvii
Daftar tabel.....	xx
Daftar gambar.....	xxi
Daftar lampiran.....	xxii
Daftar lambang.....	xxiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Mata	8
2.1.1 Pengertian mata.....	8
2.1.2 Anatomi fisiologi mata.....	8
2.1.3 Otot penggerak mata.....	13
2.2 Konsep ketajaman pengelihatn.	14
2.2.1 Pengertian ketajaman mata	14
2.2.2 faktor-faktor yang mempengaruhi ketajaman pengelihatn.	14
2.2.3 tanda gejala penurunan ketajaman pengelihatn	17
2.2.4 proses penilaian ketajaman pengelihatn.....	18
2.3 Konsep nyeri kepala	20
2.3.1 Pengertian nyeri kepala.....	20
2.3.2 etiologi/faktor resiko	20
2.3.3 tanda gejala	21
2.3.4 penatalaksanaan nyeri kepala	22
2.3.5 klasifikasi nyeri.....	22

2.3.6	penilaian nyeri	24
2.4	konsep senam Mata	26
2.4.1	pengertian senam mata.....	26
2.4.2	tujuan senam mata.....	26
2.4.3	manfaat senam mata.....	26
2.4.4	cara senam mata.....	27
2.5	Konsep gadget	30
2.5.1	pengertian gadget.....	32
2.5.2	jenis-jenis gadget.....	32
2.5.3	dampak penggunaan gadget.....	33
2.6	Keaslian Penelitian	37
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		41
3.1	Kerangka Konseptual	41
3.2	Hipotesis Penelitian	43
BAB 4 METODE PENELITIAN		44
4.1	Desain Penelitian	44
4.2	Kerangka Kerja	45
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling	45
4.3.1	Populasi.....	45
4.3.2	Sampel	46
4.3.3	Besar Sampel	47
4.3.4	Sampling	48
4.4	Identifikasi Variabel.....	49
4.4.1	Variabel Independent (Variabel bebas)	49
4.4.2	Variabel Dependent (Variabel Terikat)	49
4.5	Definisi Operasional	49
4.6	Pengumpulan dan pengolahan data	52
4.6.1	Instrumen Penelitian	52
4.6.2	Tempat dan Waktu Penelitian	52
4.6.3	Prosedur Pengumpulan Data.....	52
4.6.4	Analisis Data	53
4.7	Etika Penelitian(<i>Ethical Clearance</i>)	56
4.7.1	Lembar Persetujuan (<i>Inform Consent</i>)	56
4.7.2	Tanpa Nama (Anonymity)	57
4.7.3	Kerahasiaan (Confidentially)	57
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN		58
5.1	hasil penelitian.....	58
5.1.1	gambaran umum tempat penelitian.....	58
5.1.2	data umum.....	59
5.1.3	variabel yang diukur	62
5.2	Pembahasan.....	64
5.2.1	Tingkat ketajaman mata sebelum dan sesudah diberikan senam mata pada remaja.....	64

5.2.2 Tingkat nyeri kepala sebelum dan sesudah diberikan senam mata pada remaja.....	66
5.2.3 Menganalisis pengaruh pemberian senam mata terhadap ketajaman akibat penggunaan gadget pada remaja	67
5.2.4 Menganalisis Pengaruh pemberian senam mata terhadap nyeri kepala akibat penggunaan gadget pada remaja	68
5.3 keterbatasan penelitian	69
BAB 6 KESIMPULAN	70
6.1 Kesimpulan.....	70
6.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75
DOKUMENTASI.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2	Keaslian Penelitian Jurnal	35
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian Quasi Eksperimental.....	41
Tabel 4.2	Definisi Operasional Variabel Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kejadian Ketajaman pengelihatan dan nyeri kepala pada siswa MTs Hidayatur Rahman.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Anatomi Mata	8
Gambar 2.2	Anatomi Retina.....	9
Gambar 2.3	Anatomi Kornea	10
Gambar 2.4	Anatomi Lensa	11
Gambar 2.5	Anatomi Kelopak Mata	12
Gambar 2.6	Anatomi Sistem Drainase Lakrimal Mata	13
Gambar 2.8	Prosedur pemeriksaan mata dengan snellen chart	18
Gambar 2.9	Gerakkan ke 2 Senam Mata.....	25
Gambar 2.10	Gerakkan ke 3 Senam Mata.....	25
Gambar 2.11	Gerakkan ke 4 Senam Mata.....	25
Gambar 2.12	Gerakkan ke 5 Senam Mata.....	26
Gambar 2.13	Gerakkan ke 6 Senam Mata.....	26
Gambar 2.14	Gerakkan ke 7 Senam Mata.....	27
Gambar 2.15	Gerakkan ke 8 Senam Mata.....	27
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual	38
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kejadian Ketajaman pengelihatan dan nyeri kepala	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan izin survey data	75
Lampiran 2	balasan jin Penelitian	76
Lampiran 3	permohonan menjadi responden	77
Lampiran 4	informed consent	78
Lampiran 5	Lembar <i>Standar Operational Procedure</i> (SOP) Terapi Senam Mata.....	79
Lampiran 6	lembar instrumen	83
Lampiran 7	Alat ukur ketajaman pengelihatan (Snellen chart).....	85
Lampiran 8	Lembar observasi ketajaman pengelihatan.....	86
Lampiran 9	Alat ukur tingkat nyeri (NRS).....	89
Lampiran 10	Lembar observasi nyeri kepala.....	90
Lampiran 11	Tabulasi data umum	93
Lampiran 12	Tabulasi data khusus	95
Lampiran 13	Gabungan Tabulasi data khusus dan data khusus	97
Lampiran 14	Uji spss nyeri kepala dan Uji spss ketajaman.....	100
Lampiran 15	cek plagiasi.....	107
Lampiran 16	Dokumentasi.....	115

DAFTAR LAMBANG

Daftar Lambang:

%	: Presentasi
-	: Sampai dengan
+	: Tambah
-	: Kurang
x	: Kali
\geq	: Lebih besar dari
\leq	: Kurang dari sama dengan
=	: Sama dengan
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
/	: Atau

Daftar Singkatan:

AMD	: <i>Agrelated Macular Degeneration</i>
CVS	: <i>Computer Vision Syndrome</i>
OSHA	: <i>Occupational Safety and Health Association</i>
SOP	: <i>Standar Operational Procedure</i>

Daftar Istilah medis:

Rabun jauh (*Miopi*) : suatu kelainan mata yang hanya mampu melihat objek dalam jarak dekat. Mata tidak mampu melihat objek dalam jarak jauh dengan jelas (Hani'ah, 2014).

Rabun dekat (*Hipermetropi*) : ketidakmampuan mata melihat objek secara jelas dalam jarak dekat (Hani'ah, 2014).