



## Promosi Kesehatan Cara Pembelajaran Daring Yang Efektif Tanpa Mengabaikan Status Kesehatan Siswa di SDIT Nurul Qolbi Kab. Bekasi Tahun 2021

Anggi Risma Dianti<sup>1</sup>, Agustina Sari<sup>2</sup>, Savanna Setiawaty<sup>3</sup>, Shabrina Rahmi Noviyanti<sup>4</sup>,  
Sukmawati Boru Saragih<sup>5</sup>

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Lapangan

<sup>1,3,4,5</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM)

Jl. Harapan No.50, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: <sup>1</sup>anggirismadiani@gmail.com

---

### ABSTRACT

Editor: YY

Diterima: 04/11/2021

Direview: 26/12/2021

Publish: 16/04/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.

**Latar belakang:** Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan kita termasuk juga dalam bidang pendidikan dimana pola pembelajaran berubah menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ/daring). Ketegangan pada mata dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengarah pada penurunan produktivitas.

**Tujuan:** Kegiatan penyuluhan adalah meningkatkan pemahaman tentang menjaga kesehatan mata anak di masa pembelajaran daring ini dengan menerapkan pola penggunaan gawai secara baik dan benar.

**Metode:** Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan *Pre Test* dan *Post Test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan.

**Hasil:** Hasil dari kegiatan ini diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan hanya sebesar 60% peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang bagaimana menjaga kesehatan mata. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta yang baik meningkat menjadi 90%.

**Kesimpulan:** Pengabdian Masyarakat berbentuk penyuluhan cara pembelajaran daring yang efektif tanpa mengabaikan status kesehatan siswa di SDIT Nurul Qolbi Kab. Bekasi Tahun 2021 berjalan dengan lancar dan sukses. Dengan hasil adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang cara yang efektif dalam pembelajaran daring yang efektif tanpa mengabaikan status Kesehatan.

**Kata Kunci :** covid-19, kesehatan mata, kesehatan punggung, kesehatan telinga, pembelajaran daring

---



## Pendahuluan

Di berbagai wilayah belahan dunia wabah *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) telah melanda 219 negara di dunia, hal ini berdampak pada berbagai sektor salah satunya pada lembaga pendidikan khususnya untuk sekolah dasar.<sup>1</sup> Untuk melawan Covid-19 Pemerintah telah mengimbau masyarakat untuk melakukan pembatasan sosial (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker dan selalu cuci tangan.<sup>2</sup> Di dalam Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pemerintah Republik Indonesia telah mengimbau lembaga pendidikan untuk tidak menerapkan pembelajaran tatap muka akan tetapi pembelajaran dapat dilakukan secara daring.<sup>3</sup>

Pembelajaran daring tentunya berbeda dengan pembelajaran tatap muka. Pembelajaran daring lebih memfokuskan pada kecermatan dan ketepatan peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi pembelajaran daring.<sup>4</sup> Akibat dari pembelajaran daring ini dapat menimbulkan minimnya interaksi langsung antara guru dan siswa bahkan antar-siswa itu sendiri.<sup>5</sup> Dengan minimnya interaksi ini dapat menghambat terwujudnya hasil belajar dalam proses belajar-mengajar. Suasana pembelajaran saat ini menjadi suasana baru dalam proses pembelajaran yang dirasakan guru bahkan peserta didik itu sendiri.<sup>6</sup>

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan kita termasuk juga dalam bidang pendidikan dimana pola pembelajaran berubah menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ/daring).<sup>7</sup> Saat ini anak-anak menggunakan komputer atau gadget lainnya untuk menyelesaikan tugas dan menunjang belajarnya setiap hari. Hal ini menyebabkan penggunaan komputer menjadi sangat penting.<sup>8</sup> Perkembangan teknologi informasi tentu membawa dampak positif dalam mendukung proses PJJ yang saat ini berlangsung. Namun bila penggunaannya tidak dikelola dengan baik dapat memberikan pengaruh buruk.<sup>9</sup> Bagi seorang siswa masa kini kemungkinan penurunan penglihatan selain dari penggunaan sumber pembelajaran elektronik juga akibat peningkatan penggunaan produk elektronik terkait lainnya seperti *smartphone*, TV dan *game*. Apalagi adanya perubahan gaya hidup new normal saat ini telah mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan di luar ruangan.<sup>4</sup>

Banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan komputer dengan durasi yang lama menyebabkan permasalahan yang berhubungan dengan ketidaknyamanan pada mata dan dapat menyebabkan berbagai keluhan pada mata. Hal yang sama juga dikemukakan *American Academy of Ophthalmology* (AOA) bahwa penggunaan komputer yang lama berakibat kelelahan mata, kemerahan, penglihatan kabur, myopia, dan gejala mata lainnya.<sup>3</sup>

Penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa penggunaan komputer yang berlebihan dan secara terus menerus akan mengganggu fungsi visual, juga dapat menyebabkan kelelahan okular dan fisik.<sup>4</sup> Gangguan kesehatan akibat penggunaan gawai adalah kelelahan mata karena terus menerus menatap layar monitor. Durasi pemakaian komputer yang terlalu lama menimbulkan kumpulan gejala kelelahan mata.<sup>10</sup>

Gejalanya dapat berupa ketegangan/kelelahan mata, mata kering, mata merah, iritasi mata, rasa terbakar pada mata, penglihatan kabur, penglihatan ganda, lambat dalam mengubah fokus, perubahan persepsi warna, sekresi air mata yang berlebihan, sensitif cahaya/silau, nyeri



kepala, dan rasa sakit pada leher, bahu dan punggung jika posisi duduk dalam komputer masih tidak benar. Bagi seorang anak kondisi kelelahan mata dapat menyebabkan gangguan perilaku seperti gangguan emosi, sosial maupun konsentrasi, gangguan tidur, kegemukan, prestasi menurun, bahkan menyebabkan masalah Kekerasan.<sup>11</sup>

Penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa sebesar 69,7% subyek pengguna komputer mengalami astenopia (mata lelah) yang mayoritasnya adalah akibat kelainan refraksi. Gejala yang dikeluhkan adalah mata lelah, mata tegang, sulit mengingat, pandangan kabur, sakit kepala, mengalami kebingungan saat membaca, dan sulit konsentrasi saat membaca<sup>12</sup>.

Sebanyak 57,7% dan gejalanya mata kering, mata merah, mata berair, tegang dan sakit pada mata, penglihatan kabur, penglihatan ganda (paling jarang), pusing, nyeri otot punggung, kaku leher (paling banyak) dan nyeri pada bahu Dampak buruk terhadap kesehatan mata dan fisik akibat penggunaan komputer yang berlebihan sesungguhnya dapat dicegah, salah satunya dengan beristirahat setelah menggunakan komputer). Upaya lain juga perlu dilakukan untuk menjaga mata yang sehat dari layar komputer atau gawai lainnya<sup>12</sup>. Kesadaran menjadi langkah penting dalam upaya mencegah maupun mengobati gangguan kesehatan mata. Pengetahuan yang baik tentang bagaimana menjaga kesehatan mata, punggung serta pemahaman akan penyakit mata dapat menjadi kunci bagi implementasi pencegahan dan inisiasi terapi gangguan mata dan kesehatan lainnya<sup>13</sup>.

Penelitian Mersha dan tim menyimpulkan bahwa 90,2% responden memiliki kesadaran terhadap Kesehatan namun yang memiliki pengetahuan baik dalam hal mencegah kejadian hanya sebesar 29,5% . Oleh karena itu dibutuhkan suatu upaya penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mata terutama di masa pembelajaran daring ini. Tujuan penyuluhan ini adalah meningkatkan kualitas hidup anak dengan memberikan pemahaman tentang menjaga kesehatan mata anak di masa pembelajaran daring ini dan dapat menerapkan pola penggunaan gawai secara baik dan benar. Harapannya adalah terbentuknya generasi muda bangsa yang cerdas dan sehat<sup>12</sup>.

Pembelajaran daring pada masa pandemi ini, sangat berpengaruh pada kesehatan mata, telinga dan posisi duduk bagi siswa SD karena dapat menjadi faktor kesehatan anak sehingga dari pihak sekolah dan orang tua harus bersinergi untuk mewujudkan kesehatan mata, telinga dan kesehatan tulang anak dalam meningkatkan keefektifan belajar selama daring dan mewujudkan siswa yang sehat yang unggul dan menciptakan karakter anak yang inovatif dan kreatif<sup>14</sup>. Dari uraian dan fenomena latar belakang di atas, maka kami tertarik untuk memberikan edukasi mengenai pembelajaran daring yang efektif dan tanpa mengabaikan status Kesehatan mata, telinga dan posisi duduk.

## **Metode**

Kegiatan penyuluhan dengan judul “Promosi Kesehatan Cara Pembelajaran Daring Yang Efektif Tanpa Mengabaikan Status Kesehatan di SD IT Nurul Qolbi Kab. Bekasi Tahun 2021” diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penetapan masalah yaitu anak sekolah yang harus menggunakan komputer/gadget lainnya dalam menyelesaikan tugas sekolah atau menunjang belajarnya dan memiliki risiko mengalami kelelahan mata dan kesehatan lainnya. Hal ini menyebabkan perlunya upaya mencegah gangguan mata dan menjaga kesehatan telinga dan



posisi duduk selama belajar daring karena penggunaan gadget yang berlebihan. Selanjutnya dilakukan penyusunan proposal dan kuesioner untuk menilai pengetahuan keluhan yang dirasakan terkait kesehatan selama belajar secara dalam jaringan (daring). Subyek dalam penyuluhan ini adalah siswa dan siswa di sekolah SD IT Nurul Qolbi Kab. Bekasi. Kegiatan ini diawali dengan pengajuan proposal dan surat perizinan dan surat permohonan mitra ke sekolah yang bersangkutan untuk mengundang peserta penyuluhan.

Penyuluhan dilaksanakan secara webinar pada Selasa, 2 Agustus 2021 pukul 08.00-12.00 WIB menggunakan media Zoom berkapasitas 100 peserta. Tim penyuluh terdiri dari 1 dosen, 4 orang mahasiswa,. Peserta penyuluhan adalah guru, siswa, serta siswa SD IT Nurul Qolbi Kelas 4 dan 5 berjumlah 50 orang (yang mengikuti penyuluhan selama minimal 35 menit yang dianggap sebagai peserta). Pelaksanaan program penyuluhan diawali dengan doa bersama dan pemberian sambutan oleh kepala sekolah SD IT Nurul Qolbi yaitu Ibu Mamiiek Yuniarti, S.Pd dan dilanjutkan sambutan dari dosen mata kuliah Promosi Kesehatan Agustina Sari, S.ST. M. Kes. Kegiatan dimoderatori oleh anggota kelompok webinar yaitu Sukmawati Boru Saragih.

Untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai bagaimana menjaga kesehatan mata, punggung dan kesehatan telinga maka para peserta diberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan, kuesioner diberikan dengan menggunakan *Google Form*. Setelah pengisian kuesioner selesai, dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan oleh anggota kelompok Promosi kesehatan dan dilanjutkan dengan pemberian games dan pemutaran video senam mata. Selesai penyuluhan dilakukan diskusi dan pengisian kuesioner pasca penyuluhan. Selanjutnya acara ditutup oleh kelompok promosi kesehatan. Berikut adalah pertanyaan yang diberikan kepada peserta (Gambar 1).

Penilaian tingkat pengetahuan peserta dibagi menjadi 3 kategori, yaitu: pengetahuan baik, bila sebanyak 7-10 jawaban benar; pengetahuan sedang bila sebanyak 4-6 jawaban benar; dan pengetahuan kurang bila sebanyak 1-3 jawaban benar.



**Gambar 1.** Dokumentasi proses penyuluhan



**Gambar 2.** Kuesioner penyuluhan



## SOAL PRE-TEST WEBINAR PENYULUHAN

PROMOSI KESEHATAN CARA PEMBELAJARAN DARING YANG EFEKTIF TANPA  
MENGABAIKAN STATUS KESEHATAN DI SD IT NURUL QOLBI KAB. BEKASI TAHUN 2021

1. Posisi yang baik benar saat belajar adalah:
  - a. Miring
  - b. Tegak lurus
  - c. Membungkuk
  - d. Selanjoran
2. Berapa jarak yang baik antara mata dan komputer/laptop:
  - a. 45cm
  - b. 30cm
  - c. 15cm
  - d. 60cm
3. Anakah yang menyebabkan menurunnya Kesehatan Mata:
  - a. Usia
  - b. Urut
  - c. Posisi duduk
  - d. Sikap
4. Sayuran yang baik untuk Kesehatan mata yang mengandung vitamin A:
  - a. Wortel
  - b. Bayam
  - c. Kangkung
  - d. Brokoli
5. Cara menjaga Kesehatan Telinga adalah:
  - a. Menggunakan alat seadanya dalam membersihkan telinga
  - b. Pergi ke dokter jika ada keluhan dalam telinga
  - c. Membersihkan telinga dengan cotton bud
  - d. Mendengarkan musik dengan keras di dekat telinga
6. Tips melindungi telinga agar tetap sehat adalah:
  - a. Mendengarkan lagu keras saat menggunakan earphone
  - b. Berkerumun dalam kebisingan
  - c. Tidak pernah mengontrol Kesehatan telinga
  - d. Menghindari makan pedas dan berminyak untuk Kesehatan telinga
7. Saat terlalu lama belajar, apa yang harus dilakukan:
  - a. Terus belajar walaupun lelah
  - b. Melakukan perancangan dan istirahat sebentar
  - c. Menonton video youtube
  - d. Meninggalkan buku pelajaran dan bermain

## Hasil dan Pembahasan

### Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Tingkat Pengetahuan Cara Pembelajaran Daring Yang Efektif Tanpa Mengabaikan Status Kesehatan di SD IT Nurul Qolbi Kab. Bekasi Tahun 2021

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori Pengetahuan	Kelompok			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	J	%	J	%
Baik	6	60	9	90
Cukup	30	30	20	20
Kurang	2	10	0	0



Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan Cara Pembelajaran Daring Yang Efektif Tanpa Mengabaikan Status Kesehatan di SD IT Nurul Qolbi Kab. Bekasi Tahun 2021, terdapat 6 responden (60%) dengan tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan meningkat menjadi 9 responden (90%), terdapat perbedaan tingkat pengetahuan cukup dan kurang jumlah responden sesudah diberikan penyuluhan 2 responden (20%) dengan tingkat pengetahuan cukup dan 0 responden (0%) dengan tingkat pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan Dari Hasil *Pre Test* dan *Post test* ada perbedaan yang bisa meningkatkan pengetahuan siswa – siswi SD IT Nurul Qolbi dari pemberian materi yang sudah di paparkan maka hasil *post test* dengan hasil yang baik sebelum di lakukanya pemebrian materi *pre test* dan dikataka perhasil dalam pemberian materi di webinar terhadap peningkatan pengetahuan siswa siswi dalam pembelajaran yang efektif dalam daring.

Penggunaan gawai berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada mata seperti kelelahan dan mata kering. Penting bagi masyarakat untuk menjaga pola penggunaan gawai terutama saat kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara daring di masa pandemik ini. Oleh karena itu masyarakat perlu diedukasi tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mata, punggung dan telinga disaat keadaan mengharuskan kita menggunakan gawai dengan lebih intens.

Durasi menatap monitor (*screen time*) yang dianjurkan menurut usia adalah sebagai berikut: usia 0-4 tahun sebaiknya tidak menggunakan monitor (*no screen*); usia 5 tahun diperbolehkan hanya 1 jam perhari; usia 6-10 tahun 1-1,5 jam perhari; usia 11-13 tahun 2 jam perhari; dan dewasa <4 jam perhari. Namun kita tahu bahwa saat ini dengan adanya pembelajaran jarak jauh maka penggunaan gawai mencapai sekitar 4-6 jam perhari. Penggunaan *screen time* berlebihan dapat menyebabkan kelelahan pada mata anak. Selain itu bila anak mengalami gangguan mata seperti mata juling atau kelainan refraksi, atau saat menggunakan komputer/gawai/laptop posisinya kurang baik, atau lingkungan ruang belajar yang kurang baik seperti penerangan, AC, kipas angin, kelembaban, dan lain-lain, dapat juga memicu kelelahan pada mata anak. Oleh karenanya sangat dibutuhkan upaya untuk meminimalisir gangguan mata lelah terutama di masa pembelajaran jarak jauh ini.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mata misalnya penggunaan tetes mata yang berisi air mata buatan untuk mengurangi rasa tidak nyaman dan melakukan pemijatan ringan di sekitar mata, punggung atau leher. Beberapa hal juga mungkin perlu dilatih seperti kebiasaan berkedip. Refleks berkedip pada orang normal adalah sekitar 15-16 kedipan tiap menit, namun biasanya refleks berkedip ini mengalami penurunan menjadi sekitar 5-6 kedipan permenit pada pengguna komputer

Perhatikan pula posisi duduk yang ergonomis misalnya komputer/laptop diletakkan sejajar pandangan mata. Penelitian Insani menyimpulkan bahwa ada hubungan antara jarak mata ke monitor dan intensitas pencahayaan<sup>15</sup>. Perlu dilakukan pengaturan pencahayaan ruangan secara optimal karena penerangan yang baik mendukung kesehatan mata. Kecerahan layar dan dan ruang sekitar harus seimbang dengan tingkat pencahayaan antara 200-700 lux sesuai yang direkomendasikan.



Menurut penelitian intensitas penerangan yang dianjurkan adalah sebesar 500-750 lux<sup>1</sup>. Di samping itu, distribusi cahaya sebaiknya merata sehingga mata tidak dipaksa untuk menyesuaikan terhadap bermacam-macam kontras kilau yang menyebabkan kelelahan mata. Jarak pandang mata ke komputer sebaiknya  $\geq 45$ cm karena idealnya jarak penglihatan mata terhadap layar komputer adalah sebesar 50-100 cm. Sedangkan sudut antara layar komputer terhadap level mata sebaiknya sekitar 15-20 derajat dan untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan sebaiknya monitor komputer dipasang screen untuk mencegah pantulan cahaya/silau. Biasakan untuk memberikan cukup waktu bagi tubuh untuk beristirahat secara periodik misalnya mengistirahatkan mata setiap 2 jam setelah penggunaan gawai. Frekuensi istirahat setelah menggunakan komputer terbukti menambah kenyamanan dan merelaksasi daya akomodasi mata. Saat menggunakan komputer dikatakan bahwa lebih baik melakukan istirahat kecil dengan frekuensi 5-10 menit daripada istirahat panjang setiap 2-3 jam. Hal lain yang dapat dilakukan adalah aturan 20/20/20, yaitu setelah bekerja selama 20 menit di depan komputer sebaiknya mengalihkan pandangan dari monitor dengan melihat obyek yang jauhnya sekitar jarak 20 kaki (6 meter) selama 20 detik<sup>12</sup>.

Saat mengistirahatkan mata disarankan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan agar terpapar oleh sinar matahari. Mengistirahatkan mata dapat pula dengan memejamkan mata. Kita perlu juga menjaga kesehatan mata dari dalam dengan mengonsumsi makanan bergizi dan bervitamin, misalnya sayur dan buah-buahan berwarna. Dan untuk anak yang memang dalam kesehariannya menggunakan kacamata karena gangguan refraksi dianjurkan tetap memakainya saat menatap layar monitor. Dan Menjaga kesehatan telinga dalam penggunaan *earphone* supaya telinga kita tetap sehat dan tidak mengalami gangguan pendengaran pada masa pandemi.

### **Kesimpulan**

Pandemik Covid-19 menyebabkan perubahan pola pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ/daring). Hal ini menyebabkan penggunaan gawai menjadi lebih intens dan kemungkinan menyebabkan permasalahan yang berhubungan dengan ketidaknyamanan pada mata dan dapat mengarah pada penurunan produktivitas sehingga dilakukan upaya menjaga mata yang sehat melalui penyuluhan untuk menumbuhkan kesadaran menjaga kesehatan mata anak dengan menerapkan pola penggunaan gawai secara baik dan benar. Hasil penyuluhan diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan hanya sebesar 60% peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang bagaimana menjaga kesehatan mata. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta yang baik meningkat menjadi 90%.

Beberapa upaya menjaga kesehatan mata misalnya penggunaan tetes mata berisi air mata buatan, melakukan pemijatan ringan di sekitar mata, punggung atau leher, membiasakan berkedip, memperhatikan posisi duduk yang ergonomis seperti posisi komputer, penerangan ruangan, cukup istirahat, melakukan aktivitas fisik di luar ruangan agar terpapar oleh sinar matahari dan mengonsumsi makanan bergizi dan bervitamin dan menjaga kesehatan kesehatan telinga dan kebersihannya dan mengecek secara berkala.



## Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19). Kemenkes. 2021.
2. Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *J Penyakit Dalam Indones*. 2020;7(1):45.
3. Dirjen-Dikti. Buku Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Semester Gasal 2020/2021 di Perguruan Tinggi. 2020;1–2.
4. Putri AP, Rahhayu RS, Suswandari M, Ningsih PAR. Strategi Pembelajaran Melalui Daring Dan Luring Selama Pandemi Covid-19 Di Sd Negeri Sugihan 03 Bendosari. *Prima Magistra J Ilm Kependidikan*. 2021;2(1):1–8.
5. Santika IWE. Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring. *Indones Values Character Educ J*. 2020;3(1):8–19.
6. Setyowati DL, Nugroho RA, Wiranto A. Edukasi Cegah Kelelahan Mata dari Pengaruh Gadget Selama Work From Home (WFH). *Semin Nas Has Pengabdi Kpd Masy*. 2020;605–12.
7. Wijayanti RM, Fauziah PY. Perspektif dan Peran Orangtua dalam Program PJJ Masa Pandemi Covid-19 di PAUD. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*. 2020;5(2):1304–12.
8. Mega, Sulastri E, Khodijah UP. Pengaruh Perkembangan Anak Terhadap Ketergantungan Gadget (Smartphone) Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Med (Media Inf Kesehatan)*. 2020;7(1):149–60.
9. Napitupulu RM. Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *J Inov Teknol Pendidik*. 2020;7(1):23–33.
10. Al Anwar AA, Doringin F, Simarmata MM. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Miopia Anak Usia Sekolah Pada Pasien Optik Riz-Q. *J Mata Opt*. 2021;2(2):10–8.
11. Fitriani E, Yaswinda. Hubungan Durasi Waktu Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini. *J Pelita PAUD*. 2020;4(2):214–23.
12. Kartini K, H A, A ZN, Yenny Y, C A. Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mata Anak Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *JUARA J Wahana Abdimas Sejah*. 2021;2(1):9.
13. Pada YES, Tiki PT, Nugraha J, Jne E. Penyuluhan Tentang Kesehatan Telinga Pada Siswa Sekolah Dasar. 2019;1(September):1–15.
14. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI*. 2018;53(9):1689–99.
15. Wulandari ID. Hubungan Lama Dan Sikap Duduk Perkuliahan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Pena J Ilmu Pengetah dan Teknol*. 2020;19(1):29–37.