
EDUKASI CEGAH KELELAHAN PADA MATA AKIBAT PENGARUH RADIASI GADGET SELAMA SCHOOL FROM HOME (SFH) PADA MAHASISWA

*¹Yeyen Gumayesty, ²Ahmad Hanafi, ³Yuyun Priwahyuni, ⁴Risa Amalia

^{1,2,3,4}Universitas Hang Tuah Pekanbaru

*Koresponden: yeyengumayesty@htp.ac.id

Abstrak

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 di Provinsi Riau tahun 2020 merupakan program yang cukup progresif bagi pencegahan penyebaran virus covid-19. Hampir semua jenjang Pendidikan termasuk perguruan tinggi melakukan program *physical distancing* dengan cara melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan Sekolah dari rumah *School From Home* (SFH). Di lain sisi hal ini mengakibatkan dampak negatif lain yang dirasakan oleh pelajar ataupun pengajar terutama masalah kesehatan mata yang diakibatkan oleh penggunaan media elektronik secara berlebihan yang membuat mata terasa nyeri, pedih atau gatal, berair dan mata lebih sensitif pada cahaya. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada Mahasiswa Universitas Hang Tuah tentang bagaimana cara menyikapi SFH agar dapat mengurangi efek negatif dari pembelajaran SFH. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama pandemic covid-19 ini.

Kata Kunci: gadget, kelelahan mata, SFH, covid-19

Abstract

The Large-Scale Social Restrictions (PSBB) carried out by the government to reduce the spread of the Covid-19 virus in Riau Province in 2020 is a fairly progressive program for preventing the spread of the Covid-19 virus. Almost all levels of education, including universities, are implementing physical distancing programs by implementing distance learning (PJJ) and school-from-home (SFH). On the other hand, this results in other negative impacts felt by students and teachers, especially eye health problems caused by excessive use of electronic media which makes the eyes feel painful, sore or itchy, watery and the eyes are more sensitive to light. This Community Service aims to provide education to Hang Tuah University students about how to respond to SFH to reduce the negative effects of SFH learning. It is hoped that it can increase participants' knowledge about eye fatigue due to the influence of gadgets during the Covid-19 pandemic.

Keywords: gadget, eyestrain, SFH, covid-19.

PENDAHULUAN

Penyakit yang disebabkan oleh virus yang bernama Corona virus ini memiliki penularan yang sangat cepat sehingga menjadi salah satu penyebab terus meningkatnya kasus baru. Cepatnya penularan virus corona dengan masa inkubasi maksimal 14 hari. Seseorang dapat terpajan penyakit ini melalui cairan yang berasal dari batuk, bersin, dan berbicara serta dapat melalui permukaan benda yang sudah terkontaminasi cairan. Segala upaya telah dilakukan Negara di dunia termasuk Indonesia salah satunya lockdown, penggunaan desinfektan, penerapan protocol kesehatan berupa cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker, dan menjaga jarak. Pemerintah Indonesia melakukan upaya-upaya untuk mengurangi penyebaran virus ini salah satunya dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang penetapan pembatasan sosial.

Pemerintah Provinsi Riau menindaklanjuti peraturan tersebut melalui Peraturan Gubernur Riau Pekanbaru Nomor 22 Tahun 2020 tanggal 16 April 2020 tentang Pedoman

Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Penanganan Corona Virus Disease 19 (Covid-19) di lingkup Pemprov Riau agar melakukan langkah-langkah pencegahan Covid-19, salah satunya dengan melakukan physical distancing Sekolah dari rumah *School From Home* (SFH) (Pemprov Riau 2020). Kemudian Gubernur Riau menerbitkan surat edaran yang bernomor 8/SE/2021 tanggal 15 Januari 2021 tentang Penyelenggaraan Pembelajaran di Satuan Pendidikan PAUD/RA, SD/MI, SMP/MTs/ SMA/MA, SMK/MK, SLB dan Satuan Pendidikan Non-Formal Lainnya di Masa Pandemi Covid-19 Pada semester Genap Tahun Pelajaran 2020/2021 di Provinsi Riau hingga pemberitahuan lebih lanjut atau situasi dinyatakan telah aman (Pemprov Riau, 2021). Dalam kondisi sekarang pemerintah menghimbau masyarakat Indonesia untuk mengurangi aktivitas di luar rumah termasuk salah satunya adalah bersekolah secara e- learning atau biasa disebut dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Data UNESCO tahun 2020 menyatakan bahwa lebih dari 91 persen populasi siswa di dunia dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 2020 menyebutkan bahwa terdapat 98% perguruan tinggi di seluruh Indonesia telah melakukan pembelajaran jarak jauh karena covid-19, pembelajaran ini dinamakan pembelajaran mandiri karena metode yang digunakan yaitu tatap muka secara tidak langsung dan dapat dilakukan di tempat yang berbeda. Untuk menunjang kegiatan ini, para pendidik serta peserta didik perlu memiliki media dan alat pembelajaran elektronik berupa komputer dan telepon genggam. Memang pembelajaran ini dapat menghambat penularan covid-19 namun bukan berarti dapat terhindar dari masalah kesehatan lainnya, salah satunya yaitu masalah kesehatan mata. Kelelahan mata merupakan salah satu masalah kesehatan mata yang timbul akibat PJJ.

Masalah ini disebabkan karena melihat objek dengan jarak yang dekat dalam waktu lama sehingga menimbulkan kelelahan pada otot-otot mata. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mata lelah dapat menimbulkan gejala seperti mata terasa nyeri, pedih atau gatal, mata berair atau terasa kering, pandangan menjadi tidak jelas, dan mata lebih sensitif pada cahaya. Selain itu, mata lelah dapat menimbulkan masalah pada anggota tubuh lainnya seperti nyeri pada bahu, leher, punggung, dan sakit kepala. Posisi yang baik saat sedang menggunakan komputer yaitu duduk di kursi yang dapat diatur ketinggiannya dan terdapat sandaran punggung sehingga badan menjadi tegak. Faktor risiko lainnya yaitu terlalu lama menggunakan komputer. Hal ini menyebabkan radiasi yang diserap mata terlalu lama banyak sehingga otot mata mengalami penurunan fungsi. Smartphone atau gadget merupakan sumber utama gelombang elektromagnetik dan dapat berdampak pada kesehatan mata. Menurut penelitian dari The Vision Council tahun 2014 digital device yang sering digunakan adalah smartphone dan keluhan yang muncul paling besar persentasenya adalah eyestrain. Dampak lain dari penggunaan smartphone adalah sakit pada ekstremitas atas, leher dan punggung, didapatkan juga bahwa pengguna merasa tidak nyaman minimal satu dari lokasi di atas (Miakotko,2017; Visioncouncil, 2013).

METODE

a. Langkah-Langkah Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan berlangsung secara jarak jauh menggunakan Laptop, Handphone, alat komunikasi lainnya yang mendukung dan menggunakan Aplikasi Zoom sebagai upaya mensukseskan protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19 yaitu:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan					
		1	2	3	4	5	6
1	Tim Pengabdian melaksanakan pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat	√					
2	Melakukan survei lapangan dan identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian Masyarakat		√				
3	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat			√			
4	Evaluasi Hasil Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat				√	√	√

Sumber: data diolah tim pengabdian 2024.

b. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan dosen di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Kedua pihak ini memperoleh keuntungan bersama (*mutual benefit*).

- 1) Mahasiswa dan Dosen Universitas Hang Tuah merupakan sasaran dilaksanakan kegiatan Edukasi cegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama /SFH dan memunculkan sikap untuk menjaga mata dari pengaruh *gadget* tersebut.
- 2) Universitas Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat berperan menyediakan dana untuk dosen pengusul sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

c. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1) Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Ada beberapa hal yang dinilai dalam evaluasi input yaitu sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan Output dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

2) Evaluasi Proses

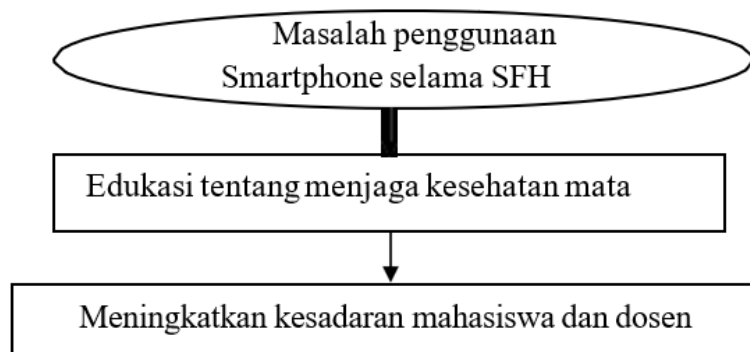
Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran

3) Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Setelah praktek dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan terampil dalam mempraktekkan kegiatan tersebut.

d. Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka Pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi berupa ceramah melalui media komunikasi jarak jauh secara daring dengan menggunakan media komunikasi meet google yang dilakukan oleh Dosen Universitas Hang Tuah Pekanbaru pada tanggal 23 Maret 2021 yang pesertanya adalah mahasiswa dan dosen Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang berjumlah 35 orang. Sebelum materi diberikan para peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan. Setelah pemaparan materi dilanjut dengan diskusi tanya jawab dimana peserta sangat antusias memberikan pertanyaan. Pada akhir kegiatan ini dilakukan monitoring dan evaluasi, dimana peserta diminta untuk mengisi daftar hadir dan kuesioner yang dilakukan secara online. Hal ini bermaksud untuk mengetahui keikutsertaan peserta dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan. Susunan acara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Susunan Acara Penyuluhan

No	Kegiatan	Keterangan
1	Pembukaan	Ceramah lisan 10menit
	- Memberi salam dan perkenalan	
	- Menjelaskan tujuan kegiatan	
2	- Menyebutkan materi yang akan dibahas tentang cegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama /SFH	Ceramah lisan 10 menit
	Pelaksanaan	
	- Proses pemberian materi Cegah Kelelahan Mata akibat pengaruh gadget selama /SFH oleh narasumber Ketua Pelaksana pengabdian masyarakat	
3	- Diskusi melalui tanya jawab dengan peserta	Ceramah lisan 10 menit
	- Pengisian daftar hadir dan kuesioner tentang Kelelahan Mata	
	Penutup	
3	- Kesimpulan materi dan feedback	Ceramah lisan 10 menit
	- Ucapan terima kasih dan salam	
	- Foto bersama secara daring	

Sumber: data diolah tim pengabdian 2024.

Setelah penyampaian materi tentang cegah kelelahan mata akibat pengaruh *gadget* selama SFH para peserta diberikan kuesioner agar dapat dilihat seberapa banyak peserta yang mengalami kelelahan mata. Keluhan subjektif kelelahan mata ini didapatkan dengan cara menceklist daftar keluhan kelelahan mata yang apabila peserta mengisi jawabannya satu atau lebih dari keluhan kelelahan mata maka peserta mengalami kelelahan mata. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel dibawah sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Peserta

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	10 orang	28,6 %
	Perempuan	25 orang	71,4%
Usia	19 tahun	1 orang	2,9 %
	20 tahun	13 orang	37,1 %
	21 tahun	14 orang	40,1 %
	22 tahun	1 orang	2,9 %
	23 tahun	1 orang	2,9 %
	32 tahun	1 orang	2,9 %
	34 tahun	2 orang	5,7 %
	40 tahun	1 orang	2,9 %
Kelainan Mata	42 tahun	1 orang	2,9 %
	Ya	18 orang	48,6 %
	Tidak	17 orang	51,4 %

Sumber: data diolah tim pengabdian 2024.

Hasil dari kegiatan ini terdapat bahwa mayoritas peserta dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (71,4 %), mayoritas peserta berusia 21 tahun sebanyak 14 orang (40,1%) sedangkan mayoritas peserta yang tidak mengalami kelainan mata sebanyak 18 orang (51,4%).

Tabel 4. Penggunaan Gadget Sehari Per Jam

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Penggunaan gadget dalam sehari	< 16 jam/hari	27 orang	77,1 %
	≥ 16 jam/hari	8 orang	22,9 %
	Total	35 orang	100 %

Sumber: data diolah tim pengabdian 2024.

Pada tabel 4 terlihat bahwa peserta menggunakan gadget < 16 jam/hari berjumlah 27 orang (77,1 %) dan ≥ 16 jam/hari berjumlah 8 orang (22,9 %).

Tabel 5. Upaya Mencegah dan Mengurangi Kelelahan Mata

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Menggunakan lensa kontak saat pakai gadget	Ya	8 orang	22,9 %
	Tidak	27 orang	77,1 %
	Total	35 orang	100 %
Istirahatkan mata setiap satu jam	Ya	28 orang	80 %
	Tidak	7 orang	20 %
	Total	35 orang	100 %

Sumber: data diolah tim pengabdian 2024.

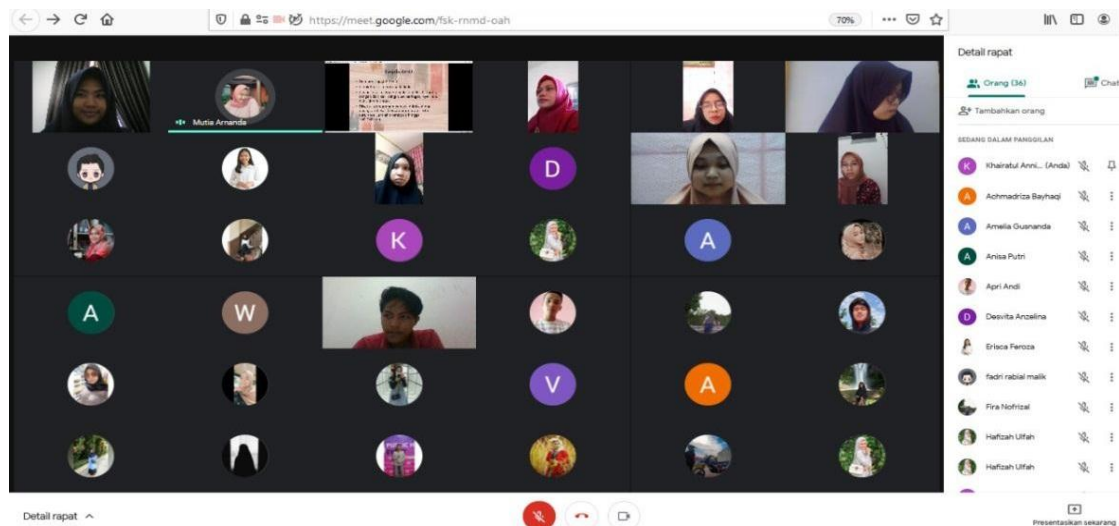
Pada tabel 5 terlihat bahwa upaya peserta untuk mencegah kelelahan mata dengan menggunakan lensa kontak saat pakai gadget berjumlah 8 orang (22,9 %) dan peserta yang tidak mencegah kelelahan mata saat pakai gadget berjumlah 27 orang (77, %). Peserta yang melakukan istirahat mata setiap satu jam selama 5 menit berjumlah 28 orang (80%) dan peserta yang tidak melakukan istirahat mata setiap satu jam selama 5 menit berjumlah 7 orang (20 %).

Tabel 6. Keluhan Subjektif Kelelahan Mata

No	Keluhan yang dirasakan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Nyeri/ terasa berdenyut di sekitar mata	12 orang	35,3 %
2	Penglihatan kabur	12 orang	35,3 %
3	Penglihatan rangkap/ganda	4 orang	11,8 %
4	Sulit fokus	10 orang	29,4 %
5	Mata Perih	18 orang	52,9 %
6	Mata Merah	7 orang	20,6 %
7	Mata Berair	17 orang	50 %
8	Sakit Kepala	21 orang	61,8 %
9	Pusing disertai mual	9 orang	26,5 %
10	Mata kering	10 orang	29,4 %
11	Sakit pada leher, punggung dan bahu	25 orang	73,5 %

Sumber: data diolah tim pengabdian 2024.

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa keluhan yang dirasakan peserta selama SFH yaitu berupa sakit pada leher, punggung dan bahu dialami oleh 25 orang (73,5%) merupakan keluhan yang paling sering terjadi dalam kegiatan ini dan diikuti keluhan berupa sakit kepala sebanyak 21 orang (61,8%).



Gambar 1. Pemberian Materi Pada Mahasiswa

Tabel 7. Kelelahan Mata

Variabel	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Mengalami satu atau lebih keluhan subjektif kelelahan mata	Ya	31 orang	88,6 %
	Tidak	4 orang	11,4 %
	Total	35 orang	100 %

Sumber: data diolah tim pengabdian 2024.

Pada tabel 7 terlihat bahwa peserta yang mengalami kelelahan mata menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 31 orang (88,6 %) yang mengalami satu atau lebih keluhan subjektif kelelahan mata dan sebanyak 4 orang (11,4%) yang tidak mengalami kelelahan mata. Dari hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada mahasiswa dan dosen Universitas Hang Tuah Pekanbaru maka dengan ini dilampirkan dokumentasi kegiatan tersebut seperti dibawah ini:



Gambar 2. Pemberian Materi Pada Dosen



Gambar 3. Sertifikat Pemateri

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut berjalan lancar dan hasil dari kegiatan tersebut didapat keluhan berupa sakit pada leher, punggung dan bahu dialami oleh 25 orang (73,5%). Peserta menggunakan gadget < 16 jam/hari berjumlah 27 orang (77,1 %) dan terdapat 31 orang (88,6 %) yang mengalami satu atau lebih dari keluhan subjektif mengalami kelelahan mata. Kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin sebagai ajang promosi kesehatan oleh civitas akademik Universitas Hang Tuah Pekanbaru serta dapat meningkatkan

pengetahuan peserta tentang bagaimana cara mencegah kelelahan mata akibat pengaruh gadget selama pandemic covid-19 ini

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Yayasan Hang Tuah Pekanbaru yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materiil dalam bentuk Hibah Dosen Pengabdian Kepada Masyarakat serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan lancar terutama kepada Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Babekova, Rosenfield, Hue & Huang. 2011. Font Size and Viewing Distance of Handheld Smartphones. American Academy of Optometry [Online Journal] [diunduh 15 Juli 2019]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21499163>
- Beranda Satgas Penanganan COVID-19 [Internet]. [cited 2020 Nov 24]. Available from: <https://covid19.go.id/>
- Buah dan Sayur Pelindung Mata, Ini Daftarnya - Direktorat P2PTM [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017 [cited 2020 Dec 11]. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/buah-dan-sayur-pelindung-mata-ini-daftarnya>
- Dwi Kristanto Y. COVID-19, Merdeka Belajar, dan Pembelajaran Jarak Jauh.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Protokol Percepatan Penanganan Pandemi COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 24]. Available from: <https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/Protokol Percepatan Penanganan Pandemi Corona Virus Disease 2019.pdf>
- Ilyas. 2010. Ilmu Penyakit Mata. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan D. PANDUAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH Bagi GURU selama Sekolah Tutup dan Pandemi Covid-19 dengan semangat Merdeka Belajar.
- Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Menteri Kesehatan RI [Internet]. 2020;28. Available from: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf
- Long J, Cheung R, Duong S, Paynter R & Asper L. 2017. Viewing Distance and Eyestrain Symptoms with Prolonged Viewing of Smartphones. Optometry Australia [Online Journal] [15 Juli 2019]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27716998>
- Menjaga Kesehatan Mata di Era Daring - Direktorat P2PTM [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020 [cited 2020 Dec 11]. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gangguan-indera/menjaga-kesehatan-mata-di-era-daring>

- Miakotko L. 2017. The Impact of Smartphones and Mobile Devices on Human Health and Life. New York University [Online Journal] [diunduh 19 Juli 2019]. Tersedia dari <https://www.nyu.edu/classes/keefer/waoe/miakotkol.pdf>
- Mona N. Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *J Sos Hum Terap.* 2020;2(2):117–25.
- Mustakim. Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi COVID-19 Pada Mata Pelajaran Matematika. *J Islam Educ.* 2020 May;2(1).
- Prawiyogi AG, Purwanugraha A, Fakhry G, Firmansyah M. Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *J Pendidik Dasar* [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 1]; Available from: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpd/article/view/15347/8748>
- QnA : Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID-19 » Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI [Internet]. [cited 2020 Nov 24]. Available from: <https://covid19.kemkes.go.id/qna-pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19/#.X70D280zbDc>
- Rahma D. 2012. Rancangan Bangun Aplikasi Kamus Irregular Verb Berbasis Mobile pada Platform Android [Skripsi]. Lampung: Universitas Lampung
- RI KK. Tentang Novel Coronavirus (Ncov) [Internet]. 2020 Available from: https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/Covid-19/Tentang_Novel_CoronaviruS.pdf [cited 2020 Nov 24].
- Supriati F. Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kelelahan Mata pada Karyawan Bagian Administrasi di PT. Indonesia Power UBP Semarang Febriana Supriati *) Mahasiswa Reguler FKM UNDIP 2008 **) Staf Pengajar Bagian K3 FKM UNDIP. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2012 [cited 2020 Dec 11];1:720–30. Available from: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Tembus 1 Juta Lebih, Ini Sebaran Kasus Positif Corona di RI Hari Ini (Internet) available dari: <https://news.detik.com/berita/d-5349318/tembus-1-juta-lebih-ini-sebaran-kasus-positif-corona-di-ri-hari-ini>
- Tyas E. Yuk, Jaga Kesehatan Mata di Era Daring! | Unit Kesehatan Mahasiswa [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 11]. Available from: <https://ukesma.ukm.ugm.ac.id/2020/10/16/yuk-jaga-kesehatan-mata-di-era-daring/>
- Utami A, Suwondo A, Jayanti S. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Mata Pada Pekerja Home Industry Batik Tulis Lasem. *J Kesehat Masy.* 2018;6(5):469–75.
- 98 Persen Kampus PJJ Daring, Kemdikbud Klaim Mahasiswa Siap. *CNN Indonesia* [Internet]. 2020 Sep 3 [cited 2020 Dec 1]; Available from: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200903012249-20-542198/98-persen-kampus-pjj-daring-kemdikbud-klaim-mahasiswa-siap>