

ABSTRACT

Background: Eye strain (asthenopia) is a significant health problem among students in the Health Sciences Program at the University of Jambi. Most students experience symptoms such as sore eyes, watery eyes, and headaches. These symptoms are often caused by excessive use of electronic devices for assignments, online lectures, and entertainment such as watching videos and playing games. This condition has an impact on academic productivity and vision.

Methods: This study is a quantitative study with a cross-sectional design. The sample size was 110 students from the Public Health Study Program at the University of Jambi, using stratified sampling. By distributing the DES-Q questionnaire to measure eye fatigue, the analysis was performed using univariate and bivariate (chi-square) analysis using SPSS 25.

Results: The results of the bivariate test showed that the duration of high-intensity gadget use ($p\text{-value} = 0.019$) and gadget use position ($p\text{-value} = 0.029$) had a significant relationship with complaints of eye fatigue among students in the Public Health Study Program. Meanwhile, viewing distance from the device ($p\text{-value} = 1.000$) and eye rest ($p\text{-value} = 0.769$) did not show a significant association.

Conclusion: There is a relationship between the duration and position of device use with complaints of eye fatigue in Jambi University Public Health Science students. It is recommended that the use of devices does not exceed 6 hours per day with an upright sitting position and eye-level screen to reduce the risk of eye fatigue.

Keywords: Eye Fatigue, Device Usage.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelelahan mata (astenopia) menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Sebagian besar mahasiswa mengalami gejala seperti mata perih, mata berair, dan sakit kepala. Gejala ini sering kali disebabkan oleh penggunaan gawai secara berlebihan untuk mengerjakan tugas, perkuliahan online serta hiburan seperti menonton video dan bermain game. Kondisi ini berdampak pada penurunan produktivitas akademik hingga penurunan fungsi mata.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel yaitu 110 mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi dengan teknik pengambilan sampel stratified sampling. Dengan menyebarkan lembar kuesioner DES-Q untuk mengukur kelelahan mata, analisis dilakukan secara univariat dan bivariat (*chi-square*) menggunakan SPSS 25.

Hasil: Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai dengan intensitas tinggi ($p\text{-value} = 0,019$) dan posisi penggunaan gawai ($p\text{-value} = 0,029$) memiliki hubungan signifikan dengan keluhan kelelahan mata pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Sementara itu, jarak pandang terhadap gawai ($p\text{-value} = 1,000$), dan istirahat mata ($p\text{-value} = 0,769$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara durasi dan posisi penggunaan gawai dengan keluhan kelelahan mata pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. Disarankan penggunaan gawai tidak melebihi 6 jam per hari dengan posisi duduk tegak dan layar sejajar dengan mata untuk mengurangi risiko kelelahan mata.

Kata Kunci: Keluhan Kelelahan Mata, Penggunaan Gawai.