

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM MATA TERHADAP *COMPUTER VISION SYNDROME* (CVS) PADA MAHASISWI ASRAMA PUTRI  
EMAUS SURABAYA**

*(Pre - Eksperimental One group Pretest Posttest Design Di Asrama Putri  
Emaus Surabaya)*



**KANISIA VERMINA WOGÉ**  
**202002011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO  
SURABAYA  
2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM MATA TERHADAP *COMPUTER VISION SYNDROME* (CVS) PADA MAHASISWI ASRAMA PUTRI EMAUS SURABAYA**

*(Pre - Eksperimental One group Pretest Posttest Design Di Asrama Putri Emaus Surabaya)*



**KANISIA VERMINA WOGÉ**  
**202002011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO  
SURABAYA  
2024**

**HALAMAN PERSYARATAN GELAR**

**PENGARUH SENAM MATA TERHADAP *COMPUTER VISION SYNDROME* (CVS) PADA MAHASISWI ASRAMA PUTRI EMAUS SURABAYA**

*(Pre - Eksperimental One group Pretest Posttest Design Di Asrama Putri Emaus Surabaya)*

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

**KANISIA VERMINA WOGÉ**  
**202002011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK  
ST VINCENTIUS A PAULO  
SURABAYA  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kanisia Vermina Woge

Program Studi : Ilmu Keperawatan

NIM : 202002011

Tempat Tanggal Lahir : Ende, 02 Oktober 2002

Alamat : Jl. Rambutan, Kel. Onekore, Kec. Ende Tengah, Kab. Ende

Dengan ini menyatakan bahwa:

“Pengaruh Senam Mata Terhadap *Computer Vision Syndrome* (CVS) Pada Mahasiswi Asrama Putri Emaus Surabaya” adalah hasil pekerjaan saya pribadi. Seluruh gagasan, ide, pendapat maupun materi-materi dari sumber lain telah dikutip sesuai dengan cara penulisan referensi yang sesuai. Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya akan bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar sarjana keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 5 Juni 2024



Kanisia Vermina Woge  
202002011

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**SKRIPSI INI DISETUJUI PADA**  
**TANGGAL 12 JULI 2024**

Oleh

Pembimbing 2



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep.,Ners

NRK: 112005023

Pembimbing 1



Cicilia Wahyu Djajanti, S.Kep.,M.Kes.,Ners

NRK:111995014

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Katolik St. Vincentius A Paulo

Surabaya



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners  
NRK:112002020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners  
NRK:112005023

## HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Kanisia Vermina Woge  
NIM : 202002011  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul : Pengaruh Senam Mata Terhadap *Computer Vision Syndrome* Pada Mahasiswi Asrama Putri Emaus Surabaya


Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh panitia penguji pada program studi ilmu keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada tanggal 18 Juni 2024

Panitia penguji,

1. Ketua Penguji : Sisilia Indriasari W., M.Kep.,Ners (  )
2. Anggota Penguji 1 : Cicilia Wahyu Djajanti, S.Kep.,M.Kes.,Ners (  )
3. Anggota Penguji 2 : Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep.,Ners (  )

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya.

saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kanisia Vermina Woge

NIM : 202002011

Program Studi : Ilmu Keperawatan

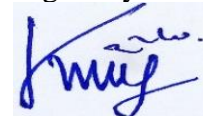
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya saya yang berjudul: “Pengaruh Senam Mata Terhadap *Computer Vision Syndrome* Pada Mahasiswi Asrama Putri Emaus Surabaya”.

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 05 Juni 2024  
Yang menyatakan,



Kanisia Vermina Woge  
202002011

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH SENAM MATA TERHADAP *COMPUTER VISION SYNDROME* (CVS) PADA MAHASISWI ASRAMA PUTRI EMAUS SURABAYA”**.

Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Cicilia Wahyu Djajanti, S.Kep., M.Kes., Ners selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan tenaga dengan sabar untuk membantu, membimbing, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku dosen pembimbing 2 dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah meluangkan waktu dan tenaga dengan sabar untuk membantu, membimbing, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Arif Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya.
- 4) Alida Nella Fedelina Rassa, S.Kep., M.Kes., Ners selaku pembimbing akademik yang selalu mendampingi dan memotivasi penulis selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
- 5) Kedua orang tua tercinta, Bapak Yoseph Woge dan Ibu Paulina Dhoki, kakak Ugen, Eman, dan Meland dan ponaan Aldreyn serta seluruh keluarga besar Sa'o Ria Embudala Wolomuku dan Sa'o Ria Kengga Kombo juga kepada para leluhur yang senantiasa selalu memberikan dukungan, perhatian, kasih sayang, dan motivasi,



serta doa-doa yang tulus kepada penulis selama proses perkuliahan terkhususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

- 6) Sr. Rosari Dewi dan Sr. Kristin selaku ibu Asrama Putri Emaus dan seluruh anggota asrama yang telah memberikan izin dan memfasilitasi penulis dalam melakukan survei serta selalu memberikan dukungan, perhatian, semangat dan doa-doa bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
- 7) Seluruh mahasiswi di Asrama Putri Emaus Surabaya yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
- 8) Teman-teman seperjuangan Fascia Ilmu Keperawatan 2020 yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi. Sahabat-sahabat tercinta Solce, Natalia, Beatrix, Rati, Viany, Meland.
- 9) Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa dapat membalas budi baik semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis menerima kritikan dan saran yang membangun dalam menyempurnakan skripsi ini.

Surabaya, 05 Juni 2024

Penulis

**MOTTO**

Veni, Vidi, Vici

Et

Crescat Scientia, Vita Excolatur

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada  
Allah Tritunggal Maha Kudus & Bunda Maria  
Kedua orang tua & kedua saudara saya  
Keluarga besar & Leluhur Sa'o Ria Embu Dalla & Sa'o Ria Kombo  
Seluruh sahabat & teman-teman  
Yang selalu mendoakan & mendukung saya selama proses perkuliahan ini

## **ABSTRACT**

### ***The Effect of Eye Gymnastics on Computer Vision Syndrome in Emmaus Surabaya Female Dormitory Students***

***(Pre - Eksperimental One group Pretest Posttest Design Di Asrama Putri Emaus  
Surabaya)***

**By :**

**KANISIA VERMINA WOGÉ**

**202002011**

*The used of gadgets was increased greatly, gadgets have many benefits in the world of education, especially for students in the learned process. Excessive used of gadgets can cause complained of eye disorders called computer vision syndrome. The phenomenon found in female students at the Emaus Putri Dormitory in Surabaya, was that most of them experienced computer vision syndrome. One of the efforted to prevented and overcome computer vision syndrome was to did eye exercised. This studied aimed to determined the effected of eye exercised on computer vision syndrome. The method used was pre-experimental with a one-group-pre-post-test design researched design. The independent variable was eye exercised and the dependent variable was computer vision syndrome. The sample size was took used a total sampling technique with a sample of 44 female students at the Emaus Girls' Dormitory Surabaya. The instrument used was the CVS-Q questionnaire and used the Wilcoxon statistical test. Based on the results of the study before eye exercised, 38 (82%) respondents experienced computer vision syndrome, and after eye exercised, the number of respondents who experienced computer vision syndrome decreased to 17 (39%). The results of the Wilcoxon test showed a p value of  $(0.000) < \alpha (0.05)$  which means that eye exercised have an effected in reduced the score of computer vision syndrome. By to eye exercised regularly can reduced the symptoms of computer vision syndrome.*

***Keywords: Computer Vision Syndrome, Eye Exercises***

## ABSTRAK

### **Pengaruh Senam Mata Terhadap *Computer Vision Syndrome* Pada Mahasiswi Asrama Putri Emaus Surabaya**

*(Pre - Eksperimental One group Pretest Posttest Design Di Asrama Putri Emaus  
Surabaya)*

OLEH :

**KANISIA VERMINA WOGÉ**

**202002011**

Penggunaan gawai sangat meningkat, gawai memiliki banyak manfaat dalam dunia pendidikan, khususnya bagi para mahasiswa/i dalam memenuhi kebutuhan proses belajar. Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menyebabkan timbulnya keluhan gangguan pada mata yang disebut *computer vision syndrome*. Fenomena yang ditemukan pada mahasiswi di Asrama Putri Emaus Surabaya, yaitu sebagian besar mengalami *computer vision syndrome*. Salah satu upaya untuk mencegah dan mengatasi *computer vision syndrome* yaitu dengan melakukan senam mata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam mata terhadap *computer vision syndrome*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-experimental* dengan desain penelitian *one-group-pre-post-test design*. Variabel independen adalah senam mata dan variabel dependen adalah *computer vision syndrome*. Pengambilan besar sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang mahasiswi di Asrama Putri Emaus Surabaya. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner CVS-Q dan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan senam mata terdapat 38 (82%) responden mengalami *computer vision syndrome*, dan setelah dilakukan senam mata jumlah responden yang mengalami *computer vision syndrome* berkurang menjadi 17 (39%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p value  $(0,000) < \alpha (0,05)$  yang berarti senam mata berpengaruh dalam menurunkan skor *computer vision syndrome*. Melakukan senam mata secara rutin dapat mengurangi gejala *computer vision syndrome*.

**Kata Kunci : *Computer Vision Syndrome*, Senam Mata**

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam .....	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas .....	iv
Lembar Pengesahan .....	v
Halaman Penetapan Panitia Penguji.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Motto .....	x
Lembar Persembahan .....	xi
<i>Abstract</i> .....	xii
Abstrak .....	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel .....	xvi
Daftar Gambar.....	xix
Daftar Lampiran .....	xx
Daftar Diagram.....	xxi
Daftar Singkatan.....	xxii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	6
2.1.1 Pengertian <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	6
2.1.2 Penyebab <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	6
2.1.3 Gejala <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	7
2.1.4 Mekanisme <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	10
2.1.5 Faktor Risiko <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	11
2.1.6 Dampak <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	15
2.1.7 Pencegahan <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	16
2.2 Senam Mata .....	20
2.2.1 Pengertian Senam Mata .....	20
2.2.2 Tujuan Senam Mata.....	20
2.2.3 Manfaat Senam Mata.....	21
2.2.4 Pelaksanaan Senam Mata .....	21
2.3 Alat Ukur <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> .....	25
2.4 Pengaruh Senam Mata Terhadap <i>Computer Vision Syndrome (CVS)</i> ...	26
2.5 Kerangka Konseptual.....	28

2.6	Hipotesis .....	29
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	30
3.2	Kerangka Kerja .....	31
3.3	Identifikasi Variabel .....	33
3.3.1	Variabel Bebas (Independen) .....	33
3.3.2	Variabel Terikat (Dependen) .....	33
3.4	Definisi Operasional .....	33
3.5	Populasi, Sampel, dan Sampling .....	37
3.5.1	Populasi .....	37
3.5.2	Sampel .....	37
3.5.3	Sampling .....	38
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	39
3.6.1	Pengumpulan Data .....	39
3.6.2	Analisa Data .....	42
3.7	Etika Penelitian .....	46
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		
4.1	Hasil .....	49
4.1.1	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	49
4.1.2	Data Umum .....	50
4.1.3	Data Khusus .....	52
4.1.4	Uji Hipotesis .....	53
4.2	Pembahasan .....	54
4.2.1	Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata .....	54
4.2.2	Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Melakukan Senam Mata .....	56
4.2.3	Pengaruh Senam Mata Terhadap <i>Computer Vision Syndrome</i> .....	57
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		
5.1	Simpulan .....	60
5.2	Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		
<b>Lampiran .....</b>		
		65

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Prosedur Senam Mata pada Mahasiswi di Asrama Putri Emaus Surabaya.....	22
Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>Pre-Experimental One Group Pre-Post Test Design</i> .....	30
Tabel 3.2	Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Senam Mata terhadap <i>Computer Vision Syndrome</i> pada Mahasiswi di Asrama Putri Emaus Surabaya.....	34
Tabel 4.1	Karakteristik Mahasiswi di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	50
Tabel L-1	Rekapitulasi Data Demografi Responden di Asrama Putri Emaus Surabaya pada tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	78
Tabel L-2	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	81
Tabel L-3	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	81
Tabel L-4	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Waktu Penggunaan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	81
Tabel L-5	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Jarak Pandang Saat Menggunakan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	82
Tabel L-6	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecerahan Layar Saat Menggunakan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	82



Tabel L-7	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Kelainan Refraksi Mata dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	82
Tabel L-8	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Yang Dialami (Diabetes, Glaukoma, Katarak) dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	82
Tabel L-9	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Melakukan Intervensi dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	83
Tabel L-10	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Intervensi Yang Pernah Dilakukan dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	83
Tabel L-11	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	84
Tabel L-12	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	84
Tabel L-13	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Waktu Penggunaan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	84
Tabel L-14	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Jarak Pandang Saat Menggunakan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	85
Tabel L-15	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecerahan Layar Saat Menggunakan Gawai dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024.....	85

Tabel L-16 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Kelainan Refraksi Mata dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	85
Tabel L-17 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Yang Dialami (Diabetes, Glaukoma, Katarak) dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	86
Tabel L-18 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Melakukan Intervensi dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	86
Tabel L-19 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Intervensi Yang Pernah Dilakukan dan Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 .....	86
Tabel L-20 Rekapitulasi Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sebelum Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada tanggal 25 April- Mei 2024.....	87
Tabel L-21 Rekapitulasi Skor <i>Computer Vision Syndrome</i> Sesudah Dilakukan Senam Mata di Asrama Putri Emaus Surabaya pada tanggal 25 April- Mei 2024.....	89
Tabel L-22 Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Sign Rank</i> Pengaruh Senam Mata Terhadap <i>Computer Vision Syndrome</i> pada Mahasiswi Asrama Putri Emaus Surabaya .....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Mata Terhadap <i>Computer Vision Syndrome</i> .....	28
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Mata Terhadap <i>Computer Vision Syndrome</i> pada Mahasiswi Asrama Putri Emaus Surabaya .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Survey Pendahuluan .....	65
Lampiran 2	Balasan Surat Survey Pendahuluan .....	66
Lampiran 3	Laik Etik .....	67
Lampiran 4	Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	68
Lampiran 5	Surat Balasan Ijin Penelitian .....	69
Lampiran 6	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	70
Lampiran 7	Lembar Informasi Responden .....	71
Lampiran 8	Lembar Persetujuan keikutsertaan dalam penelitian .....	74
Lampiran 9	Data Demografi .....	75
Lampiran 10	Kuesioner <i>Computer Vision Syndrome (CVS-Q)</i> .....	76
Lampiran 11	Rekapitulasi Data Demografi .....	78
Lampiran 12	Tabulasi Silang Berdasarkan Data Demografi Sebelum Dilakukan Senam Mata .....	81
Lampiran 13	Tabulasi Silang Berdasarkan Data Demografi Sesudah Dilakukan Senam Mata .....	84
Lampiran 14	Rekapitulasi <i>Skor Computer Vision Syndrome</i> Responden Sebelum Dilakukan Senam Mata .....	87
Lampiran 15	Rekapitulasi <i>Skor Computer Vision Syndrome</i> Responden Sesudah Dilakukan Senam Mata .....	89
Lampiran 16	Hasil Uji Statistik .....	92
Lampiran 17	Hasil Uji Turnitin .....	93
Lampiran 18	Lembar Konsultasi Skripsi .....	103
Lampiran 19	Lembar Konsultasi Revisi Skripsi .....	111

## DAFTAR DIAGRAM

- Diagram 4.1 Tingkat Skor *Computer Vision Syndrome* Sebelum Dilakukan Senam Mata Pada Di Asrama Putri Emaus Surabaya pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024..... 52
- Diagram 4.2 Tingkat Skor *Computer Vision Syndrome* Sesudah Dilakukan Senam Mata pada Di Asrama Putri Emaus Surabaya Pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024 ..... 52
- Diagram 4.3 Tingkat Skor *Computer Vision Syndrome* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Mata pada Di Asrama Putri Emaus Surabaya Pada Tanggal 25 April-5 Mei 2024..... 53

## DAFTAR SINGKATAN

AC	: <i>Air Conditioner</i>
AOA	: <i>American Academy Of Ophthalmology</i>
CVS	: <i>Computer Vision Syndrome</i>
HP	: <i>Handphone</i>
HZ	: <i>Hertz</i>
PTM	: <i>Penyakit Tidak Menular</i>
RAAB	: <i>Rapid Assessment of Avoidable Blindness</i>
VDT	: <i>Visual Display Terminal</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>