

ABSTRAK

PENGARUH SENAM YOGA MATA TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN MATA PADA ANAK USIA 14-15 TAHUN DI SMP PGRI 1 KOTA KEDIRI

Oleh: Risma Anindita

Kelelahan mata yang sering terjadi pada usia remaja diakibatkan oleh penggunaan mata yang secara berlebihan, faktor utama karena pemakaian gadget yang berlebihan mulai dari bermain game dan scroll media sosial. Salah satu alternatif yang digunakan untuk mengurangi kelelahan mata adalah senam yoga mata. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari senam yoga mata terhadap penurunan kelelahan mata pada anak usia 14-15 tahun.

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre eksperimental* dengan *one group pre-test – post tes design*. Populasi penelitian seluruh siswa kelas 9 di SMP PGRI 1 Kota Kediri, menggunakan teknik *random sampling*, sampel berjumlah 32 siswa dengan rincian 16 siswa kelompok eksperimen dan 16 siswa kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan analisis data *uji wilcoxon*.

Hasil penelitian diketahui kelelahan mata sebelum intervensi pada kelompok eksperimen dengan kelelahan sedang sebanyak 15 orang (94%) dan berat sebanyak 1 orang (6%), pada kelompok kontrol dengan kelelahan ringan sebanyak 9 orang (56%) dan sedang sebanyak 7 orang (44%). Sedangkan kelelahan mata sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dengan kelelahan ringan dan sedang masing-masing sebanyak 8 orang (50%), pada kelompok kontrol dengan kelelahan ringan sebanyak 9 orang (56%) dan sedang sebanyak 7 orang (44%). Hasil uji *wilcoxon* diketahui nilai *p-value* $0,003 < 0,005$ artinya terdapat pengaruh pemberian senam yoga mata terhadap penurunan kelelahan mata anak.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh dari pemberian senam yoga mata terhadap penurunan kelelahan mata yang dialami oleh siswa. Senam yoga mata memberikan efek relaksasi pada otot mata sehingga otot disekitar mata sebelumnya kaku menjadi lebih rileks.

Kata Kunci: anak, kelelahan mata, senam yoga mata.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EYE YOGA EXERCISES ON REDUCING EYE FATIGUE IN CHILDREN AGED 14-15 YEARS AT SMP PGRI 1 KOTA KEDIRI

By: Risma Anindita

Eye fatigue that often occurs in adolescence is caused by excessive use of the eyes, the main factor is excessive use of gadgets starting from playing games and scrolling social media. One alternative used to reduce eye fatigue is eye yoga gymnastics. The purpose of this study was to determine the effect of eye yoga gymnastics on reducing eye fatigue in children aged 14-15 years.

The design of this study was quantitative with a Pre experimental research design with one group pre-test - post-test design. The study population was all 9th grade students at SMP PGRI 1 Kediri City, using random sampling techniques, a sample of 32 students with details of 16 students in the experimental group and 16 students in the control group. Data collection used a questionnaire with Wilcoxon test data analysis.

The results of the study showed that eye fatigue before the intervention in the experimental group with moderate fatigue was 15 people (94%) and severe as many as 1 person (6%), in the control group with mild fatigue as many as 9 people (56%) and moderate as many as 7 people (44%). Meanwhile, eye fatigue after intervention in the experimental group with mild and moderate fatigue was 8 people (50%), in the control group with mild fatigue was 9 people (56%) and moderate was 7 people (44%). The results of the Wilcoxon test showed a p-value of $0.003 < 0.005$, meaning that there was an effect of providing eye yoga exercises on reducing children's eye fatigue.

The conclusion in this study is that there is an effect of providing eye yoga exercises on reducing eye fatigue experienced by students. Eye yoga exercises provide a relaxing effect on the eye muscles so that the muscles around the eyes that were previously stiff become more relaxed.

Keywords: children, eye fatigue, eye yoga exercise