

ABSTRAK

EFEKTIVITAS AKUPRESUR MATA TERHADAP KELELAHAN MATA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Tiara Oktin Kusuma¹, Arif Setyo Upoyo², Koernia Nanda Pratama³

Latar Belakang: Adanya Covid-19 menyebabkan proses Pendidikan di Indonesia dilakukan secara *online*. Peningkatan penggunaan komputer dan *smartphone* terutama dikalangan mahasiswa secara terus menerus menimbulkan kelelahan mata. Akupresur mata merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat memberikan efek kenyamanan dan relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh akupresur mata terhadap penurunan kelelahan mata pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi: Desain penelitian *quasi experimental pretest-posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*, sejumlah 38 responden pada kelompok intervensi dan kontrol. Instrumen penelitian *Visual Fatigue Index (VFI)*. Intervensi diberikan 1 kali sehari selama 4 hari berturut-turut tanpa jeda dengan durasi 15-20 menit. Analisa data menggunakan uji *Independent* dan *Paired t-test*.

Hasil Penelitian: Responden didominasi oleh responden masa dewasa awal, mayoritas responden perempuan, lama belajar pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi menggunakan komputer dan atau *smartphone* >4 jam per hari. Terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kelelahan mata pada kelompok kontrol $p = 0,421$ ($p > 0,05$) dan pada kelompok intervensi setelah dilaksanakan terapi akupresur mata $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Kelelahan mata pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi akupresur mata mengalami penurunan yang bermakna $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Pemberian terapi akupresur mata efektif menurunkan kelelahan mata pada mahasiswa.

Kata Kunci: Akupresur mata, kelelahan mata, mahasiswa keperawatan.

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

² Dosen Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

³ Dosen Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF EYE ACUPRESSURE ON EYE FATIGUE IN NURSING STUDENTS OF JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY

Tiara Octin Kusuma⁴, Arif Setyo Upoyo⁵, Koernia Nanda Pratama⁶

Background: Covid-19 has caused the education process in Indonesia to be carried out online. Increasing use of computers and smartphones in college students continuously causes eye fatigue. Eye acupressure is one of the non-pharmacological therapies that can provide comfort and relaxation effects. The purpose of this study was to determine the effect of eye acupressure on reducing eye fatigue in Nursing students at Jenderal Soedirman University.

Methodology: The research design used quasi-experimental pretest-posttest with control group design. The sampling technique was simple random sampling, with a total of 38 respondents in the intervention and control groups. Visual Fatigue Index (VFI) research instrument. Intervention is given once a day for 4 consecutive days without a break with a duration of 15-20 minutes. Data analysis using Independent test and Paired t-test.

Research Result: Respondents were dominated by early adulthood respondents, the majority of respondents were women, length of study in the control group and the intervention group used a computer and or smartphone >4 hours per day. There is a significant difference between the eye fatigue scores in the control group p 0.421 (p > 0.05) and in the intervention group after the eye acupressure therapy was carried out p 0.001 (p <0.05). Eye fatigue in the intervention group and the control group before and after the implementation of eye acupressure therapy decreased significantly p 0.001 (p <0.05).

Conclusion: Providing eye acupressure therapy is effective in reducing eye fatigue in college students.

Keywords: Eye acupressure, eye fatigue, student of nursing departement.

⁴ Student of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman

⁵ Lecturer of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman

⁶ Lecturer of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman