

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN ASTHENOPIA PADA MAHASISWA FKP UNRI

Olivia Mayola Agnesi¹, Bayhakki², Aminatul Fitri³

¹Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

^{2,3}Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Riau

(oliviamayola20@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan: Durasi penggunaan *gadget* untuk mengakses media sosial tanpa batas waktu dan secara terus-menerus mengakibatkan mata untuk melihat objek yang ada pada layar. Mata secara terus-menerus berakomodasi untuk melihat huruf atau angka pada monitor yang akan mengakibatkan kelelahan pada mata (*Asthenopia*), **tujuan penelitian:** untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, **bahan dan metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan 237 mahasiswa sebagai sampel yang diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*, **hasil penelitian:** Hasil uji statistik bivariat menunjukkan ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan *p Value* $(0,021) < \alpha (0,05)$. Secara keseluruhan terdapat 176 orang (74,2%) yang mengalami kejadian *Asthenopia*. Rata-rata mahasiswa mengalami kejadian *Asthenopia* dengan kategori kelelahan rendah dikarenakan durasi penggunaan media sosial yang kurang baik bagi kesehatan mata, **saran:** Diharapkan mahasiswa dapat mengontrol dan mengurangi durasi penggunaan media sosial agar dapat mencegah terjadinya kejadian *Asthenopia*.

Kata Kunci: Durasi Media Sosial, *Asthenopia*, Mahasiswa

ABSTRACT

Introduction: The duration of using gadgets to access social media is unlimited and continuously causes the eyes to see objects on the screen. The eyes are continuously accommodated to see letters or numbers on the monitor which will result in eye fatigue (Asthenopia), research objectives: to determine the relationship between the duration of social media use and the incidence of Asthenopia in students of the Faculty of Nursing, University of Riau, materials and methods: This study using a correlational analytic design with a cross sectional approach. The study was conducted at the Faculty of Nursing, University of Riau with 237 students as samples taken by proportionate stratified random sampling technique by taking into account the inclusion and exclusion criteria. The measuring instrument used is a questionnaire. The analysis used was univariate and bivariate analysis using the Chi Square, the results of the study: The results of the bivariate statistical test showed that there was a relationship between the duration of social media use and the incidence of Asthenopia in students of the Faculty of Nursing, University of Riau with p Value $(0.021) < (0.05)$. Overall, there were 176 people (74.2%) who experienced asthenopia. On average, students experience Asthenopia in the low fatigue category due to the duration of using social media which is not good for eye health, suggestions: Students are expected to be able to control and reduce the duration of social media use in order to prevent the occurrence of Asthenopia.

Keywords : Social Media Duration, Asthenopia, Student

1. PENDAHULUAN

Kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi di era globalisasi sangat pesat di seluruh dunia. Benua Asia merupakan pengguna internet terbesar di

dunia mencapai 64,0% (Internet World Stats, 2021). Hal ini dibuktikan dengan perkembangan teknologi *smartphone* dan penggunaan internet yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat. Majunya penggunaan internet dan hadirnya

penggunaan *smartphone* maka media sosial pun akan berkembang dengan pesat (Cahyono, 2016). Media sosial yang berkembang pada *smartphone* mempermudah masyarakat dalam melakukan berbagai hal secara praktis melalui internet. Media sosial merupakan sebuah layanan dimana penggunaannya mampu membuat profil, melihat daftar pengguna lain dan menerima serta mengundang pengguna yang tersedia agar dapat bergabung dalam situs (Sari & Rinaldi, 2019).

Jumlah pengguna internet di Indonesia berkembang pesat yaitu mencapai 76,8% dari jumlah penduduk 276,3 juta jiwa (Internet World Stats, 2021). Pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 61,8% dari jumlah populasi Indonesia yaitu 170 juta pengguna. Data statistik Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2019-2020) menunjukkan bahwa layanan internet yang paling sering diakses yaitu media sosial (90,4%) dan disusul dengan komunikasi lewat pesan (85%). Konten media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia antara lain: Youtube, WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, Line, LinkedIn, dan Tiktok. Rata-rata setiap hari waktu yang digunakan dalam mengakses media sosial yaitu 3 jam 41 menit melalui perangkat apapun (Hootsuite, 2021). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menyatakan durasi penggunaan media sosial masyarakat Indonesia ialah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari (Hepilita & Gantas, 2018).

Menurut Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2018), pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia muda, dengan rentang umur 19 – 34 tahun (49,52%) dari total pengguna, dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut (Saputra, 2019). Umur dengan rentang tersebut merupakan masa mengembangkan diri dengan memperluas relasi sosial. Mahasiswa merupakan kalangan pengguna media sosial yang mudah rentan terhadap kecanduan dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Melalui media sosial mahasiswa aktif berpartisipasi dalam proses sosialisasi dan mengembangkan identitas dirinya.

Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang ditimbulkan dapat mempermudah seluruh pengguna untuk berinteraksi secara online tanpa memikirkan jarak, sedangkan dampak negatif bagi pengguna media sosial yang tidak memperhatikan waktu penggunaannya dapat menimbulkan masalah perilaku kecanduan media

sosial. Kecanduan media sosial akan menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis, dan salah satu yang mengganggu kesehatan fisik adalah kesehatan mata (Hakim, 2017). Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian Asthenopia atau kelelahan mata berkisar 40% sampai 90%.

Penelitian yang dilakukan oleh Hassan (2017) mengungkapkan bahwa gangguan penglihatan sering terjadi pada orang yang bekerja di atas empat jam di depan monitor. National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) menganjurkan lama penggunaan komputer tidak lebih dari empat jam dalam sehari. Durasi penggunaan komputer yang lama dapat mengakibatkan gangguan pada mata (Kelvin & Wijayanto, 2021). Kaya (2020) menunjukkan bahwa durasi penggunaan media elektronik bahkan mencapai 12 jam sehari, sehingga peningkatan ini terbukti memiliki hubungan dengan terjadinya kejadian Asthenopia (Khurya & Prayoga, 2021).

Kaya (2020) mengungkapkan gejala yang dialami oleh keluhan kelelahan mata ialah mata kering yang diakibatkan oleh sinar biru pada layar. Paparan sinar biru yang dipancarkan oleh layar jika jumlahnya masih terbilang wajar tidak akan menyebabkan kerusakan mata. Sinar biru yang dipancarkan secara berlebihan akibat tanpa memperhatikan waktu penggunaan akan membuat mata terasa lelah dan seringkali pengguna lupa untuk berkedip. Reflek berkedip jika berada di depan layar monitor akan berkurang sebanyak 66%, sehingga menyebabkan mata kering dan ketegangan pada otot mata (Khurya & Prayoga, 2021). Mata secara terus-menerus berakomodasi untuk melihat huruf atau angka pada monitor yang akan mengakibatkan kelelahan (Tambun & Oktavianoor, 2021).

Berdasarkan hasil survei internasional data corporation (IDC), 70 responden berusia antara 18 hingga 24 tahun menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan gadget. Sebelum melakukan aktivitas empat dari lima orang dan hampir 80% *smartphone* di periksa pada waktu 15 menit pertama setelah bangun tidur dan bahkan sekedar bermain game atau mengecek jejaring media sosial. Pada Fakultas Keperawatan Universitas Riau masih menggunakan sistem hybrid pada perkuliahan nya, hal ini juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial saat pembelajaran secara online yang membutuhkan gadget. Tak jarang dosen memberikan informasi dan penugasan melalui media sosial WhatsApp. Pada kegiatan perkuliahan sering ditemukan

beberapa mahasiswa ketika berada di dalam kelas masih menggunakan smartphone nya disaat yang bersamaan sedang ada dosen yang mengajar di depan kelas entah itu untuk keperluan kuliah, atau hanya untuk bermain, bahkan mungkin ada beberapa mahasiswa yang memiliki ketergantungan dengan smartphone nya sehingga sulit di lepaskan meski hanya 2-3 jam perkuliahan (Daeng et al, 2017).

Pengguna media sosial khususnya mahasiswa, yang melaksanakan kegiatan perkuliahan secara *online* lebih dari 8 jam sehari menggunakan gadget. Berbagai manfaat yang dapat di peroleh dari media sosial bagi sarana pendidikan yang menimbulkan kecanduan bagi para pengguna nya sera juga dapat berdampak buruk jika tidak memperhatikan durasi. Durasi penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak buruk dan mengganggu kesehatan mata. Sebuah penelitian mengemukakan bahwa 12,5% responden dengan kategori tidak lama menggunakan perangkat mengalami Asthenopia dan 77,8% responden dengan kategori lama menggunakan perangkat mengalami Asthenopia (Irma et al., 2019).

Prevalensi Asthenopia tertinggi berada pada usia muda diakibatkan dengan penggunaan teknologi digital semakin berkembang. Berdasar pada peristiwa yang diperoleh saat melakukan studi pendahuluan di atas, maka peneliti ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kejadian Asthenopia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kejadian Asthenopia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi perkembangan ilmu kesehatan terkait durasi penggunaan media sosial terhadap kejadian Asthenopia serta diharapkan dapat memberi info tindakan yang sesuai untuk mencegah dan mengurangi gejala Asthenopia.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, lokasi penelitian ini dilakukan pada Fakultas Keperawatan Universitas Riau dan dimulai pada bulan Februari hingga Juli 2022, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan A 2018, A

2019, A 2020, A 2021 sebanyak 585 mahasiswa. dengan 237 responden, teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan teknik pengumpulan data menyebarkan *link* kuesioner melalui *google form* secara *online* dan analisa data dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat melihat karakteristik dari responden yaitu umur, jenis kelamin, jenis gadget ketika mengakses media sosial, akun yang paling sering digunakan. Sedangkan analisis bivariat dilaksanakan guna menganalisa hubungan 2 variable yakni hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner baku yaitu kuesioner *Visual Fatigue* (VF) dari penelitian Vardanjani et al., (2014) yang berjudul "*Designing and validation a visual fatigue questionnaire for video display terminals operators*". Pada penelitian ini peneliti mengadopsi kuesioner *Visual Fatigue* (VF) yang terlebih dahulu sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Wijayanti (2019) dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Nilai uji validitas dan reliabilitas kuesioner VF yaitu r hitung $\geq r$ tabel (r tabel 0,443) dengan 20 responden (α 0,05), serta nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,904. Seluruh 15 pertanyaan pada kuesioner ini sudah valid dan reliabel. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif program A Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan A 2018, A 2019, A 2020, A 2021, mahasiswa yang memiliki akun media sosial, dan bersedia menjadi responden serta kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang memakai kacamata, mahasiswa yang merasa kesulitan membaca atau melihat dalam jarak 25 – 600 cm, mahasiswa yang memiliki sakit mata (katarak atau glukoma), dan mahasiswa yang menderita penyakit diabetes mellitus dan hipertensi (penyakit yang dapat menurunkan kemampuan akomodasi mata).

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah Responden (n=237)	Persentase (%)
Umur:		
a. 18 tahun	18	7,6
b. 19 tahun	56	23,6

c. 20 tahun	57	24,1
d. 21 tahun	68	28,7
e. 22 tahun	36	15,2
f. 23 tahun	2	0,8
Jenis Kelamin:		
a. Laki-laki	20	8,4
b. Perempuan	217	91,6
Jenis Gadget:		
a. Handphone/Smartphone	114	48,1
b. Handphone/Smartphone, Laptop	117	49,4
c. Handphone/Smartphone, Laptop, Tablet	3	1,3
d. Handphone/Smartphone, Laptop, Tablet, Komputer	3	1,3
Akun Media Sosial:		
a. Facebook, Youtube, Instagram, WhatsApp	143	60,3
b. Facebook, Youtube, Instagram, WhatsApp, Line, Twitter, Telegram, LinkedIn	92	38,8
c. Facebook, Youtube, Instagram, WhatsApp, Line, Twitter, Telegram, LinkedIn, Tiktok, Pinterest, WeChat, Likee	2	0,8
Total	237	100,0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan untuk kategori umur responden terbanyak adalah umur 21 tahun berjumlah 68 orang (28,7%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 217 orang (91,6%). Dari jenis

gadget diperoleh sebagian besar responden lebih sering menggunakan Handphone/Smartphone dan laptop untuk mengakses media sosial yaitu sebanyak 117 orang (49,4%). Berdasarkan jenis akun media sosial yang sering digunakan yaitu Facebook, Youtube, Instagram, dan WhatsApp sebanyak 143 orang (60,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Durasi Media Sosial

Variabel Durasi	Jumlah Responden (n=237)	Persentase (%)
Kurang 4 jam perhari	33	13,9
Lebih atau sama 4 jam perhari	204	86,1
Total	237	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 237 responden diperoleh sebanyak 204 orang (86,1%) memiliki durasi penggunaan media sosial lebih atau sama 4 jam perhari.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kejadian Asthenopia

Variabel Kejadian Asthenopia	Jumlah Responden (n=237)	Persentase (%)
Tidak ada kelelahan	61	25,7
Kelelahan rendah	111	46,8
Kelelahan sedang	45	19,0
Kelelahan berat	20	8,4
Total	237	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 237 responden diperoleh sebanyak 111 orang (46,8%) dengan gejala kategori kelelahan rendah, 45 orang (19,0%) dengan gejala kategori kelelahan sedang, 20 orang (8,4%) dengan gejala kategori kelelahan berat, maka terdapat 176 orang (74,2%) yang mengalami kejadian *Asthenopia*.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Asthenopia

**Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan
 Universitas Riau**

Durasi Penggunaan Media Sosial	Kejadian <i>Asthenopia</i>								Total	
	Tidak lelah		Lelah Rendah		Lelah Sedang		Lelah Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
< 4 jam perhari	15	45,5	13	39,4	5	15,2	0	0,0	33	100,0
≥ 4 jam perhari	46	22,5	98	48,0	40	19,6	20	9,8	20	100,0
Total	61	25,7	111	46,8	45	19,0	20	8,4	23	100,0
P Value	0.021									

Berdasarkan tabel 4 menggambarkan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Hasil didapatkan dengan menggunakan statistik uji *Chi Square* diperoleh bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial kurang dari 4 jam perhari dengan tidak mengalami *Asthenopia* yaitu sebanyak 15 orang (45,5%), sedangkan mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial lebih atau sama dari 4 jam perhari dengan yang mengalami *Asthenopia* gejala kelelahan rendah yaitu sebanyak 98 orang (48,0%). Hasil analisis bivariat ditemukan bahwa *p value* = yang artinya *p value* < α (0,05) yang menunjukkan H_0 ditolak atau ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

4. PEMBAHASAN

**Analisis Univariat
 Karakteristik Responden
 Umur**

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden terbanyak berada pada usia 21 tahun dengan persentase 68 orang (28,7%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Pendra (2020) usia kurang dari 23 tahun dari usia minimum 18 tahun yaitu dengan persentase 76,3%. Usia dengan rentang tersebut merupakan masa dalam mengembangkan identitas diri melalui media sosial. Usia muda merupakan usia peralihan dari perkembangan remaja dimana individu aktif dalam menjalani hubungan sosial melalui internet.

Menurut Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2018), mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia dibawah 34 tahun sampai 19 tahun dengan jumlah sekitar 49,52% dari total pengguna, dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut (Saputra, 2019). Daya akomodasi mata akan menurun pada usia 45 – 50 tahun. Namun, sinar biru yang

dipancarkan secara berlebihan menatap gadget secara terus menerus seringkali membuat para pengguna lupa untuk berkedip. Reflek berkedip jika berada di depan layar monitor akan berkurang sebanyak 66%, hal ini mengakibatkan mata kering dan ketegangan pada otot mata (Khurya & Prayoga, 2021). Kelelahan akan timbul dari mata yang terus-menerus menyesuaikan diri dengan tampilan karakter atau tampilan di monitor (Tambun & Oktavianoor, 2021). Hal ini mengakibatkan daya akomodasi pada mata dapat menurun dan dapat terjadi pada usia muda.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini didapatkan responden mayoritas pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 217 orang (91,6%). Hal ini sejalan bahwa pada tempat penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Riau mayoritas berjenis kelamin perempuan, sehingga responden terbanyak pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hal ini juga menjadi salah satu penyebab perempuan mengalami kejadian *Asthenopia* dan mempengaruhi pada hasil penelitian ini.

Jenis kelamin perempuan merupakan faktor resiko yang lebih sering dan rentan untuk terjadinya kelelahan mata. Seiring bertambahnya usia hormon estrogen dan antiandrogen pada wanita akan meningkat. Meningkatnya hormon tersebut dapat menekan sekresi dari air mata, sehingga lapisan air mata cenderung menipis dan mengakibatkan mata cenderung mengalami kelelahan mata (Versura & Campos, 2005). Pada penelitian yang dilakukan Arianti (2016) jenis kelamin perempuan merupakan faktor resiko untuk mengalami *Asthenopia* dengan persentase 88,2%. Hasil penelitian Demirci (2015) didapatkan bahwa perempuan memiliki kemampuan dan keinginan untuk berkomunikasi lebih di bandingkan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan lebih sering mengakses *gadget* untuk berkomunikasi dan mengakses media sosial mencari informasi.

Jenis Gadget

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar jenis *gadget* yang digunakan responden ketika mengakses media sosial ialah *handphone/smartphone* dengan jumlah 117 orang (49,4%). *Smartphone* merupakan alat yang didesain sebagai fungsi alat komunikasi yang terdapat pada fungsi PDA (*Personal Digital Assistant*) dan berkemampuan seperti komputer namun dengan tampilan yang lebih praktis. Melalui kemudahan yang terdapat pada *Smartphone* menjadikan sebagai alat yang

dibutuhkan setiap orang dan mudah di bawa kemana-mana (Mayasari, 2012).

Smartphone memiliki fungsi yang dapat tersambung ke internet untuk mengakses media sosial dan hiburan lainnya yang dapat digunakan oleh penggunanya. Fungsi yang didapatkan dari penggunaan laptop, yaitu mengolah data, menonton video dan film, mengakses media sosial dengan menghubungkan jaringan ke internet, mengambil gambar, bermain *game*. Berbagai kecanggihan dan kepraktisan yang disediakan pada laptop membuat banyaknya pengguna.

Akun Media Sosial

Hasil penelitian didapatkan akun media sosial yang paling sering diakses oleh responden yaitu Facebook, Youtube, Instagram, dan Whatsapp sebanyak 143 orang (60,3%). Hal ini sejalan berdasarkan data statistik Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2019-2020) menunjukkan bahwa konten media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia antara lain: Youtube, WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, Line, LinkedIn, dan Tiktok. Hasil penelitian dari Pramesti (2021) menyatakan bahwa penggunaan media sosial WhatsApp sangat berpengaruh terhadap keefektifan pembelajaran online ditengah pandemi Covid-19, hal ini dikarenakan melalui media sosial WhatsApp menjadi pilihan yang tepat serta mudah dipakai sebagai media pembelajaran online. *Gadget* merupakan mediasi untuk mengakses media sosial seperti Facebook, Instagram, dan WhatsApp yang dapat diakses kapan dan dimana saja. Melalui media sosial para pengguna dapat untuk mencari informasi, menjanging pertemanan yang lebih banyak dan dapat mengekspresikan diri (Legono, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Legono (2017) durasi penggunaan media sosial Facebook mayoritas 1-2 jam sehari sebanyak 60 responden (88,2%), untuk durasi penggunaan Instagram 1-2 jam sehari sebanyak 34 responden (50.0%), dan untuk durasi penggunaan WhatsApp mayoritas lebih dari 5 jam sebanyak 49 responden (72,1%). Hal ini dikarenakan responden dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial, menemukan relasi baru, saling berbagi pengalaman atau informasi, sehingga hal ini dapat menunjukkan durasi penggunaan media sosial dapat dikategorikan lama ataupun cukup. Dimasa pemulihan pandemi Covid-19 mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengikuti pembelajaran, membaca dan mencari informasi serta berkomunikasi dengan relasinya yang

tentunya juga dapat menambah durasi penggunaan gadget khususnya media sosial. Perlunya mengatur waktu dalam penggunaan media sosial dengan aktivitas belajar, bersosialisasi, dan mengerjakan tugas.

Durasi Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar durasi penggunaan media sosial lebih atau sama 4 jam dengan jumlah 204 orang (86,1%). Data statistik Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2019-2020) menunjukkan bahwa layanan internet yang paling sering diakses yaitu media sosial (90,4%). Penggunaan *gadget* dalam mengakses media sosial lebih dari empat jam perhari dapat menyebabkan gangguan penglihatan (Hassan, 2017). *National Institute of Occupational Safety and Health* (NIOSH) menganjurkan untuk tidak menghabiskan lebih dari 4 jam dalam sehari saat menggunakan komputer. Jumlah waktu yang disarankan per hari untuk mengakses media internet adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Namun, jika berlebih maka *gadget* dianggap mampu mengganggu kinerja otak (Hepilita & Gantas, 2018). Durasi penggunaan komputer yang lama dapat mengakibatkan gangguan pada mata (Kelvin & Wijayanto, 2021). Melihat dalam waktu lama menyebabkan pandangan kabur dan berisiko terkena mata lelah (Septiansyah, 2014).

Kejadian Asthenopia

Hasil penelitian menunjukkan responden mengalami kejadian *Asthenopia* bahwa sebanyak 111 orang (46,8%) dengan gejala kategori kelelahan rendah, 45 orang (19,0%) dengan gejala kategori kelelahan sedang, 20 orang (8,4%) dengan gejala kategori kelelahan berat, sehingga ada 176 orang (74,2%) yang mengalami kejadian *Asthenopia* dari 237 responden. Prevalensi *Asthenopia* tertinggi berada pada usia muda diakibatkan dengan penggunaan teknologi digital yang semakin banyak. Menurut Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2018), pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia muda yaitu dari rentang usia 19 – 34 tahun dengan jumlah sekitar 49,52% dari total pengguna, dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut (Saputra, 2019).

Pada tempat penelitian, mahasiswa masih menjalankan perkuliahan dengan sistem *hybrid*, sehingga hal ini juga menjadi salah satu penyebab seringnya dalam penggunaan gadget. Data Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (2019-2020) menunjukkan pengguna internet paling tinggi rentang usia 20-24 tahun (14,1%) berjenis kelamin

perempuan dan rentang usia 10-14 tahun (8,31%) berjenis kelamin laki-laki. Terdapat data menunjukkan penggunaan perangkat lebih dari enam jam memicu kemunculan keluhan ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim et al (2017) bahwa penglihatan dekat jarak panjang saat menggunakan perangkat dapat mengakibatkan *Asthenopia*, gejala subjektif yang paling umum ialah keluhan mata lelah. Aktivitas penglihatan dekat yang sering menyebabkan daya akomodasi mata menyesuaikan dengan kebutuhan. Kaya (2020) penggunaan media elektronik setiap hari dapat bertahan hingga 12 jam dan telah dibuktikan bahwa peningkatan ini memiliki hubungan dengan terjadinya kelelahan mata (Khurya & Prayoga, 2021).

Analisis Bivariat

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian *Asthenopia*

Hasil analisis bivariat uji *Chi Square* pada penelitian ini diperoleh *p value* 0,021. Hal ini menunjukkan bahwa $p \text{ value} \leq \alpha$, maka dapat disimpulkan ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 237 orang diperoleh sebanyak 204 orang (86,1%) memiliki durasi penggunaan media sosial lebih atau sama 4 jam dan sebanyak 111 orang (46,8%) dengan gejala kategori kelelahan rendah, 45 orang (19,0%) dengan gejala kategori kelelahan sedang, 20 orang (8,4%) dengan gejala kategori kelelahan berat, sehingga ada 176 orang (74,2%) yang mengalami kejadian *Asthenopia*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hassan (2017) mengungkapkan pekerjaan yang menggunakan komputer dengan layar monitor lebih dari 4 jam dapat mengganggu penglihatan. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan *p value* = 0,008. Mayoritas responden menggunakan gadget dengan durasi berat yaitu ≥ 4 jam sebesar 94,5%, mayoritas responden mengalami kejadian *Asthenopia* sebesar 59,5%. Mendukung hal tersebut pada tahun 2018, Ganie et., al didapatkan bahwa variabel durasi terhadap kejadian *asthneopia* terdapat hubungan positif signifikan dengan tingkat korelasi cukup bermakna *p value* = 0,022, yaitu 37,9% atau 25 responden yang memakai *smartphone* dengan durasi lebih

dari sama dengan 60 menit mengeluh kelelahan mata. Hal ini dapat diartikan semakin lama durasi pemakaian *smartphone* maka akan semakin mengeluh kelelahan mata.

Jadi, kesimpulannya terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dibuktikan dengan hasil analisis nilai *p value* (0,021) $< \alpha < (0,05)$.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian terhadap 237 responden, didapatkan responden paling banyak pada usia 21 tahun dan paling banyak ditemukan berjenis kelamin perempuan sesuai dengan mayoritas responden di tempat penelitian. Dari jenis gadget diperoleh sebagian besar responden lebih sering menggunakan *Handphone/Smartphone* dan laptop untuk mengakses media sosial. Untuk jenis akun media sosial yang sering digunakan yaitu Facebook, Youtube, Instagram, dan WhatsApp. Durasi penggunaan media sosial terbanyak dengan kategori lebih atau sama 4 jam perhari. Terdapat 111 orang (46,8%) dengan gejala kategori kelelahan rendah, 45 orang (19,0%) dengan gejala kategori kelelahan sedang, 20 orang (8,4%) dengan gejala kategori kelelahan berat, dan secara keseluruhan terdapat 176 orang (74,2%) yang mengalami kejadian *Asthenopia*. Mayoritas responden mengalami kejadian *Asthenopia* kategori kelelahan rendah akibat durasi dari penggunaan media sosial yang melebihi saran waktu penggunaan ideal. Jika hal ini tidak diperhatikan secara serius, memungkinkan untuk terjadinya kejadian *Asthenopia* dengan kategori kelelahan sedang dan berat dan peningkatan kejadian *Asthenopia*.

Hasil analisis uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* = 0,021, hal ini menunjukkan bahwa $p \text{ value} \leq \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Saran

1. Institusi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi wacana institusi dalam mengoptimalkan media sosial sebagai salah satu penunjang kegiatan akademik seperti pembelajaran online di masa pemulihan pandemi Covid-19 sehingga dapat

mencegah atau meminimalkan terjadinya kejadian *Asthenopia*.

2. Mahasiswa atau masyarakat

Mahasiswa atau masyarakat untuk dapat mengontrol atau mengurangi penggunaan media sosial serta sering lakukan kedipan mata jika didepan gadget atau monitor agar mata tidak kering dan mencegah terjadinya kejadian *Asthenopia*.

3. Peneliti berikutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut seperti apakah ada perbedaan jumlah akun media sosial atau jenis gadget yang digunakan terhadap kejadian *Asthenopia*.

6. REFERENSI

Arianti, F. P. (2016). *Faktor-faktor yang berpengaruh dengan keluhan kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di call center PT. AM tahun 2016. Skripsi.* Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat Indonesia. *Publiciana: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 9(1), 140-157.

Daeng, M. T. I. Mewengkang, N.N. Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat Manado. *Ejurnal Acta Diurna*. 6(1), 1-15.

Demirci, K.A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in University Student. *Journal of Behavioural Addictions*, 4 (2), 85-92. Doi: 10.1556/2006.4.2015.010

Ganie, M.A., Himayani, R. & Kurniawan, B. (2018). Hubungan Jarak dan Durasi Pemakaian Smartphone dengan Keluhan Kelelahan Mata pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 8 (1), 136-140.

Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction)

pada remaja. *Jurnal Unissula*, Vol 1, 280-284.

Hassan, A. (2017). *Prevalence of computer vision syndrome (cvs) amongst the students of khyber medical University, Peshawar.* 15(2), 59-64.

Hepilita, Y. & Gantas, A. A. (2018). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3 (2), 78-87.

Hootsuite. (2021). *Hootsuite (We Are Social): Indonesia digital report 2021.* Diperoleh tanggal 12 desember 2021 dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>

Internet World Stats. (2021). *Asia marketing research, internet usage, population statistics and facebook subscribers.* Diperoleh tanggal 10 Desember 2021 dari <https://www.internetworldstats.com/asia.htm>

Internet World Stats. (2021). *Internet users distribution in the world – 2021.* Diperoleh tanggal 10 Desember 2021 dari <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

Irma, Lestari, L. & Kurniawan, A. R. (2019). Faktor yang berhubungan dengan keluhan subjektif kelelahan mata pada pengguna komputer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 8(1), 15-23. Doi: <https://doi.org/10.12345/jikp.v8i01.107>

Kelvin, & Wijayanto, H. (2021). Perancangan dan pengembangan aplikasi ios untuk melatih mata dengan menggunakan augmented reality (ar) bagi generasi z agar mencapai work-life balance. *Conference On Management, Business, Innovation, Education And Social Science*, 1(1), 659-669.

Khurya, K. R. & Prayoga, D. (2021). Kelelahan mata selama pandemi covid-19: literature review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal*

Ilmiah Stikes Kendal, 11(4), 515-524. Doi:
<https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1648>

- Legono, A. S. (2017). *Hubungan penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa Alma Ata. Skripsi.*
- Mayasari, H. (2012). Analisis perilaku pembelian ponsel cerdas (smarthphone): antara kebutuhan dan gaya hidup konsumen di Kota Padang. *Jurnal manajemen dan kewirausahaan*, 3(1), 93-120.
- Pendra, I. S. (2020). *Hubungan penggunaan gadget (smarthpone) dalam pembelajaran daring dengan kejadian asthenopia pada mahasiswa keperawatan Stik Bina Husada Palembang. Skripsi.* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Bina Husada, Palembang.
- Pramesti, D. D. (2021). *Pengaruh media sosial whatsapp terhadap pembelajaran online ditengah pandemi Covid-19. Skripsi.*
- Putri, D. D. (2021). *Hubungan durasi penggunaan gadget selama pandemi covid-19 dengan kejadian asthenopia pada mahasiswa pspd fakultas kedokteran universitas sriwijaya. Skripsi.* Universitas Sriwijaya, Palembang.
- Saputra, A. (2021). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa kota padang menggunakan teori uses and gratifications. *Jurnal Dokumentasi Dan Baca*, 40(2), 207-216.
- Sari, T. P. & Rinaldi, R. (2019). Hubungan kecanduan mengakses instagram dengan keterampilan sosial pada mahasiswa Psikologi Unp. *Jurnal Riset Psikologi*, Vol. 2019, No.3, 1-11. Doi <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6887>
- Septiansyah, R. (2014). *Faktor – faktor yang berhubungan dengan kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di PT. Duta Astakona Girinda Tahun 2014. Skripsi.* UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Tambun, M. S. M. O. S. S. & Oktaviannoor, H. (2021). Kelelahan mata dan keluhan msds perkuliahan daring selama pandemi covid-19 pada mahasiswa di tiga fakultas Universitas Sari Mulia (Program Studi Teknik Industri, D-Iv Promosi Kesehatan Dan Program Studi Manajemen). *Jurnal Media Teknik dan Sism Informasi*, 5(2), (2021), 92-101.
- Vardanajani, et al. (2014). Designing and validation a visual fatigue questionnaire for video display terminals operators. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(7), 841-848.
- Versura, Piera & Campos. (2005). Menopause and dry eye a possible relationship. *Gynecol Endocrinol*, 20(5).
- Wijayanti, D. P. (2019). *Hubungan kualitas tidur dengan kejadian astenopia pada mahasiswa program studi ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi.* Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.