

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
SKRIPSI, Desember 2024**

Lutgardis Adeta

21301161

**Efektivitas gamesh Flash Cards Rule 20-20-20 Terhadap Kelelahan Mata Pada
Penggunaan Gadget di SMPN 12 Pekanbaru**

xiii + 42 halaman + 9 tabel + 1 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Kemajuan zaman yang sangat pesat saat ini memunculkan berbagai macam fenomena-fenomena perkembangan teknologi yang ditujukan untuk memberi kemudahan bagi penggunaanya, banyak anak-anak menghabiskan banyak waktunya untuk bermain *gadget* setiap hari, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya kelelahan pada mata (*visual fatigue*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *rule 20-20-20* melalui media edukasi *flash cards* dalam mengurangi kelelahan mata pada siswa di SMPN 12 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode *kuasi eksperimen* dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*, melibatkan 45 siswa sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *visual fatigue* dan dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kelelahan mata setelah intervensi, dengan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 12,62 turun menjadi 9,68 pada *post-test* ($p = 0,000$). Hasil signifikan ($p < 0,05$) ini menunjukkan bahwa metode *rule 20-20-20* menggunakan *flash cards* efektif dalam mengurangi kelelahan mata akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Disarankan untuk menerapkan metode *rule 20-20-20* sebagai bagian dari strategi edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesehatan mata pada siswa, terutama untuk mengatasi kelelahan mata akibat penggunaan *gadget*. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi serupa dengan media yang lebih canggih dan jumlah responden yang lebih besar.

Kata Kunci ; Gadget, Kelelahan Mata, Flash Cards, Rule 20-20-20, Siswa

Daftar Bacaan : 49 (2018-2024)

BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING

PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

Research. Desember 2024

Lutgardis Adeta

21301161

Effectiveness of Flash Cards Rule 20-20-20 on Visual Fatigue in Gadget Usage Among Students at SMPN 12 Pekanbaru

xiii + 42 Pages + 9 Tables + 1 Schemes + 15 Attachment

ABSTRACT

The very rapid progress of today's era has given rise to various kinds of technological development phenomena aimed at providing convenience for its users, many children spend a lot of time playing with gadgets every day, excessive use of gadgets can cause various health problems, one of which is fatigue. eyes (visual fatigue). This research aims to determine the effectiveness of the 20-20-20 rule method through educational media flash cards in reducing eye fatigue in students at SMPN 12 Pekanbaru. This research used a quasi-experimental method with a one group pre-test and post-test design, involving 45 students as respondents. Data was collected using a visual fatigue questionnaire and analyzed using the paired t-test statistical test. The results of the study showed a significant reduction in the level of eye fatigue after the intervention, with an average pre-test score of 12.62 decreasing to 9.68 at post-test ($p = 0.000$). This significant result ($p < 0.05$) shows that the 20-20-20 rule method using flash cards is effective in reducing eye fatigue due to excessive use of gadgets. It is recommended to apply the 20-20-20 rule method as part of a health education strategy to improve eye health in students, especially to overcome eye fatigue caused by using gadgets. Future research can develop similar interventions with more sophisticated media and a larger number of respondents.

Keywords: Gadgets, Eye Fatigue, Flash Cards, Rule 20-20-20, Student

Daftar Bacaan : 45 (2018-2024)