

Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
Jl. Diponegoro No. 186 Ungaran, Kab. Semarang - Jawa Tengah 50513  
Telp. : (024) 6925408, Fax : (024) 6925408  
Website : www.unw.ac.id | Email : ngudiwaluyo@unw.ac.id

---

Nomor : 00041/SM/F.Kes/UNW/XI/2020 25 November 2020  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Penelitian

Kepada,  
Yth. Kepala Desa Ngrancah, Grabag, Magelang

Di  
T e m p a t

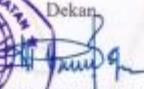
Dengan hormat,

Sehubungan dengan Penyelesaian Tugas Akhir mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama:

Nama : Fira Ila Mafa Ida  
Nomor Induk Mahasiswa : 010117A034

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan Penelitian dalam rangka penyelesaian Penyusunan Latar Belakang dengan judul "Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Myopi Di Masa Pandemi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak Di Usia Sekolah".

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

  
Dekan  
S. Kp., M. Kes.

Tembusan:  
Pertinggal

Lampiran 2. Surat Uji Validita



**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**FAKULTAS KESEHATAN**

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513  
Telepon : (024) 6925408 Faksimile : (024) 6525408  
Laman : www.unw.ac.id Surel : ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 00062/SM/F.Kes/UNW/I/2021 11 Januari 2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Uji Validitas

Kepada,  
**Yth. Kepala Desa Nguwarakan, Kec.Kaloran, Kab.Temanggung**

Di  
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Penyelesaian Tugas Akhir mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama:

Nama : Fira Ha Mafu Ida  
Nomor Induk Mahasiswa : 010117A034

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan Uji Validitas dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan judul "**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Terhadap Pencegahan Myopia Sebagai Akibat Peningkatan Penggunaan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19**".

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

  
Dekan,  
Rosalina, S. Kp., M. Kes.

Tembusan:  
Pertinggal

Lampiran 3. Surat Penelitian

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513  
Telepon : (024) 6925408 Faksimile : (024) 6925408  
Laman : www.unw.ac.id Surel : ngudiwaluyo@unw.ac.id

---

Nomor : 00060/SM/F.Kes/UNW/I/2021 11 Januari 2021  
Lampiran : -  
Hal : **Permohonan Penelitian**

Kepada,  
**Yth. Kepala Desa Ngrancab, Kec. Grabag, Kab. Magelang**

Di  
T e m p a t

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Penyelesaian Tugas Akhir mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama:

Nama : **Fira Ila Mafa Ida**  
Nomor Induk Mahasiswa : **010117A034**

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan **Penelitian** dalam rangka penyelesaian **Skripsi** dengan judul **"Pengaruh Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Terhadap Pencegahan Myopia Sebagai Akibat Peningkatan Penggunaan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19"**.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Dekan  
*Rosalina, S. Kp., M. Kes.*

Tembusan:  
Pertinggal

## Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG**  
**KECAMATAN GRABAG**  
**KANTOR KEPALA DESA NGRANCAH**  
Alamat : Dusun Ngrancah Rt 01/02 Ngrancah Kode Pos 56196

Nomor : 300.3/33/23/2021  
Hal : Izin Penelitian

Kepada,  
Yth. Dekan UNIVERSITAS NGUDI WALUYO, Ungaran Kab.Semarang  
Di  
Tempat.

Dengan hormat,  
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUYAMTO  
Alamat : Pacung Rt 05/03 Desa Ngrancah  
Jabatan : Sekretaris Desa Ngrancah

Menindak lanjuti Surat Permohonan Penelitian dari UNIVERSITAS NGUDI WALUYO Nomor : 00060/SMF.Kes/UNW/1/2021 memberikan izin pelaksanaan kegiatan Penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsidengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Terhadap Pencegahan Myopia Sebagai Akibat Peningkatan Penggunaan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19" kepada:

Nama : FIRA ILA MAFA IDA  
Nomor Induk Mahasiswa : 010117A034

Demikian surat izin ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Ngrancah, 28 Januari 2020

Kepala Desa Ngrancah

Sekretaris Desa



SUYAMTO

Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fira Ila Mafa Ida

NIM : 010117A034

Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Terhadap Pencegahan Myopia Sebagai Akibat Peningkatan Penggunaan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19.

Dengan segala kerendahan hati, saya mohon kesediaan anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Besar harapan saya, apabila anda bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Jawaban anda sangat dibutuhkan sebagai data penelitian, semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan tidak ada maksud lain. Identitas dan data yang telah anda berikan akan saya jaga sebaik-baiknya.

Demikian surat atas kesediaan da kerjasamanya, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat saya



(Fira Ila Mafa Ida)

## **LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya telah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan Ngudi Waluyo yang bernama Fira ILa Mafa Ida dengan judul penelitian “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Terhadap Pencegahan Myopia Sebagai Akibat Peningkatan Penggunaan Gadget Di Masa Pandemi Covid-19”.

Saya telah mengerti dalam memahami tujuan dan manfaat dari penelitian yang akan dilakukan. Saya mengerti dan percaya bahwa peneliti akan menghormati hak-hak saya dan menjaga kerahasiaan semua data penelitian yang diperoleh dari saya. Oleh karena itu saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Responden

(.....)

Lampiran 7. Lembar Pengisian Data Dermografi

## **LEMBAR PENGISIAN DATA DEMOGRAFI**

### **RESPONDEN PENELITIAN**

Tanggal Pengisian :

---

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Isilah data dibawah in dengan benar

#### **Identitas Responden**

Nama (Inisial) :

Alamat :

Umur :

Jenis Kelamin :

- a. Laki-laki
- b. perempuan

Lampiran 8. Lembar Kuesioner

**LEMBAR KUESIONER**

**Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah dengan cermat semua pertanyaan yang ada pada kuesioner in
  2. Pilih salah satu jawaban yang menurut anda paling benar dengan cara menyalang (X)
- 

1. Gangguan yang ditandai dengan kesulitan untuk melihat benda dengan jarak yang jauh merupakan pengertian dari?
  - a. Myopia
  - b. Hipermetropi
  - c. Rabun dekat
2. Kata lain dari myopia yaitu.....
  - a. Rabun dekat
  - b. Rabun jauh
  - c. Hipermetropi
3. Bagaimana tanda gejala terjadinya myopia?
  - a. Kesulitan dalam melihat benda jauh
  - b. kesulitan dalam melihat benda dekat
  - c. Kesulitan dalam melihat benda jauh maupun dekat
4. Faktor apa yang menyebabkan terjadinya myopia?
  - a. Faktor sosial
  - b. Faktor genetic
  - c. Kengkonsumsi makanan bergizi
5. Berapa meter jarak yang harus ditetapkan saat menonton televisi agar tidak terkena myopia?
  - a. 1 Meter
  - b. 2 Meter
  - c. Tidak ada jarak

6. Menggunakan gadget terus menerus tanpa istirahat, membaca buku sambil tiduran. Jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus bisa menyebabkan terjadinya?
  - a. Rabun Jauh
  - b. Rabun dekat
  - c. Hipermetropi
7. Saat menggunakan gadget harus dibatasi waktu. Berapa lama dalam sehari menggunakan alat elektronik?
  - a. 1 – 2 jam
  - b. 5 jam
  - c. Lebih dari 5 jam
8. Melakukan olahraga setiap hari diruangan terbuka selama 30-60 menit merupakan upaya pencegahan dari.....
  - a. Rabun jauh
  - b. Rabun dekat
  - c. Hipermetropi
9. Berapa menit sekali dalam mengistirahatkan mata saat menggunakan gadget secara terus menerus?
  - a. 5 menit
  - b. 15 menit
  - c. 20 menit
10. Saat terus menerus menggunakan gadget kita harus mengistirahatkan mata dan melihat kejauhan dalam jarak berapa meter?
  - a. 2 meter
  - b. 4 meter
  - c. 6 meter
11. Berikut ini yang merupakan cara pencegahan myopia yaitu....
  - a. Bermain gadget sambil tiduran
  - b. Bermain gadget dengan cahaya ruangan yang gelap
  - c. Membatasi waktu dalam penggunaan gadget

Lampiran 9. SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

PENCEGAHAN MYOPIA



Disusun Oleh:

FIRA ILA MAFA IDA

010117A034

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2021

Topik : Myopia (Rabun Jauh)  
Sub Topik : Cara mencegah Myopia  
Hari/Tanggal :  
Waktu : 30 menit  
Peserta : klien anak sekolah

**A. Tujuan Umum**

Setelah dilakukan pembelajaran selama 30 menit, klien dan keluarga mampu memahami dan mengetahui cara mencegah terjadinya myopia pada anak.

**B. Tujuan Khusus**

Klien dan keluarga mampu :

1. Menjelaskan pengertian Myopia
2. Menguraikan tanda dan gejala Myopia
3. Menjelaskan cara mencegah Myopia

**C. Materi**

1. Pengertian Myopia
2. Tanda Gejala
3. Cara Mencegah Myopia

**D. Metode**

1. Ceramah
2. Tanya jawab

**E. Media**

1. Leaflet
2. Poster

### F. Strategi pendidikan kesehatan

No	Kegiatan Pendidikan Kesehatan		Waktu
	Fasilitator	Peserta (klien)	
1	<p>Pembukaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Memberikan pertanyaan apersepsi</li> <li>3. Mengkomunikasikan pokok bahasan</li> <li>4. Mengkomunikasikan tujuan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Mengajukan pertanyaan</li> <li>3. Menjawab pertanyaan</li> <li>4. Menyimak</li> </ol>	5 menit
2	<p>Kegiatan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan materi</li> <li>2. Memberi kesempatan bertanya</li> <li>3. Menjawab pertanyaan</li> <li>4. Memberikan reinforcement</li> <li>5. Melakukan demonstrasi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimak</li> <li>2. Mengajukan pertanyaan</li> <li>3. Memperhatikan dan mengikuti saran yang diberikan</li> <li>4. Melakukan redemonstrasi</li> <li>5. Menyimak dan menjawab pertanyaan</li> </ol>	15 menit
3	<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan materi</li> <li>2. Melaksanakan evaluasi</li> <li>3. Mengucapkan salam penutup</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimak</li> <li>2. Menjawab pertanyaan</li> <li>3. Menjawab salam</li> </ol>	10 menit

## **Lampiran**

### **1. Materi Penyuluhan**

#### **Materi Pendidikan Kesehatan**

##### **A. Pengertian Myopia**

Kata myopia sebenarnya pertama kali dikenal sekitar abad ke-2, yang terbentuk dari dua kata meyn yang berarti menutup, dan ops yang berarti mata. Ini menceritakan bahwa ciri dari myopia adalah salah satunya sering menyipitkan mata ketika melihat sesuatu yang kurang jelas, karena dengan menyipitykan mata akan terbentuk debth of focus di dalam bola mata sehingga titik focus yang tadinya berada didepan retina akan bergeser kebelakang mendekati retina. Hal ini akan terlihat pada pendetita myopia yang koreksinya tidak sempurna atau tidak dikoreksi sama sekali. (Setyowati et al., 2019)

Myopia atau rabun jauh adalah sebuah kerusakan refraksi mata di mana citra yang dihasilkan didepan retina ketika akomodasi dalam keadaan santai. Myopi dapat terjadi karena bola mata yang terlalu panjang atau karena lengkungan kornea yang terlalu besar sehingga cahaya yang masuk tidak difokuskan secara baik dan objek jauh tampak buram. Penderita penyakit ini tidak dapat melihat jarak jauh dan dapat di tolong menggunakan kacamata negative (cekung). (Fauzi, 2016)

Gangguan myopi adalah gangguan yang di tandai dengan kesulitan untuk melihat benda yang letaknya jauh (distance objects). Secara fisiologis, gangguan ini di tandai dengan keadan mata yang mempunyai kekuatan pembiasaan sinar yang berlebihan sehingga sinar sejajar yang dating dibiasakan di depan retina. (Fauzi, 2016)

Myopia merupakan kelainan mata paling umum di dunia. Pada keadaan refeksi ini, retina terletak di belakang bidang focus sehingga lensa konkaf atau lensa negative dibutuhkan untuk memindahkan bidang

focus kembali terletak pada retina. Definisi myopi bervariasi namun pada umumnya mata dianggap myopi bila memerlukan lensa negative 0.50 dioptri untuk mengembalikan penglihatan normal. (Citrawati et al., 2018)

## **B. Tanda Gejala Myopia**

Myopi terjadi akibat sinar sejajar yang datang dari jarak tak terhingga yang masuk ke dalam mata, dibiasakan di depan retina dalam keadaan mata tanpa akomodasi. Akomodasi adalah kemampuan mata untuk mengubah daya bias lensa dengan kontraksi otot siliar yang menyebabkan penambahan tebal dan kecembungan lensa sehingga bayangan pada jarak yang berbeda-beda akan terfokus tepat di retina. Penderita myopi tidak dapat melihat objek atau benda tersebut berada dalam jarak yang dekat. Beberapa tanda gejala myopia:

1. Sakit Kepala
2. Mata lelah karena mata bekerja secara berlebihan
3. sering mengedipkan mata
4. sering memicingkan mata saat melihat benda-benda jauh
5. sering mengucek mata
6. Mata terasa kering

## **C. Cara mencegah myopia**

Menurut penelitian Universitas Gajah Mada upaya pencegahan yang dilakukan yaitu:

- a. Melakukan olah raga setiap hari

Dari beberapa penelitian menunjukkan kurangnya pergerakan setiap hari pada anak-anak memiliki resiko terkena myopia atau rabun jauh, oleh karena itu dianjurkan untuk melakukan olah raga setiap hari selama 30-60 menit.

- b. Batasi waktu untuk membaca dekat dan melihat layar pada alat elektronik seperti smartphone atau laptop

Saat belajar menggunakan laptop atau alat elektronik lainnya anak harus menjaga jarak antara mata dan layar laptop sekitar 3-4 jengkal

dan anak harus membatasi waktu sekitar 2 jam per harinya karena jika terus menerus menatap layar laptop bisa terkena radiasi dan menyebabkan myopia atau rabun jauh pada anak.



c. Anjurkan anak untuk duduk dengan benar

Saat belajar anjurkan anak untuk duduk tegak dengan leher lurus (tidak menunduk atau mendongak) karena ini bisa mencegah kelelahan dan scoliosis. Pastikan juga tidak membaca sambil tiduran karena posisi ini juga bisa memicu rabun jauh (myopia).



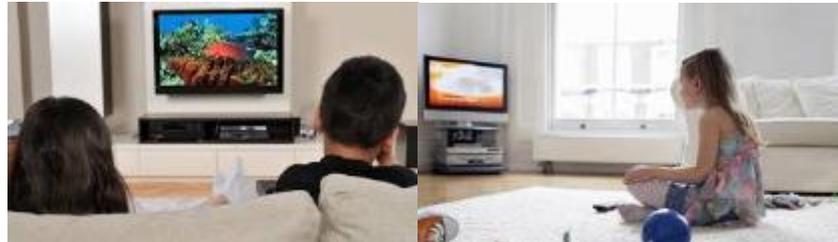
d. Jaga jarak buku dari mata dan harus di baca sembari duduk

Jarak yang ideal antara mata dengan buku yaitu 30 cm atau dengan jarak 2 jengkal. Jangan biarkan anak membaca atau menulis dengan posisi mata dekat dengan buku karena selain membuat mata lelah, hal ini juga dapat meningkatkan resiko rabun jauh atau myopia.



e. Jauhkan anak dari layar televisi dengan jarak minimal 2 meter.

Cara mencegah rabun jauh, dengan membatasi waktu menonton televisi cukup 1 jam saja per harinya. Posisikan televisi jauh dari sofa atau ranjang setidaknya 2 meter.



Menurut Kemenkes 2019, cara mencegah myopia akibat dari kecanduan gadget yaitu:

a. Batasi waktu penggunaan gadget

Dalam penggunaan gadget anak-anak harus dibatasi waktunya agar tidak terkena rabun jauh atau myopia. Setiap harinya anak-anak hanya boleh menggunakan gadget setidaknya 2 jam, saat penggunaan gadget anak harus didampingi orang tua agar orang tua bisa mengetahui kegiatan anak saat menggunakan gadget.

b. Istirahatkan mata sesering mungkin

Pada penggunaan gadget ada istilah 20-20-20 yaitu saat menggunakan gadget istirahat minimal 20 menit sekali saat menggunakan gadget secara terus menerus dan ambil waktu 20 detik untuk melihat kejauhan dalam radius sekitar 20 kaki atau 6 meter.

c. Jaga jarak dengan gadget

Saat menggunakan gadget harus memperhatikan jarak antara mata dan gadget agar tidak mudah terkena radiasi dari gadget. Jarak yang harus diperhatikan yaitu sekitar 30-45 cm antara layar gadget dan mata atau 2-3 jengkal.



d. Jangan gunakan cahaya terlalu terang pada layar gadget

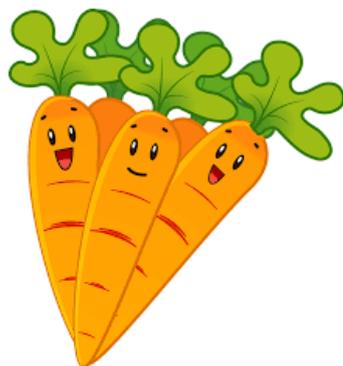
Pada saat menggunakan gadget harus memperhatikan cahaya pada gadget karena cahaya pada gadget bisa menyebabkan terkena rabun jauh. Pengaturan cahaya pada gadget jangan terlalu terang dan jangan terlalu redup.

e. Memperbanyak aktivitas selain menggunakan gadget

Untuk mencegah anak-anak agar tidak sering bermain gadget selain membatasi waktu memperbanyak aktivitas yang tidak menggunakan gadget. Bermain permainan yang menarik tanpa harus menggunakan gadget seperti menggambar, mewarnai atau melakukan hobby yang disenangi.

f. Memberikan makanan yang bergizi

Agar mata tetap sehat anak juga butuh asupan vitamin A, E, C dan beragam mineral. Asupan vitamin tersebut bisa diperoleh dari sayuran hijau seperti bayam dan brokoli, makanan yang mengandung vitamin A seperti wortel, daging sapi dan telur. Asupan Vitamin yang lainnya juga bisa diperoleh dari buah-buahan.





g. Perhatikan penerangan yang cukup diruangan

Salah satu cara paling efektif untuk mencegah rabun jauh (myopia) pada anak adalah dengan memasang pencahayaan yang pas untuk ruang belajar dan bekerja. Tak peduli siang atau malam pastikan saat belajar dalam ruangan yang cukup pencahayaan, namun jaga juga pencahayaanya jangan terlalu terang dang jangan terlalu redup agar mata tidak gampang lelah.

h. Menggunakan kacamata anti radiasi saat bermain gadget atau laptop

Kacamata anti radiasi yaitu kacamata yang dirancang untuk melindungi mata ketika menatap layar computer, semartphone atau perangkat digital lainnya.

Lampiran 10. Lembar Leaflet

## **CARA MENCEGAH MYOPIA**



**Disusun Oleh:**

**FIRA ILA MAFA IDA**

**010117A034**

**UNIVERSITAS NGUDI**

**WALUYO**

**2020**

### **Apa Itu Myopia??**



Myopia atau rabun jauh adalah sebuah kerusakan refraksi mata di mana citra yang dihasilkan didepan retina ketika akomodasi dalam keadaan santai

### **Apa Tanda Gejalanya?**

- Sakit Kepala
- Mata lelah karena mata bekerja secara berlebihan
- sering mengedipkan mata
- sering memicingkan mata saat melihat benda-benda jauh
- sering mengucek mata
- Mata terasa kering

### **Apa Penyebab Myopia?**



- Malnutrisi, devisiensi vitamin dan mineral teertentu
- Penyakit mata
- Gangguan pertumbuhan
- Lingkungan
- Kerja dekat yang berlebihan
- Pemakaian kaca mata yang tidak sesuai
- Sikap tubuh yang tidak sesuai



## Cara Mencegah Myopia



### Melakukan olah raga setiap hari

kurangnya pergerakan setiap hari pada anak-anak memiliki resiko terkena myopia atau rabun jauh, oleh karena itu dianjurkan untuk melakukan olah raga setiap hari selama 30-60 menit.

### Batasi waktu untuk membaca dekat dan melihat layar laptop

anak harus menjaga jarak antara mata dan layar laptop sekitar 3-4 jengkal dan anak harus membatasi waktu sekitar 2 jam per harinya

### Anjurkan anak untuk duduk dengan benar

Saat belajar anjurkan anak untuk duduk tegak dengan leher lurus. Pastikan juga tidak membaca sambil tiduran karena posisi ini juga bisa memicu rabun jauh (myopia)

### Jaga jarak buku dari mata dan harus di baca sembari duduk

buku yaitu 30 cm atau dengan jarak 2 jengkal

### Jauhkan anak dari layar televisi

Membatasi waktu menonton televisi cukup 1 jam saja per harinya. Posisikan televisi jauh dari sofa atau ranjang setidaknya 2 meter.

### Batasi waktu penggunaan gadget

Setiap harinya anak-anak hanya boleh menggunakan gadget setidaknya 2 jam

### Istirahatkan mata sesering mungkin 20-20-20

Istilah 20-20-20 yaitu saat menggunakan gadget istirahat minimal 20 menit sekali saat menggunakan gadget dan ambil waktu 20 detik untuk melihat kejauhan dalam radius sekitar 20 kaki atau 6 meter.

### Jaga jarak dengan gadget

Jarak yang harus diperhatikan yaitu sekitar 30-45 cm antara layar gadget

### Jangan gunakan cahaya terlalu terang pada layar gadget

Pengaturan cahaya pada gadget jangan terlalu terang dan jangan terlalu redup.

### Memberikan makanan yang bergizi

Bermain permainan yang menarik tanpa harus menggunakan gadget seperti menggambar, mewarnai atau melakukan hobby yang disenangi.

### Memperbanyak aktivitas selain menggunakan gadget

Agar mata tetap sehat anak juga butuh asupan vitamin A, E, C dan beragam mineral. Makanan yang mengandung vitamin yaitu sayuran hijau Sayuran yang lainnya seperti wortel dan tomat.

### Perhatikan penerangan yang cukup di ruangan

Pencahayaan dalam ruangan saat belajar atau bermain gadget tidak boleh redup ataupun terlalu terang agar mata tidak gampang lelah

### Menggunakan kacamata anti radiasi saat bermain gadget atau laptop

Kacamata yang dirancang untuk melindungi mata ketika menatap layar computer, smartphone atau perangkat digital lainnya

# CARA MENCEGAH MYOPIA

## Apa Itu Myopia?????

Myopia atau rabun jauh adalah sebuah kerusakan refraksi mata dimana citra yang dihasilkan di depan retina ketika akomodasi dalam keadaan santai

## Apa saja penyebabnya???

- Mata lelah
- sakit kepala
- sering mengedipkan mata
- sering memicingkan
- mata saat melihat benda jauh
- Sering mengucek mata
- mata terasa kering

## Bagaimana cara mencegah myopia

<b>Olah raga</b> 	<b>Batasi waktu membaca</b> 	<b>Jarak layar tv</b> 	<b>Batasi waktu penggunaan gadget</b> 
<b>Istirahatkan mata 20-20-20</b> 	<b>Jarak gadget</b> 	<b>Pengaturan cahaya gadget</b> 	<b>Aktivitas lain</b> 
<b>Makanan bergizi</b> 	<b>Penerangan ruangan</b> 	<b>Kacamata anti radiasi</b> 	

Lampiran 12. Dokumentasi



Lampiran 13. Hasil Uji Validitas

## **HASIL UJI VALIDITAS TAHAP 1**

### **Correlations**

		pengetahuan
pengetahuan1	Pearson Correlation	.707**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
pengetahuan2	Pearson Correlation	.690**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
pengetahuan3	Pearson Correlation	.572**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	20
pengetahuan4	Pearson Correlation	.597**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	20
pengetahuan5	Pearson Correlation	.796**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
pengetahuan6	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	20
pengetahuan7	Pearson Correlation	.328
	Sig. (2-tailed)	.158
	N	20
pengetahuan8	Pearson Correlation	.581**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	20
pengetahuan9	Pearson Correlation	.627**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
pengetahuan10	Pearson Correlation	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
pengetahuan11	Pearson Correlation	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
pengetahuan12	Pearson Correlation	.661**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
pengetahuan	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	20

## HASIL UJI RELIABILITAS TAHAP 1

### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	12

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pengetahuan1	6.8000	11.747	.629	.864
pengetahuan2	6.5000	11.947	.615	.865
pengetahuan3	6.4000	12.568	.492	.872
pengetahuan4	6.6500	12.134	.499	.872
pengetahuan5	6.6000	11.411	.738	.857
pengetahuan6	6.7500	12.092	.512	.871
pengetahuan7	6.3500	13.397	.237	.883
pengetahuan8	6.7500	12.197	.480	.873
pengetahuan9	6.7000	12.011	.533	.870
pengetahuan10	6.5500	11.524	.724	.858
pengetahuan11	6.7000	11.274	.764	.855
pengetahuan12	6.4500	12.155	.586	.867

## HASIL UJI VALIDITAS TAHAP 2

### Correlations

		pengetahuan
pengetahuan1	Pearson Correlation	.692**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
pengetahuan2	Pearson Correlation	.676**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
pengetahuan3	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	20
pengetahuan4	Pearson Correlation	.596**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	20
pengetahuan5	Pearson Correlation	.824**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
pengetahuan6	Pearson Correlation	.587**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	20
pengetahuan8	Pearson Correlation	.616**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	20
pengetahuan9	Pearson Correlation	.659**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
pengetahuan10	Pearson Correlation	.777**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
pengetahuan11	Pearson Correlation	.827**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
pengetahuan12	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
pengetahuan	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	20

## HASIL UJI RELIABILITAS TAHAP 2

### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	11

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pengetahuan1	5.9500	11.103	.610	.872
pengetahuan2	5.6500	11.292	.596	.873
pengetahuan3	5.5500	11.839	.492	.879
pengetahuan4	5.8000	11.432	.494	.880
pengetahuan5	5.7500	10.618	.771	.861
pengetahuan6	5.9000	11.463	.484	.881
pengetahuan8	5.9000	11.358	.517	.878
pengetahuan9	5.8500	11.187	.567	.875
pengetahuan10	5.7000	10.853	.715	.865
pengetahuan11	5.8500	10.555	.774	.861
pengetahuan12	5.6000	11.516	.559	.875

Lampiran 14. Hasil Uji Statistik

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	20	43.5	43.5	43.5
	Perempuan	26	56.5	56.5	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6 - 9 Tahun	27	58.7	58.7	58.7
	10 - 12 Tahun	19	41.3	41.3	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

**Kecanduan Gadget**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3 - 5 jam	15	32.6	32.6	32.6
	6 - 8 jam	20	43.5	43.5	76.1
	9 - 12 jam	11	23.9	23.9	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Analisa univariat

**Statistics**

		pengetahuan pretest	pengetahuan posttest
N	Valid	46	46
	Missing	0	0
Mean		4,37	6,93
Median		4,00	7,00
Mode		5	7
Std. Deviation		1,466	1,143
Variance		2,149	1,307
Range		6	6
Minimum		2	2
Maximum		8	8

Uji normalitas data

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahuan pretest	,145	46	,017	,947	46	,035
pengetahuan posttest	,240	46	,000	,775	46	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Analisa bivariat

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan posttest - pengetahuan pretest	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	40,50	40,50
	Positive Ranks	42 <sup>b</sup>	21,56	905,50
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	46		

- a. pengetahuan posttest < pengetahuan pretest  
 b. pengetahuan posttest > pengetahuan pretest  
 c. pengetahuan posttest = pengetahuan pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	pengetahuan posttest - pengetahuan pretest
Z	-5,254 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.