

Implementasi Edukasi Kesehatan Mata di Era Gadget Terhadap Siswa SMP Negeri 3 Sentolo

**Antonius Wisnu Kusumo Wardhana¹, Nina Ramadhani², Kharisma Fitri Aulia³,
Entus Nuryana Ahmad⁴**

^{1,2,3,4} Administrasi Perkantoran, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Received : 30 Mei 2026, Revised : 10 Juni 2026, Published : 18 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Antonius Wisnu Kusumo Wardhana

E-mail: antoniuswisnu2024@student.uny.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan gadget pada kalangan remaja semakin meningkat dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mata seperti mata lelah, mata kering, dan miopia. Kurangnya pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat menjadi alasan penting dilaksanakannya edukasi kesehatan mata di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi kesehatan mata melalui metode public speaking terhadap peningkatan pemahaman siswa SMP Negeri 3 Sentolo. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif sederhana. Data diperoleh melalui pre-test dan post-test yang diberikan kepada siswa kelas VIII sejumlah 30 siswa sebelum dan sesudah kegiatan edukasi berlangsung, serta didukung dengan observasi selama kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa yang sangat baik setelah diberikan edukasi, ditunjukkan dengan capaian skor maksimal pada post-test seluruh peserta. Selain itu, kegiatan berlangsung secara interaktif dan mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan mata di era digital. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan mata melalui metode public speaking dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata di tengah tingginya penggunaan gadget.

Kata Kunci - kesehatan mata, gadget, edukasi

Abstract

The development of digital technology has increased gadget usage among teenagers and potentially caused various eye health problems, such as eye strain, dry eyes, and myopia. The lack of students' understanding regarding healthy gadget usage has become an important reason for implementing eye health education in schools. This study aims to determine the effectiveness of eye health education through public speaking methods in improving students' understanding at SMP Negeri 3 Sentolo. The research used a descriptive method with a simple quantitative approach. Data were collected through pre-tests and post-tests given to eighth-grade students before and after the educational activity, supported by observations during the activity. The results showed a significant improvement in students' understanding after receiving the education, indicated by the maximum post-test scores achieved by all participants. In addition, the activity was conducted interactively and succeeded in increasing students' participation and awareness of the importance of maintaining eye health in the digital era. Therefore, eye health education through public speaking methods was considered effective in improving students' knowledge and awareness regarding eye health amid the high use of gadgets.

Keywords - eye health, gadgets, education

How To Cite : Wardhana, A. W. K., Ramadhani, N., Aulia, K. F., & Ahmad, E. N. (2026). Implementasi Edukasi Kesehatan Mata di Era Gadget Terhadap Siswa SMP Negeri 3 Sentolo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1424 - 1430. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4473>

Copyright ©2026 Antonius Wisnu Kusumo Wardhana, Nina Ramadhani, Kharisma Fitri Aulia, Entus Nuryana Ahmad

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada masa sekarang membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, terutama pada kalangan Generasi Z yang sangat dekat dengan penggunaan *gadget* dan media digital. Aktivitas belajar, hiburan, komunikasi, hingga pencarian informasi kini banyak dilakukan melalui telepon pintar, laptop, maupun perangkat elektronik lainnya. Siswa sekolah menengah pertama menjadi salah satu kelompok yang aktif menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Penggunaan perangkat digital yang terus meningkat tersebut menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan mata remaja karena banyak siswa menggunakan *gadget* dalam waktu yang cukup lama tanpa memperhatikan jarak pandang, pencahayaan, maupun waktu istirahat mata. Kelompok usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan penglihatan akibat kelainan refraksi. Wulandari, Subekti, dan Simanjuntak (2023) menjelaskan bahwa kelainan refraksi menjadi salah satu penyebab utama gangguan penglihatan pada anak usia sekolah, dengan prevalensi miopia yang cukup tinggi. Selain faktor genetik, peningkatan penggunaan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari turut berkontribusi terhadap munculnya gangguan kesehatan mata pada usia remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini.

Tema “Menjaga Kesehatan Mata di Era Sekarang” dipilih karena kesehatan mata merupakan hal penting yang sering kali kurang diperhatikan oleh remaja. Penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah saat ini semakin meningkat seiring berkembangnya teknologi digital. Namun, penggunaan *gadget* dalam durasi yang lama, posisi tubuh yang kurang tepat, serta pencahayaan yang tidak memadai dapat menyebabkan penurunan ketajaman penglihatan pada anak (Dwiana et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mata agar mereka mampu menerapkan kebiasaan penggunaan perangkat digital yang lebih sehat. Menurut Alisyahbana (2023), penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan mata seperti mata lelah, mata kering, penglihatan kabur, hingga menurunnya kualitas penglihatan. Apabila *gadget* digunakan dalam durasi yang lama, hal tersebut dapat memengaruhi ketajaman penglihatan dan menyebabkan fungsi penglihatan menjadi tidak optimal (Hanun dkk., 2024). Menurut Slamet (2023, p. 2), “Kondisi ini menyebabkan banyak masyarakat merasakan adanya gangguan pada penglihatan atau dalam istilah kedokteran sering disebut dengan Computer Vision Syndrome (CVS)”. Lebih lanjut, radiasi sinar biru (*blue light*) yang dipancarkan oleh layar perangkat digital dalam jangka panjang berpotensi merusak sel retina dan menyebabkan kerusakan fotokimia.

Kondisi tersebut menjadi perhatian karena siswa SMP termasuk kelompok usia produktif yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan membutuhkan kondisi kesehatan yang baik untuk mendukung proses belajar. Selain itu, masih banyak siswa yang belum memahami cara menjaga kesehatan mata dengan benar di tengah tingginya intensitas penggunaan teknologi digital. Oleh sebab itu, edukasi mengenai kesehatan mata perlu diberikan sejak dini agar siswa memiliki kesadaran untuk menerapkan kebiasaan penggunaan *gadget* yang sehat. Marbun, Widi, dan Dea (2021) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan mata merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran anak dalam menjaga kesehatan penglihatan. Melalui edukasi yang tepat, siswa dapat memahami risiko penggunaan *gadget* berlebihan serta menerapkan perilaku yang lebih mendukung kesehatan mata. Edukasi mengenai kesehatan mata menjadi langkah preventif yang krusial untuk menahan laju peningkatan angka miopia, terutama pada generasi muda yang akan menjadi tumpuan Visi Indonesia 2045. Pengetahuan yang memadai mengenai cara penggunaan *gadget* yang sehat dapat membantu siswa menjaga produktivitas dan prestasi belajar mereka. Doringin et al. (2021, p.1) menekankan bahwa bukan teknologi yang harus dihindarkan dari anak-anak, melainkan pengetahuan mengenai bagaimana menjaga kesehatan mata yang harus disosialisasikan dan ditanamkan.

Kajian ini memiliki kebaruan pada metode penyampaian edukasi yang dilakukan melalui kegiatan *public speaking* secara interaktif kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sentolo. Materi disampaikan menggunakan pendekatan komunikatif yang memadukan presentasi visual, diskusi, dan sesi tanya jawab sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik. Materi disampaikan secara interaktif dan komunikatif agar lebih mudah dipahami oleh audiens remaja. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman siswa setelah mendapatkan edukasi. Keunikan kajian ini dibandingkan penelitian lain terletak pada fokus edukasi kesehatan mata yang dikaitkan langsung dengan kebiasaan digital remaja masa kini serta penerapan *public speaking* sebagai media edukasi yang melibatkan interaksi langsung dengan audiens sekolah menengah pertama.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata di era digital, mengetahui tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah penyampaian materi melalui *pre-test* dan *post-test*, serta mengukur efektivitas kegiatan *public speaking* dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mata. Paradigma edukasi ini bertujuan untuk mengubah perilaku siswa dari penggunaan *gadget* yang berisiko menjadi penggunaan yang "ramah mata", sehingga kesehatan indra penglihatan tetap terjaga di tengah tuntutan teknologi digital

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif sederhana. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata pada era digital baik sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui kegiatan *public speaking*. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan edukatif dengan tema "Menjaga Kesehatan Mata di Era Sekarang" kepada 30 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sentolo pada tanggal 22 April 2026. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 90 menit dan terdiri atas beberapa tahapan. Tahap pertama adalah pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai kesehatan mata. Tahap kedua berupa penyampaian materi melalui metode *public speaking* yang didukung media presentasi *PowerPoint* dan gambar ilustrasi. Tahap ketiga adalah sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa. Tahap terakhir yaitu pemberian *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian memanfaatkan data berupa angka yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* siswa. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengetahui adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mendapatkan materi edukasi mengenai kesehatan mata di era digital. Hasil *pre-test* digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa, sedangkan hasil *post-test* digunakan untuk mengetahui perubahan pemahaman siswa setelah kegiatan pengabdian *public speaking* dilaksanakan. Selain itu, data pendukung juga diperoleh dari observasi selama kegiatan berlangsung, seperti tingkat antusiasme siswa, partisipasi audiens saat sesi tanya jawab, dan respons siswa terhadap materi yang disampaikan.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari peserta kegiatan melalui pengisian soal *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah penyampaian materi. Data tersebut digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan *public speaking* terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mata. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari berbagai referensi seperti jurnal, artikel ilmiah, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kesehatan mata, penggunaan *gadget*, serta dampak teknologi digital terhadap penglihatan remaja.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga metode. Yang pertama adalah *pre-test* dan *post-test* yang digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah edukasi diberikan. Kedua yaitu observasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk

melihat respons dan partisipasi siswa terhadap materi yang disampaikan. Ketiga yakni studi pustaka, dilakukan dengan mengumpulkan referensi dari jurnal dan artikel ilmiah yang relevan dengan tema penelitian sebagai landasan teori dan pendukung pembahasan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mata di SMP Negeri 3 Sentolo dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata, khususnya dalam menghadapi tingginya intensitas penggunaan *gadget* pada usia sekolah. Edukasi ini difokuskan pada pemahaman risiko penggunaan *gadget* yang berlebihan, tanda-tanda awal gangguan penglihatan, serta langkah-langkah preventif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi berjalan dengan baik, terbukti dari antusias siswa dalam berdiskusi dan mendengarkan materi yang diberikan mengenai “Tips Menjaga Kesehatan Mata di Era Sekarang”. Media edukasi yang digunakan meliputi media visual dan komunikasi interaktif untuk memudahkan siswa memahami materi yang disampaikan. Media yang digunakan berupa presentasi *PowerPoint* (PPT) dan gambar ilustrasi mengenai dampak penggunaan *gadget* terhadap mata dan penyampaian melalui metode *public speaking*.

No Soal	Topik Indikator Soal	Pre-Test (% Benar)	Post-Test (% Benar)
Soal 1	Dampak Radiasi Layar Gadget	80%	100%
Soal 2	Jarak Aman Pandang Mata	93%	100%
Soal 3	Penerapan Aturan 20-20-20	87%	100%
Soal 4	Pencahayaan Ruangan yang Ideal	93%	100%
Soal 5	Gejala Mata Lelah (Computer Vision Syndrome)	100%	100%
Soal 6	Nutrisi Terbaik untuk Kesehatan Mata	80%	100%
Soal 7	Pentingnya Frekuensi Berkedip	80%	100%
	Rata-rata Capaian Total	88%	100%

Gambar 1.
Rata-rata Hasil Pre-test & Post-test Siswa

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh siswa, diperoleh hasil bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan pemahaman yang sangat baik. Hal ini ditunjukkan melalui capaian skor maksimal pada *post-test* oleh seluruh peserta. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa materi edukasi yang diberikan mampu dipahami secara optimal oleh siswa, terutama terkait konsep dasar kesehatan mata, dampak negatif paparan layar digital, serta pentingnya penerapan perilaku preventif. Selain peningkatan pengetahuan secara kuantitatif, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya dinamika interaksi yang menarik. Siswa laki-laki cenderung menunjukkan partisipasi yang lebih aktif, ditandai dengan antusiasme dalam menjawab pertanyaan, keterlibatan dalam simulasi, serta respons spontan selama sesi diskusi berlangsung. Sementara itu, siswa perempuan tampak lebih tenang dan cenderung pasif dalam merespons secara verbal, meskipun tetap memperhatikan materi yang disampaikan dengan baik.

Namun demikian, baik siswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan keterlibatan positif melalui keberanian untuk meminta penjelasan ulang ketika terdapat materi yang belum dipahami secara jelas. Respons ini menunjukkan adanya kesadaran belajar yang baik, serta menggambarkan bahwa proses edukasi berlangsung secara dua arah, bukan hanya berupa transfer informasi satu arah dari pemateri kepada peserta.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis penyuluhan interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang komunikatif dan partisipatif. Peningkatan skor *post-test* yang mencapai nilai maksimal pada seluruh peserta menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan literasi kesehatan mata siswa secara efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Doringin et al. (2021), yang menegaskan bahwa pengetahuan mengenai cara perawatan mata yang tepat merupakan faktor utama dalam upaya menekan peningkatan kasus miopia pada anak di era digital. Dalam konteks siswa SMP Negeri 3 Sentolo, pemahaman tersebut menjadi fondasi penting dalam membentuk perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Keberhasilan ini juga memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kesadaran preventif sejak dini. Pada usia remaja, pembentukan kebiasaan sangat menentukan perilaku kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi edukatif seperti ini memiliki nilai strategis dalam mencegah munculnya gangguan penglihatan di masa mendatang.

Dari sisi metode, pendekatan penyuluhan interaktif yang diterapkan selama kegiatan terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Hal ini terlihat dari tingginya partisipasi siswa laki-laki dalam sesi tanya jawab dan simulasi. Temuan ini mendukung pendapat Slamet (2023), yang menyatakan bahwa edukasi atau penyuluhan mengenai bahaya penggunaan *gadget* berlebihan merupakan bentuk implementasi nyata kepedulian terhadap kesehatan masyarakat. Lebih jauh, penggunaan metode *public speaking* yang komunikatif terbukti mampu membangun suasana belajar yang lebih hidup sehingga materi lebih mudah diterima oleh peserta.

Interaksi dua arah yang terjadi selama sesi edukasi juga menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi turut membangun pemahamannya melalui proses klarifikasi. Ketika siswa berani meminta pengulangan penjelasan, hal tersebut mencerminkan keterlibatan kognitif yang baik. Dalam konteks pendidikan kesehatan, kondisi ini sangat penting karena pemahaman yang terbentuk melalui diskusi cenderung lebih bertahan lama dibandingkan informasi yang hanya diterima secara satu arah.

Perbedaan tingkat keaktifan antara siswa laki-laki dan perempuan juga menjadi temuan menarik dalam kegiatan ini. Meskipun siswa perempuan terlihat lebih pasif secara verbal, hal tersebut tidak menunjukkan rendahnya pemahaman, melainkan lebih pada perbedaan gaya belajar dan pola komunikasi. Dengan demikian, strategi edukasi kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan variasi karakter peserta didik agar penyampaian materi dapat menjangkau seluruh siswa secara optimal.

Selain itu, tingginya pemahaman siswa terhadap materi kesehatan mata menjadi sangat relevan dengan kondisi pembelajaran modern yang semakin bergantung pada perangkat digital. Irayani et al. (2022) menjelaskan bahwa selama era *online learning*, pelajar cenderung mengalami peningkatan durasi paparan layar yang berisiko menyebabkan kelelahan mata, mata kering, hingga miopia. Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mata tidak lagi bersifat tambahan, melainkan telah menjadi kebutuhan mendesak dalam lingkungan pendidikan.

Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh informasi mengenai bahaya *gadget*, tetapi juga dibekali langkah preventif konkret seperti penerapan aturan 20-20-20, yaitu mengistirahatkan mata setiap 20 menit dengan melihat objek sejauh 20 kaki selama 20 detik. Selain penerapan aturan 20-20-20, upaya menjaga kesehatan mata juga dapat dilakukan dengan memperhatikan durasi penggunaan *gadget*, menjaga jarak pandang yang ideal, serta menggunakan posisi tubuh yang benar saat menggunakan perangkat digital. Hidayani, Tat, dan Djogo (2020) menemukan bahwa lama penggunaan *gadget*, jarak pandang, dan posisi tubuh memiliki hubungan dengan ketajaman penglihatan pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, kebiasaan penggunaan *gadget* yang sehat perlu diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Strategi sederhana ini penting karena sebagaimana dijelaskan oleh Doringin et al. (2021), kebiasaan preventif yang dilakukan secara

konsisten memiliki dampak signifikan dalam memperlambat progres gangguan refraksi pada usia sekolah.



Gambar 2.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi siswa dalam menjaga kesehatan mata. Namun demikian, keberhasilan kognitif yang terlihat dari hasil *post-test* belum tentu secara langsung menjamin perubahan perilaku jangka panjang. Tantangan berikutnya adalah memastikan bahwa pengetahuan tersebut benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti membatasi durasi penggunaan *gadget*, menjaga jarak pandang layar, meningkatkan aktivitas luar ruangan, serta melakukan pemeriksaan mata secara berkala. Dengan demikian, keberhasilan program edukasi tidak hanya diukur dari peningkatan nilai tes, tetapi juga dari perubahan perilaku preventif yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dan edukasi kesehatan mata di era *gadget* telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa SMP Negeri 3 Sentolo. Edukasi yang disampaikan melalui metode *public speaking*, presentasi interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, terdapat peningkatan pemahaman siswa secara signifikan dari rata-rata nilai *pre-test* sebesar 88% meningkat menjadi 100% pada *post-test* setelah kegiatan edukasi diberikan. Siswa menjadi lebih memahami dampak negatif paparan layar digital terhadap kesehatan mata seperti mata lelah, mata kering, penurunan kualitas penglihatan, dan gangguan fokus penglihatan. Selain itu, siswa juga mendapatkan pemahaman mengenai langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan mata seperti mengatur durasi penggunaan *gadget*, menjaga jarak pandang, serta menerapkan waktu istirahat mata secara berkala.

Dengan demikian, implementasi edukasi kesehatan mata di era *gadget* dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata sejak dini. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan berkala sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan siswa. Siswa juga diharapkan dapat menerapkan kebiasaan penggunaan *gadget* yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian dan penyusunan artikel ini. Terima kasih disampaikan kepada pihak SMP Negeri 3 Sentolo yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama kegiatan edukasi berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa kelas VIII yang telah berpartisipasi aktif

dalam kegiatan ini. Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada dosen dan seluruh pihak yang turut mendukung dan membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat membantu kelancaran kegiatan serta penyelesaian artikel ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisyahbana, A. T. (2023). Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Kesehatan Mata Remaja. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 2(4) 582 – 589.
- Djajanti, C. W., Sukmanto, P. A., & Wardhani, I. K. (2020). Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mata. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 248–252.
- Doringin, F., Simarmata, M., & Dika, L. W. (2021). Menjaga Kesehatan Mata pada Era Teknologi dan *Online learning* demi Visi Indonesia. 1–10.
- Dwiana, A., Lestari, C., & Astuty, L. (2021). Hubungan pengetahuan siswa tentang kesehatan mata dengan sikap penggunaan *gadget* yang berlebihan di sd n 13 engkasan kalimantan barat. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(1).
- Hanun, I. S. & Riyadi, M. E. (2024). Durasi Penggunaan *Gadget* dan Ketajaman Mata pada Remaja: Studi Korelasi. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 4(1), 24-3.
- Hidayani, N. P. (2020). Hubungan antara lama penggunaan, jarak pandang dan posisi tubuh saat menggunakan gadget dengan ketajaman penglihatan pada anak kelas 5 dan 6 di SDK Citra Bangsa Kupang. *Chmk Applied Scientific Journal*, 3(1), 27–34.
- Irayani, S. P., Nur, D., Sari, R., Nanda, E., Putri, E., & Fitriana, H. (2022). Menjaga Kesehatan Mata dari Penggunaan *Gadget*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat SAGA KOMUNITAS*, 1(04), 119–124.
- Marbun, R., Widi, W., & Dea, V. (2021). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Kesehatan Mata Pada Anak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 907–913.
- Saputra, A., Maidartati, & Khasanah, U. (2025). Lindungi Matamu dari Layar: Bijak Pakai *Gadget*, Sehatkan Penglihatan. *Jurnal Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 4(3), 137 – 148.
- Slamet, A. (2023). Menjaga Kesehatan Mata Masyarakat di Yayasan Pendidikan Amagi Indonesia (YPAI) Tangerang Selatan. *PKM-Peduli Kesehatan Mata*.
- Wulandari, A. A., Subekti, T., & Simanjuntak, H. P. (2023). Pengetahuan Siswa-Siswi Tentang Metode 20-20-20 Pada Saat Menggunakan *Gadget*. *Jurnal Sehat Masada*, 17(2), 47–52.