

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA TENTANG KESEHATAN MATA AKIBAT PENGGUNAAN GADGET YANG BERLEBIHAN

Marsya S^{1*}, Basri², Bayu Eka Kurniawan³

¹⁻³Universitas Widya Nusantara

Email Korespondensi: marsyasyafrudin0@gmail.com

Artikel history

Dikirim, July 2nd, 2026

Ditinjau, July 3rd, 2026

Diterima, July 6th, 2026

ABSTRACT

Excessive gadget use among adolescents may lead to various eye health problems, including eye strain, dry eyes, and reduced visual acuity. Adequate knowledge of these adverse effects is expected to promote positive attitudes toward maintaining eye health. This study aimed to examine the relationship between adolescents' knowledge and attitudes regarding eye health related to excessive gadget use at SMAN 5 Palu. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted among 86 students in grades X and XI selected using cluster random sampling. Data were collected through structured questionnaires and analyzed using Fisher's Exact Test. The results showed that 53.5% of respondents had good knowledge and 83.7% demonstrated positive attitudes. A significant relationship was found between knowledge and attitudes ($p < 0.05$). Higher levels of knowledge were associated with more positive attitudes toward maintaining eye health. Schools are encouraged to strengthen eye health education through regular health promotion programs.

Keywords: Adolescents; Attitude; Eye Health; Gadget Use; Knowledge

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja dapat menyebabkan gangguan kesehatan mata, seperti mata lelah, mata kering, dan penurunan ketajaman penglihatan. Pengetahuan yang baik mengenai dampak tersebut diharapkan membentuk sikap positif dalam menjaga kesehatan mata. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan dengan sikap remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget berlebihan di SMAN 5 Palu. Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional melibatkan 86 siswa kelas X dan XI yang dipilih melalui cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Fisher's Exact Test. Hasil menunjukkan 53,5% responden memiliki pengetahuan baik dan 83,7% memiliki sikap baik. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap ($p < 0,05$). Semakin baik pengetahuan remaja, semakin baik pula sikap mereka dalam menjaga kesehatan mata. Sekolah perlu meningkatkan edukasi kesehatan mata melalui kegiatan penyuluhan.

Kata Kunci: Gadget; Kesehatan Mata; Pengetahuan; Remaja; Sikap

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mata pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah penggunaan gadget. Kebiasaan menggunakan gadget dalam waktu lama secara terus-menerus dapat berdampak buruk bagi kesehatan mata, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mata, mata kering, miopia, sakit kepala, hingga gangguan tidur (Nursyam et al., 2024). Gadget adalah alat elektronik yang dirancang untuk membantu menyelesaikan tugas manusia, contoh gadget yang banyak diminati dikalangan orang-orang adalah telepon seluler (Rosida harnimayanti, 2025).

Masa remaja saat ini penggunaan gadget tidak hanya untuk belajar tetapi juga untuk berselancar didunia digital, banyak remaja yang juga memanfaatkan gadget untuk bermain game, tanpa menyadari bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan, terutama pada mata (Kartikawati, Suprihatin and Maksus, 2021). Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022 menunjukkan sekitar 285 juta orang di dunia (4,24% populasi) mengalami gangguan penglihatan, termasuk 39 juta orang mengalami kebutaan dan 246 juta lainnya gangguan penglihatan rendah. Di Indonesia, kelainan refraksi menjadi masalah tertinggi dengan prevalensi hampir 25% atau sekitar 55 juta penduduk. Dari jumlah tersebut, sekitar 10% merupakan anak usia sekolah (Efendi, 2023).

Badan Pusat Statistik (BPS) Sulawesi Tengah menginformasikan bahwa antara 68 hingga 89 persen remaja yang berusia 15 hingga 24 tahun menggunakan perangkat ini untuk teknologi informasi dan komunikasi. Mereka memperkirakan bahwa angka ini akan terus meningkat karena permintaan akan pendidikan, komunikasi, dan informasi semakin meningkat Badan Pusat Statistik (BPS Kota Palu, 2024).

Kemajuan dalam era digital dan peningkatan penggunaan perangkat oleh anak muda memberikan efek besar terhadap kesehatan mata. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mata sebagai tindakan pencegahan agar masalah penglihatan dapat dikurangi. Pemahaman yang tepat tentang kesehatan mata cenderung lebih berhati-hati dalam membatasi waktu menggunakan layar, menjaga jarak pandang yang tepat, dan melakukan istirahat untuk mata mereka. Jika pengetahuan kurang remaja bisa lebih mudah mengabaikan langkah-langkah pencegahan untuk kesehatan mata mereka (Wiwi et al., 2024).

Pandangan yang terbentuk, baik yang bersifat baik maupun buruk, akan berpengaruh besar terhadap cara remaja mengatasi risiko bagi kesehatan mata mereka, terutama saat menggunakan

gadget secara intensif. Pandangan ini merupakan reaksi positif atau negatif terhadap suatu hal, dalam konteks ini adalah kesehatan mata. Sikap yang baik akan mendorong remaja untuk melakukan langkah-langkah pencegahan, seperti menyesuaikan pencahayaan saat belajar menggunakan gadget. Sebaliknya, sikap yang buruk dapat mengakibatkan remaja mengabaikan bahaya bagi kesehatan mata mereka (Aini Susmita, Indria Dewi Martha, 2020). Remaja yang memiliki pengetahuan dan sikap positif yang baik seringkali menunjukkan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan matanya. Sebaliknya, ketika pengetahuan kurang dan sikap negatif, risiko mengalami masalah mata akibat gadget meningkat (Djajanti, Sukmanto and Wardhani, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan hasil Uji Chi Square menunjukkan $\text{sig} = 0.000$, yang lebih kecil dari 0,05. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 30 orang (54,54%), memiliki pengetahuan yang cukup. Disisi lain, 36 orang (65,45%) dari responden menunjukkan sikap yang positif (Dwiana et al., 2021)

Selanjutnya hasil penelitian menampilkan bahwa dari total 80 peserta, 37 siswa atau 46,3% menunjukkan perilaku penggunaan gadget yang baik, sementara 43 siswa atau 53,8% menunjukkan perilaku yang buruk. Selain itu, dampak penggunaan gadget juga terlihat dengan 51 siswa atau 63,7% mengalami kelelahan pada mata, dan 45 siswa atau 56,3% melaporkan penglihatan yang kabur. Beberapa dampak lainnya tidak menunjukkan signifikansi, seperti 27 siswa atau 33,8% mengalami kesulitan dalam memfokuskan pandangan, 26 siswa atau 32,5% merasa gatal pada mata, 14 siswa atau 17,5% mengalami penglihatan ganda, 10 siswa atau 12,5% mengalami iritasi mata, serta 7 siswa atau 8,8% merasakan ketegangan pada mata (Rifki, 2023). Sejalan dengan temuan penelitian oleh (Arina, Rattu and Kolibu, 2022) dapat dilihat bahwa 81,3% siswa menghabiskan lebih dari dua jam didepan layar perangkat elektronik. Dalam hal pengetahuan, 49,3% siswa berada dalam kategori pengetahuan yang rendah, sementara itu, hasil pengujian hubungan antara pemahaman dan waktu layar menunjukkan nilai p value sebesar 0,033. Mengenai sikap, terungkap bahwa 45,3% siswa memiliki sikap yang tidak baik, serta hasil pengujian hubungan antara sikap dan waktu layar menunjukkan nilai p value sebesar 0,498. Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku, sehingga peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong kebiasaan yang lebih sehat (Agustarika et al., 2023). Remaja SMA adalah kelompok yang rawan terpapar gadget dalam waktu lama baik untuk belajar maupun hiburan. SMAN 5 Palu dipilih karena memiliki jumlah siswa yang cukup besar dengan kecenderungan tinggi menggunakan gadget. Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2025 di SMAN 5 Palu, diperoleh bahwa kelima siswa yang diwawancarai

semuanya memiliki gadget, hasil wawancara siswa merasakan keluhan kelelahan mata, mata kering, dan penglihatan kabur apabila menggunakan gadget terlalu lama, namun siswa tidak peduli bahaya apabila mata dipaksa terus untuk menatap layar gadget, dan sebagian dari siswa mengatakan suka tidur larut malam akibat bermain gadget, bahkan ada siswa memiliki lebih dari satu gadget.

Berdasarkan temuan diatas bahwa pengetahuan dan sikap remaja menjadi salah satu solusi yang dapat mengurangi gangguan kesehatan mata. Untuk itu penulis melakukan penelitian tentang “Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan di SMAN 5 Palu”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMAN 5 Palu pada tanggal 10–12 Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI sebanyak 612 siswa. Sampel berjumlah 86 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Kriteria inklusi meliputi remaja berusia 15–18 tahun yang merupakan siswa kelas X dan XI SMAN 5 Palu, menggunakan gadget ≥ 2 jam per hari, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi remaja yang memiliki riwayat penyakit mata bawaan, sedang menjalani terapi atau operasi mata, tidak hadir saat pengumpulan data, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan, sedangkan variabel dependen adalah sikap remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari Rika Yana Harahap (2018). Kuesioner pengetahuan terdiri atas 10 pertanyaan dengan skala Guttman, sedangkan kuesioner sikap terdiri atas 8 pertanyaan dengan skala Guttman. Data dikumpulkan setelah responden memberikan persetujuan (informed consent) dan mengisi kuesioner secara mandiri. Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Fisher's Exact Test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Kelas (f=86)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
15 Tahun	2	2,3
16 Tahun	47	54,7
17 Tahun	37	43,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	74	86,0
Laki-Laki	12	14,0
Kelas		
X	42	48,8
XI	44	51,2
Total	86	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden penelitian, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 47 responden (54,7%). Dilihat dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 74 responden (86,0%). Selain itu sebagian besar responden berasal dari kelas XI sebanyak 44 responden (51,2%).

2. Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mata Akibat Penggunaan Gadget yang Berlebihan di SMAN 5 Palu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mata Akibat Penggunaan Gadget yang Berlebihan Di SMAN 5 Palu (f=86)

Pengetahuan Remaja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	46	53,5
Cukup	33	38,4
Kurang	7	8,1
Total	86	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 86 siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Palu, sebagian besar responden dengan pengetahuan tentang kesehatan mata terbanyak terdapat pada kategori baik sebanyak 46 responden (53,5%), dan pengetahuan tentang kesehatan mata paling sedikit terdapat pada kategori kurang sebanyak 7 responden (8,1%). Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Palu memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

3. Sikap Remaja Tentang Kesehatan Mata Akibat Penggunaan Gadget yang Berlebihan di SMAN 5 Palu

Tabel 3. Distribusi frekuensi sikap remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan di SMAN 5 Palu (f=86)

Sikap Remaja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	72	83,7
Kurang Baik	14	16,3
Total	86	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 86 siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Palu, sebagian besar responden dengan sikap penggunaan gadget berlebihan terbanyak terdapat pada kategori baik sebanyak 74 responden (83,7%) dan sikap penggunaan gadget berlebihan yang paling sedikit terdapat pada kategori kurang baik sebanyak 14 responden (16,3%). Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa di SMAN 5 Palu memiliki sikap yang baik.

4. Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Mata Akibat Penggunaan Gadget yang Berlebihan di SMAN 5 Palu

Tabel 4. Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Mata Akibat Penggunaan Gadget yang Berlebihan Di SMAN 5 Palu (f=86)

Pengetahuan Remaja	Sikap Remaja						P-Value
	Baik		Kurang Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	43	93,5	3	6,5	46	100	0.000
Cukup	28	84,8	5	15,2	33	100	
Kurang	1	14,3	6	85,7	7	100	

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 86 responden terdapat 46 responden dengan pengetahuan kategori baik yang memiliki sikap dengan kategori baik sebanyak 43 responden (95,5%) dan responden yang pengetahuan dengan kategori baik yang memiliki sikap dengan kategori kurang baik sebanyak 3 responden (6,5%), kemudian terdapat 33 responden dengan pengetahuan kategori cukup yang memiliki sikap dengan kategori baik 28 responden (84,8%) dan responden yang pengetahuan dengan kategori cukup yang memiliki sikap dengan kategori kurang baik sebanyak 5 responden (15,2%), selanjutnya terdapat 7 responden dengan pengetahuan kurang yang memiliki sikap dengan kategori baik sebanyak 1 responden (14,3%) dan responden yang pengetahuan dengan kategori kurang yang memiliki sikap dengan kategori kurang baik sebanyak 6 responden (85,7%).

Berdasarkan hasil analisis uji statistik pada tabel diatas diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan di SMAN 5 Palu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain penting dalam pembentukan sikap seseorang. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi cara berpikir individu, yang selanjutnya akan membentuk sikap dan perilaku yang positif terhadap suatu objek, termasuk dalam menjaga kesehatan mata.

Penelitian ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Nurfadillah et al. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap remaja dalam penggunaan gadget. Remaja yang memiliki pengetahuan tinggi cenderung menunjukkan sikap yang lebih bijak dan bertanggung jawab dalam menggunakan perangkat digital. Selain itu, penelitian oleh Lestari (2023) juga menemukan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan melalui edukasi dapat berdampak langsung pada perubahan sikap menjadi lebih positif.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan yang baik mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mata akan mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif dalam mengontrol penggunaan gadget. Remaja yang memahami risiko seperti kelelahan mata, mata kering, dan penurunan ketajaman penglihatan cenderung lebih berhati-hati dan memiliki kesadaran untuk menggunakan gadget secara bijak. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan yang kurang cenderung memiliki sikap yang kurang baik karena tidak memahami secara optimal dampak yang dapat ditimbulkan.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya beberapa responden dengan pengetahuan baik tetapi memiliki sikap kurang baik sebanyak 3 responden (6,5%), serta responden dengan pengetahuan cukup yang memiliki sikap kurang baik sebanyak 5 responden (15,2%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh sikap yang baik.

Beberapa responden yang memiliki pengetahuan baik tetapi menunjukkan sikap kurang baik. Kondisi ini sesuai dengan teori Azwar (2020) yang menjelaskan bahwa sikap tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga dipengaruhi oleh aspek afektif (perasaan) dan konatif (kecenderungan bertindak). Oleh karena itu, meskipun seseorang telah mengetahui dampak negatif penggunaan gadget, belum tentu ia memiliki sikap yang baik apabila tidak didukung oleh kesadaran, motivasi, dan kontrol diri yang memadai.

Notoatmodjo (2020) juga menjelaskan bahwa sikap dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, dan faktor emosional. Dalam penelitian ini, kemungkinan terdapat responden yang telah mengetahui dampak negatif penggunaan gadget, namun masih sulit mengendalikan kebiasaan penggunaan gadget karena pengaruh lingkungan pergaulan, perkembangan teknologi, serta tingginya kebutuhan penggunaan gadget dalam aktivitas sehari-hari.

Peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, serta kontrol diri yang rendah. Meskipun remaja mengetahui dampak negatif penggunaan gadget, namun jika tidak diimbangi dengan kesadaran dan kontrol diri, maka sikap yang terbentuk dapat tetap kurang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu mampu mengubah kebiasaan penggunaan gadget apabila tidak disertai dengan kesadaran, kontrol diri, dan dukungan lingkungan yang memadai. Hal ini menjelaskan mengapa masih ditemukan responden dengan pengetahuan baik tetapi memiliki sikap yang kurang baik dalam penelitian ini.

Di sisi lain, terdapat 1 responden (14,3%) dengan pengetahuan kurang namun memiliki sikap baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan merupakan faktor penting, namun bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi sikap. Faktor pengalaman pribadi, pengawasan orang tua, serta aturan penggunaan gadget di rumah dapat berperan dalam membentuk sikap yang baik meskipun pengetahuan masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja tentang kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Semakin baik tingkat pengetahuan, maka cenderung semakin baik pula sikap yang dimiliki. Namun, karena masih terdapat beberapa ketidaksesuaian antara pengetahuan dan sikap, maka diperlukan upaya edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga menekankan pada pembentukan kesadaran, kontrol diri, dan kebiasaan penggunaan gadget yang sehat.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Palu memiliki pengetahuan yang baik serta sikap yang baik mengenai kesehatan mata akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja, semakin positif pula sikap mereka dalam menjaga kesehatan mata saat menggunakan gadget. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan mata di lingkungan sekolah diharapkan dapat mendorong terbentuknya sikap yang lebih baik dalam penggunaan gadget secara sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi sikap remaja, seperti perilaku penggunaan gadget, durasi penggunaan, dan dukungan keluarga, dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara atas dukungan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SMAN 5 Palu yang telah berpartisipasi sebagai responden, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Agustarika, B., Fabanyo, R. A., & Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Smp Yppkk Moria Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(12), 5404–5418. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i12.12470>

- Arina, L.M., Rattu, A.M.J. and Kolibu, F.K. (2022) 'Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Screen Time pada Peserta Didik di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa', *Jurnal Kesmas*, 11(4), pp. 130–136.
- Azwar, S. (2020). *Sikap Manusia: Teori & Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kota palu, Sulawesi Tengah
- Djajanti, C.W., Sukmanto, P.A. and Wardhani, I.K. (2020) 'Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mata', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1)
- Dwiana, A., Lestari, C. and 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), pp. 1–8.
- Efendi, Z., Zakiati Umami, N. and Rahayu, S. (2023) 'Faktor_Faktor Aktivitas Kerja Jarak Dekat Dengan Kejadian Miopia Pada Anak Usia Sekolah', *Jurnal Mata Optik*, 2(3), pp. 13–17.
- Kartikawati, A., Suprihatin, E. and Maksus, A.I. (2021) 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kejadian Myopia Pada Remaja di Tengah Pandemi Covid-19', *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 1, pp. 32–39.
- Notoatmodjo, S. 2020. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda (2024) 'Perkembangan Masa Remaja', *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), pp. 259–273.
- Veronika, S., Novayelinda, R., & Rizka, Y. 2022. *Gambaran Kesehatan Mata pada Remaja*. Riau Nursing Journal. 1(1)
- Waruwu, M. et al. (2025) 'Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan', *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), pp. 917–932.
- WHO (2022) *World Healt Organization Kesehatan Mata*. Available At:<https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/strengthening-adolescent-responsive-health-systems>.
- Wiwi et al. (2024) 'Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Terjadinya Mata Lelah Akibat Penggunaan Gadget', *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(6), pp. 437–445.
- Zabalando Siregar, Z. (2024) 'Simpatik: Jurnal Sistem Informasi dan Informatika Volume 4 No. 2 Desember 2024 Penyeleksian Produk Tablet Android Berbasis Teknologi Menggunakan Metode Vikor', 4(2), p. 13620.