

EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI MATA DAN KOMPRES TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN MATA PADA PEGAWAI DI KANTOR PMI JAKARTA

Sisca Juliarti Purba^{1*}, Tri Mochartini²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: siscajuliati6@gmail.com

Disubmit: 18 Agustus 2024

Diterima: 07 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17046>

ABSTRACT

WHO in 2022 reports that there will be 2 billion people living with blindness. The highest prevalence of myopia is in South Korea (97%) and China (67%). Indonesia has the second highest prevalence of visual impairment in the world after Ethiopia. In Indonesia, 8 million people suffer from visual impairment, with details of 1.6 million suffering from blindness, 6.4 million suffering from moderate and severe visual impairment. The prevalence of eye disorders in DKI Jakarta reaches 1.9%. Using gadgets for a long period of time can cause eye health problems such as eye fatigue. To reduce eye fatigue with complementary therapies, namely eye relaxation exercises and green tea compresses which contain antioxidants and caffeine. To determine the effectiveness of eye relaxation exercises and green tea compresses in reducing eye fatigue. Quasy experiments use a three group pretest-posttest design, which does not have a control group. The sampling technique uses total sampling. Before the intervention, all respondents (100%) experienced eye fatigue. After being given the intervention, the majority of respondents experienced eye fatigue in the eye relaxation group (93.3%), the green tea compress group (86.7%) and the combination of eye relaxation and green tea compress group (66.7%). There is the effectiveness of eye relaxation exercises and green tea compresses in reducing eye fatigue in employees, because there is a difference in the average value before and after the intervention. There is effectiveness of eye relaxation exercises and green tea compresses in reducing eye fatigue, because there is a difference in the average values before and after the intervention. It is hoped that computer/gadget users will rest their eyes to avoid eye fatigue.

Keywords: Eye Relaxation, Green Tea Compress, Eye Fatigue

ABSTRAK

WHO tahun 2022, melaporkan terdapat 2 miliar orang hidup dengan kebutaan. Prevalensi angka kejadian miopia tertinggi di Korea Selatan (97%) dan Cina (67%). Indonesia prevalensi gangguan penglihatan nomor 2 tertinggi di dunia setelah Ethiopia. Di Indonesia terdapat 8 juta orang mengalami gangguan penglihatan, dengan rincian 1,6 juta menderita kebutaan, 6,4 juta menderita gangguan penglihatan sedang dan berat. Prevalensi gangguan mata di DKI Jakarta mencapai 1,9%. Penggunaan gadget dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan

gangguan kesehatan mata seperti kelelahan mata. Untuk mengurangi kelelahan mata dengan terapi komplementer yaitu latihan relaksasi mata dan kompres teh hijau yang memiliki kandungan antioksidan dan juga kafein. Mengetahui efektivitas latihan relaksasi mata dan kompres teh hijau terhadap penurunan kelelahan mata. *Quasy eksperimen* menggunakan rancangan *three group pretest-posttest design*, yang tidak memiliki *control* grup. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total Sampling*. Sebelum dilakukan intervensi seluruh responden (100%) mengalami kelelahan mata. Sesudah diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami kelelahan mata pada kelompok relaksasi mata (93,3%), kelompok kompres teh hijau (86,7%) dan kelompok kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau (66,7%). Ada efektivitas latihan relaksasi mata dan kompres teh hijau terhadap penurunan kelelahan mata pada pegawai, karena ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Ada efektivitas latihan relaksasi mata dan kompres teh hijau terhadap penurunan kelelahan mata, karena ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Diharapkan pada pengguna komputer/gadget untuk mengistirahatkan mata supaya tidak terjadi kelelahan mata.

Kata Kunci: Relaksasi Mata, Kompres Teh Hijau, Kelelahan Mata

PENDAHULUAN

Mata merupakan salah satu indera yang memiliki fungsi utama sebagai jalur masuk informasi, sehingga kemampuan melihat berkontribusi pada perkembangan anak, remaja, serta dewasa muda dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Mata sehat merupakan kebutuhan dan hak dasar yang harus dimiliki masyarakat pada semua kelompok usia. Gangguan kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan mata merupakan hal yang sering terabaikan sehingga berdampak pada kondisi yang lebih berat, pada akhirnya dapat menurunkan produktifitas dan kualitas hidup. Sebagaimana kita ketahui bahwa dalam siklus hidup manusia setidaknya setiap orang akan mengalami satu gangguan kesehatan yang berhubungan dengan matanya (Kemenkes RI, 2022).

Rekomendasi WHO dalam *World Report on Vision* tahun 2022, setidaknya ada 2 miliar orang hidup dengan gangguan penglihatan atau kebutaan dan 1 miliar orang diantaranya dengan gangguan penglihatan yang dapat dicegah yang

meliputi kelainan refraksi yang belum ditangani sebanyak 123,7 juta, katarak 65,2 juta, glaukoma 6,9 juta, kekeruhan kornea 4,2 juta, retinopati diabetik 3 juta, trakoma 2 juta dan presbiopia yang belum tertangani sebanyak 826 juta. Prevalensi keseluruhan miopia tertinggi terdapat di negara-negara berpenghasilan tinggi di daerah Asia Pasifik (53.4%) diikuti dengan Asia Timur (51.6%), sementara angka kejadian 67% dan 97% terjadi pada negara Cina dan Korea Selatan (Tarmizi, 2024).

Laporan *World Health Organization* (WHO, 2022) diketahui bahwa penyebab gangguan penglihatan terbanyak di seluruh dunia adalah refraksi yang tidak terkoreksi sebesar 53%, katarak yang tidak dioperasi sebesar 25%, dan degenerasi macular sebesar 4% (WHO, 2022)

Indonesia telah menjadi prevalensi kebutaan dan gangguan penglihatan nomor 2 tertinggi di dunia setelah Ethiopia. Berdasarkan hasil survei *Rapid Assessment of Avoidable Blindness* (RAAB) di

Indonesia terdapat 8 juta orang mengalami gangguan penglihatan, dengan rincian 1,6 juta menderita kebutaan, 6,4 juta menderita gangguan penglihatan sedang dan berat. Sedangkan prevalensi gangguan mata di DKI Jakarta mencapai 1,9 persen (Ulya, 2022).

Gangguan refraksi yang tidak terkoreksi disebabkan oleh kurangnya perhatian masyarakat terhadap kesehatan mata keengganan datang memeriksakan kesehatan mata ke rumah sakit, dan juga dipicu oleh makin canggihnya teknologi visual yang merangsang penggunaan indera penglihatan secara terus menerus. Penggunaan indera penglihatan secara terus menerus akan mengakibatkan gangguan penglihatan seperti kelelahan pada mata. Kelelahan mata menimbulkan manifestasi klinis yang diantaranya adalah terasa berdenyut atau nyeri di sekitar mata dan belakang bola mata, penglihatan ganda, penglihatan kabur, sulit dalam memfokuskan penglihatan, mata perih, kemerahan, sakit mata dan berair, nyeri kepala, terkadang disertai rasa mual, pegal-pegal dan mudah emosi (Dewi, 2020).

Penggunaan gadget seperti laptop, komputer, dan smartphone tidak hanya digunakan sebagai sarana untuk melakukan pekerjaan, namun juga digunakan untuk kebutuhan lain seperti hiburan hingga berbelanja dan sebagainya. Namun terlepas dari manfaat yang diberikan, penggunaan gadget dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan, terutama gangguan kesehatan mata seperti kelelahan mata. Terlalu banyak bekerja di depan laptop, *handphone*, *tablet* atau komputer, bisa membuat mata sangat lelah. Hal ini disebabkan karena pancaran cahaya biru yang lebih terang, daripada cahaya lampu

yang digunakan pada ruangan. Selain menyebabkan mata lelah, *blue light* juga bisa menyebabkan penuaan dini pada area mata, seperti munculnya keriput halus, mata sembab, kantong mata menggelap, dan menjadi bengkak (Ashaar, 2022).

Di Indonesia kelelahan mata merupakan salah satu keluhan yang sering ditemukan, akibat interaksi mata secara terus menerus di depan monitor. Mata lelah (*Astenopia*) merupakan gejala yang dirasakan pada mata akibat penggunaan gadget dengan intensitas yang berlebihan selama berjam-jam akan beresiko menyebabkan mata lelah (Sutik, 2023).

Ketika seseorang bekerja dengan pencahayaan yang buruk dan ditambah dengan pekerjaan yang membutuhkan ketelitian, maka akan menimbulkan upaya yang berlebihan dari indera pengelihatannya. Akibat dari dipaksanya otot - otot mata untuk memandangi obyek dekat dan dalam jangka waktu yang lama adalah pengertian dari kelelahan mata. Gejalanya kelelahan mata akan terasa setelah beberapa jam bekerja, antara lain merasa letih, tidak nyaman dan sakit (Sukmawati, 2019).

Mata lelah ini disebabkan oleh berbagai faktor baik dari eksternal maupun internal. Faktor eksternal seperti radiasi gadget, cahaya dari monitor, intensitas waktu penggunaan gadget yang menyebabkan mata lelah, sedangkan faktor internal yaitu usia. Untuk mengurangi risiko kelelahan mata diantaranya yaitu gunakan pencahayaan yang tepat, sering berkedip, gunakan waktu istirahat, dan latihan mata (*senam mata*) yaitu berpaling dari objek kerja dan menatap objek yang jauh untuk beberapa saat. Salah satu *senam mata* yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan kelelahan mata

adalah dengan terapi komplementer yaitu latihan relaksasi mata dan kompres teh hijau yang memiliki kandungan antioksidan dan juga kafein (Sutik, 2023).

Latihan relaksasi mata dapat membantu memperkuat otot mata dan memperbaiki daya penglihatan secara keseluruhan. macam-macam relaksasi mata yang bisa dilakukan dengan mudah yaitu mengedipkan mata lebih sering, tutup mata dengan menggunakan telapak tangan, memutar bola mata secara perlahan, latihan 20.20.20 dan melatih fokus pada objek. Latihan relaksasi yang tepat, dapat meredakan ketegangan dan meningkatkan kesehatan mata. Selain itu, mata harus diberikan istirahat yang cukup. Ketika bekerja atau menghabiskan waktu lama di depan layar, berikan istirahat singkat setiap 20-30 menit (Gradianto, 2023)

Teh hijau dikenal kaya akan kandungan antioksidan dan kafein. Kedua kandungan tersebut terbukti dapat menenangkan dan mengurangi pembengkakan. Antioksidan ini membantu melindungi dan memperbaiki kulit yang rusak akibat faktor-faktor seperti stres dan paparan sinar matahari. Teh hijau dapat bekerja lebih baik dalam keadaan beku, karena suhu dingin dapat membuat pembuluh darah membaik dan mengurangi bengkak. Tipsnya adalah gunakan kantong teh hijau hingga kandungan tehnya habis atau warna hijaunya telah perlahan memudar. Karena ternyata kantung teh hijau bisa melenyapkan mata lelah (Cristvidya, 2024).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan melalui proses wawancara pada 10 pegawai PMI di kantor PMI Jakarta Pusat pada bulan April 2024, didapatkan 7 pegawai mengalami keluhan mata merah, mata terasa perih, mata terasa gatal atau kering, mata mengantuk, mata terasa

tegang, sakit kepala, kesulitan fokus, pegal di daerah mata, penglihatan kabur/ berbayang (sesekali merasakan) saat bekerja dan setelah bekerja dan 3 pegawai mengalami mata minus dan pakai kaca mata. Dari proses wawancara juga ditemukan 8 dari 10 pegawai bekerja lebih dari 8 jam dan 2 pekerja kurang dari 8 jam dengan masa kerja lebih dari 5 tahun. Untuk mengatasi kelelahan mata para pegawai menyatakan mereka melakukan cuci muka untuk menyegarkan mata supaya tidak merasakan ngantuk. Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas latihan relaksasi mata dan kompres teh hijau terhadap penurunan kelelahan mata pada pegawai di Kantor PMI Jakarta tahun 2024"

KAJIAN PUSTAKA

Keluhan yang terjadi pada mata akibat penggunaan komputer, tablet, smartphone yang terlalu lama dinamakan Computer Vision Syndrome (CVS) oleh (*American Optometric Association*, 2020). Dimana gejala yang timbul salah satunya yaitu kelelahan mata. Kelelahan mata merupakan mata yang mengalami kelelahan akibat menggunakan komputer, smartphone dan membaca terlalu lama. Jadi kelelahan mata merupakan keluhan subyektif pada mata yang ditimbulkan karena penggunaan alat elektronik ataupun membaca dalam waktu yang lama (Shyala, 2019).

Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan

darah dan energi yang digunakan. Relaksasi mata adalah latihan yang membantu mengurangi kelelahan dan ketegangan pada mata (Potter & Perry, 2021).

Teh hijau mengandung antioksidan kuat, terutama katekin dan flavonoid, yang dapat membantu melindungi mata dari kerusakan oksidatif yang disebabkan oleh radikal bebas. Ini dapat membantu mencegah degenerasi makula dan penyakit mata lainnya yang terkait dengan penuaan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan penelitian *quasy eksperimen* menggunakan rancangan dilakukan dengan *three group pretest-posttest design* yang tidak memiliki *control group*. seluruh pegawai PMI di Kantor PMI Jakarta Pusat pada bulan Juli 2024 sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji paired simple t test*

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Efektivitas Relaksasi Mata Terhadap Penurunan Kelelahan Mata pada Pegawai di Kantor PMI Jakarta

Kelompok	Kategori Kelelahan Mata	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Relaksasi mata	Ada	15	14	5,73	3,60	2,13	0,166	0,000
	Tidak ada	0	1					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan bahwa selisih rata-rata kelelahan mata pada pegawai sebelum dan sesudah diberikan relaksasi mata adalah 2,13 dengan standar deviasi 0,166. Hasil analisa pada kelompok relaksasi mata diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05)

yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi mata. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi mata efektif dapat menurunkan kelelahan mata pada pegawai PMI Jakarta.

Tabel 2. Efektivitas Kompres Teh Hijau Terhadap Penurunan Kelelahan Mata pada Pegawai di Kantor PMI Jakarta

Kelompok	Kategori Kelelahan Mata	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Kompres teh hijau	Ada	15	13	5,93	3,00	2,93	0,066	0,000
	Tidak ada	0	2					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan bahwa selisih rata-rata kelelahan mata pada pegawai sebelum dan sesudah diberikan kompres teh hijau adalah 2,93

dengan standar deviasi 0,066. Hasil analisa pada kelompok kompres teh hijau diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan

sesudah diberikan kompres teh hijau. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres teh hijau efektif

dapat menurunkan kelelahan mata pada pegawai PMI Jakarta.

Tabel 3. Efektivitas Kombinasi Relaksasi Mata dan Kompres Teh Hijau Terhadap Penurunan Kelelahan Mata pada Pegawai di Kantor PMI Jakarta

Kelompok	Kategori Kelelahan Mata	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau	Ada	15	10	6,20	2,20	4,00	0,186	0,000
	Tidak ada	0	5					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan bahwa selisih rata-rata kelelahan mata pada pegawai sebelum dan sesudah diberikan kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau adalah 4,00 dengan standar deviasi 0,186. Hasil analisa pada kelompok kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau diperoleh $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan kombinasi

relaksasi mata dan kompres teh hijau. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau efektif dapat menurunkan kelelahan mata pada pegawai PMI. Dari ketiga perlakuan dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau memiliki nilai selisih rata-rata paling besar yaitu 4,00 dibandingkan dengan relaksasi mata (2,13) dan kompres teh hijau (2,93).

PEMBAHASAN

Efektivitas Relaksasi Mata Terhadap Penurunan Kelelahan Mata Pada Pegawai

Dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa selisih rata-rata kelelahan mata pada pegawai sebelum dan sesudah diberikan relaksasi mata adalah 2,13 dengan standar deviasi 0,166. Hasil analisa pada kelompok relaksasi mata diperoleh $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi mata. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi mata efektif dapat menurunkan kelelahan mata pada pegawai PMI Jakarta.

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah

proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2021). Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan. Relaksasi mata adalah latihan yang membantu mengurangi kelelahan dan ketegangan pada mata (Potter & Perry, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Febri Mahalinda Maisal (2020) yang mengatakan bahwa ada perbedaan signifikan rerata kelelahan mata

pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 9,412 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa senam mata dapat mengurangi tingkat kelelahan mata pada pekerja. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Ratna Indah Sari Dewi (2020) yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian latihan yoga mata terhadap kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer dengan nilai $P = 0,000$ ($P \leq 0,05$).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebelum di berikan relaksasi mata seluruh responden mengalami kelelahan mata dan sesudah di berikan relaksasi mata sebagian besar masih mengalami kelelahan mata dan hanya 6,7% responden yang tidak mengalami kelelahan mata. Relaksasi mata dapat dilakukan dengan senam mata ataupun senam yoga yang intinya untuk merelaksasi mata supaya tidak mengalami kelelahan. Dalam penelitian ini relaksasi mata yang diberikan kepada responden yaitu mengedipkan mata dengan cepat selama 30 detik, tutup mata dan biarkan istirahat sejenak, dengan demikian tidak menyita waktu kerja mereka. Dari data diatas juga bisa di lihat bahwa dari nilai selisih rata-rata menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan relaksasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi mata dapat menurunkan kelelahan mata walaupun perubahannya hanya sedikit.

Efektivitas Kompres Teh Hijau Terhadap Penurunan Kelelahan Mata Pada Pegawai

Dari data yang diperoleh memperlihatkan bahwa selisih rata-rata kelelahan mata pada pegawai sebelum dan sesudah diberikan kompres teh hijau adalah 2,93 dengan standar deviasi 0,066. Hasil

analisa pada kelompok kompres teh hijau diperoleh $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan kompres teh hijau. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres teh hijau efektif dapat menurunkan kelelahan mata pada pegawai PMI Jakarta.

Teh hijau mengandung antioksidan kuat, terutama katekin dan flavonoid, yang dapat membantu melindungi mata dari kerusakan oksidatif yang disebabkan oleh radikal bebas. Ini dapat membantu mencegah degenerasi makula dan penyakit mata lainnya yang terkait dengan penuaan (Daniel, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sutik (2023) yang mengatakan bahwa sebelum kompres teh hijau seluruh responden mengalami kelelahan mata yaitu 16 anak (100%), sesudah dilakukan kompres teh hijau sebagian besar responden tidak mengalami keluhan kelelahan mata yaitu sebanyak 12 anak (75%). Ada pengaruh pemberian kompres teh hijau terhadap kelelahan mata anak di MI Miftahul Ulum Pacet Mojokerto, $p \text{ value } 0,001 < \alpha 0,05$).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah didapatkan menunjukkan bahwa kompres teh hijau dapat menurunkan kelelahan mata, hal ini ditunjukan dari selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan kompres teh hijau. Teh hijau kaya akan kandungan antioksidan yang bermanfaat dalam melawan radikal bebas yang masuk kedalam tubuh. Paparan radikal bebas berlebih dapat merusak sel-sel tubuh hingga menyebabkan penuaan dini dan penyakit berbahaya seperti kanker. Teh hijau dikenal kaya akan kandungan antioksidan dan kafein. Kedua kandungan tersebut terbukti dapat menenangkan dan mengurangi

pembengkakan. Teh hijau dapat bekerja lebih baik dalam keadaan beku, karena suhu dingin dapat membuat pembuluh darah membaik dan mengurangi mata lelah. Dengan cara menggunakan teh hijau hingga kandungan tehnya habis atau warna hijaunya telah perlahan memudar.

Efektivitas Kombinasi Relaksasi Mata dan Kompres Teh Hijau Terhadap Penurunan Kelelahan Mata Pada Pegawai

Dari data yang didapatkan terlihat bahwa selisih rata-rata kelelahan mata pada pegawai sebelum dan sesudah diberikan kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau adalah 4,00 dengan standar deviasi 0,186. Hasil analisa pada kelompok kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau diperoleh $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau efektif dapat menurunkan kelelahan mata pada pegawai PMI Jakarta. Dari ketiga perlakuan dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau memiliki nilai selisih rata-rata paling besar yaitu 4,00 dibandingkan dengan relaksasi mata (2,13) dan kompres teh hijau (2,93).

Kelelahan mata merupakan gangguan yang dialami mata karena otot-otot (siliaris) mata yang dipaksa bekerja keras, terutama saat harus melihat objek dekat dalam jangka waktu lama. Kelelahan mata dapat di kategorikan kedalam dua jenis yaitu internal dan eksternal. Kelelahan mata internal di tandai perasaan tegang dan sakit di dalam mata yang disebabkan oleh stres akibat gerakan akomodasi dan konvergensi. Kelelahan mata

eksternal ditandai dengan timbulnya gejala mata kering dan iritasi pada permukaan mata yang disebabkan kondisi lingkungan (Chandra & Kartadinata, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nithalia Ivada Putri Prasetyo (2022). Yang mengatakan bahwa kombinasi senam mata dan kompres dingin yang diberikan 4 kali dalam 2 minggu dapat mengurangi kelelahan mata dengan melatih otot mata dan memberikan efek rileks dengan nilai $p\text{ value } 0,000$. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Raisha Octavariny (2024) yang mengatakan bahwa ada perbedaan tingkat kelelahan mata sebelum dan sesudah dilakukan Senam Mata dan Kompres Hangat selama 2 minggu pada Pegawai Pengguna Komputer dengan kata lain ada pengaruh pemberian kombinasi senam mata dan kompres hangat terhadap kelelahan mata dengan nilai $p\text{ value } 0,001$.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di kantor PMI Jakarta didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat kelelahan mata sebelum dan sesudah diberikan relaksasi mata dan kompres teh hijau, hal ini dikarenakan selain mata diberikan relaksasi mata juga diberikan kompres teh hijau yang dingin sehingga lebih cepat dalam menurunkan kelelahan mata. Kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau ini lebih baik untuk menurunkan kelelahan mata dibandingkan dengan hanya memberikan satu perlakuan saja yaitu relaksasi mata atau kompres teh hijau saja. Teh Hijau dikenal kaya akan kandungan antioksidan dan kafein. Kedua kandungan tersebut terbukti dapat menenangkan dan mengurangi pembengkakan. Teh hijau dapat bekerja lebih baik dalam keadaan

beku, karena suhu dingin dapat membuat pembuluh darah membaik dan mengurangi mata lelah. Dengan cara menggunakan teh hijau hingga kandungan teh nya habis atau warna hijau nya telah perlahan memudar.

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan intervensi seluruh responden (100%) mengalami kelelahan mata. Sesudah diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami kelelahan mata pada kelompok relaksasi mata (93,3%), kelompok kompres teh hijau (86,7%) dan kelompok kombinasi relaksasi mata dan kompres teh hijau (66,7%). Ada efektivitas latihan relaksasi mata dan kompres teh hijau terhadap penurunan kelelahan mata pada pegawai, karena ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi

DAFTAR PUSTAKA

- American Optometric Association (2020) *Vision Syndrome* Diperoleh Tanggal 30 November 2021 Dari <https://www.aoa.org/search?terms=vision%20syndrome&ancestors=&sso=y>
- Asclepius, J. K. (2019). Hubungan Pencahayaan Dengan Kelelahan Mata Pada Pekerja Taylor. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 45-54.
- Ashaar. S. F, Wardani. T. L, Suratna. F. S. N. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Computer Vision Syndrome (Cvs) Pada Pekerja Divisi Teknologi Di Pt Inka (Persero) Madiun. *Jaht: Journal Of Applied Agriculture, Health, And Technology* 1(1), 34-43
- Atanay, Y. R. M., & Situmorang, L. (2025). Efektivitas Senam Mata Kombinasi Relaksasi Terhadap Kelelahan Mata Pada Siswa Smp Negeri 3 Kabupaten Sorong. *Malahayati Nursing Journal*, 7(2), 632-645.
- Chandra, J., & Kartadinata, E. (2018). Hubungan Antara Durasi Aktivitas Membaca Dengan Asthenopia Pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3, 185-190.
- Cristvidya Prasetya, (2024). 8 Cara Mengatasi Kantung Mata Hitam Dengan Kantong Teh Hijau. <https://www.fimela.com/beauty/read/5584365/8-Cara-Mengatasi-Kantung-Mata-Hitam-Dengan-Kantong-Teh-Hijau>
- Dewi Sari (2020). Pengaruh Senam Yoga Mata Terhadap Penurunan Kelelahan Mata Pada Pekerja Di Divisi Redaksi Padang Ekspres. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol.6 No.1, April 2020, Hlm 37-41
- Gradianto Aditya, (2023). *Macam-Macam Latihan Relaksasi Untuk Meningkatkan Penglihatan*. <https://www.bola.com/ragam/read/5298216/macam-macam-latihan-relaksasi-untuk-meningkatkan-penglihatan?page=4>
- Kemenkes Ri (2022). *Mata Lelah Dan Penyebabnya*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1709/mata-lelah-dan-penyebabnya
- Kemenkes Ri, (2022). *Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Mata Terintegrasi*. Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan
- Nithalia Ivada Putri Prasetyo (2022). *Kombinasi Senam Mata Dan Kompres Dingin Terhadap*

- Kelelahan Mata Pada Mahasiswa Stikes Karya Husada Kediri. Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional (Spikesnas). Vol. 01, No. 01. Agustus 2022 Hal. 270 - 275. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/Spikesnas/Index.Php/Moo>
- Potter, & Perry, A. G. (2021). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi 6, Volume.2.*
- Raisha Octavariny, (2024). Kombinasi Senam Mata Dan Kompres Hangat Terhadap Kelelahan Mata Pada Pegawai Pengguna Komputer. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, E-Issn 2655-0822 Vol. 6 No.2 Edisi November 2023 - April 2024
- Shayla, W. (2019). *Eye Strain*. Diperoleh Tanggal 14 Desember 2021, Dari <http://www.med.umich.edu/1libr/Ophthalmology/Comprehensive/Eyestrain.Pdf>
- Sukmawati., Mallapiang, Fatmawaty; Ikhtiar, M. (2019). Astenopia Pada Karyawan Pengguna Komputer. *Jurnal Stikes Nani Hasanuddin Makassar*, 14, 41-47.
- Sutik, (2024). Pengaruh Kompres Teh Hijau Terhadap Kelelahan Mata Anak Sekolah Pada Penggunaan Gadget Untuk Sekolah Di Era Daring. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, Vol. 11 No. 2 Tahun 2023 Pissn 2337649x/ Eissn 2655-8874
- Tarmizi Nadia (2024). 2,2 Miliar Orang Di Dunia Alami Gangguan Penglihatan, Kongres Apao Ke-39 Diharapkan Lahirkan Solusi. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240222/0044976/22-Miliar-Orang-Di-Dunia-Alami-Gangguan-Penglihatan-Kongres-Apao-Ke-39-Diharapkan-Lahirkan-Solusi/>
- Tianto, A. K. A., Qadrijati, I., & Haryati, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Pekerja Kantor X Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1-11.
- Ulya Nurul (2022). *Perdami: 80 Persen Gangguan Penglihatan Di Indonesia Mestinya Bisa Ditangani* https://nasional.kompas.com/read/2022/10/04/19365681/Perdami-80-Persen-Gangguan-Penglihatan-Di-Indonesia-Mestinya-Bisa-Ditangani#Google_Vignette
- Who. (2022). *World Health Organization. Monitoring Health For The Sdgs*, 1-77. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-Eng.Pdf>