

ABSTRAK

Computer Vision Syndrome merupakan sekumpulan gejala pada mata dan penglihatan akibat aktivitas penggunaan perangkat digital dengan jangka waktu yang lama. Salah satu upaya preventif dapat diterapkan untuk menurunkan gejala pada CVS yaitu istirahatkan mata dengan menerapkan metode 20-20-20. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerapan 20-20-20 *rule* dengan terjadinya *Computer Vision Syndrome* pada pegawai di Puskesmas Made Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah pegawai yang bekerja didepan komputer/laptop lebih dari 4 jam sehari dan bersedia menjadi responden sejumlah 32 orang. Besar sampel penelitian ini adalah *total sampling*, seluruh unit populasi diambil sebagai unit sampel dengan menggunakan instrumen kuesioner CVS-Q dan analisis data uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian didapatkan setengah (50%) dari responden jarang menerapkan 20-20-20 *rule* dan sebagian besar (62.5%) tidak terjadi CVS. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai *Sig. (2-tailed 0,000)* menunjukkan ada hubungan penerapan 20-20-20 *rule* dengan terjadinya CVS.

Simpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan penerapan 20-20-20 *rule* dengan terjadinya CVS. Metode 20-20-20 diterapkan pegawai sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan mata karena saat ini sistem pencatatan pelaporan menggunakan elektronik. Diharapkan Puskesmas dapat memasang pengingat pada komputer sehingga pegawai selalu patuh menerapkan 20-20-20 *rule* untuk mencegah terjadinya CVS.

Kata kunci: *Computer Vision Syndrome*, Penerapan 20-20-20 *rule*