

**EFEKTIVITAS SENAM MATA UNTUK MENGURANGI TINGKAT
KELELAHAN MATA PADA PEKERJA BULU MATA PALSU DI DESA
PENGADEGAN KECAMATAN PENGADEGAN KABUPATEN
PURBALINGGA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana

Oleh :

APRILIA TRI SULISTIYANI

0911020115

**PROGRAM STUDI KEPERAWAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS SENAM MATA UNTUK MENGURANGI TINGKAT
KELELAHAN MATA PADA PEKERJA BULU MATA PALSU DI DESA
PENGADEGAN KECAMATAN PENGADEGAN KABUPATEN
PURBALINGGA.**

APRILIA TRI SULISTIYANI

0911020115

Diperiksa dan disetujui :

*** Pembimbing I**

Pembimbing II *

Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep

NIK. 2160195

Yulianti Suswari, S.Kp

NIK. 2160286

**EFEKTIVITAS SENAM MATA UNTUK MENGURANGI TINGKAT
KELELAHAN MATA PADA PEKERJA BULU MATA PALSU DI DESA
PENGADEGAN KECAMATAN PENGADEGAN KABUPATEN
PURBALINGGA**

APRILIA TRI SULISTIYANI

0911020115

**Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
pada hari Sabtu tanggal 9 Februari 2013**

SUSUNAN PANITIA UJIAN

Ketua

Kris Linggardini, S.Kp, M.Kep
NIK. 2160195

Sekretaris

Hj. Yulianti Suswari, S.Kp
NIK. 2160286

Penguji I

Ns. Jebul Suroso, S.Kp, M.Kep
NIP. 197703052005011001

Penguji II

Ns. Rr Dewi R.AP, S.Kep
NIK. 010912333

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Ns. Jebul Suroso, S.Kp, M.Kep
NIP. 197703052005011001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Aprilia Tri Sulistiyani

NIM : 0911020115

Program studi : Keperawatan S1

Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan/Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya bukan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini, dan apabila kelak di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 9 Februari 2013

Yang menyatakan,

APRILIA TRI SULISTIYANI

NIM. 0911020115

HALAMAN PERSEMBAHAN

- ❖ Skripsi ini saya persembahkan untuk ke dua orang tua saya, bapak Narsan Budi Prayitno dan ibu Surtiyah tercinta yang selalu memberikan motivasi, semangat, do'a dan dukungan secara mental, spiritual dan material. Terima kasih atas semua yang telah kalian berikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga beliau selalu diberikan kesehatan, perlindungan oleh Allah SWT baik di dunia maupun akhirat. Amin.
- ❖ Untuk kakak kandung saya Wiwit Purwono, ST dan Septiono Dwi Wibowo, ST beserta istri yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam proses penelitian ini. Terima kasih kalian telah memberikan semangat, dukungan, doa, dan inspirasi dalam hidupku. Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Amin.
- ❖ Dosen pembimbing saya, ibu Kris Linggardini, S.Kp, M.Kep dan bunda Hj.Yulianti Suswari, S.Kp yang telah membimbing saya dari awal dengan penuh kesabaran hingga selesai skripsi. Selain itu juga untuk dosen penguji saya bapak Ns Jebul Suroso, S.Kp, M.Kep dan ibu Ns Rr Sewi R.AP, S.Kep yang telah membimbing saya hingga selesai skripsi. Terima kasih atas bimbingan, saran, motivasi dan bantuannya selama ini. Semoga Allah SWT akan memberikan pahala yang berlimpah dan memberikan rahmat serta karuni-Nya. Amin.
- ❖ Sahabat-sahabatku tersayang (Irma, Haniva, Ulfa) yang selalu menemani dalam suka maupun duka dan sahabat-sahabatku seperjuangan angkatan 2009. Terima kasih atas semua motivasi dan bantuan kalian. Semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan untuk kita semua dan persahabatan kita tetap terjaga.
- ❖ Terima kasih untuk semua orang yang telah menyayangi saya dan memberikan motivasi serta dukungannya selama ini.

MOJIB

- ✓ *Jangan pernah takut salah karena dari kesalahan itulah kita bisa tau mana yang benar dan mana yang salah.*
- ✓ *Menerima kenyataan dan mau memperbaiki diri dengan selalu berikhtiar itulah cara yang tepat agar kita bisa menjadi lebih baik.*
- ✓ *Percayalah... Allah tidak pernah memberikan cobaan melebihi batas kemampuan hambanya. Ketika kita mau berusaha, pasti akan menemukan jalan dibalik kesulitan yang kita alami.*

Efektivitas Senam Mata untuk Mengurangi Tingkat Kelelahan Mata pada Pekerja
Bulu Mata Palsu di Desa Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten
Purbalingga.

Aprilia Tri Sulistiyani¹, Kris Linggardini², Yulianti Suswari³

ABSTRAK

Latar belakang : Pekerja bulu mata palsu di Desa Pengadegan sangat rentan terjadinya kelelahan pada mata karena mereka bekerja dengan posisi duduk secara monoton dan mata fokus terhadap objek benda yang sangat kecil dengan jarak yang dekat dalam jangka waktu yang lama. Dengan dilakukan senam mata diharapkan dapat mengurangi tingkat kelelahan mata yang dirasakan oleh pekerja bulu mata palsu di Desa Pengadegan.

Tujuan : Mengetahui efektivitas senam mata untuk mengurangi tingkat kelelahan mata pada pekerja bulu mata palsu di Desa Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *time series desain*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil dengan menggunakan *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner kelelahan mata 4 skala *likert* dengan pertanyaan berjumlah 12 item. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi SPSS 16 dengan uji statistik *paired t-test*.

Hasil : Menunjukkan bahwa senam mata dapat berpengaruh dalam mengurangi tingkat kelelahan pekerja bulu mata palsu setelah dua kali pertemuan dengan empat kali latihan secara bersama-sama. Uji statistik pada pertemuan pertama *p value* 0,097, pertemuan ke dua, ke tiga dan ke empat *p value* 0,000. Hasil perhitungan effect size pada pertemuan ke dua *r* 5,43, ke tiga *r* 6,46 dan ke empat *r* 9,47.

Kesimpulan : Ada efek yang signifikan setelah dilakukan senam mata pada pekerja bulu mata palsu di Desa Pengadegan setelah dilakukan senam mata pada pengukuran yang ke dua, ke tiga dan ke empat.

Kata kunci : kelelahan mata, senam mata

-
1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto
 2. Staff karyawan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
 3. Staff karyawan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Effectiveness of Eye Stretch to Reduce Eye Tiredness Level on False Eyelash Workers in Pengadegan Village, Pengadegan District, Purbalingga Regency.

Aprilia Tri Sulistiyani¹, Kris Linggardini², Yulianti Suswari³

ABSTACT

Background: False eyelashes workers in Pengadegan village were very susceptible to get tiredness on their eye because they worked in settle position monotonously and their eyes focuses jst around on very small things in a long time. By doing eye stretch, hope it could decrease eye tiredness level that was felt by false eyelash workers in Pengadegan village.

Aims: to know the effectiveness eye stretch to decrease eye tiredness level of false eyelash workers in Pengadegan village, Pengadegan district, Purbalingga regency.

Research Method: this research sed quasi experiment design with time series design. Samples of this research were 70 respondent appropriated with inclusive and exclusive taken by random sampling. Data collecting used questionare of eye tiredness four likert scale with 12 question item. Data processing used computerization SPSS 16 with statistic of paired t-test.

Result: showing that eye stretch could have effect on decreasing tiredness level of false eyelash workers after two meeting and four exercises together. Statistic test in the first meeting was *p value* 0,097, second, third and forth meeting was *p value* 0,000. The calculation result of effect size in the second meeting was *r* 5,43, the third meeting was *r* 6,46 and the forth one was *r* 9,47.

Conclusion: there is significance effect after doing eye stretch on false eyelash workers in Pengadegan village measuring for the second, third and forth meeting.

Keyword: eye tinessness, eye stretch.

-
1. Students of University of Muhammadiyah Purwokerto
 2. Official staffs University of Muhammadiyah Purwokerto
 3. Official staffs University of Muhammadiyah Purwokerto

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Mata untuk Mengurangi Tingkat Kelelahan Mata pada Pekerja Bulu Mata Palsu di Desa Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga”.

Selain itu penulisan skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis berkenan untuk menyampaikan terima kasih kepada Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep selaku pembimbing I dan Hj. Yulianti Suswari, S.Kp selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menulis skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Syamsuhadi Irsyad, S.H., M.Hum, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membuat keputusan dalam penulisan skripsi ini.
2. Ns Jebul Suroso, S.Kp., M.Kep., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan penguji I yang telah memberikan bimbingan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Penguji II Ns. Rr. Dewi R.AP, S.Kep yang telah menguji dan memberikan bimbingan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Segenap dosen dan karyawan tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala desa di Desa Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga yang sudah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Desa yang beliau pimpin.
6. Pemilik home industri bulu mata palsu di Desa Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga yang telah memberikan ijin dan memfasilitasi dalam penelitian.

7. Seluruh pekerja bulu mata palsu di Desa Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua dan kakak beserta istri, terima kasih atas dorongan dan doa dalam melakukan penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat tercinta (Irma, Haniva, Dyah, Mas Kabul, Rina, Ulfa dan yang tidak bisa disebutkan satu persatu) yang selalu mendampingi dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2009 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto tetap semangat untuk segera menyusul menyelesaikan skripsi..
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan moral maupun material dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis hanya mampu berdoa semoga kebaikan hati dari semua pihak yang telah membantu, mendapat pahala dan balasan yang lebih baik dari Allah Yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana. Amin.

Purwokerto, 9 Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	10
1. Mata	10
2. Kelelahan Mata	14
3. Senam.....	21
4. Senam Mata.....	22
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesis Penelitian	26

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
D. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Uji Validitas dan Reabilitas	34
H. Pengelolaan Data.....	36

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	40
1. Analisa Univariat	40
2. Analisa Bivariat	44
B. Pembahasan.....	50

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Saran	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	65

DAFTAR PUSTAKA

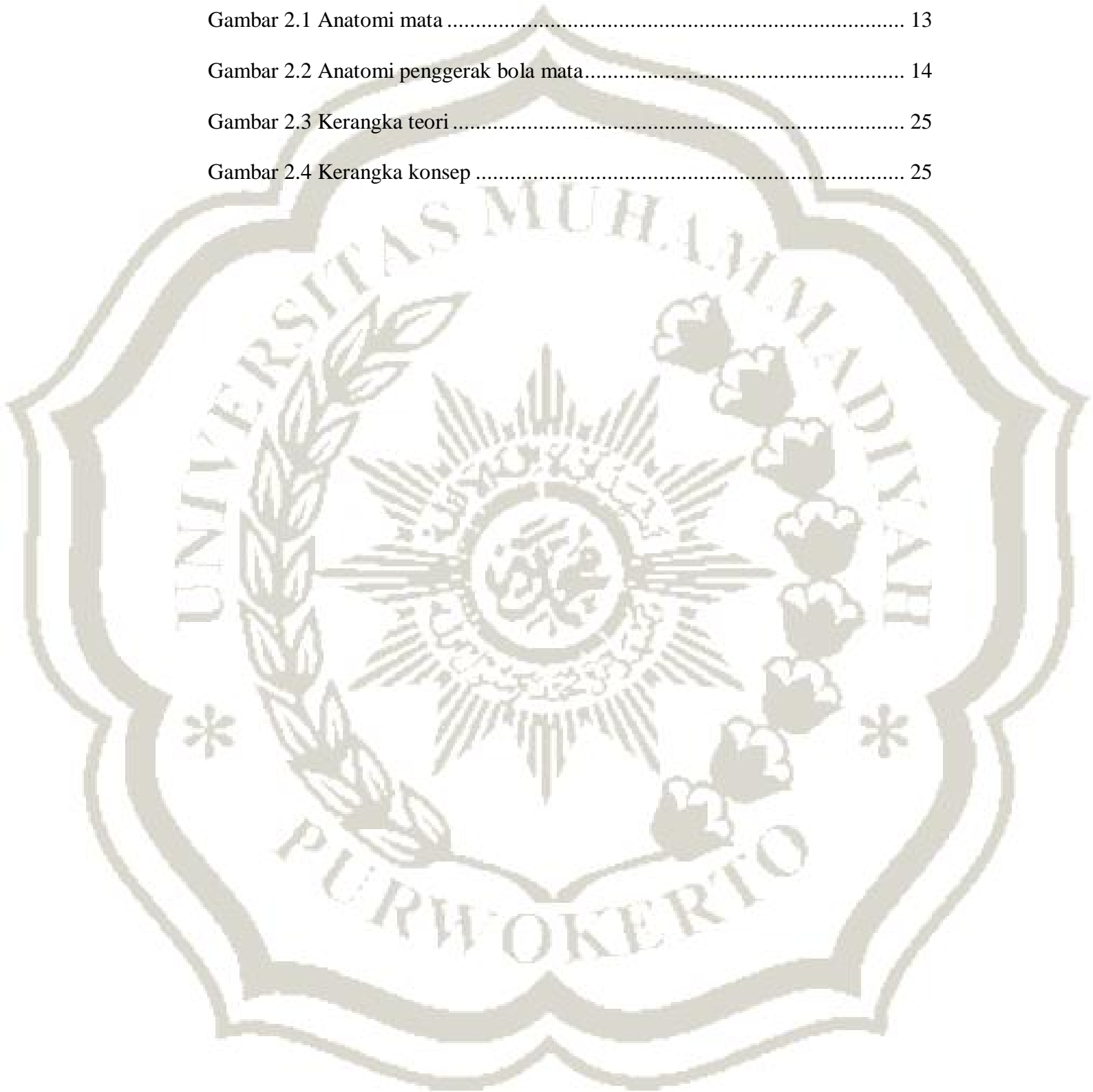
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	31
Analisa univariat	
Tabel 4.1 Tingkat kelelahan mata sebelum dilakukan senam mata.....	41
Tabel 4.2 Tingkat kelelahan mata sesudah dilakukan senam mata	42
Tabel 4.3 Rata-rata kelelahan mata sebelum dan sesudah senam mata	43
Analisa bivariat	
Tabel 4.4 Pertemuan pertama	45
Tabel 4.5 Pertemuan ke dua	46
Tabel 4.6 Pertemuan ke tiga	47
Tabel 4.7 Pertemuan ke empat	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi mata	13
Gambar 2.2 Anatomi penggerak bola mata.....	14
Gambar 2.3 Kerangka teori	25
Gambar 2.4 Kerangka konsep	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 2 Kuesioner penelitian

Lampiran 3 Langkah-langkah senam mata

Lampiran 4 Uji validitas dan reliabilitas

Lampiran 5 Analisis univariat

Lampiran 6 Analisis bivariat

Lampiran 7 Surat ijin penelitian

Lampiran 8 Lembar konsultasi