

Hubungan Antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dengan *Tension Type Headache* (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Sendy Shafakarina Erizal^{1*}, Karina Dewi², Edi Prasetyo³, Firman Arifandi⁴

Universitas Yarsi, Indonesia

e-mail: ssendy04@gmail.com*, Sinyoku.kdp@gmail.com, dr_eprasetyo@yahoo.com,
firman.arifandi@yarsi.ac.id

Keywords:

Computer Vision Syndrome; Tension Type Headache; medical students

Kata Kunci:

Computer Vision Syndrome; Tension Type Headache; mahasiswa kedokteran

Abstract

Background: The use of digital devices such as computers, laptops, and smartphones is increasing among students, especially medical students who are completing their thesis. Prolonged exposure to screens can cause CVS which is characterized by complaints of tired eyes, blurred vision, and headaches. This condition is thought to be related to the emergence of TTH, which is a primary headache that is common in productive age, so that students are a group at risk of experiencing both conditions. **Objective:** This research aimed to analyze the relationship between CVS and TTH among thesis students of the Faculty of Medicine, Universitas YARSI, class of 2022. **Methods:** This study uses an analytical quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 86 students was selected through purposive sampling techniques. Data were collected using the CVS-Smart questionnaire to assess CVS and the ICHD-3 criteria to determine TTH, then analyzed with the Chi-Square test and Fisher's Exact Test using SPSS. **Results:** The results showed that the prevalence of CVS was 76.7%, while the prevalence of TTH was 88.4%. Approximately 69.8% of respondents experienced both CVS and TTH simultaneously. However, Fisher's Exact Test revealed a p-value of 0.232 ($p > 0.05$), indicating that there was no significant relationship between CVS and TTH among the medical thesis students. **Conclusion:** Although the prevalence of CVS and TTH among thesis students is relatively high, this study found no statistically significant relationship between the two conditions. Other factors such as stress, posture, sleep quality, and lifestyle may play a more dominant role in the occurrence of TTH.

Abstrak

Latar belakang: Penggunaan perangkat digital seperti komputer, laptop, dan smartphone semakin meningkat di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran yang sedang menyelesaikan skripsi. Paparan layar dalam waktu lama dapat menyebabkan *Computer Vision Syndrome* (CVS) yang ditandai dengan keluhan mata lelah, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Kondisi ini diduga berkaitan dengan munculnya *Tension Type Headache* (TTH), yaitu nyeri kepala primer yang umum terjadi pada usia produktif, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko mengalami kedua kondisi tersebut. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dengan *Tension Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 86 mahasiswa dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner CVS-Smart untuk menilai CVS dan kriteria ICHD-3 untuk menentukan TTH, kemudian dianalisis dengan uji Chi-Square dan Fisher's Exact Test menggunakan SPSS. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan prevalensi CVS sebesar 76,7% dan prevalensi TTH sebesar 88,4%. Sebanyak 69,8% responden mengalami CVS dan TTH secara bersamaan. Namun, hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai $p = 0,232$ ($p > 0,05$), sehingga tidak ditemukan hubungan

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam yang signifikan antara CVS dan TTH pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. **Kesimpulan:** Meskipun prevalensi CVS dan TTH pada mahasiswa skripsi tergolong tinggi, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua kondisi tersebut. Faktor lain seperti stres, postur tubuh, kualitas tidur, dan gaya hidup kemungkinan memiliki peran lebih besar dalam terjadinya TTH.

PENDAHULUAN

Penggunaan perangkat elektronik seperti komputer, ponsel, dan tablet telah menjadi bagian penting dalam aktivitas mahasiswa kedokteran. Paparan layar dalam durasi panjang dapat menimbulkan *Computer Vision Syndrome* (CVS). Gejala yang sering dialami meliputi penglihatan buram, sakit kepala, iritasi mata, penglihatan ganda, serta mata merah dan kering. Keluhan paling umum adalah mata lelah atau tegang yang dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup (Ariasti et al., 2023; Nuzuliawati et al., 2022). Secara global, prevalensi CVS diperkirakan mencapai 60 juta kasus dengan tambahan satu juta kasus baru setiap tahun (Zenbaba et al., 2021).

Di Indonesia, peningkatan penggunaan perangkat digital semakin terasa terutama setelah beralihnya proses pembelajaran menjadi berbasis daring. Penelitian menunjukkan bahwa 73% mahasiswa kedokteran mengalami gejala CVS seperti penglihatan kabur, mata lelah, dan sakit kepala (Ruslan et al., 2023). Mahasiswa kedokteran memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap CVS karena paparan layar yang lebih lama dan intensif dibandingkan populasi umum (Ruslan et al., 2023; Zenbaba et al., 2021).

CVS yang tidak ditangani berpotensi berkontribusi terhadap *Tension Type Headache* (TTH), salah satu bentuk nyeri kepala primer yang banyak terjadi pada dewasa muda. TTH dipicu oleh ketegangan otot kepala dan leher akibat aktivitas visual yang berkelanjutan, seperti penggunaan perangkat digital secara terus-menerus. Dengan prevalensi global mencapai 78%, kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas, dan berdampak pada kualitas hidup mahasiswa (Marques & Carroll, 2016; Suryanti & Ipaljri, 2019).

Tingginya paparan perangkat digital serta potensi CVS dalam memicu TTH menunjukkan perlunya penelitian lebih mendalam pada mahasiswa kedokteran. Pemahaman mengenai hubungan keduanya diharapkan dapat membantu mengidentifikasi faktor yang berperan dalam munculnya keluhan tersebut serta memberikan gambaran dampaknya terhadap kesehatan dan performa akademik mahasiswa.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara penggunaan perangkat digital, CVS, dan keluhan nyeri kepala. Penelitian oleh Logaraj et al. (2014) pada mahasiswa kedokteran dan teknik menemukan bahwa penggunaan komputer dalam waktu lama berhubungan dengan meningkatnya keluhan CVS dan sakit kepala. Penelitian lain oleh Hamdani et al. (2021) pada pekerja pengguna komputer menunjukkan bahwa CVS sering muncul bersamaan dengan keluhan nyeri kepala tipe tegang, meskipun hubungan keduanya tidak selalu signifikan secara statistik. Selain itu, penelitian Marti Lengga et al. (2023) melaporkan bahwa prevalensi CVS pada mahasiswa mencapai sekitar 66%, terutama pada mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan perangkat digital yang tinggi selama proses pembelajaran jarak jauh.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai CVS dan TTH, sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada pekerja komputer atau mahasiswa secara umum.

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara Computer Vision Syndrome (CVS) dan Tension Type Headache (TTH) pada mahasiswa kedokteran yang sedang menyelesaikan skripsi masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa skripsi memiliki intensitas penggunaan perangkat digital yang sangat tinggi karena tuntutan akademik yang besar, sehingga berpotensi mengalami kedua kondisi tersebut secara bersamaan.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI memiliki tingkat paparan perangkat elektronik yang tinggi, baik untuk keperluan akademik maupun pribadi. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko *Computer Vision Syndrome* (CVS), yang dapat menyebabkan berbagai gejala, termasuk mata lelah, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Jika tidak ditangani dengan baik, CVS berpotensi berkontribusi terhadap *Tension Type Headache* (TTH), suatu bentuk nyeri kepala primer yang dipicu oleh ketegangan otot akibat penggunaan perangkat digital dalam waktu lama.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini berfokus pada tiga hal utama, yaitu mengetahui prevalensi **Computer Vision Syndrome (CVS)** dan **Tension Type Headache (TTH)** pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI, mengetahui jumlah mahasiswa yang mengalami kedua kondisi tersebut secara bersamaan, serta menganalisis ada atau tidaknya hubungan antara CVS dan TTH pada populasi tersebut. Sejalan dengan hal itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara **Computer Vision Syndrome (CVS)** dengan **Tension Type Headache (TTH)** pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI, sekaligus menggambarkan prevalensi masing-masing kondisi dan kombinasi keduanya. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta memperkaya literatur ilmiah mengenai hubungan antara CVS dan TTH, khususnya pada populasi mahasiswa kedokteran.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dan *Tension Type Headache* (TTH).

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*, di mana data mengenai CVS dan TTH dikumpulkan pada waktu yang bersamaan tanpa adanya intervensi. Hubungan antara variabel dianalisis untuk melihat ada atau tidaknya keterkaitan antara CVS dan TTH pada populasi yang diteliti.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI yang masih aktif pada saat penelitian berlangsung serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Sampel

Sampel penelitian adalah mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

1. Kriteria Inklusi:

- a. Mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.
- b. Menggunakan perangkat elektronik (laptop, ponsel, atau tablet) untuk keperluan akademik sehari-hari.

2. Kriteria Eksklusi:

- a. Mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit neurologis lain yang dapat menyebabkan sakit kepala, seperti migrain kronis atau tumor otak.
- b. Mahasiswa yang memiliki penyakit mata yang terdiagnosis dan riwayat operasi mata
- c. Mahasiswa yang sedang mengonsumsi obat yang dapat memengaruhi kondisi sakit kepala atau penglihatan.

Cara Penetapan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan menggunakan teknik ini, diharapkan data yang diperoleh dapat lebih sesuai dan mendalam dalam menjawab pertanyaan penelitian.

Penetapan Besar Sampel

Penetapan besar sampel penelitian ini menggunakan rumus slovin sebagai berikut;

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$
$$n = \frac{291}{1 + 291 \cdot 0,1^2}$$
$$n = \frac{291}{3,91} = 74,4 \rightarrow 74 \text{ orang}$$

Keterangan:

N: Jumlah total mahasiswa skripsi FK Angkatan 2022

n: Jumlah sampel

e: *Margin of error* (10%)

Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer, yang diperoleh langsung dari responden yaitu mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI melalui kuesioner yang diisi secara mandiri.

Cara pengumpulan dan Pengukuran Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuesioner *online* yang disebarakan melalui *Google form* kepada responden. Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Responden membaca kriteria inklusi dan eksklusi yang dicantumkan di bagian awal kuesioner. Responden yang tidak memenuhi kriteria diminta untuk tidak melanjutkan pengisian kuesioner.
2. Responden diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian.
3. Meminta kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian melalui *informed consent* yang harus disetujui sebelum melanjutkan.

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

4. Setelah memberikan persetujuan, responden mengisi kuesioner *online* yang berisi pertanyaan terkait CVS menggunakan *Computer Vision Syndrome-Smart Questionnaire (CVS-Smart)* dan TTH berdasarkan kriteria diagnosis ICHD-3.
5. Peneliti mengumpulkan dan mengolah data yang diperoleh dari kuesioner untuk dianalisis.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner *online* yang nantinya akan diisi oleh responden dan *informed consent* untuk meminta kesediaan responden dalam mengikuti penelitian ini.

1. Computer Vision Syndrome (CVS)

Penilaian CVS dalam penelitian ini menggunakan *Computer Vision Syndrome-Smart Questionnaire (CVS-Smart)*. Kuesioner ini diberikan kepada responden dalam bentuk online dan diminta mengisi secara mandiri. Interpretasi hasil dilakukan berdasarkan skor akhir untuk menentukan apakah responden mengalami CVS atau tidak.

2. Tension Type Headache (TTH)

Penentuan TTH pada responden didasarkan pada kriteria diagnostik ICHD-3 dengan Episodik Frekuen. Data dikumpulkan melalui kuesioner mandiri secara *online*. Responden dikategorikan mengalami TTH jika mengalami minimal 10 kali serangan dan setiap serangan memenuhi karakteristik nyeri pada *2-5 kriteria diagnosis dengan frekuensi yang tidak terlalu sering*.

Analisa Data

Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan SPSS dan disajikan dalam tabel frekuensi serta proporsi. Uji Chi-Square digunakan untuk menilai hubungan antara CVS dan TTH karena keduanya merupakan variabel kategorik. Jika terdapat sel dengan expected count <5 sehingga asumsi Chi-Square tidak terpenuhi, maka digunakan Fisher's Exact Test sebagai alternatif yang lebih akurat untuk tabel berukuran kecil atau distribusi data yang tidak merata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan menjelaskan dan menggambarkan hasil penelitian hubungan antara *Computer Vision Syndrome (CVS)* dengan *Tension Type Headache (TTH)* pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI. Penelitian ini dibahas dengan menggunakan Analisa univariat dan bivariat dibantu dengan pengolahan data *SPSS Statistics* versi 29.0.2.0 dengan jumlah responden 86 orang.

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki - Laki	22	25.6
Perempuan	64	74.4
Total	86	100.0

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 1 menggambarkan distribusi jenis kelamin pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Pada tabel ini menunjukkan jumlah 22

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam mahasiswa laki - laki (25.6%) dan 64 mahasiswa perempuan (74.4%). Tabel ini mencerminkan perbandingan jenis kelamin dari total 86 mahasiswa yang diambil sebagai sampel.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori IMT

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	52	60.5
<i>Underweight</i>	9	10.5
<i>Overweight</i>	16	18.6
Obesitas	9	10.5
Total	86	100.0

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 2 menggambarkan distribusi status IMT pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Pada tabel ini menunjukkan sebanyak 52 mahasiswa (60.5%) berada pada kategori normal, 9 mahasiswa (10.5%) berada pada kategori *underweight*, 16 mahasiswa (18.6%) berada pada kategori *overweight*, 9 mahasiswa (10.5%) berada pada kategori obesitas. Total keseluruhan terdapat 86 mahasiswa yang dihitung dalam tabel ini.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Merokok	6	7.0
Tidak Merokok	80	93.0
Total	86	100.0

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 3 menggambarkan distribusi kebiasaan merokok pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Pada tabel ini menunjukkan jumlah 6 mahasiswa (7.0%) merokok, dan sebanyak 80 mahasiswa (93.0%) tidak merokok. Tabel ini mencatat informasi tentang kebiasaan merokok pada 86 mahasiswa yang menjadi sampel.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Kacamata atau Lensa Kontak

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Menggunakan Kacamata/Lensa	53	61.6
Tidak Menggunakan Kacamata/Lensa	33	38.4
Total	86	100.0

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 4 menggambarkan distribusi penggunaan kacamata atau lensa kontak pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Pada tabel ini menunjukkan 53 mahasiswa (61.6%) menggunakan kacamata atau lensa kontak, dan 33 mahasiswa (38.4%) tidak menggunakan kacamata atau lensa kontak. Tabel ini mencatat informasi tentang penggunaan kacamata atau lensa kontak pada 86 mahasiswa yang menjadi sampel.

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Paparan Layar Per Hari

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
2-4 jam	2	2.3
4-6 jam	23	26.7
6-8 jam	24	27.9
>8 jam	37	43.0
Total	86	100.0

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 5 menggambarkan distribusi durasi paparan layar dalam sehari pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Pada tabel ini menunjukkan 2 mahasiswa (2.3%) mendapat paparan layar selama 2-4 jam per hari, 23 mahasiswa (26.7%) mendapat paparan layar selama 4-6 jam per hari, 24 mahasiswa (27.9%) mendapat paparan layar selama 6-8 jam per hari, dan 37 mahasiswa (43.0%) mendapat paparan layar selama >8 jam per hari. Tabel ini menunjukkan durasi paparan layar dalam sehari pada 86 mahasiswa yang menjadi sampel.

2. Analisa Univariat

Tabel 6. Prevalensi *Computer Vision Syndrome* (CVS)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ada CVS	66	76.7
Tidak CVS	20	23.3
Total	86	100.0

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 6 menggambarkan prevalensi *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Penilaian CVS menggunakan *CVS-Smart Questionnaire* yang menghasilkan kategori akhir “ada CVS” dan “tidak CVS”. Dari 86 responden, sebanyak 66 mahasiswa (76,7%) tergolong mengalami CVS, sedangkan 20 mahasiswa (23,3%) tidak mengalami CVS.

Tabel 7. Prevalensi *Tension Type Headache* (TTH)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
TTH	76	88.4
Tidak TTH	10	23.3
Total	86	100.0

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 7 menggambarkan prevalensi *Tension Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Penilaian TTH menggunakan kriteria *International Classification of Headache Disorders* (ICHD-3) yang menghasilkan kategori akhir “TTH” dan “tidak TTH”.

Dari 86 responden, sebanyak 76 responden (88,4%) memenuhi kriteria TTH (termasuk *probable* TTH), sedangkan 10 responden (11,6%) tidak memenuhi kriteria TTH.

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Tabel 8. Jumlah Responden Berdasarkan Kombinasi Computer Vision Syndrome (CVS) dan Tension Type Headache (TTH)

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
CVS (+) dan TTH (+)	60	69,8
CVS (-) dan TTH (+)	16	18,6
CVS (+) dan TTH (-)	6	7,0
CVS (-) dan TTH (-)	4	4,7
Total	86	100

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Tabel 4.8 menggambarkan prevalensi yang mengalami *Computer Vision Syndrome* (CVS) dan *Tension Type Headache* (TTH) secara bersamaan pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI. Berdasarkan tabulasi silang antara CVS dan TTH, sebanyak 60 responden (69,8%) mengalami CVS sekaligus TTH. Sebanyak 16 responden (18,6%) mengalami TTH tanpa CVS. Terdapat 6 responden (7,0%) yang mengalami CVS tanpa TTH, dan 4 responden (4,7%) tidak mengalami keduanya.

1. Analisa Bivariat

a. Hubungan antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dan *Tension Type Headache* (TTH)

Berdasarkan uji Chi-square, ditemukan adanya sel dengan *expected count* < 5 sehingga analisis dilanjutkan dengan Fisher's Exact Test sebagai uji alternatif.

Tabel 9. Hubungan antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dan *Tension Type Headache* (TTH)

<i>Computer Vision Syndrome</i> (CVS)	<i>Tension Type Headache</i> (TTH)			<i>P value</i>
	Tidak TTH	TTH	Total	
	n (%)	n (%)	n (%)	
Tidak CVS	4 (20.0%)	16 (80.0%)	20 (100.0%)	0.232
CVS	6 (9.1%)	60 (90.0%)	66 (100.0%)	Tidak Signifikan
Total	10 (11.6%)	76 (88.4%)	86 (100.0%)	

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dan *Tension-Type Headache* (TTH), terlihat bahwa pada kelompok responden yang tidak mengalami CVS, sebanyak 16 responden (80,0%) mengalami TTH dan 4 responden (20,0%) tidak mengalami TTH.

Sementara itu, pada kelompok responden yang mengalami CVS, mayoritas yaitu 60 responden (90,9%) mengalami TTH dan hanya 6 responden (9,1%) yang tidak mengalami TTH.

Hasil uji statistik menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan nilai $p = 0,232$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara CVS dan TTH pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI.

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

b. Hubungan antara Variabel Perancu dengan *Tension Type Headache* (TTH)

Tabel 10. Hubungan Jenis Kelamin dengan *Tension Type Headache* (TTH)

Jenis Kelamin	<i>Tension Type Headache</i> (TTH)			<i>P value</i>
	Tidak TTH n (%)	TTH n (%)	Total n (%)	
Laki-Laki	4 (18.2%)	18 (81.8%)	22 (100.0%)	0.270 Tidak Signifikan
Perempuan	6 (9.4%)	58 (90.6%)	64 (100.0%)	
Total	10 (11.6%)	76 (88.4%)	86 (100.0%)	

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Pada analisis Chi-Square hubungan antara jenis kelamin dan TTH, SPSS menampilkan uji Fisher's Exact Test karena tabel berukuran 2×2 dan terdapat sel dengan *expected count* < 5. Nilai Fisher's Exact Test (2-sided) menunjukkan $p = 0,270$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan TTH pada responden penelitian ini.

Tabel 11. Hubungan Status IMT dengan *Tension Type Headache* (TTH)

Status IMT	<i>Tension Type Headache</i> (TTH)			<i>P value</i>
	Tidak TTH n (%)	TTH n (%)	Total n (%)	
Normal	4 (7.7%)	48 (92.3%)	52 (100.0%)	0.011 Signifikan
Underweight	3 (33.3%)	6 (66.7%)	9 (100.0%)	
Overweight	0 (0.0%)	16 (100.0%)	16 (100.0%)	
Obesitas	3 (33.3%)	6 (66.7%)	9 (100.0%)	
Total	10 (11.6%)	76 (88.4%)	86 (100.0%)	

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Pada analisis hubungan antara status IMT dan *Tension Type Headache* (TTH) menggunakan uji Chi-Square, ditemukan bahwa 3 sel (37,5%) memiliki *expected count* kurang dari 5 sehingga asumsi Chi-Square tidak sepenuhnya terpenuhi. Karena tabel memiliki lebih dari dua kategori, uji alternatif Fisher's Exact Test tidak dapat dilakukan. Oleh karena itu, interpretasi tetap menggunakan nilai Pearson Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status IMT dan TTH pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas YARSI.

Tabel 12. Hubungan Merokok dengan *Tension Type Headache* (TTH)

Kebiasaan Merokok	<i>Tension Type Headache</i> (TTH)			<i>P value</i>
	Tidak TTH n (%)	TTH n (%)	Total n (%)	
Merokok	1 (16.6%)	5 (83.3%)	6 (100.0%)	0.535 Tidak Signifikan
Tidak Merokok	9 (11.3%)	71 (88.8%)	80 (100.0%)	
Total	10 (11.6%)	76 (88.4%)	86 (100.0%)	

Sumber : Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS 29.0.2.0

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Pada analisis Chi-Square antara kebiasaan merokok dan TTH, SPSS juga menampilkan uji Fisher's Exact Test karena tabel berukuran 2×2 . Nilai Fisher's Exact Test (2-sided) diperoleh sebesar $p = 0,535$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan TTH pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran angkatan 2022.

Prevalensi Computer Vision Syndrome (CVS)

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden, yaitu 76,7%, mengalami Computer Vision Syndrome (CVS). Angka ini menunjukkan bahwa CVS merupakan masalah yang sangat umum pada mahasiswa skripsi, terutama karena tingginya durasi paparan layar selama proses pengerjaan tugas akhir. Durasi menatap layar yang panjang, penggunaan perangkat tanpa jeda, serta postur tubuh yang kurang ergonomis merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko munculnya gejala CVS.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh (Marti Lengga et al., 2023) yang melaporkan bahwa prevalensi CVS pada mahasiswa berada pada persentase 66%, terutama pada kelompok yang memiliki intensitas belajar atau penggunaan perangkat digital yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa skripsi merupakan kelompok dengan kerentanan tinggi terhadap CVS.

Prevalensi Tension-Type Headache (TTH)

Pada penilaian TTH, sebagian responden tidak memenuhi seluruh kriteria diagnostik ICHD-3 untuk *infrequent episodic* TTH, namun memenuhi kriteria *probable infrequent episodic* TTH. Dalam klasifikasi ICHD-3, *probable* TTH tetap dipandang sebagai bagian dari kategori TTH karena gejala utama, pola klinis, dan mekanisme pataloginya masih berada dalam spektrum yang sama, hanya berbeda pada kelengkapan gejala laporan. Karena penelitian ini berfokus pada prevalensi dan hubungan kejadian TTH secara umum, responden *probable* TTH digabungkan ke dalam kelompok TTH.

Penelitian ini menemukan bahwa 88,4% responden mengalami *Tension Type Headache* (TTH) episodik infrequent. Tingginya prevalensi TTH dapat dikaitkan dengan stres akademik, kurang istirahat, durasi *device* yang lama, serta pola hidup mahasiswa skripsi yang cenderung tidak teratur. TTH dikenal sebagai jenis sakit kepala primer yang paling sering ditemukan pada usia produktif. Aktivitas belajar yang menuntut konsentrasi tinggi, posisi duduk yang statis, serta ketegangan otot leher dan bahu merupakan faktor yang sering berperan dalam timbulnya TTH.

Mahasiswa yang Mengalami CVS dan TTH Secara Bersamaan

Penelitian ini menemukan bahwa 69,8% responden mengalami CVS dan TTH sekaligus. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua kondisi ini sering muncul bersamaan, kemungkinan karena terdapat faktor risiko yang sama, seperti durasi layar yang panjang, penggunaan perangkat tanpa istirahat, kelelahan visual, serta ketegangan otot leher dan bahu.

Walaupun keduanya sering muncul bersama, hal ini tidak otomatis berarti keduanya saling berhubungan secara statistik, yang dibuktikan oleh hasil uji bivariat.

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Hubungan antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dan *Tension Type Headache* (TTH)

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara CVS dan TTH pada mahasiswa skripsi FK YARSI angkatan 2022 ($p = 0.232$). Meskipun secara proporsi responden dengan CVS lebih banyak mengalami TTH (90,9%) dibandingkan dengan responden tanpa CVS (80%), perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Hamdani, 2019) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara CVS dan TTH. Dalam beberapa studi, gejala CVS dan TTH memang dapat muncul bersamaan, tetapi mekanisme dasarnya berbeda, CVS lebih banyak berhubungan dengan gangguan akomodasi, kelelahan otot okuli, dan paparan layar, sedangkan TTH lebih dipengaruhi oleh faktor muskuloskeletal dan psikologis seperti ketegangan otot leher-bahu, stres, dan gangguan tidur.

Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki paparan layar tinggi dan tingkat aktivitas akademik yang relatif seragam, sehingga variasi faktor risiko menjadi kecil. Homogenitas ini dapat mengurangi sensitivitas uji statistik dalam mendeteksi hubungan.

Selain itu, TTH merupakan kondisi multifaktorial. Faktor seperti tingkat stres, kualitas tidur, postur dan ergonomi saat menggunakan perangkat digital, serta ketegangan otot leher dan bahu memiliki kontribusi besar terhadap terjadinya TTH. Faktor-faktor tersebut tidak diukur dalam penelitian ini, sehingga kemungkinan besar hubungan antara CVS dan TTH tertutupi oleh pengaruh variabel lain yang lebih dominan.

Hubungan Variabel Perancu terhadap TTH

Variabel yang berpotensi menjadi perancu diuji terhadap TTH, yaitu jenis kelamin, status IMT, dan kebiasaan merokok.

a. Jenis Kelamin

Hasil uji menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan TTH ($p = 0,270$). Hal ini menunjukkan bahwa dalam populasi penelitian ini, distribusi TTH relatif serupa pada laki-laki dan perempuan. Beberapa literatur menyebutkan perempuan cenderung lebih rentan mengalami TTH, namun temuan ini tidak terlihat pada sampel yang homogen seperti mahasiswa kedokteran tingkat akhir.

b. Status IMT

Status IMT menunjukkan hubungan signifikan dengan TTH ($p = 0,011$). Responden dengan status *overweight* atau obesitas lebih banyak mengalami TTH dibandingkan responden dengan IMT normal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa peningkatan berat badan berkaitan dengan inflamasi sistemik, perubahan postur, dan peningkatan ketegangan otot leher-bahu yang dapat memicu TTH.

c. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan signifikan dengan TTH ($p = 0,535$). Hal ini dapat terjadi karena: jumlah perokok dalam penelitian relatif sedikit, atau intensitas merokok yang rendah sehingga tidak memengaruhi kejadian TTH.

Secara keseluruhan, hanya status IMT yang tampak berhubungan dengan TTH dan dapat berperan sebagai faktor yang turut memengaruhi kejadian TTH. Namun demikian, variabel perancu ini tidak mengubah hasil utama bahwa CVS tidak memiliki hubungan bermakna dengan TTH.

Prinsip Proporsional dalam Mencegah *Computer Vision Syndrome* (CVS) dalam Tinjauan Islam dan Kesehatan

Prinsip proporsional (*tawāzun*) dalam Islam berarti menempatkan sesuatu secara seimbang, memberi hak sesuai porsi tanpa berlebihan maupun kekurangan. Hal tersebut didasarkan dalam Al-Qur'an Surat Al-Rahman/55:7-9 sebagai berikut:

الْمِيزَانَ تَخْسِرُوا وَلَا بِالْقِسْطِ الْوَزْنَ وَأَقِيمُوا () الْمِيزَانَ فِي تَطْعَمُوا أَلَا () الْمِيزَانَ وَوَضَعَ رَفَعَهَا وَالسَّمَاءَ

“Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan. Agar kamu jangan merusak keseimbangan itu. dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi keseimbangan itu” (Q.S Al-Rahman/55:7-9).

Ayat ini menegaskan bahwa Allah menciptakan langit dan alam semesta dengan keseimbangan yang terukur. Dijelaskan dalam tafsir M. Quraish Shihab, ayat ini mengandung perintah agar manusia menegakkan neraca keadilan dan tidak melampaui batas dalam segala urusan, termasuk terhadap diri sendiri (Shihab, 2002).

Membatasi waktu menatap layar sesuai kebutuhan dan kemampuan fisik merupakan wujud nyata dari menjaga keadilan terhadap tubuh sebagaimana diajarkan dalam Islam. Prinsip ini selaras dengan konsep *tawāzun*, yakni hidup secara proporsional tanpa berlebihan atau lalai. Dalam QS. Ar-Rahmān ayat 7–9, Allah SWT menekankan pentingnya menjaga keseimbangan sebagai sistem universal yang berlaku dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan jasmani (Aziz & Ulya, 2024). Ketidakseimbangan dalam penggunaan perangkat elektronik, seperti menatap layar lebih dari tiga jam per hari tanpa istirahat, telah terbukti dapat menimbulkan gejala *Computer Vision Syndrome* (CVS) seperti mata lelah, kering, dan penglihatan kabur (Fadhilah & Herbawani, 2022). Maka, menghindari penggunaan layar secara berlebihan menjadi bentuk implementasi nilai *tawāzun* dan bagian dari tanggung jawab menjaga tubuh sebagai amanah.

Shalat lima waktu dapat menjadi jeda alami yang bermanfaat dalam mencegah kelelahan mata akibat penggunaan layar digital berlebihan. Gerakan dalam shalat seperti rukuk dan sujud membantu melancarkan aliran darah, termasuk ke area kepala dan mata, sehingga memberikan efek relaksasi. Selain itu, shalat memaksa tubuh berhenti sejenak dari aktivitas visual yang intens, memberi waktu istirahat bagi mata dan pikiran (Rusmawati et al., 2024). Hal ini sejalan dengan prinsip *ḥifz al-nafs* dalam Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Rasulullah SAW bersabda:

فَإِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“*Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu*” (HR. Bukhari no.5199)

Hadits tersebut menguatkan bahwa memberi jeda bagi tubuh, termasuk mata, merupakan bagian dari tanggung jawab terhadap diri sendiri. Istirahat yang cukup tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan mental dan spiritual seseorang (Aidil Alfin, Nurvina Hidayati, Ferdi Prayoga, 2025).

Wudhu dapat berperan sebagai jeda yang menyegarkan mata di tengah aktivitas digital yang intens. Air yang mengenai wajah, khususnya area mata, saat wudhu memberikan efek relaksasi dan membantu meredakan gejala visual seperti mata lelah, kering, dan tegang yang merupakan ciri khas *Computer Vision Syndrome* (CVS). Saat membasuh wajah, dianjurkan untuk tidak menutup mata agar air dapat langsung membilas permukaan bola mata, sehingga

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam meningkatkan rasa segar dan kenyamanan visual. Praktik ini dapat menjadi alternatif alami untuk mengurangi ketegangan mata akibat paparan layar dalam durasi yang panjang (Mukhaiminah et al., 2019).

Langkah Preventif terhadap *Tension Type Headache* (TTH) dalam Tinjauan Al-Quran dan Tafsirnya

Pencegahan *Tension Type Headache* (TTH) memerlukan pendekatan yang menyeluruh, baik secara medis maupun berdasarkan nilai-nilai Islam. Secara medis, pencegahan TTH erat kaitannya dengan modifikasi gaya hidup, meliputi olahraga teratur, peregangan otot, konseling, relaksasi, manajemen stres, serta pengaturan aktivitas sehari-hari. Selain itu, pola makan sehat yang mencakup konsumsi buah, sayuran, makanan yang dimasak di rumah, dan pembatasan karbohidrat olahan terbukti tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga membantu stabilitas emosi dan pencegahan sakit kepala (Kusumaningsih et al., 2024).

Prinsip menjaga kesehatan melalui pola hidup seimbang ini sejalan dengan ajaran Islam, sebagaimana firman Allah:

المُسْرِفِينَ يُحِبُّ لَا إِنَّهُ تُسْرِفُوا وَلَا وَاشْرَبُوا وَكُلُوا

“...makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf ayat 31).

Ayat ini menegaskan bahwa pengendalian diri dalam pola makan merupakan bagian dari ajaran Islam. Konsep moderasi ini sangat relevan dengan langkah preventif medis, karena konsumsi makanan yang berlebihan atau tidak seimbang dapat menimbulkan masalah kesehatan, termasuk memicu sakit kepala (Robiansyah et al., 2022). Tafsir Ibnu Katsir terhadap QS. Al-A’raf ayat 31 menjelaskan bahwa larangan berlebih-lebihan (*israf*) dalam makan dan minum merupakan inti dari prinsip menjaga kesehatan, bahkan dianggap menghimpun seluruh kaidah ilmu pengobatan karena inti dari pengobatan adalah moderasi dalam konsumsi (Ibnu Katsir, 2004). Dengan demikian, ajaran Al-Qur’an melalui ayat ini sejalan dengan prinsip medis modern yang menekankan pentingnya keseimbangan pola makan sebagai upaya pencegahan penyakit.

Selain itu, salah satu penyebab utama TTH adalah posisi duduk yang tidak ergonomis dan kebiasaan duduk terlalu lama. Hal ini disebabkan oleh ketegangan otot leher dan bahu yang berkelanjutan, sehingga memicu mekanisme perifer penyebab nyeri kepala. Upaya preventif yang dapat dilakukan meliputi koreksi postur tubuh, istirahat aktif setiap 1–2 jam, serta latihan peregangan otot leher dan bahu (Aninditha et al., 2022). Islam juga menganjurkan keseimbangan dalam bekerja dan beristirahat, sebagaimana tersurat dalam QS. Al-Qashash ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi...” (QS. Al-Qashash ayat 77).

Ayat di atas mengandung pesan untuk menjaga keseimbangan aktivitas sehingga tidak menimbulkan mudarat bagi tubuh.

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini mengingatkan agar manusia tidak meninggalkan hak-haknya di dunia, seperti makan, minum, dan kebutuhan jasmani yang halal, namun tetap

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam menjadikan akhirat sebagai tujuan utama (Nasib, 2015). Al-Qurthubi menekankan bahwa keseimbangan dunia dan akhirat juga mencakup pemeliharaan tubuh agar tetap sehat sebagai sarana beribadah. Sementara itu, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menegaskan konsep wasathiyah (moderasi), yaitu menjaga keseimbangan hidup duniawi dan ukhrawi agar keduanya saling mendukung (Al-Zuhaili, 2016). Dengan demikian, ayat ini dapat dipahami sebagai prinsip preventif dalam kesehatan, di mana keseimbangan kerja dan istirahat menjadi salah satu cara untuk mencegah gangguan seperti *Tension Type Headache* (Sya'ban et al., 2024).

Selain menjaga pola makan melalui berpuasa sesuai sunnah, pencegahan sakit kepala juga erat kaitannya dengan kondisi psikologis. Salah satu pemicu utama TTH adalah stres, sehingga Islam memberikan tuntunan dalam bentuk amal kebaikan dan doa serta dzikir dan shalat sebagai sarana untuk menenangkan hati. Aspek spiritual ini menjadi langkah preventif lain yang tidak kalah penting (Al Rashid & Rahman, 2023). Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”. (QS. Ar-Ra'd ayat 28)

Menurut tafsir Ibnu Katsir, QS. Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa ketenangan hati hanya diperoleh dengan dzikir, yaitu mengingat Allah melalui shalat, membaca Al-Qur'an, dan doa. Hati yang tenteram adalah hasil dari iman yang kuat dan kedekatan dengan Allah, bukan dari hal-hal duniawi (Ibnu Katsir, 2004). Al-Qurthubi menambahkan bahwa dzikir mencakup seluruh bentuk ibadah dan ketaatan, yang menumbuhkan rasa perlindungan dan ketentraman batin (Al Qurthubi, 2007). Sedangkan Sayyid Quthb dalam Fi Zilalil Qur'an menafsirkan ayat ini sebagai gambaran keadaan psikologis orang beriman yang tenang karena yakin sepenuhnya bahwa segala sesuatu berada dalam kekuasaan Allah (Quthb, 2000).

Dengan demikian, pencegahan *Tension Type Headache* tidak hanya bergantung pada pendekatan medis berupa modifikasi gaya hidup, pengaturan aktivitas, dan pengelolaan stres, tetapi juga diperkuat oleh nilai-nilai Islam yang menekankan prinsip keseimbangan, moderasi, serta ketenangan jiwa melalui ibadah. Integrasi keduanya menunjukkan bahwa Islam sejak awal telah memberikan pedoman hidup sehat, baik fisik maupun psikologis, yang sejalan dengan ilmu kedokteran modern.

KESIMPULAN

Prevalensi *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI cukup tinggi, yaitu 76,7% dari total responden. Prevalensi *Tension-Type Headache* (TTH) pada responden penelitian ini adalah 88,4%. Sebagian besar responden yang mengalami CVS juga mengalami TTH, namun hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara CVS dan TTH ($p > 0,05$). Variabel perancu yang dianalisis (jenis kelamin, IMT, kebiasaan merokok) juga tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan TTH, kecuali IMT yang memenuhi asumsi analisis tetapi tetap tidak memiliki hubungan bermakna terhadap kejadian TTH setelah interpretasi. Pandangan Islam terhadap hubungan antara CVS dan TTH menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dan tidak berlebihan. Islam mengajarkan moderasi, memberi jeda pada tubuh

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam melalui shalat dan wudhu, serta mengelola stres dengan dzikir. Prinsip-prinsip ini sejalan dengan upaya medis dalam mencegah ketegangan mata dan sakit kepala. Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk menerapkan kebiasaan penggunaan perangkat digital secara lebih ergonomis dan memberikan waktu istirahat yang cukup bagi mata serta tubuh guna mengurangi risiko keluhan CVS dan sakit kepala. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi kejadian TTH, seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan postur tubuh saat menggunakan perangkat digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidil Alfin, Nurvina Hidayati, Ferdi Prayoga, A. (2025). *Harta dan Hak Milik dalam Islam: Pembagian Harta dan Akibat Hukumnya*. 4(2). <https://doi.org/10.55606/jimak.v4i2.4708>
- Adri, Ferdi Prayoga, Nurvina Hidayati, & Aidil Alfin. (2025). Harta dan Hak Milik dalam Islam: Pembagian Harta dan Akibat Hukumnya. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan*, 4(2), 525–543. <https://doi.org/10.55606/jimak.v4i2.4708>
- Al Qurthubi, I. (2007). *Tafsir al Qurthubi jilid 2*. Pustaka Azzam.
- Al Rashid, S., & Rahman, S. Z. (2023). Preventing and controlling an acute attack of migraine during the fasting month of Ramadan – An Islamic and Scientific Perspective from Prophetic Medicine. In *Bangladesh Journal of Medical Science* (Vol. 22, Issue 2, pp. 280–283). Ibn Sina Trust. <https://doi.org/10.3329/bjms.v22i2.64985>
- Al-Zuhaili, W. (2016). *Tafsir Al-Munir (1st Ed.)*. Gema Insani.
- Aldy, F., & Sidabutar, R. R. (2021). Hubungan Perilaku Dan Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan Computer Vision Syndrome (CVS) Pada Mahasiswa STIKes Flora. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(2). <https://jurnal.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf/article/view/309>
- Aninditha, T., Wiratman, W., & Harris, S. (2022). *Buku Ajar Neurologi* (2nd ed., Vol. 2). Departemen Neurologi FKUI.
- Ariasti, N., Rachmawati, A., & Devita, N. (2023). *Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Computer Vision Syndrom pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia*. <https://doi.org/10.28885/bikkm.vol1.iss2.art3>
- Aziz, A. W., & Ulya, E. I. (2024). Tawazun Sebagai Prinsip Moderasi Beragama Perspektif Mufassir Moderat. *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(2), 290–308. <https://doi.org/10.58404/uq.v4i2.344>
- Cinthy, D., Valentina, D., Yusran, M., Wahyudo, R., & Himayani, R. (2019). Penelitian FAKTOR RISIKO SINDROM PENGLIHATAN KOMPUTER PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU KOMPUTER FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM UNIVERSITAS LAMPUNG. In *JIMKI* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/10.53366/jimki.v7i2.50>
- Fadhilah, A., & Herbawani, C. K. (2022). Hubungan Durasi dan Perilaku dalam Penggunaan Laptop dengan Kejadian Computer Vision Syndrome: Systematic Review. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(4), 279–285. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.279-285>
- Fradisha, M., Aj, R., Wulandari, S., Augusthina, A., & Sari, A. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Komputer dengan Computer Vision Syndrome pada Karyawan Bank Sinarmas Jakarta. In *NEXUS KEDOKTERAN KOMUNITAS* (Vol. 6, Issue 1).

Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam Hamdani, D. (2019). *ASOSIASI ANTARA COMPUTER VISION SYNDROME*.

Hamdani, D., Kurniawan, N., & Ernawati, T. (2021). COMPUTER VISION SYNDROME AND TENSION TYPE HEADACHE IN COMPUTER WORKERS. In *Journal of Widya Medika Junior* (Vol. 3, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/jwmj.v3i2.3185>

Ibnu Katsir, I. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.

Insani, Y., & Wunaini, N. N. (2018). *Hubungan Jarak Mata dan Intensitas Pencahayaan terhadap Computer Vision Syndrome Effect of Eye Distance and Lighting Intensity with the Computer Vision Syndrome*. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i2.120>

Ipaljri, A., & Suryanti. (2019). *HUBUNGAN PENGGUNAAN KOMPUTER DENGAN KEJADIAN NYERI KEPALA TIPE TEGANG PADA PEKERJA* (Vol. 9, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zked.v9i1.269>

Iqbal, M., Elmassry, A., Elgharieb, M., Said, O., Saeed, A., Ibrahim, T., Kotb, A., Abdelhalim, M., Shoughy, S., Elgazzar, A., Shamselden, H., Hammour, A., Eid, M., Elzembely, H., & Abdelaziz, K. (2024). Visual, ocular surface, and extraocular diagnostic criteria for determining the prevalence of computer vision syndrome: a cross-sectional smart-survey-based study. *Medical Hypothesis, Discovery, and Innovation in Ophthalmology*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.51329/mehdiophthal1489>

Kusumaningsih, D., Fithriyah, S., Aziizah, R. S. N., Naufal, A., Sifak, S. F., Gumelar, H., Kusumastuti, R. N., & Enikmawati, A. (2024). Strategi Penanganan Nyeri Kepala. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 134–141. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i1.353>

Logaraj, M., Madhupriya, V., & Hegde, S. (2014). Computer vision syndrome and associated factors among medical and engineering students in chennai. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.4103/2141-9248.129028>

Marti Lengga, V., Siti Jundiah, R., Rokayah, C., Nurhayati, E., & Hisyam Fathurahman, M. (2023). *Gambaran Prevalensi Computer Vision Syndrome Pada Mahasiswa Dengan Pembelajaran Jarak Jauh*. 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.622>

Moheban, C. L., & Vardeh, D. (2020). Primary and Secondary Headache. In M. D. P. F. Srinivasan Jayashri, M. D. Chaves Claudia J., M. D. Scott Brian J., & M. D. Small Juan E. (Eds.), *Netter's Neurology* (Third Edition, pp. 254–267). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-323-55476-3.00021-2>

Mukhaiminah, I., Mallapiang, F., & Habo Abbas, H. (2019). PENGARUH AIR WUDHU TERHADAP COMPUTER EYES SYNDROME (ASTHENOPIA) PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT ISLAM FAISAL KOTA MAKASSAR. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14, 11–15. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i1.84>

Nasib, M. (2015). *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*. Gema Insani.

Nuzuliawati, U. A., Hutabarat, J. S., & Indriati, A. K. (2022). Computer Vision Syndrome. *Jurnal Oftalmologi 2022*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.11594/ojkmi.v4i3.40>

Olivia HR, E., Dita Puteri, A., & Mufti Azzahri Isnaeni, L. (2023). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN COMPUTER VISION SYNDROME PADA PEKERJA PENGGUNA KOMPUTER BAGIAN ADMINISTRASI DI PT EKAPUTRA*

- Hubungan Antara Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Tension Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam
PRADA INDONESIA TAHUN 2023. 7(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.20157>
- Quthb, S. S. (2000). *Tafsir fi zhilalil-Qur'an*. Gema Insani Press.
- Ritter James M., Dp. F. H. Fm., Flower Rod, P. L. L. D. Ds. H. Fm. F. R. S., Henderson Graeme, P. F. H., Loke Yoon Kong, M. M. D. F. Fbp., MacEwan David, P. F. Fbp. S., Robinson Emma, P. Fbp., & Fullerton James, M. A. Mbc. M. P. F. (2024). Headache. In Dp. F. H. Fm. Ritter James M., P. L. L. D. Ds. H. Fm. F. R. S. Flower Rod, P. F. H. Henderson Graeme, M. M. D. F. Fbp. Loke Yoon Kong, P. F. Fbp. S. MacEwan David, P. Fbp. Robinson Emma, & M. A. Mbc. M. P. F. Fullerton James (Eds.), *Rang & Dale's Pharmacology* (Tenth Edition, pp. 568-574.e2).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-323-87395-6.00042-1>
- Robiansyah, D., Syah, B. L., Pasetyo, A. E., & Afandi, A. N. M. (2022). EXCESSIVE LIFESTYLE ACCORDING TO AL MUNIR TAFSIR BY WAHBAH AZ ZUHAILI. *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 2(1), 18–43.
<https://doi.org/10.23917/qist.v2i1.1278>
- Ruslan et al. (2023, January). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kejadian Computer Vision Syndrome pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Selama Masa Pandemi*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.178>
- Rusmawati, R., Fadlillah, S. N., Kamilah, A. N., & Hidayati, L. F. (2024). Perspektif Hadits Tentang Gerakan Shalat Dan Dampaknya Pada Kesehatan. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 503–511.
<https://journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/174>
- Seller Robert H., M. D., & Symons Andrew B., M. D. M. S. (2018). Headache. In M. D. Seller Robert H. & M. D. M. S. Symons Andrew B. (Eds.), *Differential Diagnosis of Common Complaints* (Seventh Edition, pp. 194–212).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-323-51232-9.00017-5>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 13*. Lentera Hati.
- Stovner, L. J., Hagen, K., Linde, M., & Steiner, T. J. (2022). The global prevalence of headache: an update, with analysis of the influences of methodological factors on prevalence estimates. In *Journal of Headache and Pain* (Vol. 23, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s10194-022-01402-2>
- Sudiar. (2019). *Hubungan Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan Tension Type Headache Pada Karyawan PT. Bina San Prima Bandung*.
- Sya'ban, B. M., Surahman, C., Sumarna, E., & Pendidikan Indonesia, U. (2024). Holistic Paradigm In Islamic Education: A Tafsir Tarbawi Study Of Q.S. Al-Qashash Verse 77. *INTIQAD: JURNAL AGAMA DAN PENDIDIKAN ISLAM*.
<https://doi.org/10.30596/21397>
- Zenbaba, D., Sahiledengle, B., Bonsa, M., Tekalegn, Y., Azanaw, J., & Kumar Chattu, V. (2021). Prevalence of Computer Vision Syndrome and Associated Factors among Instructors in Ethiopian Universities: A Web-Based Cross-Sectional Study. *Scientific World Journal*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/3384332>