

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental. Dikatakan pra-eksperimental karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Desain pada penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest*. Pada desain ini sebelum diberi perlakuan responden diberikan *pretest* dan setelahnya diberikan *posttest*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat dilihat dengan membandingkan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2020). Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

$$\mathbf{O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2}$$

Keterangan:

$\mathbf{O_1}$ = Nilai *pretest*

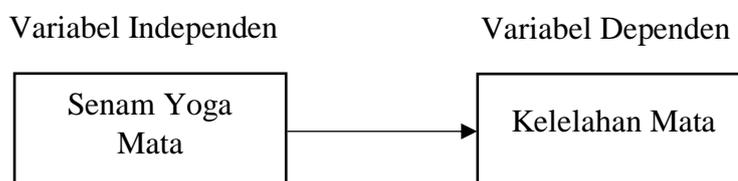
$\mathbf{O_2}$ = Nilai *posttest*.

\mathbf{X} = Perlakuan

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen.

Variabel dapat digambarkan sebagai berikut.



1. Definisi Konseptual

Berdasarkan variabel di atas definisi konseptual dari kedua variabel tersebut yaitu:

Senam yoga mata adalah salah satu cara yang digunakan untuk melatih otot-otot mata. Senam yoga mata akan melatih otot-otot mata yang bertujuan mengurangi gejala kelelahan mata. Senam yoga mata dapat dilakukan dimana saja dan sangat mudah dilakukan, senam yoga mata tidak membutuhkan waktu yang lama, tidak memerlukan tempat khusus serta tidak memerlukan biaya. Senam yoga mata dapat dilakukan dengan posisi berdiri, duduk maupun tidur (Sucipto et al., 2020)

Kelelahan Mata adalah kumpulan gejala terkait dengan masalah penglihatan, mata dan muskuloskeletal. Istilah ini sering digantikan dengan *Computer Visual Syndrome* (CVS) yang berarti keluhan dicetuskan oleh penggunaan perangkat digital dalam waktu lama. Gejala yang dirasakan dapat berupa keluhan mata kering, kesulitan memfokuskan obyek, mata tegang, mata lelah dan sakit kepala (Sheppard & Wolffsohn, 2018).

2. Definisi Operasional

Berikut definisi operasional dari kedua variabel:

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional

Varabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
Senam yoga mata	Terapi non-farmakologi untuk mengurangi keluhan kelelahan mata yang terdiri dari 8 gerakan.	SPO Senam Yoga Mata	-	-
Kelelahan mata	Gejala atau keluhan yang dirasakan ketika atau setelah menggunakan perangkat elektronik pada saat pembelajaran online.	Pengukuran menggunakan kuesioner CVS-Q yang dibuat oleh Seguí et al (2015) dan dimodifikasi oleh Arifin et al (2021). Kuesioner ini menggunakan skala likert 3 poin. Jumlah pertanyaan dalam koesioner adalah 18 item.	Hasil pengukuran menggunakan jumlah nilai skor kelelahan mata dengan skor ≥ 6 artinya terdapat gejala kelelahan mata.	Rasio

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa reguler fakultas ilmu kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung kecuali tingkat akhir yang berjumlah 135 mahasiswa. Terdiri dari 99 mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat I dan 36 mahasiswa program studi diploma keperawatan tingkat I. Adapun alasan memilih populasi tersebut karena program studi sarjana keperawatan dan vokasi keperawatan masih memiliki jadwal perkuliahan secara *hybrid*. Sedangkan, program studi sarjana kebidanan lebih banyak perkuliahan secara *luring*.

2. Sampel

Menurut Dahlan (2016), Besar sampel penelitian eksperimen dengan diagnostik komparatif numerik berpasangan pengukuran berulang dua kali pengukuran dapat ditentukan berdasarkan rumus berikut.

$$n = \frac{(z\alpha + z\beta)^2 \pi}{(P_1 - P_2)^2}$$

$$\pi = (P_1 Q_2) + (P_2 Q_1)$$

Sumber: Dahlan (2016)

Keterangan:

n = Jumlah Subjek

α (alpha) = Kesalahan tipe satu. Nilainya ditetapkan peneliti 5%

β (beta) = Kesalahan tipe dua. Nilainya ditetapkan peneliti 20%

$Z\alpha$ = Nilai standar alpha. Nilainya diperoleh dari nilai z kurva normal adalah 1,96.

$Z\beta$ = Nilai standar beta. Nilainya diperoleh dari nilai z kurva normal adalah 0,84.

P_1 = Proporsi pada pengukuran pertama

P_2 = Proporsi pada pengukuran kedua

$P_1 - P_2$ = Selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua. Salah satu dari P_1 atau P_2 berasal dari kepustakaan.

π = Proporsi sel diskordan, yaitu sel dimana pengukuran kesatu dan kedua hasilnya bertentangan.

Berdasarkan penelitian Maisal et al (2020) proporsi pengukuran kedua kelelahan mata adalah sebesar 65%. Pada penelitian ini peneliti memiliki

hipotesis bahwa kelelahan mata setelah diberikan terapi menurun dan dianggap bermakna dengan selisih minimal proporsi kelelahan mata sebesar 30%.

Berdasarkan rumus diatas, maka diperoleh:

$$P_1 = 0,65 + 0,3 = 0,95$$

$$Q_1 = 1 - P_1 = 1 - 0,95 = 0,05$$

$$Q_2 = 1 - P_2 = 1 - 0,65 = 0,35$$

Maka;

$$\pi = (P_1Q_2) + (P_2Q_1)$$

$$\pi = (0,95 \times 0,35) + (0,65 \times 0,05)$$

$$\pi = 0,35$$

Besar sampel adalah

$$n = \frac{(z\alpha + z\beta)^2\pi}{(P_1 - P_2)^2}$$

$$n = \frac{(1,96 + 0,84)^2 \times 0,35}{(0,3)^2}$$

$$n = 30$$

Maka besar sampel utama adalah 30 sampel

Untuk mencegah adanya potensi *dropout* maka dilakukan sampel cadangan sebanyak 5% atau sebanyak 2 orang. Jadi total sampel sebanyak 32 responden.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling*. Teknik ini digunakan apabila populasi mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2020). Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

1. Responden merupakan mahasiswa reguler yang tercatat mahasiswa aktif fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.

2. Mahasiswa melaksanakan pembelajaran online dan *hybrid* minimal selama 3 jam per hari.
3. Tidak menggunakan kacamata ketika pembelajaran online.
4. Tidak menggunakan obat tetes mata.
5. Tidak menggunakan lensa kontak.
6. Tidak menggunakan *screen protector* anti radiasi pada laptop atau *smartphone*.
7. Tidak menderita penyakit mata (glaukoma, infeksi mata dan cedera mata).
8. Hasil pre-test menunjukkan skor ≥ 6 yang artinya terdapat gejala kelelahan mata.

Sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang melaksanakan *full* pembelajaran tatap muka.

Untuk menentukan besar sampel setiap tingkat program studi digunakan rumus alokasi sampel:

$$n_h = \frac{N_h}{N}n$$

Sumber: Levy & Lemeshow (2013)

Keterangan:

n_h = Ukuran sampel tiap strata

N_h = Ukuran populasi tiap strata

n = Besar sampel keseluruhan

N = Populasi Keseluruhan

Sehingga responden yang diambil dari setiap tingkat program studi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3.2 Hasil Pembagian Sampel dengan Rumus Alokasi Proporsional (n=30)

Tingkat	Program Studi	Jumlah Populasi	Sampel yang direncanakan	Sampel yang terlibat
I	S1 Keperawatan	99	22	23
	D3 Keperawatan	36	8	7
Total				30

Berdasarkan tabel 3.2 sampel direncanakan untuk program studi S1 keperawatan tingkat I adalah 22 orang, tetapi sampel yang terlibat adalah 23 orang. Pada program studi vokasi keperawatan tingkat I sampel yang direncanakan adalah 8 orang tetapi, sampel yang terlibat adalah 7 orang. Sehingga pada penelitian ini terpenuhi dengan total 30 responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini peneliti memperoleh data jumlah mahasiswa tingkat 1 fakultas ilmu kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung dengan meminta data ke bagian akademik fakultas ilmu kesehatan, yang sebelumnya sudah meminta izin kepada kepala LPPM Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Kemudian peneliti menentukan populasi mahasiswa berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Peneliti mendapatkan populasi mahasiswa berdasarkan program studi. Populasi terdiri dari program studi sarjana keperawatan tingkat I dan vokasi keperawatan tingkat I.

Peneliti memperoleh data terkait karakteristik mahasiswa dari hasil pengisian lembar data demografi yang telah diisi oleh responden. Peneliti pun memperoleh hasil tingkat kelelahan mata ketika sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga mata dari kuesioner kelelahan mata yang telah diisi oleh responden.

Tabel 3.3 Susunan Acara Pengeambilan Data

Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Pelaksanaan
Senin, 20 Juni 2022	16.00-17.20 WIB	<i>Google meet</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Inform Consest - Pre-test - Simulasi praktik senam yoga mata - Absen
Selasa, 21 Juni 2022	12.00-18.00 WIB	<i>WhatsApp Group</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Video Senam Yoga Mata - Absen
Rabu, 22 Juni 2022	12.00-18.00 WIB	<i>WhatsApp Group</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Video Senam Yoga Mata - Absen
Kamis, 23 Juni 2022	12.00-18.00 WIB	<i>WhatsApp Group</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Video Senam Yoga Mata - Absen - Post-test - Penutupan

F. Prosedur Penelitian

1. Prosedur Administrasi

Penelitian dilakukan setelah dinyatakan lulus seminar proposal, sudah mendapatkan izin penelitian dari Kepala LPPM Universitas ‘Aisyiyah Bandung dengan Nomor surat: 1094/01-FIKes/UNISA-BANDUNG/VI/2022 dan lulus uji etik oleh Komite Etik Keperawatan dengan Nomor surat: 135/KEP. 01/UNISA-BANDUNG/VI/2022.

2. Prosedur Teknis

Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi:

1. Peneliti menyebarkan link *form* berisikan permohonan untuk ikut serta dalam penelitian dan lembar data demografi melalui ketua angkatan setiap program studi melalui *WhatsApp*.
2. Setelah calon responden mengisi *form*, peneliti lalu memilih responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.
3. Responden terpilih akan dimasukkan ke dalam *WhatsApp Group* melalui tautan link untuk diberikan serta menjelaskan terkait *informed consent* melalui media *teleconference (google meet)*.
4. Setelah semua responden mengerti tujuan penelitian ini dan menandatangani lembar persetujuan responden, selanjutnya peneliti memberikan kuesioner *pre-test* kelelahan mata yang diberikan waktu 20 menit untuk mengisi.
5. Setelah semua responden sudah mengisi kuesioner peneliti memberikan penjelasan serta praktik terkait melakukan senam yoga mata menggunakan media *teleconference (google meet)*.
6. Peneliti membagi *WhatsApp Group* berdasarkan program studi yang memiliki jadwal perkuliahan yang sama.
7. Pada pertemuan pertama responden diberikan penjelasan terkait penelitian dan praktik senam yoga mata secara langsung melalui media *teleconference (google meet* atau *zoom meeting)*. Pemberian dilakukan berdasarkan kelompok responden yang memiliki jadwal pembelajaran yang sama. Peneliti juga menentukan salah satu responden setiap strata

untuk membantu peneliti mengawasi responden lain melakukan senam yoga mata.

8. Responden diberikan panduan dalam bentuk video senam yoga mata untuk melakukan senam yoga mata dalam waktu 30 menit setelah melakukan pembelajaran online atau minimal pembelajaran online selama 3 jam sehari. Senam yoga mata dilakukan 4 hari/ minggu.
9. Responden harus melakukan senam yoga 1x/ hari selama 30 menit setelah pembelajaran online atau minimal lama pembelajaran online selama 3 jam sehari. Cara pemberian senam yoga mata untuk mencapai syarat minimal pembelajaran online 3 jam sehari. Peneliti akan mengelompokkan responden berdasarkan kelas yang memiliki jadwal yang sama. Kelompok tersebut akan dibentuk dalam *WhatsApp Group*. Sehingga, ketika jadwal yang sama tersebut peneliti akan mengingatkan responden melakukan senam yoga mata dengan mengirimkan link video senam yoga mata.
10. Responden harus melakukan senam yoga mata paling lambat 45 menit setelah pembelajaran online selesai.
11. Responden yang tidak melakukan senam yoga mata 45 menit setelah pembelajaran online dan tidak mengisi daftar hadir maka dianggap *drop out*.
12. Pertemuan ke-2 hingga ke-4 responden melakukan senam yoga mata dengan panduan video senam yoga mata yang diberikan oleh peneliti di grup *WhatsApp*.

13. Pada pertemuan ke-4 responden diberikan kuesioner *post-test* diberi waktu 20 menit untuk mengisi.
14. Pada setiap pertemuan responden diberikan *form* daftar hadir. Responden wajib mengisi *form* daftar hadir dan harus meng-*upload* video dan foto ketika melakukan senam yoga mata pada link *form* absen yang diberikan oleh peneliti.
15. Responden yang kesulitan meng-*upload* video dapat mengirimkan link video pada *form* absen ataupun mengirimkan melalui *WhatsApp*.
16. Pada setiap pertemuan peneliti mengecek absen dan melihat video yang telah dikirimkan oleh responden. Hal ini dilakukan untuk memastikan responden melakukan senam yoga mata dengan benar dan dilakukan setiap pertemuan.
17. Hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya akan diolah dan dianalisis sesuai tujuan penelitian.
18. Berikut gerakan-gerakan senam yoga mata:

- 1) *Palming*



Gambar 3.1 *Palming*

- a) Tatik napas, kemudian pejamkan mata.
- b) Gosok kedua telapak tangan hingga hangat.
- c) Letakkan telapak tangan dengan lembut di atas kelopak mata.

- d) Lalu hembuskan napas secara perlahan
- e) Pertahankan posisi ini hingga kehangatan tangan berpindah sepenuhnya ke mata.
- f) Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

2) *Blinking*

- a) Posisikan senyaman mungkin dengan mata terbuka.
- b) Berkedip 10-15 kali dengan cepat.
- c) Kemudian tutup mata dan rileks selama 20 detik.
- d) Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.

3) *Eye Movement*

- a) *Sideways viewing*



Gambar 3.2 *Sideways viewing*

- (1) Gerakan mata ke samping kiri dan kanan.
- (2) Pastikan kepala tetap pada posisi.
- (3) Setiap menggerakkan mata ke samping kiri atau kanan tahan selama 20 detik.
- (4) Lakukan secara bergantian sebanyak 5 kali.
- (5) Setelah melakukan gerakan, tutup mata dan rileks selama 20 detik.

b) *Front and sideways viewing*



Gambar 3.3 *Front and sideways viewing*

- (1) Fokuskan mata ke depan
- (2) Gerakan mata ke samping kiri atau kanan lalu lihat kembali ke depan.
- (3) Pastikan kepala tetap pada posisi.
- (4) Gerakan bola mata secara perlahan.
- (5) Lakukan sebanyak 5 kali secara bergantian.
- (6) Setelah melakukan gerakan, tutup mata dan rileks selama 20 detik

c) *Rotational viewing*



Gambar 3.4 *Rotational viewing*

- (1) Putar bola mata searah jarum jam.
- (2) Lakukan sebanyak 5 kali.
- (3) Tutup mata setiap 1 putaran selama 10 detik.
- (4) Ulangi dengan arah sebaliknya.

d) *Up and down viewing*



Gambar 3.5 *Up and down viewing*

- (1) Gerakan bola mata ke atas seakan melihat langit tidak menggerakkan kepala selama 20 detik.
- (2) Lalu gerakan bola mata ke bawah seakan melihat tanah, namun tidak menundukan kepala selama 20 detik.
- (3) Lakukan secara bergantian sebanyak 5 kali.
- (4) Setelah melakukan gerakan, tutup mata dan rileks selama 20 detik.

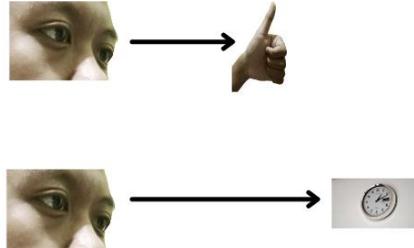
e) *Preliminary nose-tip gazing*



Gambar 3.6 *Preliminary nose-tip gazing*

- (1) Fokuskan mata melihat ujung hidung.
- (2) Lalu tahan selama 20 detik.
- (3) Kemudian tutup mata selama 20 detik.
- (4) Ulangi, lakukan gerakan sebanyak 5 kali.

4) *Eye Focusing*



Gambar 3.7 *Eye Focusing*

- a) Fokuskan penglihatan pada objek jauh dan objek dekat.
- b) Objek dekat bisa menggunakan ibu jari dengan jarak ± 50 cm lalu melihat objek jauh dengan jarak 4-6 meter.
- c) Fokuskan mata terhadap objek dekat ataupun jauh selama 10 detik.
- d) Lakukan bergantian sebanyak 10 kali.
- e) Kemudian tutup mata dan rileks selama 20 detik.

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Waktu penelitian dimulai dari bulan Maret 2022 hingga bulan Juli 2022.

G. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner

Instrumen kelelahan mata yang digunakan adalah kuesioner CVS-Q yang dibuat oleh Seguí et al (2015) dan telah dimodifikasi oleh Arifin et al (2021). Kuesioner ini terdiri dari 18 item terkait gejala-gejala kelelahan mata dan gejala ekstraokuler. Kuesioner ini menggunakan dua penilaian yaitu frekuensi dan intensitas. Kuesioner CVS-Q dapat digunakan karena telah dilakukan uji

validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas skala frekuensi adalah 0,5-0,847 dan hasil uji validitas skala intensitas adalah 0,343-0,818. Pada hasil uji validitas skala frekuensi dan skala intensitas menunjukkan 18 item pertanyaan memiliki r -hitung $>$ r -tabel yaitu 0,334. Maka 18 item pertanyaan dinyatakan valid. Sedangkan, hasil uji reliabilitas skala frekuensi adalah 0,946 dan hasil uji reliabilitas skala intensitas adalah 0,882. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala frekuensi dan skala intensitas menunjukkan nilai *cronbach's alpha* $>$ 0,6. Maka kuesioner dinyatakan reliabel.

Kuesioner ini menggunakan 3 kategori skoring pada setiap skala penilaian. Bobot nilai skala frekuensi adalah tidak pernah/tidak ada = 0, kadang-kadang/sedang/1 kali dalam 1 minggu = 1, dan sering/setiap hari/2-3 kali dalam 1 minggu = 2. Sedangkan, bobot nilai skala intensitas adalah tidak mengganggu = 0, terasa/kadang-kadang/mengganggu = 1, sangat terasa/sangat mengganggu = 2. Hasil skoring akan dihitung untuk mendapatkan nilai *symptom severity* menggunakan rumus sigma nilai frekuensi dan intensitas per item:

$$\text{Nilai item} = \sum_{i=1}^{18} (\text{frekuensi}) \times (\text{intensitas item})$$

Kisi-kisi kuesioner menggunakan gejala CVS yang dikategorikan menjadi 4 yaitu *asthenopia*, permukaan okular, visual dan ekstraokuler. Gejala CVS yang berkaitan dengan *asthenopia* adalah mata lelah, mata tegang, mata terasa sakit, mata kering, banyak berkedip dan sakit kepala. Gejala CVS yang berkaitan dengan permukaan okular adalah mata berair, mata iritasi, mata kemerahan, mata gatal dan keluhan akibat penggunaan lensa kontak. Gejala visual yang berkaitan dengan CVS antara lain penglihatan kabur, penglihatan ganda, sulit

fokus pada benda dengan jarak yang dekat dan jauh, hingga presbiopi. Sedangkan gejala CVS yang berkaitan dengan ekstraokuler adalah nyeri pada leher dan bahu serta nyeri punggung. Kuesioner dapat dilihat pada *lampiran 5*.

2. Video Senam Yoga Mata

Pada penelitian ini dibuat video senam yoga mata berdasarkan SOP yang ada. Video pada penelitian ini digunakan sebagai alat bantu penelitian. Video pada peneliti sudah dikonsultasikan dengan pakar dan telah dinyatakan layak berdasarkan aspek konten dan aspek video sehingga dapat digunakan untuk penelitian. Video dapat di akses melalui link berikut: <https://bit.ly/Video-Senam-Yoga-Mata>.

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing dilakukan oleh peneliti setelah data terkumpul. Peneliti menggunakan *tanda wajib diisi* agar terhindar dari pengisian kuesioner yang kurang lengkap. Peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap pengisian koesioner oleh responden. Peneliti mengecek kembali jumlah responden yang mengisi kuesioner.

b. *Coding*

Pada tahap ini peneliti menggunakan pengkodean soal dengan inisial P sebagai pengganti kalimat pertanyaan seperti P1 untuk mewakili pertanyaan ke-1 sampai P18 untuk pertanyaan ke-18. Pada skoring jawaban kuesioner dilakukan pengkodean angka 0, 1 dan 2.

c. *Entry*

Pada penelitian ini data yang sudah dikumpulkan dimasukkan ke dalam database komputer, data dimasukkan pada Microsoft Excel dan SPSS untuk dilakukan pengolahan data.

d. *Skoring*

Sesudah dilakukan penelitian, pada kuesioner kelelahan mata dilakukan pengukuran terhadap tingkat kelelahan mata dengan total skoring 0-36.

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Pada penelitian ini variabel yang akan diuji menggunakan analisa univariat dengan distribusi frekuensi dan dipresentasikan dalam bentuk frekuensi dan presentase. Adapun variabel yang akan dianalisis dalam penelitian ini meliputi data demografi yang terdiri dari usia, jenis kelamin, lama pembelajaran online, penggunaan alat elektronik ketika pembelajaran online, jarak mata dan strata setiap program studi.

Adapun sebelum dilakukan uji statistik, data diuji normalitas untuk menentukan data berdistribusi normal atau tidak. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal maka metode yang digunakan adalah statistik non-parametrik (Sugiyono, 2020). Apabila sampel > 50 maka uji yang digunakan adalah *Kolmogorov-smirnov*. Sedangkan, apabila sampel < 50 maka uji yang digunakan adalah *Shapiro*

Wilk. Apabila hasil $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan, apabila hasil $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Dahlan, 2017).

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, dengan hasil $\text{sig} < 0,05$. Maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji non-parametrik. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada *lampiran 7a*.

b. Analisa Bivariat

Pada penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh senam yoga mata terhadap kelelahan selama pembelajaran online. Teknik analisa data pada skala rasio dan interval menggunakan teknik parametrik (Sugiyono, 2020). Tetapi, pada penelitian ini sebaran data tidak normal maka dilakukan uji non-parametrik yaitu Wilcoxon (Dahlan, 2020). Hipotesis menggunakan uji Wilcoxon apabila hasil $p \text{ value} < 0,05$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh.

I. Pertimbangan Etik

Pada penelitian ini, peneliti meyakinkan bahwa responden perlu mendapat perlindungan dari hal-hal yang merugikan selama penelitian, dengan memperhatikan aspek-aspek etika sebagai berikut.

1. *Informed Consent*

Pada penelitian ini seluruh responden mendapatkan *informed consent*, informasi yang diberikan mengenai penelitian yang akan dilakukan dan apabila responden mengajukan pertanyaan, peneliti dengan sigap langsung memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh responden. Setelah

responden mendapatkan informasi dan mengerti dengan penelitian yang akan dilakukan, selanjutnya semua responden mengisi *informed consent* dan menyatakan “setuju” yang artinya responden sudah bersedia terlibat dalam penelitian ini.

2. *Anonymity*

Pada penelitian ini untuk menjaga kerahasiaan responden peneliti tidak memaparkan hasil kuesioner kepada responden lain dan memberikan kode ke setiap hasil kuesioner.

3. *Confidentiality*

Kerahasiaan data yang diperoleh peneliti dari pengisian kuesioner disimpan dan dijaga mengenai verifikasi data. Data disimpan didalam laptop pada folder yang sudah diberi password. Hasil data hanya digunakan untuk penelitian dan akan dihapus setelah penelitian selesai.

4. *Beneficiee*

Manfaat dalam penelitian ini, untuk mengetahui pengaruh senam yoga mata dalam menurunkan tingkat kelelahan mata, sehingga mahasiswa dapat terhindar dari komplikasi ataupun keparahan apabila kelelahan mata dibiarkan.

5. *Non-malaficien*

Pada penelitian ini, senam yoga mata tidak menimbulkan efek samping karena dari berbagai literatur yang didapat oleh peneliti tidak ditemukan adanya efek samping yang ditimbulkan setelah melakukan senam yoga mata.

6. *Justice*

Pada penelitian ini semua responden diperlakukan sama tanpa membedakan antara responden yang lainnya.