UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM MATA PADA KELELAHAN MATA REMAJA AKIBAT KECANDUAN GADGET MELALUI MEDIA VIDEO

Nuraida Muthmainnah Ajhari Hakim[1], Ida Nur Imamah[2]
nuraidaajhari17@gmail.com
Universitas `Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar belakang; Remaja menggunakan *smartphone* sebagai alat teknologi modern dalam kehidupan sehari-hari seiring perkembangan zaman. Menurut data terakhir Badan Pusat Statistik tahun 2024, persentase penduduk yang memiliki telepon seluler menurut provinsi dan klasifikasi daerah adalah sebanyak 68,65 persen**.** Penggunaan *gadget* pada remaja secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mata. Hasil studi pendahuluan Atanay dan Situmorang (2025) menunjukkan bahwa rata-rata skor kelelahan mata sebelum intervensi seluruh responden (100%) mengalami kelelahan mata, sedangkan setelah intervensi sebanyak 84% responden tidak lagi mengalami kelelahan mata.**Tujuan**; Sebagai media informasi untuk memperluas pengetahuan dan mempermudah remaja dalam mengaplikasikan teknik relaksasi senam mata sehingga diharapkan dapat membantu mencegah dan mengurangi kelelahan mata akibat penggunaan *gadget*.**Metode**; Penyampaian informasi melalui video animasi yang dibuat dengan tahapan pra produksi, produksi, dan pasca produksi. **Hasil**; Luaran yang di dapat berupa video animasi yang berjudul "MATGASA" Mata Sehat Gadget Bersahabat durasi video 06:48 menit ukuran file 186 MB. Sudah diuji cobakan kepada 3 responden anak remaja dengan hasil video menarik dan mudah dipahami. **Kesimpulan**; Video animasi yang berjudul "MATGASA" Mata Sehat Gadget Bersahabat dapat digunakan sebagai media edukasi anak remaja mengenai kecanduan gadget.

***Kata Kunci**: Kecanduan Gadget, Media video, Senam Mata*