PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES MENTIMUN TERHADAP TINGKAT *ASTHENOPIA* PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN DARUL MAULA GARUT 2026

Khairun Nisa Al Izzati[1], Ivana Eko Rusdiatin[2], Darmasta Maulana[3], Heni[4]

[1,2,3,4]*Universitas YPIB Majalengka*
E-mail : nisa94271@gmail.com

ABSTRACT

Asthenopia or eye strain is a condition commonly experienced due to high-intensity near visual activities, such as prolonged reading without adequate rest. This condition frequently occurs among adolescents, including female students (santriwati), who have high learning intensity. This study aims to determine the effect of cucumber compress application on the level of asthenopia among female students. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. The sample consisted of 38 respondents divided into two groups, namely the intervention group and the control group, with 19 respondents in each group. Data were collected using the Visual Fatigue Index (VFI) questionnaire. Data analysis was performed using the Paired Sample T-Test after the normality test using Shapiro-Wilk. The results showed that before the intervention, most respondents in the intervention group experienced mild asthenopia (89.5%), and after being given cucumber compresses, the majority of respondents no longer experienced asthenopia (68.4%). The statistical test results showed a p-value of 0.00 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of cucumber compress application on the level of asthenopia. Meanwhile, the control group showed no significant change (p-value = 0.22). Therefore, cucumber compress can be used as a non-pharmacological therapy in reducing the level of asthenopia.

Keywords : *Asthenopia, Cucumber Compress*

ABSTRAK

Asthenopia atau kelelahan mata merupakan kondisi yang sering dialami akibat aktivitas visual jarak dekat yang tinggi, seperti membaca dalam waktu lama tanpa istirahat yang cukup. Kondisi ini banyak terjadi pada remaja, termasuk santriwati, yang memiliki intensitas belajar tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres mentimun terhadap tingkat *asthenopia* pada santriwati. Metode. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel penelitian berjumlah 38 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 19 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Visual Fatigue Index* (VFI). Analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sample T-Test* setelah uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden pada kelompok perlakuan mengalami *asthenopia* ringan (89,5%), dan setelah diberikan kompres mentimun mayoritas responden tidak lagi mengalami *asthenopia* (68,4%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres mentimun terhadap tingkat *asthenopia*. Sementara pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan (*p value* 0,22). Oleh karena itu, kompres mentimun dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat *asthenopia*.

Kata Kunci : *Asthenopia, Kompres Mentimun*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan perubahan pola belajar di era modern memberikan dampak yang cukup besar terhadap aktivitas sehari-hari pelajar, termasuk santri di lingkungan pesantren. Sistem pembelajaran yang menuntut tingkat konsentrasi tinggi, aktivitas membaca secara intensif, serta durasi belajar yang panjang telah menjadi bagian dari rutinitas harian. Aktivitas visual jarak dekat yang dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat yang cukup dapat meningkatkan beban kerja mata dan menimbulkan kelelahan pada organ penglihatan. *Asthenopia* sendiri merupakan kondisi yang muncul akibat aktivitas visual yang berkepanjangan, terutama pada pekerjaan melihat objek dekat dalam waktu lama (Song *et al.*, 2026).

Aktivitas belajar intensif secara berulang dapat menimbulkan ketegangan pada mata. Mata yang difungsikan tanpa istirahat cukup akan mengalami penurunan kenyamanan, seperti rasa kering, pegal, berair, atau cepat lelah. Gangguan ini umumnya dikenal sebagai *asthenopia* atau kelelahan mata. Pada santri, kondisi tersebut berpotensi lebih tinggi karena kegiatan belajar biasanya berlangsung sejak pagi hingga malam hari dengan minimnya jeda istirahat (Sukmayanti *et al*., 2023).

Fenomena *asthenopia* merupakan masalah kesehatan mata yang umum terjadi akibat aktivitas visual dekat yang berlebihan. Banyak santri mengikuti kegiatan belajar intensif yang melibatkan membaca, menulis, dan penggunaan perangkat digital dalam waktu lama sehingga meningkatkan risiko kelelahan mata (Liu *et al*., 2022). Kondisi ini menimbulkan gejala seperti mata kering, nyeri, penglihatan kabur, dan sakit kepala yang dapat mengganggu kenyamanan belajar. Penting untuk memahami faktor penyebab, siapa yang paling rentan, kapan dan di mana kondisi ini sering muncul, serta bagaimana penanganan yang tepat dapat diberikan untuk mencegah dampak buruk jangka panjang terhadap produktivitas dan kesehatan mata santri.

Asthenopia tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kualitas belajar, seperti menurunnya fokus, lambatnya pemahaman materi, dan meningkatnya risiko stres. Jika tidak ditangani, kelelahan mata dapat semakin memburuk dan mengganggu kesehatan jangka panjang. Oleh sebab itu, upaya sederhana yang dapat mengurangi ketegangan mata menjadi sangat penting diterapkan pada kelompok dengan aktivitas membaca tinggi (Ainy, 2024).

Asthenopia adalah kondisi kelelahan mata yang sering terjadi karena akibat terlalu lama melakukan aktivitas yang membutuhkan penglihatan jarak dekat, seperti menggunakan perangkat digital. Banyak orang di dunia mengalami *asthenopia*, yaitu sekitar 51% dari populasi dunia, dan bisa meningkat hingga 90% pada orang yang sering menggunakan perangkat digital (Song *et al*., 2026). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti berapa lama kita menggunakan mata, posisi tubuh yang tidak nyaman, pencahayaan yang kurang baik, dan kurangnya waktu istirahat. Di Indonesia, *asthenopia* juga cukup umum, yaitu sekitar 40% hingga 92%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 44,7% orang mengalami *asthenopia*, dengan faktor utama yang mempengaruhi lamanya penggunaan perangkat digital, posisi tubuh yang tidak nyaman, pencahayaan yang kurang baik, dan kurangnya waktu istirahat. Bahkan (Salsabila *et al*., 2024). di Jawa Barat, khususnya di lingkungan pendidikan seperti pesantren, asthenopia juga cukup banyak terjadi. Penelitian menunjukkan bahwa santri sering mengalami asthenopia karena melakukan aktivitas visual jarak dekat yang intens dan kurangnya waktu istirahat mata (Rusdiatin *et al*., 2025)

Asthenopia perlu diatasi karena dapat mengganggu efektivitas belajar, menurunkan konsentrasi, dan memperburuk performa akademik. Jika tidak ditangani, kondisi ini berpotensi menyebabkan gangguan penglihatan jangka panjang seperti peningkatan risiko mata kering kronis

dan gangguan akomodasi. Selain itu, ketidaknyamanan yang terus-menerus dapat memengaruhi kualitas hidup, menimbulkan stres, serta berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental santri (Amalia *et al*., 2025).

Penatalaksanaan *asthenopia* dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi biasanya meliputi pemberian tetes mata lubrikan untuk mengurangi kekeringan, obat antiinflamasi ringan, atau suplemen yang mendukung kesehatan mata. Sementara itu, terapi non-farmakologis mencakup istirahat mata teratur, teknik relaksasi visual, penerapan prinsip 20-20-20, kompres hangat atau dingin, pengaturan pencahayaan, serta penggunaan bahan alami yang membantu mengurangi iritasi dan kelelahan mata. Pendekatan kmbinasi dinilai mampu memberikan hasil yang lebih optimal dan aman, terutama pada kelompok pelajar (Rusdiatin *et al*., 2025).

Widiyono & Atik (2023) mengatakan, berbagai metode telah diperkenalkan untuk mengurangi kelelahan mata, diantaranya istirahat berkala, senam mata, penggunaan kacamata antiradiasi, hingga teknik pengompresan. Namun tidak semua metode tersebut mudah diterapkan di lingkungan pesantren yang memiliki keterbatasan fasilitas dan jadwal yang padat. Karena itu, diperlukan alternatif yang praktis, murah, dan mudah dilakukan oleh santri. Salah satu pilihan yang menarik adalah penggunaan kompres mentimun. Mentimun dikenal memiliki kandungan air tinggi serta senyawa alami seperti vitamin C, antioksidan, dan flavonoid yang memberikan efek menenangkan pada area mata. Dalam praktik sehari-hari, kompres mentimun populer digunakan untuk mengurangi bengkak, menyegarkan mata, dan memberikan sensasi dingin yang merilekskan.

Penggunaan bahan alami sebagai terapi komplementer dalam bidang kesehatan saat ini semakin berkembang karena dianggap lebih aman, mudah diperoleh, serta memiliki efek samping yang relatif minimal. Salah satu bahan alami yang sering dimanfaatkan adalah mentimun (*Cucumis sativus*). Mentimun diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, vitamin, senyawa fenolik, dan antioksidan yang memiliki aktivitas antiinflamasi sehingga dapat membantu menenangkan jaringan kulit yang mengalami iritasi maupun peradangan. Selain itu, kandungan air yang tinggi pada mentimun mampu memberikan efek hidrasi dan sensasi dingin pada kulit, sehingga berpotensi membantu mengurangi edema atau pembengkakan pada jaringan, termasuk di area sekitar mata (Javid *et al.*, 2024). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa penggunaan irisan mentimun sebagai kompres pada area mata dapat membantu menurunkan pembengkakan serta memberikan efek relaksasi pada jaringan di sekitarnya. Efek ini berkaitan dengan sensasi pendinginan yang dapat memicu vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga membantu mengurangi pembengkakan jaringan (Sun *et al*., 2024). Oleh karena itu, mentimun berpotensi dimanfaatkan sebagai salah satu terapi sederhana untuk membantu mengatasi pembengkakan ringan pada area mata.

Well-being (2023) mengatakan, kompres mentimun memiliki beberapa kelebihan dalam meredakan *asthenopia*, diantaranya efek dingin alami yang membantu mengurangi ketegangan otot sekitar mata dan memberikan sensasi relaksasi. Kandungan air yang tinggi membantu menjaga kelembapan kulit dan mengurangi peradangan ringan. Selain itu, mentimun kaya akan antioksidan seperti flavonoid dan vitamin C yang dapat membantu mengurangi iritasi dan pembengkakan. Metode ini mudah diterapkan, aman, ekonomis, dan sesuai digunakan oleh santri yang membutuhkan penanganan sederhana tanpa efek samping.

Santri merupakan kelompok yang memiliki karakteristik unik dibandingkan pelajar lain. Kegiatan belajar yang berlangsung sepanjang hari, rutinitas ibadah, serta aturan pondok yang

membatasi penggunaan teknologi tertentu menjadikan mereka rentan mengalami kelelahan mata akibat dominasi aktivitas visual jarak dekat. Kondisi inilah yang mendorong perlunya strategi sederhana yang sesuai dengan lingkungan pesantren (Rusdiatin *et al*., 2025). Meski *asthenopia* dapat dialami oleh siapa saja, santri dengan pola belajar intensif memiliki risiko lebih besar karena durasi membaca yang panjang dan tingkat pencahayaan di beberapa pesantren yang tidak selalu ideal. Minimnya pemahaman tentang perawatan mata dan kurangnya akses ke layanan kesehatan membuat tindakan preventif menjadi semakin penting untuk diperkenalkan.

Upaya menjaga kesehatan mata di lingkungan pesantren sebenarnya sangat memungkinkan dilakukan, terutama jika menggunakan bahan alami yang mudah didapat dan tidak membutuhkan peralatan khusus. Kompres mentimun menjadi salah satu opsi yang relevan karena ketersediaannya mudah, harganya terjangkau, dan penggunaannya tidak mengganggu aktivitas santri.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi kelelahan mata pada santri, meskipun belum fokus pada kompres mentimun sebagai intervensi. Putri *et al* (2025) meneliti hubungan antara status refraksi miopia dengan kejadian mata kering dan *asthenopia* di santri Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Mereka menemukan bahwa miopia sangat berkorelasi dengan gejala kelelahan mata (*asthenopia*), yang menegaskan bahwa santri dengan aktivitas visual dekat yang intens sangat rentan terhadap masalah penglihatan ini.

Dalam konteks pesantren, intervensi non-farmakologi lebih mudah diterima karena sesuai dengan budaya hidup sederhana dan mandiri. Mentimun sebagai bahan alami menjadi alternatif menarik untuk diuji efektivitasnya. Jika terbukti bermanfaat, praktik kompres mentimun dapat diintegrasikan sebagai bagian dari rutinitas kesehatan santri. Penggunaan kompres mentimun tidak hanya bertujuan meredakan ketegangan mata tetapi juga dapat memberikan rasa nyaman secara psikologis. Sensasi dingin dapat membantu menurunkan stres ringan akibat aktivitas belajar yang padat. Dengan demikian, manfaatnya berpotensi lebih luas dibandingkan sekadar menurunkan *asthenopia*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di pondok pesantren Darul Maula Garut dengan cara wawancara kepada pengurus santri, rata-rata durasi belajar dan membaca kitab pada santri berkisaran antara 4-7 jam per hari, didapatkan sebanyak 66% santiwati mengeluh mengalami kelelahan mata setelah kegiatan belajar. Faktor yang mempengaruhui terjadinya *asthenopia* pada santri ketika pencahayaan kurang terang, posisi membaca dengan jarak terlalu dekat, penggunaan kacamata. Beberapa santriwati juga mengeluh sering mengucek mata, penglihatan kabur dan berbayang. Di lingkungan pesantren belum terdapat program kesehatan mata yang diterapkan secara rutin. Oleh sebab itu peneliti tertarik mengangkat topik penelitian yang berjudul "pengaruh pemberian kompres mentimun terhadap tingkat *asthenopia* pada santriwati pondok pesantren Darul Maula Garut 2026".

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Penelitian ini memiliki dua variable yaitu Variabel independen adalah pemberian kompres mentimun sedangkan variable Dependen adalah tingkat *asthenopia.* Penggunaan sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling* berjumlah 38 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-

masing 19 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Visual Fatigue Index* (VFI). Analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sample T-Test* setelah uji normalitas *Shapiro-Wilk*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Usia				
Usia 16 tahun	4	21	4	21
Usia 17 tahun	15	79	15	79
Posisi dalam membaca				
Duduk	6	31	5	26
Berbaring	13	69	14	74
Lama membaca dalam sehari				
8 jam/hari	2	10	3	16
9 jam/hari	17	80	16	84
Lama tidur dalam sehari				
7 jam/hari	19	100	19	100
8 jam/hari	-	-	-	-
Jarak membaca				
>30 cm	3	16	4	21
<30 cm	16	84	15	79

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 3.1. diketahui sebagian besar santriwati pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol berusia 17 tahun (79%). Mayoritas santriwati juga memiliki kebiasaan membaca dalam posisi berbaring sebanyak 13 orang (69%) kelompok perlakuan dan 14 orang (74%) kelompok kontrol, dengan durasi membaca sekitar 9 jam per hari serta jarak membaca <30 cm. Selain itu, seluruh santriwati memiliki lama tidur yang sama, yaitu 7 jam per hari.

Hasil Persentase Pretest Dan Posttest Tingkat Asthenopia

Tabel 2. hasil presentase pretest dan postest

Tingkat *Asthenopia*	Kelompok							
	Perlakuan				Kontrol			
	Pretest		*Postest*		*Pretest*		*Postest*	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Skor <0,40 Tidak *Asthenopia*	-	-	13	68,40	-	-	-	-
Skor 0,40-0,59 *Asthenopia* Ringan	17	89,50	6	31,60	18	94,70	18	94,70
Skor 0,60-0,79 *Asthenopia* Sedang	2	10,50	-	-	1	5,30	1	5,30

Skor 0,80-1,00 *Asthenopia* Berat	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	19	100%	19	100%	19	100%	19	100%

Berdasarkan tabel 3.2 Hasil pengukuran tingkat *asthenopia* menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori *asthenopia* ringan (89,5%), Setelah dilakukan intervensi berupa kompres mentimun, terjadi perubahan distribusi, dimana sebagian besar responden tidak lagi mengalami *asthenopia* (68,4%).

Sebaliknya, pada kelompok kontrol, distribusi tingkat *asthenopia* cenderung tidak mengalami perubahan antara *pretest* dan *postest*, dengan mayoritas responden tetap berada pada kategori *asthenopia* ringan.

Analisi Bivariat

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan *Shapiro-wilk* karena jumlah sample <50 santriwati, dan didapatka hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data

	Shapiro-wilk		
Kategori	Statistik	df	Sig.
Pretest perlakuan	0,93	19	0,21
Postest perlakuan	0,92	19	0,12
Pretest kontrol	0,93	19	0,22
Postest kontrol	0,94	19	0,32

Sumber: data primer 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan meggunakan uji *Shapiro-wilk* pada tabel 4.3, Hasil analisis memperlihatkan bahwa seluruh nilai signifikansi berada di atas 0,05, sehingga data dapat dianggap berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, pengujian selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk menilai perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 4. Uji Pengaruh Kompres Mentimun Terhadap Tingkat *Asthenopia*

Kelompok	***Mean***	***Sig* (*p value)***
Kelompok perlakuan	11,42	0,00
Kelompok kontrol	-1,05	0,22

Berdasarkan tabel 3.4, diketahui bahwa pemberian kompres mentimun pada santriwati yang mengalami *asthenopia* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi dilakukan. Hasil analisis pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 (*p value* < 0,05), sehingga Ha diterima, yang berarti terdapat pengaruh pemberian kompres mentimun terhadap tingkat *asthenopia* pada kelompok perlakuan. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,22 (*p value* > 0,05), sehingga Ho diterima, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap tingkat *asthenopia* pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 3.1, diketahui bahwa karakteristik responden pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol menunjukkan distribusi yang relatif serupa. Sebagian besar santriwati pada kedua kelompok berusia 17 tahun, yaitu sebesar 79%, sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja akhir yang memiliki karakteristik

perkembangan mata yang relatif sama. Keseragaman usia ini dapat meminimalkan pengaruh faktor usia terhadap hasil penelitian.

Dari aspek kebiasaan membaca, mayoritas santriwati memiliki kebiasaan membaca dalam posisi berbaring, yaitu sebanyak 13 orang (69%) pada kelompok perlakuan dan 14 orang (74%) pada kelompok kontrol. Posisi membaca tersebut merupakan salah satu kebiasaan yang kurang ergonomis karena dapat menyebabkan jarak pandang menjadi tidak stabil dan meningkatkan ketegangan pada mata. Selain itu, sebagian besar responden memiliki durasi membaca yang cukup lama, yaitu sekitar 9 jam per hari, dengan jarak membaca kurang dari 30 cm. Kebiasaan membaca dalam waktu yang panjang dengan jarak yang terlalu dekat berpotensi meningkatkan beban akomodasi mata sehingga dapat memengaruhi kesehatan penglihatan.

Sementara itu, berdasarkan karakteristik lama tidur, seluruh santriwati pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol memiliki durasi tidur yang sama, yaitu sekitar 7 jam per hari. Keseragaman lama tidur pada kedua kelompok menunjukkan bahwa faktor istirahat relatif homogen sehingga kecil kemungkinan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kondisi responden selama penelitian berlangsung. Dengan demikian, karakteristik dasar responden pada kedua kelompok cenderung sebanding dan dapat mendukung validitas perbandingan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Pengaruh pemberian kompres mentimun terhadap tingkat asthenopia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berada pada kategori *asthenopia* ringan, dan sebagian kecil mengalami *asthenopia* sedang. Setelah diberikan intervensi berupa kompres mentimun, terjadi penurunan tingkat *asthenopia* yang cukup signifikan, dimana mayoritas responden tidak lagi mengalami *asthenopia*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian kompres mentimun efektif dalam mengurangi gejala *asthenopia*. Mentimun (*Cucumis sativus*) memiliki kandungan air yang tinggi serta mengandung senyawa antioksidan seperti flavonoid dan vitamin C yang berperan dalam mengurangi peradangan dan memberikan efek relaksasi pada area sekitar mata. Adriana *et al* (2024) menyebutkan bahwa kandungan antioksidan dalam mentimun dapat membantu menekan stres oksidatif pada jaringan.

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam praktik keperawatan, khususnya dalam penanganan *asthenopia* melalui pendekatan non-farmakologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres mentimun efektif menurunkan tingkat kelelahan mata, sehingga dapat digunakan sebagai intervensi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan. Hal ini menegaskan peran perawat dalam memberikan edukasi kesehatan terkait pencegahan *asthenopia*, seperti pengaturan waktu istirahat, posisi membaca yang ergonomis, serta pemanfaatan terapi komplementer. Selain itu, temuan ini mendukung penerapan *evidence-based practice* dalam keperawatan melalui penggunaan intervensi komplementer yang efektif dan minim efek samping. Karena itu, kompres mentimun dapat membantu perawat dalam meningkatkan kualitas perawatan. Ini bisa menjadi salah satu cara untuk meningkatkan asuhan keperawatan secara menyeluruh, terutama bagi orang-orang yang memiliki aktivitas visual yang tinggi. Dengan menggunakan kompres mentimun, perawat dapat memberikan perawatan yang lebih baik dan menyeluruh kepada pasien. Ini bisa membantu meningkatkan kesejahteraan pasien dan membantu mereka merasa lebih nyaman. Kompres mentimun dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan terkait pembeian kompres mentimun terhadap Tingkat asthenopia pada santriwati pondok pesantren darul maula garut memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *asthenopia* santriwati sebelum diberikan kompres mentimun pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas santriwati mengalami *asthenopia* ringan.
2. Tingkat *asthenopia* santriwati setelah diberikan kompres mentimun pada kelompok perlakuan mayoritas berada dalam kondisi tidak *asthenopia*. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak memiliki perubahan.
3. Ada pengaruh pemberian kompres mentimun terhadap tingkat *asthenopia* pada santriwati pondok pesantren Darul Maula Garut.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana, Y., Fitri, D. R., Hidayat, F., Fauziah, S., & Sadikin, M. (2024). Uji Antioksidan dan Formulasi Clay Mask Ekstrak Buah Mentimun (Cucumis Sativus L .) Dengan Adsorben Bentonit dan Kaolin. Ista Online Technologi Jurnal, 05(February), 32–45. https://doi.org/10.62702/ion.v5i1.107

Ainy, N. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan Mata (Astenopia) pada Pengguna Komputer : Literatur Review. (Jurnal Optometri Indonesia), 1(1), 38–48. https://journal.aktriyo.ac.id

Amalia, H., Adiwardhani, A., Devita, A., Pratiwi, M., Witjaksana, & Dewi, A. (2025). Contrast Sensitivity and Asthenopia Analysis. Acta Medica Bulgarica, 52(2). https://doi.org/10.2478/AMB-2025-0038

Andita, M. R. (2024). Prevalensi Kelelahan Mata pada Tenaga Medis di Lingkungan Rumah Sakit (Studi Kasus : RS Ibnu Sina Makassar). Jurnal Ilmiah Ecosystem, 24, 340–347. https://doi.org/10.35965/eco.v24i2.4688

Arif, Z., Shafiq, U., Khan, Z., Aleem, M., Khan, S., & Naseem, S. (2025). Efficacy of Warm Compress Therapy in EnhancingTear Film Quality and Reducing Postoperative Dry Eye Syndrome after Cataract Surgery: A RandomizedControlled Trial. The Healer Journal of Physiotherapyand Rehabilitation Sciences, 5(2), 363–367. https://doi.org/10.55735/zamj0790

Astutik, Risa Septi; Setyaningsih, Yuliani; Lestantyo, D. (2025). Work-Related Factors and Individual Characteristics on Asthenopia Symptoms among “Pecanting Batik” Workers in Klaten, Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 20(4), 697–704. https://doi.org/10.15294/ kemas.v20i4. 11303

Aykutlu, S. M., Aykutlu, C. H., Ozveren, M., & Garip, R. (2024). Digital media use and its effects on digital eye strain and sleep quality in adolescents : A new emerging epidemic ? National Library of Medicine, 19(12), 1–14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314390

Dirga, M., Dwi, A., Pratiwi, A. D., & Handayani, L. (2025). Factors Associated With Eye Fatigue in Lecturers of The Faculty of Public Health in 2024. Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo, 6(2), 162–173. https://doi.org/10.37887/jk3-uho

Fatimah, A. D. (2023). Manfaat Mentimun (Cucumis Sativus) Perspektif Islam Untuk Kesehatan. Journal of Islamic Integration Science and Technology, I(I), 81–88. https://doi.org/10.18860/es.v1i1.20426

Habiba, S. G. P., & Jaya, A. (2025). Mobile eye-exercise matasehatku application to reduce asthenopia in office workers: a quasi-experimental study. Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, 23(3), 171–175. https://doi.org/10.30595/medisains.v23i3.27494

Hermina, H. (2024). Memahami Populasi dan Sampel : Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. Jurnal Syntax Admiration, 5(12), 5937–5948. https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992

Hu, Y., Xu, Q., Shi, J., Lin, X., & Fei, J. (2021). Poor Uncorrected Visual Acuity and Association With Sleep Duration and Screen Time: A Dose-Response Relationship Study. National Library of Medicine, 19(4). https://doi.org/10.1177/15593258211042161

Javid, H. F; Urooj, R. A; Hussain, S. B; Shogufta, M. A; Bodlah, H. H; Shahzad, M. D; Muhammad, W. & A. S. (2024). Phytochemical, Nutritional and Medicinal Profile of Cucumis sativus L. (Cucumber). Universal Wiser Publisher, 5(2), 359. https://doi.org/ojs.wiserpub.com/index.php/FSE/

Kaur, K., Gurnani, B., Nayak, S., Deori, N., Kaur, S., Jethani, J., Singh, D., Agarkar, S., Hussaindeen, J. R., Sukhija, J., & Mishra, D. (2022). Digital Eye Strain- A Comprehensive Review. Ophthalmology and Therapy, 11(5), 1655–1680. https://doi.org/10.1007/s40123-022-00540-9

Liu, Z., Zhang, K., Gao, S., Yang, J., & Qiu, W. (2022). Correlation between Eye Movements and Asthenopia : A Prospective Observational Study. National Library of Medicine, 11(23), 7043. https://doi.org/10.3390/jcm11237043

Lubis, A. (2021). Hidup sebagai santriwan dan santriwati. https://www.kompasiana.com/amp/arifnn82767/6034721c01be085645090342/hidup-sebagai-santriwan-santriwati

Mataftsi, A., Selionataki, K. A., Moutzouri, S., & Prousali, E. (2023). Digital eye strain in young screen users: A systematic review. National Library of Medicine, 170. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107493

Mentari, Delia. Mita. Righo, A. (2024). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Asthenopia pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Saat Pandemi Covid-19. Malahayati Nursing Jurnal, 6(12), 4844–4854. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.14425

Naipal, S., Khumalo, N., Rahmtoola, M., Chagi, S., Didi, L., Mthethwa, S., Ndhlovu, S., & Persadh, B. (2025). Viewing distance , font size and symptoms of eyestrain in presbyopic and presbyopic smartphone users. The College Of Optometrists, 45, 269–279. https://doi.org/10.1111/opo.13410

Octavariny, R., & Widyaningsih, F. (2024). Kombinasi Senam Mata dan Kompres Hangat Terhadap Kelelahan Mata Pada Pegawai Penggunaan Komputer. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), 6(2). https://doi.org/10.35451/jkk.v6i2.2136

Putri, F. R., Ikliluddin, A., & Setyandriana, Y. (2025). Hubungan Status Refraksi Miopia terhadap Prestasi , Kejadian Mata Kering , d an Astenopia Santri Pondok Pesantren Ta ' mirul Islam Surakarta. Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, September. https://doi.org/10.55606/termometer.v3i4.5542

Rusdiatin, I. E., Maulana, D., & Nurrohmah, H. (2025). Effect of Eye Exercise Therapy on Asthenopia Symptoms Among Islamic Boarding School Students in Cirebon : A Quasi-

Experimental Study. Buletin Penelitian Kesehatan, 53(1), 21–28. https://doi.org/10.33860/bpk.v53i1.4014

Saini, P. (2025). Nutritional benefits and health effects of cucumbers. Acta Entomology and Zoology, 6(1), 255–261. https://doi.org/10.33545/27080013.2025.v6.i1d.215

Salsabila, nadya osa; Nugroho, Haryo; Andriyanti, A. A. (2024). Faktor-faktor Penyebab Keluhan Subyektif Kelelahan (Astenopia) In medical Records At Hospital Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan Rekam Medis Elektronik merupakan catatan rekam medis pasien seumur hidup komputer dari suatu jaringan dengan. Jurnal Permata Indonesia, 15(1), 1–7. https://doi.org/10.59737/jpi.v15i1.304

Sharma, A., Satija, J., Antil, P., & Dahiya, R. (2023). Determinants of digital eye strain among university students in a district of India: a cross-sectional study. National Library of Medicine, 13, 1–6. https://doi.org/10.1007/s10389-023-01924-2

Song, F., Liu, Y., & Zhao, Z. (2026). Clinical manifestations , prevalence , and risk factors of asthenopia : a systematic review and. Jurnal of Global Health, 16, 1–14. https://doi.org/10.7189/jogh.16.04053

Sukmayanti, Z., Aristi, D., & Alkaff, R. N. (2023). Determinan Kelelahan Mata Pada Siswa sma di Tangerang Selatan Tahun 2022. Semesta Sehat,. https://doi.org/10.58185/j-mestahat.v3i1.100

Sun, K., Mears, A., & H. B. (2024). Pharmacophore Dark Circles and Puffy Eyes – The Use Of Cucumber Slices, Chamomile Tea Bags , Witch Hazel , Arnica , and Studens Survey. Pharmacophore, 15(1), 41–47. https://doi.org/10.51847/kt9W8sPoi3

Tang, Y., Huang, J., & Huang, Y. (2023). Retracted : Intervention Effect of Traditional Chinese Medicine. Journal of Healthcare Engineering, 2. https://doi.org/10.1155/2022/2450197

Well-being, E. V. (2023). International Journal of Asthenopia : Perspectives on Enhancing Visual Well-Being. International Journal of Ophthalmic Pathology, 12(6). https://doi.org/10.4172/2324-8599.12.6.046

Wicaksana, A. M., & Sirait, N. S. (2024). Relationship Between Accommodation Insufficiency, Screen Time, and Asthenopia Symptoms in Young Adult Patients. Jambi Medical Jurnal, 12(2). https://doi.org/10.22437/jmj.v12i2.31573

Widiyono, & Atik, A. (2023). Efektivitas Bates Method Eye Exercise Dengan Metode Adriana, Y., Fitri, D. R., Hidayat, F., Fauziah, S., & Sadikin, M. (2024). Uji Antioksidan dan Formulasi Clay Mask Ekstrak Buah Mentimun (Cucumis Sativus L) Dengan Adsorben Bentonit dan Kaolin. Ista Online Technologi Jurnal, 05(February), 32–45. https://doi.org/10.62702/ion.v5i1.107

Wiryawan, V. A., Maharani, M., Kaseoma, A. T., & Orihatningtias, N. (2021). The Effect of Using Blue Light Filter Feature on Smartphones with Asthenopia Occurrence. Diponegoro International Medical Journal, 2(1), 30–35. https://doi.org/10.14710/dimj.v2i1.9761

Wu, X., Chen, X., Tian, F., Yang, M., Lu, F., Deng, R., & Lin, N. (2025). Nonlinear effects of humidex on risk for asthenopia among adults: a national cross-sectional survey in China. Frontiers Public Health, 13. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1515672

Yanti, E. L., Harlisa, P., & Zulaikhah, S. T. (2025). The Effect of Cucumber (Cucumis sativus) Extract Cream on VEGF ISSN 2461-0879 and IL-10 in Xerotic Rats. Medical Laboratory Technology Journal, 11(2), 157–169. https://doi.org/10.31964/mltj.v11i2.664

Yao, F., Bo, G., & Zitong, W. (2024). Association between visual distance and students' visual perception comfortin primary and secondary classrooms. Journal Of Asian Architecture

And Building Engineering, 23(2), 569–581. https://doi.org/10.1080/13467581.2023.2245019

Yi, Z., Ningli, W., Wei, Z., Kai, C., & Yan, H. (2024). Effects of virtual distant viewing technology on preventing nearwork-induced ocular parameter changes. National Library of Medicine, 10. https://doi.org/10.1177/20552076241259868

Zhou, M., Li, L.-D., Kai, Y.-J., Zhang, F.-X., & Pan, W.-C. (2023). Sleep duration and the risk of major eye disorders: a systematic review and meta-analysis. National Library of Medicine, 37(13), 2707–2715. https://doi.org/10.1038/s41433-023-02403-4.