

# Computer Vision Syndrome

**PT EOS CONSULTANTS**



# Computer Vision Syndrome

Sekumpulan gejala pada mata dan leher yang disebabkan oleh penggunaan komputer/layar monitor yang berlebihan. Gejala ini biasanya meliputi nyeri pada leher dan mata.

## Gejala yang dialami oleh penderita CVS:

- Penglihatan menjadi ganda
- Mata menjadi buram
- Nyeri kepala
- Iritasi mata



## Postur Tubuh yang Baik Ketika Menggunakan Komputer

**BERKEDIP**  
Secara berkala yang berfungsi melicinkan mata dan mencegah iritasi

Layar computer sebaiknya 40-75 cm dari mata

Pastikan CAHAYA di kamar cukup

Pastikan POSISI TEMPAT DUDUK yang nyaman

90°

Kemiringan antara layar computer dan mata maks. 20°

Gunakan filter proteksi radiasi computer

**ISTIRAHATLAH** secara teratur setiap 20 menit

90°

Menaruh materi referensi di tempat strategis sehingga Anda tidak perlu menggerakkan kepala terlalu sering



## Teknik Pencegahan Computer Vision Syndrome (CVS)

### 20-20-20 RULE



**20**  
MENIT

Istirahatkan mata  
setelah 20 menit  
menatap layar  
komputer/ gawai



**20**  
KAKI

Alihkan pandangan  
sejauh 20 kaki atau  
setara dengan  
6 meter



**20**  
DETIK

Istirahatkan Mata  
selama 20 Detik



# SUMBER

## P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.instagram.com/p/CooH7fjhLEh/>
2. <https://www.instagram.com/p/CoojY00vnRE/>
3. <https://www.instagram.com/p/CooxH27Bxnp/>

