

---

## DISKUSI DARING DENGAN DOKTER KECIL SDN KAPUK MUARA 03

### SEHATI: SEHAT TUBUH DAN MATA SAAT PANDEMI

**Felicia Kurniawan<sup>1\*</sup>, Liling Pudjilestari<sup>1</sup>, Tasia Esterita<sup>1</sup>**

*Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta*

\* Penulis Korespondensi : felicia.kurniawan@atmajaya.ac.id

#### Abstrak

*Dalam upaya pencegahan penularan Coronavirus Disease-19 (COVID-19) di lingkungan sekolah, pembelajaran melalui tatap muka tidak disarankan selama masa pembatasan sosial berskala besar. Berlakunya pembelajaran secara daring menimbulkan beberapa masalah seperti pola hidup sedentari dan gangguan kesehatan mata karena tingginya waktu yang dihabiskan di depan layar komputer. Melihat adanya masalah-masalah tersebut, tim dokter muda dan dosen Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Gizi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (FKIK-UAJ) bermaksud untuk mengadakan edukasi mengenai COVID-19, penerapan gerakan 3M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak) yang benar, juga mengenai cara menjaga kesehatan fisik dan mata selama pembelajaran daring. Kegiatan ini diberi nama SEHATI, yang merupakan singkatan dari Sehat Tubuh dan Mata selama Pandemi. Kegiatan SEHATI dilakukan secara daring, materi yang diberikan antara lain tentang COVID-19, mengenai menjaga kesehatan fisik dan mata selama pandemi, dan pelatihan gerakan 3M. Instrumen penilaian dilakukan dengan sesi kuis berhadiah pada akhir acara. Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung dengan baik. Seluruh peserta antusias untuk berpartisipasi, dan cukup menangkap materi yang sudah disampaikan oleh tim Atma Jaya. Kegiatan ini memperoleh kesan baik dari peserta maupun pihak sekolah.*

**Kata kunci:** Kesehatan Mata, Kesehatan Fisik, Pandemi, Dokter Kecil

#### Abstract

*To prevent the transmission of COVID-19 in the school environment, face-to-face learning is not allowed during the PSBB period. Implementation of online learning creates several new problems, such as a sedentary lifestyle and eye health problems due to the high amount of time spent in front of the computer screen. Seeing the problems caused by online learning, the co-assistant of the public health and nutrition department, faculty of medicine and health sciences Atma Jaya catholic university of Indonesia intended to discuss general knowledge of COVID-19, application of the 3M movement (wearing masks, washing hands, and social distancing), as well as how to maintain physical and eye health during the online learning period. This activity is titled SEHATI: maintaining physical and eye health during the pandemic. SEHATI is carried out online by providing material on COVID-19, the material on maintaining physical and eye health during a pandemic, and workshops on 3M. The assessment instrument was done with a quiz session at the end of the activities. Overall, the activity went well. All participants were enthusiastic about participating and captured well the material that had been delivered. Not only for the participants, but this event is also beneficial for the committee team. Overall, this activity received a good impression from the participants and the school*

**Keywords:** Eye Health, Physical Health, Pandemic, Little Doctor

## Latar Belakang

Pada Desember 2019, *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) menyebar di Wuhan, Hubei, China. Penyakit yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 ini disebut sebagai *Corona Virus Disease-19* (COVID-19) dan ditetapkan sebagai pandemi global oleh *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020. Gejala dari COVID-19 ini sangat bervariasi pada setiap orang. Gejala yang umum terjadi adalah batuk, demam, dan sesak napas. Namun gejala lain yang dapat timbul adalah rasa lelah, sindrom pernapasan akut, nyeri otot atau tenggorokan, dan hilangnya indera penciuman atau perasa (Esakandari *et al.*, 2020).

Terhitung tanggal 19 Januari 2021, ada 94.124.612 kasus COVID-19 global yang terkonfirmasi dengan 2.034.527 kematian di 222 negara terjangkit, dan 184 negara transmisi lokal. Sementara di Indonesia, pada tanggal 19 Januari 2021 ada 927.380 kasus yang terkonfirmasi dengan angka kematian sebanyak 26.590 kasus. Berdasarkan data pada tanggal 19 Januari 2021, DKI Jakarta merupakan provinsi dengan kasus COVID-19 tertinggi, yaitu sebanyak 232.289 kasus (*Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*, n.d.).

Kunci untuk memutus rantai penularan COVID-19 adalah dengan menerapkan gerakan 3M yang terdiri dari memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak. Gerakan ini harus dilakukan secara disiplin dan benar. Salah satu upaya untuk menjaga jarak adalah dengan menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di provinsi DKI Jakarta pada tanggal 10 April 2020, yang kemudian terus diperpanjang hingga 5 Juni 2020, dengan PSBB masa transisi diterapkan. PSBB kembali diperketat pada tanggal 11 Januari 2021 sebagai respon terhadap kasus COVID-19 yang kembali meningkat drastis (*Kemenkes : Kunci Utama Pengendalian COVID-19 Adalah Perilaku Disiplin 3M – Sehat Negeriku*, n.d.).

Adanya penerapan PSBB selama masa pandemi mengubah keseharian dan perilaku masyarakat, termasuk para murid sekolah. Dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 di lingkungan sekolah, pembelajaran tatap muka tidak disarankan selama masa PSBB. Oleh karena itu pembelajaran dilakukan secara daring, baik menggunakan *video call* atau mengerjakan tugas secara digital. Sekolah secara daring menimbulkan beberapa masalah, seperti meningkatnya pola hidup sedentari dan gangguan kesehatan mata karena lamanya waktu yang dihabiskan di depan layar komputer (Bhattacharya *et al.*, 2020).

Melihat adanya masalah-masalah yang ditimbulkan karena sekolah daring, tim dokter muda Ilmu Kesehatan dan Gizi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (FKIK UAJ) mengadakan edukasi terkait pengetahuan umum mengenai COVID-19 serta penerapan gerakan 3M dengan benar. Selain itu, untuk menghindari dampak yang ditimbulkan akibat pembelajaran secara daring, maka ditambahkan topik cara menjaga kesehatan fisik dan mata selama pembelajaran daring bagi Dokter Kecil SDN 03 Kapuk Muara. Kegiatan ini diberi nama SEHATI, yaitu Sehat Tubuh dan Mata selama Pandemi. Setelah

kegiatan ini, diharapkan para Dokter Kecil SDN Kapuk Muara 03 dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai COVID-19, cara menjaga kesehatan fisik dan mata di tengah pandemi COVID-19, serta cara pencegahan penularannya dengan protokol 3M.

### **Metode Pemecahan Masalah**

Kegiatan SEHATI khususnya ditujukan kepada para dokter kecil di SDN Kapuk Muara 03 Penjaringan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dokter muda di Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Gizi FKIK UAJ pada hari Kamis, 11 Februari 2021. Edukasi dilakukan secara daring melalui *platform zoom*, mengingat adanya peraturan PSBB yang berlaku..

Materi kegiatan yang disampaikan terdiri dari 3 materi besar, yaitu: (1) COVID-19 yang terdiri dari apa itu COVID-19, cara penularan COVID-19, dan cara mencegah penularan COVID-19; (2) Menjaga kesehatan fisik dan mata selama pandemi, yang terdiri dari cara menjaga kesehatan fisik, aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah, gizi seimbang, dan cara menjaga kesehatan mata. Pada materi ini juga dilakukan peragaan senam yang dapat dilakukan di rumah; (3) 3M (mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak) selama pandemi, yang terdiri dari cara memakai masker dan melepas masker yang baik, cara mencuci tangan yang benar, dan ketentuan menjaga jarak dengan orang lain. Penyampaian seluruh materi dilakukan secara daring dengan menggunakan presentasi (*powerpoint*). Peragaan senam dilakukan oleh seluruh dokter muda dan diikuti oleh seluruh dokter kecil. *Workshop* dipimpin oleh seorang dokter muda dan diikuti oleh seluruh dokter kecil. Di akhir acara edukasi daring, diadakan sesi tanya jawab dan kuis interaktif yang berkaitan dengan materi yang diberikan untuk menilai pengetahuan peserta terhadap materi yang diberikan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Secara keseluruhan, proses persiapan acara ini terlaksana dengan baik. Koordinasi antara Tim FKIK UAJ dengan pihak SDN Kapuk Muara 03 berjalan dengan lancar. Selama persiapan, para dokter muda dibimbing oleh seorang pembimbing, dan dibantu para fasilitator ToT microteaching (Kotot Priyadi, Sutarno, Susanti, dan Fransina Mairuhu). Saat persiapan, Tim FKIK UAJ melakukan beberapa kali pertemuan, membuat Term of Reference (ToR), dan kerangka acuan kegiatan. Beberapa revisi dan masukan diberikan oleh para pembimbing, hingga akhirnya acara dapat berjalan dengan baik dan lancar.

### **Koordinasi Teknis dengan Mitra**

Koordinasi Tim FKIK UAJ dengan kepala sekolah dan perwakilan guru SDN Kapuk Muara 03 berjalan dengan baik. Pada hari Selasa, 26 Januari 2021, Tim FKIK UAJ berkunjung ke SDN Kapuk Muara 03 untuk berdiskusi dengan pihak sekolah. Pihak sekolah mengikutsertakan dokter kecil sebagai peserta sejumlah 23 anak, yang terdiri dari 11 laki-laki

dan 12 perempuan yang seluruhnya berada di kelas lima dan enam SD (tabel 1). Kepala sekolah dan perwakilan guru SDN Kapuk Muara 03 memberikan beberapa masukan mengenai materi dan teknis untuk acara SEHATI. Perwakilan guru mengkoordinasikan seluruh peserta yang akan berpartisipasi dalam acara SEHATI dan membuat grup melalui *Whatsapp*. Seluruh Tim FKIK UAJ bergabung dalam grup tersebut bersama peserta (para dokter kecil) untuk memberikan undangan acara kepada peserta. Seluruh peserta terlihat antusias menjelang acara. Secara keseluruhan, koordinasi dan kerjasama antara FKIK UAJ dan SDN Kapuk Muara 03 berjalan dengan baik.

Tabel 1. Deskripsi Data Mitra

| Data               | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|--------------------|------------|----------------|
| Jenis Kelamin      |            |                |
| Perempuan          | 12         | 52.2           |
| Laki-laki          | 11         | 47.8           |
| Tingkat pendidikan |            |                |
| Kelas 5 SD         | 10         | 43.4           |
| Kelas 6 SD         | 13         | 56.5           |

### Kegiatan Microteaching Bersama Dokter Kecil SDN Kapuk Muara 03

Kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dan dimulai tepat waktu. Acara dihadiri oleh 23 dokter kecil dari SDN Kapuk Muara 03. Peserta terlihat sangat antusias mengikuti acara. Acara dibuka dengan sambutan dari perwakilan dokter muda dan wakil kepala sekolah SDN Kapuk Muara 03.

Acara dimulai dengan permainan-permainan kecil untuk mencairkan suasana. Permainan berjudul “tebak isi kotakku” ini mengharuskan peserta untuk menebak isi kotak yang disediakan panitia, dengan cara memberikan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan benda yang ada di dalam kotak. Seluruh dokter kecil aktif bertanya dan antusias mengikuti permainan hingga semua benda di dalam kotak akhirnya dapat ditebak

Acara dilanjutkan dengan sesi pertama, yaitu edukasi mengenai menjaga kesehatan fisik dan mata. Pada sesi ini, dokter kecil diajarkan mengenai aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah, belajar mengenai gizi seimbang, dan belajar mengenai cara menjaga kesehatan mata selama pandemi (cara mengistirahatkan mata, pentingnya mengistirahatkan mata dan frekuensi mengistirahatkan mata). Saat sesi ini berlangsung, peserta terlihat memberikan perhatian penuh pada materi yang dibawakan. Setelah sesi ini, beberapa peserta memberikan kesan pesan mengenai sesi tersebut, dan menyatakan bahwa sesi tersebut menarik dan memberikan banyak ilmu untuk mereka.

Sesi selanjutnya adalah kegiatan senam dan *workshop* 3M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak) yang dipimpin tim FKIK UAJ. Semua dokter kecil aktif berpartisipasi pada kegiatan senam. Saat *workshop*, dokter kecil aktif menerapkan 3M dan mengikuti instruksi dari dokter muda. Pada sesi tanya jawab, beberapa dokter kecil juga aktif bertanya terkait dengan materi yang disampaikan.

Acara diakhiri dengan kuis berhadiah untuk mengevaluasi apakah peserta sudah mengerti materi yang disampaikan. Peserta sangat antusias dan berlomba-lomba untuk menjawab kuis. Peserta yang paling cepat mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah. Panitia memberikan 5 pertanyaan dan semua pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh para dokter kecil dan semua dokter kecil aktif berpartisipasi dalam kuis berhadiah ini.

Pemberian materi edukasi secara daring bagi siswa-siswi sekolah dasar memberikan tantangan tersendiri. Siswa-siswi menjadi lebih sulit fokus terhadap materi yang diberikan. Pembelajaran secara daring juga membutuhkan kemampuan untuk mengoperasikan sarana (*gadget*) yang digunakan dalam pembelajaran (Jung *et al.*, 2022). Walaupun acara dijalankan secara daring, tetapi manajemen acara yang tepat tidak menghalangi peserta untuk mendapatkan manfaat dari acara. Setiap panitia bertugas untuk mengamati beberapa orang untuk memastikan apakah anak tersebut memperhatikan materi dengan baik atau tidak. *Platform zoom* juga membutuhkan beberapa *co-host* untuk membantu mengontrol *zoom* selama berlangsungnya acara. Saat acara berlangsung, diwajibkan ada teknisi yang ahli dalam mengoperasikan *platform* untuk memperbaiki jika sewaktu-waktu terjadi *error*. Pada pelaksanaannya, seluruh peserta antusias untuk berpartisipasi dan cukup mengerti materi yang sudah disampaikan oleh tim FKIK UAJ. Hal ini tercermin dari sesi-sesi tanya jawab yang dilakukan. Bukan hanya untuk peserta saja, acara ini juga menjadi bahan pembelajaran yang sangat berguna bagi tim FKIK UAJ.

Secara umum, terlihat para dokter kecil SDN Kapuk Muara 03 sudah mempunyai pengetahuan dasar yang cukup baik terhadap COVID-19. Hal ini diketahui dari tanya jawab singkat yang dilakukan oleh narasumber baik sebelum maupun pada akhir sesi acara. Pada umumnya para dokter kecil sudah dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan umum mengenai COVID-19, seperti apa itu COVID, bagaimana penularan COVID-19, bagaimana cara mencegah penularan COVID-19, dan sebagainya. Meskipun demikian, materi mengenai pengenalan COVID-19 tetap perlu disampaikan untuk mengingatkan kembali para siswa-siswi agar mengetahui lebih dalam mengenai COVID-19 dan tidak lengah dalam melakukan pencegahan COVID-19.

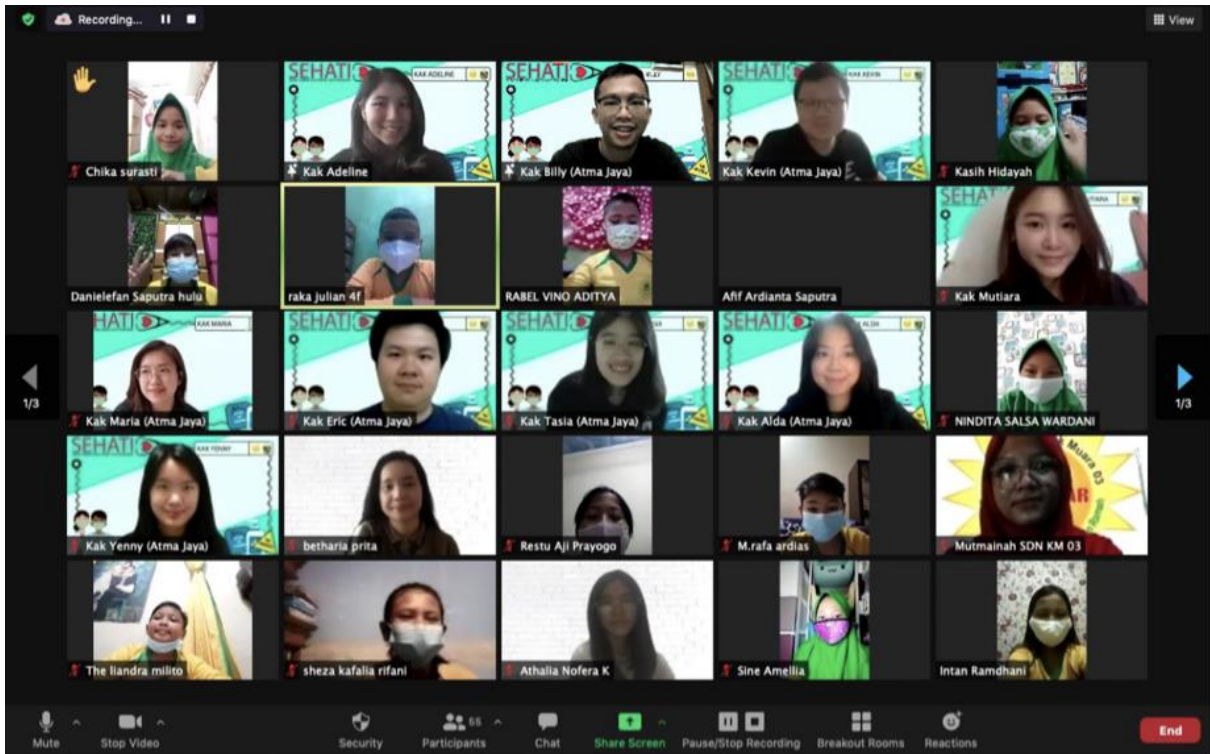
Paparan materi mengenai kesehatan mata sangat dibutuhkan oleh anak-anak usia sekolah dasar. Menurut guru di sekolah, paparan anak terhadap layar elektronik meningkat jauh

selama pandemi. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Sultana *et al.* (2020) dan Limone *et al.* (2021), bahwa pandemi COVID-19 mengubah pola pemakaian alat digital. Pada kedua penelitian ini dikatakan bahwa terjadi peningkatan tren penggunaan *gadget* dengan disertai beberapa pengaruh terhadap kesehatan. Peningkatan yang didokumentasikan mencapai sekitar 15%, dengan prevalensi penggunaan *smartphone* sebesar 61.7% (Limone & Toto, 2021; Sultana *et al.*, 2020). Selama pandemi, diketahui pula bahwa terdapat peningkatan prevalensi *digital eye strain* pada anak-anak. *Digital eye strain* merupakan masalah pada mata yang diakibatkan karena penggunaan alat digital dalam waktu lama, ditandai dengan gejala seperti mata kering, gatal, sensasi benda asing, berair, penglihatan kabur dan sakit kepala. Peningkatan prevalensi *digital eye strain* diketahui diakibatkan karena adanya peningkatan penggunaan alat digital akibat kelas daring pada masa pandemi. Beberapa faktor risiko yang memengaruhi peningkatan prevalensi *digital eye strain* antara lain berusia di bawah 14 tahun, jenis kelamin laki-laki, penggunaan *smartphone*, penggunaan alat digital di atas lima jam, dan bermain *games* di *smartphone* di atas satu jam/hari (Mohan *et al.*, 2021; Saldanha *et al.*, 2021).

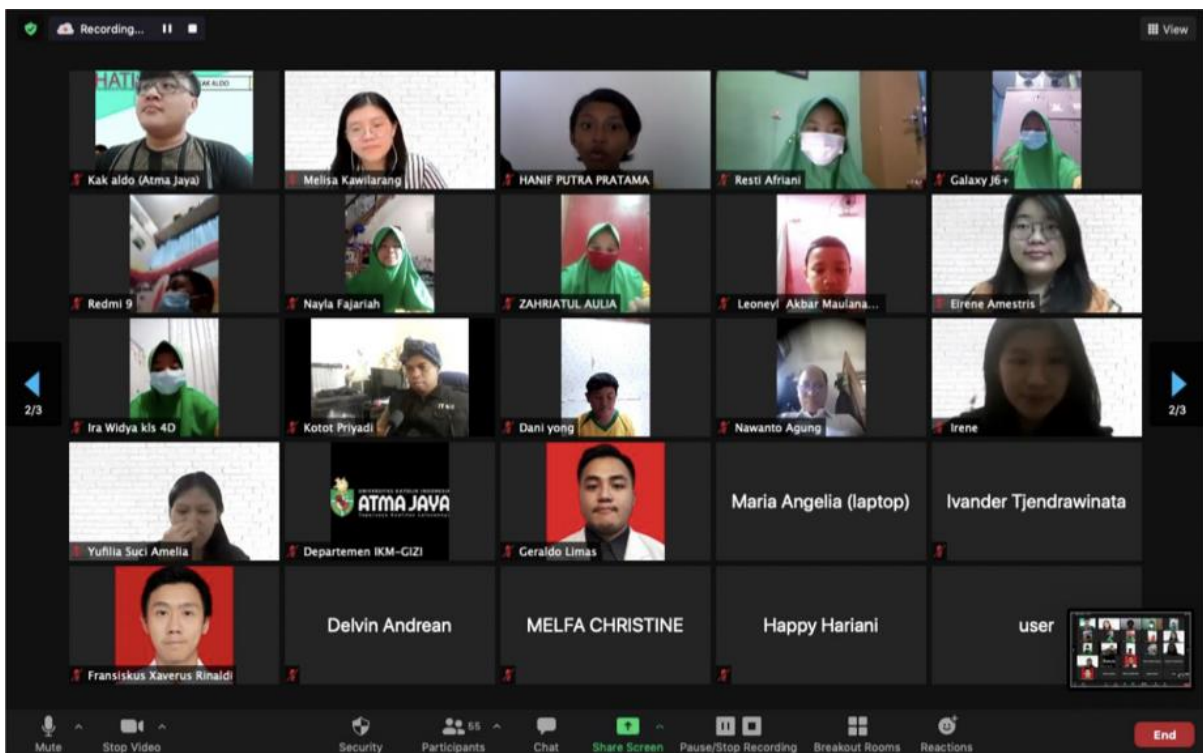
Menurut guru dan orang tua murid SDN Kapuk Muara 03, aktivitas fisik anak-anak selama pandemi juga menurun jauh. Umumnya anak setiap hari masih beraktivitas di sekolah, saat sore hari anak seringkali bermain dengan teman-teman di luar rumah. Akibat pandemi, semua aktivitas tersebut terbatas dan kegiatan anak hanya dirumah saja tanpa aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian menurut Neville *et al.* (2022), bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik baik pada usia anak maupun dewasa, sehingga dibutuhkan intervensi segera untuk mencegah terjadinya penurunan tingkat kesehatan (Neville *et al.*, 2022). Penelitian menurut Rossi *et al.* (2021) menyatakan bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik yang bermakna pada anak selama pandemi, berkisar antara 10,8 menit per hari hingga 91 menit per hari. Beberapa faktor yang memengaruhi durasi aktivitas fisik pada anak antara lain usia anak, tingkat stress, tingkat kenyamanan di rumah, status sosioekonomi, durasi aktivitas fisik selama pandemi, edukasi *caregiver*, tempat tinggal, usia orang tua, teman bermain, tingkat stress orang tua, dan kurangnya pengawasan (Rossi *et al.*, 2021). Pemberian materi mengenai menjaga kesehatan fisik dengan beraktivitas fisik dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta mempraktikkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah yang diikuti oleh para dokter kecil SDN Kapuk Muara 03 sudah sesuai dengan kebutuhan para peserta.

Penyuluhan dilakukan kepada para dokter kecil karena dokter kecil merupakan peserta didik yang telah dilatih untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga, dan lingkungannya (*UKS / Usaha Kesehatan Sekolah*, n.d.). Dokter kecil dianggap seorang teladan bagi siswa-siswi lainnya. Dengan diberikannya ilmu pengetahuan terhadap para dokter kecil, diharapkan para dokter kecil akan membagikan ilmunya kepada teman-teman di sekitarnya, dan dapat menjadi teladan bagi orang-

orang sekitarnya terutama terkait pencegahan COVID-19, menjaga kesehatan mata, dan melakukan aktivitas fisik.



Gambar 1. Pelaksanaan Daring Acara SEHATI halaman 1



Gambar 2. Pelaksanaan Daring Acara SEHATI halaman 2

## Simpulan dan Saran

Kegiatan edukasi secara daring kepada para Dokter Kecil SDN Kapuk Muara 03 berjudul “SEHATI” mengenai kesehatan tubuh dan mata saat pandemi telah dilakukan. Dalam kegiatan ini, seluruh peserta mendapatkan manfaat dari acara sesuai yang diharapkan, yakni dokter kecil lebih mengerti mengenai COVID-19, serta cara menjaga kesehatan fisik dan mata selama pandemi. Hal ini dinilai dari keaktifan semua peserta saat sesi tanya jawab dan pada akhir acara semua pertanyaan yang diberikan dapat dijawab dengan benar. Kegiatan ini mendapat apresiasi dari para peserta maupun pihak sekolah. Untuk selanjutnya, kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin dengan topik kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan para siswa dan dengan sasaran peserta yang lebih luas (tidak hanya dokter kecil saja).

## Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat pada pelaksanaan kegiatan ini, khususnya pimpinan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Unika Atma Jaya. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para fasilitator (Kotot Priyadi, Sutarno, Susanti, dan Fransina Mairuhu) yang banyak memberikan masukan sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar. Kami juga berterima kasih kepada pihak SDN Kapuk Muara 03 yang telah menerima tim kami dengan baik.

## Daftar Referensi

- Bhattacharya, S., Saleem, S. M., & Singh, A. (2020). Digital eye strain in the era of COVID-19 pandemic: An emerging public health threat. *Indian Journal of Ophthalmology*, 68(8), 1709–1710. [https://doi.org/10.4103/ijjo.IJO\\_1782\\_20](https://doi.org/10.4103/ijjo.IJO_1782_20)
- Digital eye strain in the era of COVID-19 pandemic: An emerging public health threat—PMC*. (n.d.). Retrieved December 31, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7640814/>
- Esakandari, H., Nabi-Afjadi, M., Fakkari-Afjadi, J., Farahmandian, N., Miresmaeili, S.-M., & Bahreini, E. (2020). A comprehensive review of COVID-19 characteristics. *Biological Procedures Online*, 22(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12575-020-00128-2>
- Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*. (n.d.). Retrieved December 31, 2022, from <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-20-januari-2021>
- Jung, S., Shin, H. W., Gohary, A., & Chan, E. Y. (2022). Benefits and challenges of online collaborative learning from the perspectives of non-traditional event management students: A comparison between asynchronous and synchronous learning. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15313220.2022.2109553>
- Kemendes: Kunci Utama Pengendalian COVID-19 Adalah Perilaku Disiplin 3M – Sehat Negeriku*. (n.d.). Retrieved December 31, 2022, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20201014/4235370/kemendes-kunci-utama-pengendalian-covid-19-adalah-perilaku-disiplin-3m/>





- Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic. *Brain Sciences*, *11*(9), 1126. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091126>
- Mohan, A., Sen, P., Shah, C., Jain, E., & Jain, S. (2021). Prevalence and risk factor assessment of digital eye strain among children using online e-learning during the COVID-19 pandemic: Digital eye strain among kids (DESK study-1). *Indian Journal of Ophthalmology*, *69*(1), 140–144. [https://doi.org/10.4103/ijournal.IJO\\_2535\\_20](https://doi.org/10.4103/ijournal.IJO_2535_20)
- Neville, R. D., Lakes, K. D., Hopkins, W. G., Tarantino, G., Draper, C. E., Beck, R., & Madigan, S. (2022). Global Changes in Child and Adolescent Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, *176*(9), 886–894. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.2313>
- Rossi, L., Behme, N., & Breuer, C. (2021). Physical Activity of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic—A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(21), 11440. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111440>
- Saldanha, I. J., Petris, R., Makara, M., Channa, P., & Akpek, E. K. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on eye strain and dry eye symptoms. *The Ocular Surface*, *22*, 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.jtos.2021.06.004>
- Sultana, A., Tasnim, S., Bhattacharya, S., Hossain, M. M., & Purohit, N. (2020). *Digital screen time during COVID-19 pandemic: A public health concern*. SocArXiv. <https://doi.org/10.31235/osf.io/e8sg7>
- UKS | *Usaha Kesehatan Sekolah*. (n.d.). Retrieved December 31, 2022, from <https://uks.kemdikbud.go.id/home>