

ABSTRAK

Latar Belakang : *Smartphone* telah menjadi bagian esensial kehidupan manusia modern. Namun penggunaan secara berlebihan dapat memicu terjadinya astenopia. Berbagai upaya pencegahan telah dikembangkan, dan sejak tahun 2019 fitur *dark mode* yang menampilkan teks terang pada latar belakang gelap semakin populer karena diyakini mampu mengurangi beban visual dan mencegah gejala astenopia.

Tujuan : Membuktikan pengaruh penggunaan fitur *dark mode* pada *smartphone* terhadap skor gejala astenopia.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain *pre-post controlled quasi experimental*. Subjek penelitian terdiri atas 32 pengguna *smartphone* anggota Karang Taruna Tejo Satmiko berusia 15-35 tahun yang dipilih secara *purposive sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan (penggunaan fitur *dark mode*, n=16) dan kelompok kontrol (tanpa fitur *dark mode*, n=16). Seluruh subjek penelitian diminta melakukan aktivitas membaca selama 60 menit. Sebelum dan sesudah perlakuan, subjek diminta mengisi kuesioner gejala astenopia. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji t-berpasangan dan t-tidak berpasangan.

Hasil : Terdapat perbedaan bermakna pada skor total gejala astenopia antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ($p = 0,031$; $p < 0,05$). Pada kelompok kontrol, skor meningkat dari $7,56 \pm 6,03$ menjadi $7,81 \pm 5,80$. Sedangkan pada kelompok perlakuan penggunaan fitur *dark mode* skor meningkat lebih besar yaitu $12,38 \pm 6,43$ menjadi $16,38 \pm 9,44$.

Kesimpulan : Terdapat peningkatan bermakna antara kelompok kontrol tanpa fitur *dark mode* dan kelompok perlakuan penggunaan fitur *dark mode*.

Kata Kunci : *dark mode*, astenopia, *smartphone*, *color mode*, *negative polarity*