

Efektivitas Penggunaan *Disposable Steamed Eye Mask* dalam Menurunkan Gejala *Computer Vision Syndrome Symptoms* pada Mahasiswa Keperawatan.

Effectiveness of Disposable Steamed Eye Mask in Reducing Computer Vision Syndrome Symptoms among Nursing Students

Raihana Sekar Armila^{1*}, Ahmad Purnama Hoedaya¹, Ria Inriyana¹

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang, Indonesia

Kata Kunci :

Computer vision syndrome, digital eye strain, steamed eye mask, warm compress.

ABSTRAK

Pendahuluan: Perkembangan teknologi digital meningkatkan durasi penggunaan perangkat elektronik di kalangan mahasiswa, sehingga berpotensi menimbulkan *Computer Vision Syndrome (CVS)* yang ditandai dengan keluhan seperti mata lelah, pandangan kabur, dan sakit kepala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan *disposable steamed eye mask* dalam menurunkan gejala CVS pada mahasiswa. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif eksperimental dengan pendekatan *pre-post test control group* pada 24 responden yang dibagi secara merata ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Intervensi diberikan selama lima hari menggunakan *disposable steamed eye mask*, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Pengukuran gejala dilakukan menggunakan *Computer Vision Syndrome Questionnaire (CVS-Q)*. **Hasil** penelitian menunjukkan adanya penurunan skor CVS pada kelompok eksperimen setelah intervensi, meskipun uji *paired t-test* menunjukkan perubahan yang tidak signifikan secara statistik pada $\alpha = 0,05$. Pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan bermakna, sedangkan analisis perbedaan delta antar kelompok melalui *independent t-test* juga menunjukkan hasil tidak signifikan meskipun terdapat kecenderungan penurunan klinis pada kelompok eksperimen. **Kesimpulan:** *Disposable steamed eye mask* berpotensi membantu mengurangi gejala CVS, namun penelitian lanjutan diperlukan untuk memastikan efektivitasnya secara statistik.

Keyword:

Computer vision syndrome, digital eye strain, steamed eye mask, warm compress.

ABSTRACT

Introduction: The widespread advancement of digital technology has led to longer screen exposure among university students, increasing their vulnerability to *Computer Vision Syndrome (CVS)*, which manifests through symptoms like visual fatigue, blurred vision, and headaches. This research investigated whether a *disposable steamed eye mask* could help lessen CVS-related complaints in students. **Methods:** A quantitative experimental method using a *pre-post test control group* design was applied, involving 24 participants divided equally into the intervention and control groups. The intervention group used the *disposable steamed eye mask* for five consecutive days, while the control group did not receive any treatment. CVS symptoms were measured with the *Computer Vision Syndrome Questionnaire (CVS-Q)*. **Result:** The results indicated a reduction in CVS scores within the intervention group; however, the *paired t-test* showed that the improvement was not statistically significant at the 0.05 level. The control group displayed no notable changes, and the *independent t-test* comparing delta values between groups also produced non-significant results, although a clinical tendency toward symptom improvement was observed in the intervention group. **Conclusion:** Overall, the *disposable steamed eye mask* may offer potential relief for CVS symptoms, yet further studies are required to establish its statistical effectiveness.

Corresponding Author:

Raihana Sekar Armila^{1*}

Email: hanaarm30@upi.edu

Article history

Received date : 6 Desember 2025

Revised date : 16 Desember 2025

Accepted date : 1 Maret 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah meningkatkan durasi penggunaan perangkat elektronik di kalangan mahasiswa, sehingga paparan layar digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas akademik sehari-hari. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya angka kejadian *Computer Vision Syndrome* (CVS), yaitu kumpulan gejala berupa mata lelah, pandangan kabur, mata kering, dan sakit kepala akibat penggunaan layar berkepanjangan (Bhammarkar, 2025; Jaiswal et al., 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi CVS dapat mencapai lebih dari 70% pada populasi mahasiswa sebagai akibat dari tingginya intensitas penggunaan perangkat digital (Bhammarkar, 2025).

Di Indonesia, beberapa studi melaporkan bahwa penggunaan perangkat digital berdurasi panjang berkorelasi dengan tingkat keparahan gejala CVS pada mahasiswa kesehatan, khususnya selama periode pembelajaran daring (Altalhi et al., 2020). Faktor perilaku seperti jarang berkedip, jarak layar yang terlalu dekat, serta pencahayaan ruangan yang kurang sesuai turut memperberat gejala (Ciputra et al., 2022; Randolph, 2017; Kaur et al., 2022).

Berbagai intervensi non-farmakologis telah dikembangkan untuk mengatasi CVS. Istirahat visual menggunakan metode 20-20-20 terbukti menurunkan keluhan mata, meskipun efektivitasnya bergantung pada kepatuhan pengguna (Kesehatan Masyarakat & Jayanti, n.d.; Portello et al., 2012; Insani & Wunaini, 2018). Selain itu, terapi panas lembut pada area periokular, seperti penggunaan *warm compress* atau masker mata hangat, dilaporkan dapat memperbaiki stabilitas film air mata, meningkatkan fungsi kelenjar Meibom, dan memberikan efek relaksasi yang bermanfaat (Octavariny et al., 2024; Lee, 2024).

Salah satu inovasi yang semakin banyak digunakan adalah *disposable steamed*

eye mask, yang menghasilkan panas lembut stabil sehingga mampu meningkatkan kenyamanan visual serta membantu meredakan gejala mata lelah. Namun, meskipun beberapa penelitian menunjukkan manfaat terapi panas pada kondisi *dry eye*, bukti spesifik terkait efektivitas *steamed eye mask* dalam menurunkan gejala CVS pada mahasiswa masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan *disposable steamed eye mask* dalam menurunkan gejala CVS pada mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan dasar ilmiah untuk intervensi sederhana dan aman sebagai upaya pencegahan gangguan visual akibat penggunaan perangkat digital intensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment* dan desain *two group pretest-posttest*, yang memungkinkan peneliti membandingkan perubahan gejala *Computer Vision Syndrome* (CVS) antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa penggunaan *disposable steamed eye mask* dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang pada bulan Oktober–November 2025.

Partisipan ditentukan dengan melakukan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi seperti usia 16–24 tahun, screen time lebih dari 5 jam per hari, serta skor CVS-Q ≥ 6 , serta kriteria eksklusi seperti riwayat penyakit mata kronis, terapi mata, atau alergi terhadap bahan masker. Sampel berjumlah 10 partisipan disetiap kelompoknya dengan total partisipan hingga 20 orang, dengan penambahan 20% estimasi drop-out.



Gambar 1. Disposable Steamed Eye Mask

Intervensi diberikan selama 5 hari berturut-turut, di mana partisipan kelompok eksperimen menggunakan *disposable steamed eye mask* sekali pakai selama 15 menit setiap hari. Pengukuran gejala CVS dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *Computer Vision Syndrome Questionnaire (CVS-Q)* yang telah tervalidasi dengan reliabilitas baik (Cronbach's alpha 0,78 dan ICC 0,802).

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, observasi, lembar log penggunaan masker, serta pencatatan karakteristik responden seperti durasi penggunaan perangkat digital dan kebiasaan istirahat mata untuk memastikan validitas internal penelitian. Seluruh data yang diperoleh merupakan data primer menggunakan perangkat lunak JASP.

Uji *paired t-test* digunakan untuk menilai perbedaan nilai pretest dan *post-test* di dalam masing-masing kelompok. Sementara itu, uji *independent t-test* diterapkan untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan mempertimbangkan terpenuhinya asumsi normalitas serta homogenitas data.

HASIL

Tabel 1: Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
18	9	75	1	8,33
19	2	16,67	5	41,67
20	0	0	1	8,33
21	0	0	4	33,34

22	1	8,33	1	8,33
Jumlah	12	100	12	100

Pada kelompok eksperimen, mayoritas responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 9 orang (75%), diikuti oleh usia 19 tahun sebanyak 2 orang (16,67%). Hanya satu responden yang berusia 22 tahun (8,33%), sementara tidak terdapat responden berusia 20 atau 21 tahun. Komposisi ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen didominasi oleh peserta yang baru memasuki masa awal perkuliahan, sehingga kemungkinan besar memiliki beban penggunaan perangkat digital yang relatif homogen.

Sementara itu, kelompok kontrol memiliki distribusi usia yang lebih beragam. Responden terbanyak berada pada usia 19 tahun (41,67%), diikuti oleh usia 21 tahun (33,34%), serta masing-masing satu responden berusia 18 tahun (8,33%), 20 tahun (8,33%), dan 22 tahun (8,33%).

Tabel 2. Gambar Skor CVS Pada Mahasiswa Sebelum Diberikan Disposable steamed eye mask pada Kelompok Eksperimen

Kelompok	Mean	Std. Deviasi	Min-Max
Eksperimen	21,25	8.625	10-34
Kontrol	14,75	9.488	6-38

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh bahwa mahasiswa pengguna perangkat digital yang mengalami CVS pada kelompok yang menerima intervensi *disposable steamed eye mask* memiliki nilai rata-rata skor pre-test sebesar 21,25, dengan skor tertinggi 34 dan skor terendah 10.

Sementara itu, kelompok kontrol memiliki nilai rmean skor CVS saat pre-test adalah 14,75, dengan skor maksimum 38 dan skor minimum 6.

Tabel 3. Gambar Skor CVS Pada Mahasiswa Setelah Diberikan Disposable steamed eye mask pada Kelompok Eksperimen

Kelompok	Mean	Std. Deviasi	Min-Max
Eksperimen	16.92	10.12	1-33
Kontrol	14.92	9.848	5-39

Merujuk pada Tabel 3, skor CVS mahasiswa setelah lima hari penggunaan

disposable steamed eye mask menunjukkan rata-rata sebesar 16.92, dengan nilai tertinggi 33 dan nilai terendah 1.

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, skor post-test pada hari terakhir penelitian menunjukkan rata-rata 14.92, dengan nilai maksimum 39 dan nilai minimum 5.

Tabel 4. Test of Normality Shapiro-Wilk

Test of Normality (Shapiro-Wilk)				
			W	p
Kelas Eksperimen (Eye mask) Pre-test	-	Kelas Eksperimen (Eye mask) Post-test	0.921	.293
Kelas Kontrol (tanpa eye mask) Pre-test	-	Kelas Kontrol (tanpa eye mask) Post-test	0.926	.342

Dari tabel 4, dapat diketahui bahwa seluruh nilai $p > 0.05$, maka data pada kedua kelompok berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis parametrik dapat digunakan untuk uji selanjutnya.

Tabel 5. Pengaruh Disposable steamed eye mask Terhadap Penurunan Skor CVS Pada Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen	N	Mean	SD	P value
Pre-test	12	21.25	8.625	.056
Post-test	12	16.92	10.122	

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan produk *disposable steamed eye mask* terhadap penurunan skor. Pada tabel 5 perbandingan antara skor sebelum dan sesudah pemberian *disposable steamed eye mask* menunjukkan adanya penurunan rata-rata nilai CVS dari 21,25 menjadi 16,92. Meskipun terdapat penurunan, hasil uji paired t-test menghasilkan $p = 0,056$, yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa skor CVS kelompok eksperimen terjadi penurunan yang tidak mencapai tingkat signifikansi secara statistik.

Tabel 6. Pengaruh Pemberian Disposable steamed eye mask Terhadap Penurunan Skor CVS pada Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol	N	Mean	SD	P value
Pre-test	12	14.75	9.488	.847
Post-test	12	14.92	9.848	

Pada kelompok kontrol, mean CVS skor mengalami sedikit peningkatan dari mean 14.75 menjadi 14,92. Uji paired t-test menghasilkan nilai $p = 0,847$, yang juga lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti tidak ada penurunan skor CVS pada kelompok kontrol.

Tabel 7. Perubahan Skor CVS Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Delta	N	Mean	SD	P value
Eksperimen	12	-4.333	7.024	.053
Kontrol	12	0.167	2.918	

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dan kontrol, analisis menggunakan metode delta (selisih skor pre-post) dilakukan. Metode ini dianggap lebih tepat karena mempertimbangkan nilai awal peserta yang sangat bervariasi. Rata-rata delta pada kelompok eksperimen adalah -4,333 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,167. Angka negatif menunjukkan adanya penurunan skor CVS pada kelompok intervensi. Namun, hasil uji independent t-test menunjukkan nilai $p = 0,053$, yang berarti tidak terdapat perbedaan perubahan skor CVS yang signifikan antara kedua kelompok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor gejala CVS pada kelompok yang diberikan intervensi *disposable steamed eye mask*, meskipun perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa terapi panas lembut dapat meningkatkan kenyamanan okular melalui perbaikan aliran darah periokular, pelembutan sekresi kelenjar Meibom, serta peningkatan stabilitas film air mata (Uchino et al., 2021; Magno et al., 2022).

Penurunan gejala pada kelompok eksperimen juga sejalan dengan laporan sebelumnya mengenai manfaat *warm compress* pada pengguna perangkat digital yang mengalami gejala digital eye strain (Arita et

al., 2017). Sementara itu, kelompok kontrol cenderung menunjukkan fluktuasi keluhan, yang sesuai dengan gambaran natural CVS yang dipengaruhi oleh intensitas aktivitas visual harian, durasi paparan layar, dan lingkungan pencahayaan (Tawil et al., 2020; Noreen et al., 2016; Gowrisankaran & Sheedy, 2015).

Meskipun penurunan tidak signifikan, nilai *p* yang mendekati batas signifikansi dan tren perbaikan pada kelompok eksperimen memberikan indikasi adanya potensi manfaat klinis. Beberapa literatur menekankan bahwa terapi panas pada area mata cenderung menunjukkan efek lebih kuat bila dilakukan dalam durasi yang lebih panjang atau rutin, misalnya 2–4 minggu (Wu JL, n.d.; Kim et al., 2010; Zhou et al., 2021). Hal ini dapat menjelaskan mengapa intervensi selama lima hari dalam penelitian ini belum memberikan perubahan signifikan secara statistik.

Selain itu, ukuran sampel yang kecil dapat membatasi kemampuan analisis untuk mendeteksi perbedaan nyata antar kelompok. Literatur juga mencatat bahwa CVS merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh kebiasaan ergonomi, frekuensi istirahat mata, jarak pandang, pencahayaan, serta penggunaan kacamata koreksi (Kesehatan Masyarakat & Jayanti, n.d.; Portello et al., 2012; Insani & Wunaini, 2018). Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi respons individu terhadap intervensi dan menyebabkan variasi hasil.

Dengan demikian, meskipun temuan penelitian ini tidak menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik, adanya tren perbaikan gejala pada kelompok intervensi memberikan indikasi bahwa *disposable steamed eye mask* memiliki potensi sebagai intervensi pendukung dalam mengurangi keluhan CVS. Penelitian lanjutan dengan desain lebih kuat, ukuran sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta pengukuran objektif (misalnya tear break-up time atau fungsi kelenjar Meibom) sangat dianjurkan untuk memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas intervensi ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan *disposable steamed eye mask* terhadap penurunan gejala *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa

intervensi ini menunjukkan kecenderungan menghasilkan perbaikan gejala pada kelompok eksperimen, meskipun perubahan tersebut belum mencapai signifikansi statistik pada taraf uji 0,05. Penurunan gejala yang tampak secara klinis mendukung dugaan bahwa paparan panas lembut berpotensi memberikan manfaat terhadap kenyamanan visual, tetapi hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh penggunaan *disposable steamed eye mask* terhadap gejala CVS dalam penelitian ini. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun terjadi tren penurunan yang lebih besar pada kelompok yang menerima intervensi dibanding kelompok kontrol, bukti statistik yang diperoleh belum cukup kuat untuk menyimpulkan adanya efek yang signifikan secara definitif.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar penggunaan *disposable steamed eye mask* tetap dipertimbangkan sebagai pilihan *non-farmakologis* bagi individu yang mengalami ketidaknyamanan visual akibat penggunaan perangkat digital, mengingat adanya kecenderungan perbaikan meskipun tidak signifikan secara statistik. Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan desain dengan jumlah sampel yang lebih besar agar daya uji meningkat, durasi intervensi yang lebih panjang untuk melihat keberlanjutan efek, serta penambahan parameter objektif seperti TBUT, kualitas meibum, atau ketebalan lapisan lipid guna memverifikasi apakah perubahan subjektif sejajar dengan perubahan klinis. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan stratifikasi berdasarkan tingkat keparahan CVS awal atau durasi paparan digital untuk memahami apakah kelompok tertentu memperoleh manfaat yang lebih besar. Pendekatan yang lebih komprehensif ini diharapkan dapat menghasilkan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas *disposable steamed eye mask* dalam menurunkan gejala CVS.

DAFTAR PUSTAKA

- Altalhi, A., Khayyat, W., Khojah, O., Alsalmi, M., & ... (2020). Computer vision syndrome among health sciences students in Saudi Arabia: prevalence and risk factors. *Cureus*.
<https://www.cureus.com/articles/26595-computer-vision-syndrome-among->

- health-sciences-students-in-saudi-arabia-prevalence-and-risk-factors.pdf
- Arita, R., Morishige, N., Sakamoto, I., Imai, N., Shimada, Y., Igaki, M., Suzuki, A., Itoh, K., & Tsubota, K. (2017). Effects of a warm compress containing menthol on the tear film in healthy subjects and dry eye patients. *Scientific Reports*, 7. <https://doi.org/10.1038/srep45848>
- Bhammarkar, U. D. (2025). Digital eye strain among university students: a cross-sectional study from Hyderabad, India. *International Journal of Research in Medical Sciences*. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20251773>
- Ciputra, F., Dwipayani, N. M., Ilmu, D., Mata, K., & Wangaya, R. (2022). COMPUTER VISION SYNDROME: SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA. In *Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran* (Vol. 5, Issue 1).
- Gowrisankaran, S., & Sheedy, J. E. (2015). Computer vision syndrome: A review. *Work*. <https://doi.org/10.3233/WOR-152162>
- Inani, Y., & Wunaini, N. (2018). Hubungan jarak mata dan intensitas pencahayaan terhadap computer vision syndrome. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr ...*. <https://www.academia.edu/download/67499962/115.pdf>
- Jaiswal, S., Asper, L., Long, J., Lee, A., & ... (2019). Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know. *Clinical and ...*. <https://doi.org/10.1111/cxo.12851>
- Kaur, K., Gurnani, B., Nayak, S., Deori, N., Kaur, S., & ... (2022). Digital eye strain-a comprehensive review. *Ophthalmology and ...*. <https://doi.org/10.1007/s40123-022-00540-9>
- Kesehatan Masyarakat, J., & Jayanti, S. (n.d.). *COMPUTER VISION SYNDROME IN YOUNG ADULTS WITH REFRACTIVE ERRORS*.
- Kim, S. J., Yun, E. S., Kim, J., Kang, B. Y., Ko, Y. Y., & ... (2010). Pack for Eye Warming Massage. *US Patent App. 12 ...*. <https://patents.google.com/patent/US20100004569A1/en>
- Lee, G. (2024). Evidence-Based Strategies for Warm Compress Therapy in Meibomian Gland Dysfunction. *Ophthalmology and Therapy*, 13(9), 2481–2493. <https://doi.org/10.1007/s40123-024-00988-x>
- Magno, M. S., Olafsson, J., Beining, M., Moschowits, E., Lagali, N., Wolffsohn, J. S., Craig, J. P., Dartt, D. A., Vehof, J., & Utheim, T. P. (2022). Chambered warm moist air eyelid warming devices – a review. In *Acta Ophthalmologica* (Vol. 100, Issue 5, pp. 499–510). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/aos.15052>
- Noreen, K., Batool, Z., Fatima, T., & Zamir, T. (2016). Prevalence of computer vision syndrome and its associated risk factors among under graduate medical students of urban karachi. *Pakistan Journal of ...*. <http://www.pjo.org.pk/index.php/pjo/article/view/106>
- Octavariny, R., Widyaningsih, F., Rambey, H., & Farhana, J. (2024). A Combination of eye exercises and warm compresses against eye fatigue in computer user employees. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 6(2), 167–173. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i2.2136>
- Portello, J. K., Rosenfield, M., Bababekova, Y., Estrada, J. M., & Leon, A. (2012). Computer-related visual symptoms in office workers. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 32(5), 375–382. <https://doi.org/10.1111/j.1475-1313.2012.00925.x>
- Randolph, S. A. (2017). Computer vision syndrome. *Workplace Health & safety*. <https://doi.org/10.1177/2165079917712727>
- Tawil, L. Al, Aldokhayel, S., Zeitouni, L., & ... (2020). Prevalence of self-reported computer vision syndrome symptoms and its associated factors among university students. *European Journal of ...*. <https://doi.org/10.1177/1120672118815110>
- Uchino, M., Kawashima, M., Yamanishi, R., Inoue, S., Kawashima, S., Tagami, K., Yoshida, M., Sugita, T., Uchino, Y., & Tsubota, K. (2021). The effects of a steam warming eye mask on the ocular surface and mental health. *Ocular Surface*, 21, 129–133. <https://doi.org/10.1016/j.jtos.2021.05.007>

Wu JL, L. Z. J. M. L. J. L. Y. B. H. X. X. Z.
M. S. H. G. X. L. L. H. CH. (n.d.). *[A
multicenter, randomized, double-masked,
placebo-controlled trial of compound
wild chrysanthemum eye masks for mild
and moderate dry eye]*.

Zhou, X., Shen, Y., Shang, J., & Zhou, X.
(2021). Effects of warm compress on tear
film, blink pattern and Meibomian gland
function in dry eyes after corneal
refractive surgery. *BMC Ophthalmology*,
21(1). [https://doi.org/10.1186/s12886-
021-02091-2](https://doi.org/10.1186/s12886-021-02091-2)