

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian pada siswa SMP Negeri 5 Malang ini dapat ditarik kesimpulan bahwa, sebagai berikut:

1. Lama penggunaan *gadget* terbanyak adalah 2-4 jam per hari
2. Frekuensi jeda waktu terbanyak dalam penggunaan *gadget* adalah tiap >2 jam per hari dan dengan lama jeda terbanyak yaitu 5-10 menit
3. Terdapat 56% siswa dengan penurunan ketajaman penglihatan dalam 2 tahun
4. Terdapat hubungan antara lama penggunaan *gadget* terhadap penurunan tajam penglihatan:
 - a. Lama penggunaan *gadget* <2 jam mempunyai pengaruh terhadap penurunan tajam penglihatan kecil sekali atau hampir tidak ada, sehingga sampai 2 jam merupakan batas toleransi penggunaan untuk menghindari penurunan tajam penglihatan
 - b. Penurunan tajam penglihatan paling signifikan adalah pada kondisi lama penggunaan >4 jam dan tanpa ada jeda sama sekali, sehingga frekuensi jeda turut berkontribusi sebagai sebab kenaikan jumlah penurunan tajam penglihatan
 - c. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tajam penglihatan antara lama penggunaan <2 jam dengan 2-4 jam jika digunakan perlakuan ada jeda tiap 1 jam

- d. Pada berapapun selang jeda, antara lama jeda 5-10 menit dengan >10-15 menit mempunyai hasil yang hampir sama dalam penurunan tajam penglihatan, tetapi pada lama jeda >15 menit mempunyai hasil yang signifikan dalam mengurangi risiko penurunan tajam penglihatan. Hal ini berarti pemberian lama jeda paling optimal adalah >15 menit.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama penggunaan *gadget* dengan penurunan tajam penglihatan, sehingga diberikan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan sebagai berikut:

1. Bagi petugas kesehatan

Hendaknya dapat meningkatkan kesadaran pengguna *gadget* untuk lebih memperhatikan kesehatan mata dengan cara mengurangi lama penggunaan *gadget* atau dengan memberikan waktu jeda yang sesuai dengan lama penggunaan *gadget* yang dibutuhkan agar dapat menurunkan angka penurunan tajam penglihatan misalnya melalui penyuluhan.

2. Bagi sekolah

Hendaknya secara rutin, melakukan pemeriksaan kesehatan untuk semua murid khususnya kesehatan mata agar dapat mengetahui apakah terdapat penurunan tajam penglihatan yang akan mengganggu pembelajaran dan dapat menurunkan prestasi siswa. Karena dengan mengetahui adanya penurunan tajam penglihatan siswa, pencegahan

sedini mungkin akan sangat membantu agar tidak terjadi penurunan tajam penglihatan lebih lanjut.

3. Bagi pengguna *gadget*

Para pengguna *gadget*, perlu meningkatkan upaya pencegahan terjadinya penurunan ketajaman penglihatan melalui pengurangan lama penggunaan *gadget* atau pemberian jeda waktu yang sesuai dengan lama penggunaan *gadget*. Sebab, dengan adanya penelitian ini, pengguna *gadget* dapat mengetahui bahwa lama penggunaan *gadget* dengan jeda waktu yang tidak sesuai memiliki resiko tinggi dalam menurunnya tajam penglihatan.

4. Bagi peneliti berikutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai studi pendahuluan untuk meningkatkan upaya kesehatan mata, serta menemukan faktor lain seperti jarak pandang dan posisi penggunaan *gadget* yang diduga juga berpengaruh terhadap penurunan tajam penglihatan pada pengguna *gadget*. Peneliti berikutnya diharapkan menambahkan variabel kontrol yaitu subjek yang tidak menggunakan *gadget*.