

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan secara keseluruhan terhadap praktek *unsafe action* penggunaan *gadget* dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata.

1. Berdasarkan 64 responden yang berhasil di wawancara untuk praktek *unsafe action* posisi menggunakan *gadget* diketahui bahwa posisi yang sering dilakukan oleh responden adalah posisi berbaring (60,9%) lebih banyak dibandingkan dengan posisi duduk (39,1%), jarak pandang menggunakan *gadget* diketahui bahwa pada saat menggunakan *gadget* responden lebih banyak yang menggunakan jarak < 30 cm (56,2%) daripada yang menggunakan jarak \geq 30 cm (43,8%), lama waktu menggunakan *gadget* diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan *gadget* dengan lama waktu \geq 2 jam (68,8%) dibandingkan dengan < 2 jam (31,2%), dan pencahayaan pada saat menggunakan *gadget* diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan pencahayaan yang terang pada saat menggunakan *gadget* (65,6%) dibandingkan pencahayaan yang redup (34,4%).
2. Berdasarkan 64 responden yang berhasil di wawancara untuk keluhan subyektif yang mengalami sakit kepala (68,8%), mata gatal (64,1%), mata berair (65,6%), mata berlendir atau kotor dan

belekan (57,8%), mata merah (62,5%), mata lelah dan kesulitan melihat jarak jauh (54,7%).

3. Berdasarkan hasil keluhan subyektif diatas maka keluhan subyektif dapat dikategorikan menjadi keluhan subyektif tinggi (31,2%) dan keluhan subyektif rendah (68,8%).
4. Tidak ada hubungan antara posisi menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,227$).
5. Tidak ada hubungan antara jarak pandang menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,683$).
6. Ada hubungan antara lamanya waktu menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,029$).
7. Ada hubungan antara pencahayaan saat menggunakan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid SD Islam Tunas Harapan Semarang ($p\text{-value}=0,019$).

B. Saran

1. Bagi Anak

Anak diharapkan bisa memahami penyebab dan bahaya dari *gadget* yang digunakan secara berlebihan serta dapat melakukan *safe action* agar penglihatan tetap normal dan sehat.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan lebih memperhatikan anak ketika bermain *gadget* terutama untuk lama waktu dan pencahayaan dengan membatasi waktu bermain *gadget* dan memperhatikan pencahayaan baik pencahayaan pada layar *gadget* maupun ruangan ketika menggunakan *gadget*.

3. Bagi Sekolah Dasar

Pihak sekolah diharapkan memberikan pengetahuan tentang dampak buruk penggunaan *gadget* yang berlebihan dan memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara memelihara mata agar tetap normal dan sehat.