

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil serta pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden penelitian sebagian besar berusia 10 tahun (53,1%) dengan jenis kelamin perempuan (62,5%)
2. Sebesar 54,7 persen responden mengalami penurunan ketajaman penglihatan.
3. Ada pengaruh posisi saat menggunakan gadget terhadap ketajaman penglihatan ( $p$  value = 0.003 dengan OR 6.400). Sebagian besar responden (60,1%) menggunakan gadget dengan posisi duduk sedangkan sisanya 39,1% dengan posisi tiduran. Penurunan ketajaman penglihatan paling banyak dialami responden dengan kebiasaan menggunakan gadget tiduran (80%). Sedangkan responden yang memiliki ketajaman penglihatan normal sebagian besar (61,5%) memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* dengan posisi duduk. Menggunakan gadget dengan posisi tiduran meningkatkan risiko 6 kali lipat mengalami penurunan ketajaman penglihatan.
4. Ada pengaruh jarak pandang saat menggunakan gadget terhadap ketajaman penglihatan ( $p$  value = 0,014 dengan OR 3.091 ). Jarak pandang mata yang dekat ( $< 30$  cm) merupakan perilaku unsafe

action penggunaan *gadget*. sebagian besar (56,2%) menggunakan gadget dengan jarak pandang kurang dari 30 cm. Respoden yang menggunakan *gadget* kurang dari 30 cm mengalami penurunan ketajaman penglihatan sebesar 66,7 persen. Sedangkan kebiasaan jarak pandang terhadap *gadget* lebih dari 30 cm memiliki ketajaman penglihatan normal sebesar 60,7 persen. Menggunakan gadget dengan jarak kurang dari 30 cm meningkatkan risiko 3 kali lipat mengalami penurunan ketajaman penglihatan dibandingkan dengan jarak lebih dari 30 cm.

5. Ada pengaruh lama penggunaan gadget terhadap ketajaman penglihatan (p value = 0,013 dengan OR 3.250). Sebagian besar responden menggunakan gadget (68,8%) menggunakan gadget dengan lama waktu lebih dari 2 jam. Hal ini merupakan perilaku unsafe action dalam penggunaan *gadget*, Kebiasaan menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam dalam sehari mengalami penurunan ketajaman penglihatan sebesar 63,6 persen. sedangkan sebagian besar responden dengan penggunaan gadget kurang dari 2 jam memiliki ketajaman penglihatan normal (65%). Menggunakan gadget dengan lama waktu lebih dari 2 jam meningkatkan risiko 3 kali lipat mengalami penurunan ketajaman penglihatan dibandingkan kurang dari 2 jam.
6. Penerangan saat menggunakan *gadget* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan ketajaman penglihatan (p value = 0,280 dengan OR 0.567). Sebesar 59,5 persen reponden yang memiliki kebiasaan menggunakan gadget dengan cahaya terang

mengalami penurunan ketajaman penglihatan. Penggunaan cahaya layar gadget yang terlalu terang dapat menyebabkan kesilauan dan juga radiasi yang dipancarkan lebih besar. Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan menggunakan gadget dengan cahaya redup lebih banyak (54,5%) memiliki ketajaman penglihatan normal. Menggunakan gadget dengan cahaya redup menurunkan risiko setengah kali lipat mengalami penurunan ketajaman penglihatan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi orang tua siswa**

Diharapkan orang tua dapat mengawasi anak dalam menggunakan *gadget* dengan memberi batas waktu tidak melebihi 2 jam. Posisi yang terbaik saat menggunakan gadget adalah duduk dengan jarak pandang mata lebih dari 30 cm. Sebaiknya jika orang tua mengawasi anak saat menggunakan gadget berikan pengertian kepada anak setelah menggunakan gadget dalam waktu yang lama istirahatkan mata dengan memfokuskan mata terhadap objek yang jauh untuk membuat otot mata menjadi rileks dan lakukan sesering mungkin mata untuk berkedip. Selain itu pula orang tua perlu meningkatkan kepekaannya apabila anak menunjukkan ciri-ciri gangguan kesehatan indera penglihatan seperti anak sering mengucek mata, menyipitkan mata, sakit kepala, sulit melihat objek jauh, maka lakukanlah pemeriksaan kesehatan mata secara rutin. Serta menerapkan pola makan gizi seimbang dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung vitamin A.

## 2. Bagi pihak sekolah

Diharapkan pihak sekolah melakukan penyuluhan kesehatan mata untuk menambah pengetahuan siswa terhadap kesehatan mata. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat menempelkan poster sebagai media informasi yang menarik mengenai aktivitas menggunakan gadget yang aman, bahaya dari aktivitas menggunakan gadget yang berlebihan serta cara-cara untuk mencegah terjadinya penurunan ketajaman penglihatan.

## 3. Bagi peneliti lain

Mengingat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini maka perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai faktor lain yang menyebabkan penurunan ketajaman penglihatan (visus mata) seperti, kebiasaan membaca, riwayat keturunan maupun status vitamin A.