

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.KESIMPULAN

Subjek MR pada aspek pertama Lama Penggunaan gadget ia mulai menggunakan gadget pada usia 8 tahun dan pada usia 9 tahun sudah mempunyai gadget pribadi. Dia lebih sering menggunakan gadget untuk bermain games online dan juga menonton youtube. Pada aspek kedua durasi penggunaan gadget didapatkan subjek MR rata rata bermain selama 5 – 7 jam perhari dengan intensitas bermain selama 60 – 90 menit secara terus menerus. Subjek MR tampak bermain gadget dengan posisi tidur tengkurap dan jengan jarak mata ke layar gadget kurang dari 30 cm. pengaturan cahaya pada saat bermain gadget tergolong terlalu cerah. Terdapat beberapa keluhan pada subjek MR yaitu sakit pada mata, mata mengalami kemerahan, terdapat kotoran pada mata, mata terasa kering dan juga tampak beberapa kali subjek MR mengucek matanya ketika terasa gatal. Nilai visus mata yang didapatkan yaitu 6/6 yang dikategorikan dalam penglihatan normal.

Pada subjek AJ aspek pertama Lama Penggunaan gadget didapatkan data bahwa subjek AJ mulai tertarik bermain gadget saat usia 9 tahun dan itu berbagi dengan orang tua. dan pada usia 10 tahun subjek AJ telah memiliki gadget pribadi. Dalam sehari durasi penggunaan gadget pada subjek yaitu 4 – 5 jam per hari dan dengan intensitas rata rata 45 – 70 menit secara terus menerus tanpa jeda. Ia lebih sering menggunakan gadget untuk keperluan sekolah dan juga bermain sosial media, namun sesekali dia juga bermain games online. Pada aspek intensitas cahaya tergolong dalam kategori normal. Subjek AJ kadang kadang mengeluh sakit kepala pada saat terlalu lama bermain gadget. Nilai visus mata pada subjek AJ yaitu 6/6 dan dikategorikan dalam nilai visus normal.

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kedua subjek penelitian termasuk dalam kategori 4 aspek unsafe action atau perilaku tidak aman dalam menggunakan gadget.

5.2. Saran

1. Bagi Institusi

Hendaknya karya tulis ilmiah ini digunakan sebagai sumber referensi atau bahan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mata dan juga perilaku penggunaan gadget.

2. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan subjek penelitian menjadi lebih baik dalam perilaku penggunaan gadget dengan membatasi penggunaan maksimal 2 jam perhari, jarak mata dengan gadget tidak kurang dari 30 cm dan dengan posisi tubuh yang baik serta dapat menyesuaikan kecerahan pada layar gadget.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mengkaji pengetahuan subjek tentang gadget serta mengkaji faktor lain yang berpengaruh bagi kesehatan mata.