

## BAB 5

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Subjek VA pada aspek pertama Lama Penggunaan *gadget* ia mulai menggunakan *gadget* pada usia 9 tahun dan pada usia 10 tahun sudah memiliki *gadget* pribadi. Ia lebih sering menggunakan *gadget* untuk bermain *games online*. Pada aspek kedua durasi penggunaan *gadget* didapatkan 6-7 jam perhari dengan sekali pemakaian  $\pm$  1 jam tanpa jeda atau istirahat. Subjek tampak bermain *gadget* dengan posisi setang tidur dan berbaring serta dengan jarak layar terhadap mata kurang dari 30 cm. Pengaturan cahaya pada subjek VA tergolong dalam kategori redup (kurang). Terdapat beberapa keluhan pada responden yaitu sakit kepala, mata terasa kering serta tampak beberapa kali responden mengucek mata saat bermain *gadget*. Nilai visus yang didapatkan yaitu 6/9 yang dapat dikategorikan dalam Low Vision.

Pada subjek FN aspek pertama Lama Penggunaan *gadget* didapatkan ia mulai menggunakan *gadget* saat usia 10 tahun dan itu gabungan dengan orang tua. Dan baru 3 bulan terakhir subjek memiliki *gadget* pribadi. Dalam sehari durasi penggunaan *gadget* pada subjek yaitu 3-4 jam dengan sekali pemakaian 30 menit tanpa jeda. Ia lebih menggunakan *gadget* untuk menonton film atau video daripada bermain *games*. Untuk posisi saat bermain *gadget* berdasarkan hasil observasi didapatkan subjek bermain *gadget* dengan posisi duduk akan tetapi letak *gadget* lebih rendah dari mata. Pada aspek intensitas cahaya tergolong dalam kategori normal. Subjek FN tidak memiliki keluhan serta untuk nilai visus didapatkan hasil 6/6 yang dapat dikategorikan dalam nilai visus normal.

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kedua subjek termasuk dalam kategori 4 aspek unsafe action atau perilaku tidak aman dalam menggunakan *gadget*. 1 subjek memiliki nilai visus yang termasuk dalam kategori *Low Vision*.

## **5.2 Saran**

### **1.2.1 Bagi Institusi**

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

### **1.2.2 Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan responden menjadi lebih baik dalam berperilaku menggunakan *gadget* dengan membatasi penggunaan *gadget* maksimal 2 jam perhari, jarak pandang lebih dari 30 cm dengan posisi tubuh yang baik serta dapat menyesuaikan kecerahan pada layar *gadget*.

### **1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

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