

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang disusun dalam penelitian ini merupakan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi Tahun 2023, yaitu sebagai berikut:

1. Gambaran penggunaan kacamata saat menggunakan *gadget* pada mahasiswa prodi psikologi dari 106 responden, yang tidak menggunakan kacamata saat menggunakan *gadget* sebanyak 70 responden (66%), mahasiswa yang lama melihat *gadget* >4 jam sebanyak 91 responden (85,8%), mahasiswa yang jarak melihat *smartphone* <30 cm sebanyak 57 responden (53,8%), mahasiswa yang jarak melihat laptop <50 cm sebanyak 46 responden (43,4%), mahasiswa yang menggunakan *gadget* dengan posisi penggunaan berbaring sebanyak 84 responden (79,2%).
2. Tidak terdapat hubungan penggunaan kacamata dengan keluhan subjektif kelelahan mata pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas Jambi ($p\text{-value}=1,000$ dan PR 0,986 (95% CI; 0,657-1,479)).
3. Terdapat hubungan lama melihat *gadget* >4 jam dengan keluhan subjektif kelelahan mata pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas Jambi ($p\text{-value}=0,043$ dan PR 1,945 (95% CI, 0,936-4,042)).
4. Terdapat hubungan jarak melihat *smartphone* <30 cm dengan keluhan subjektif kelelahan mata pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas Jambi ($p\text{-value}=0,015$ dan PR 1,532 (95% CI, 1,092-2,151)). Sedangkan, tidak terdapat hubungan antara pada jarak melihat laptop <50 cm dengan keluhan subjektif kelelahan mata (nilai $p\text{-value}=0,610$ dan PR 0,892 (95% CI, 0,649-1,227)).
5. Tidak terdapat hubungan posisi melihat *gadget* berbaring dengan keluhan subjektif kelelahan mata pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas Jambi ($p\text{-value}=1,000$ dan PR 1,027 (95% CI; 0,967-1,514)).

1.2 Saran

1. Bagi Prodi Psikologi Universitas Jambi

Pihak dari Program Studi Psikologi berkolaborasi dengan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat untuk dapat ikut serta mendukung dan meningkatkan tindakan pencegahan kelelahan mata akibat penggunaan *gadget* dengan cara membuat media promosi kesehatan, dapat berupa poster terkait *safe action* penggunaan *gadget*.

2. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa UNJA diharapkan dapat meningkatkan kesadaran (*awarness*) dalam perilaku aman (*safe action*) penggunaan *gadget*, seperti patuh pada durasi penggunaan maksimal, menjaga jarak mata ke layar, dan posisi penggunaan *gadget*.
- b. Mahasiswa dihimbau mengistirahatkan mata dari *gadget*, baik laptop maupun *smartphone* setiap 2 jam sekali.

3. Bagi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dapat mengembangkan program edukasi tentang penggunaan *gadget* yang aman dengan fokus pencegahan kelelahan mata dan gangguan penglihatan lainnya. Program ini ditargetkan pada mahasiswa dari berbagai program studi yang ada di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian dengan metode penelitian yang berbeda misalnya kualitatif atau *mix methods* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku penggunaan *gadget* dan dampaknya bagi kesehatan mata subjek penelitian serta melakukan pemeriksaan secara medis untuk menentukan diagnosis kelelahan mata.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas populasi dan sampel penelitian yang lebih besar dan beragam dari populasi yang berbeda agar hasil penelitian lebih representatif dengan berbagai karakteristik individu, misalnya pada fakultas, ataupun universitas.