

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dijelaskan oleh penelitian pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang mengalami keluhan kelelahan mata sebanyak 91 responden (82,7%). Gejala yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah mata gatal sebanyak 91 responden, mata berair sebanyak 91 responden dan sakit kepala sebanyak 89 responden.
2. Mahasiswa yang menggunakan gawai dengan jarak kategori berisiko sebanyak 84 responden (76,4%) dan yang menggunakan gawai dengan jarak kategori buruk 26 responden (23,6%).
3. Mahasiswa yang menggunakan gawai dengan durasi kategori intensitas sedang sebanyak 57 responden (51,8%), mahasiswa yang menggunakan gawai dengan durasi kategori tinggi sebanyak 47 responden (42,7%), dan mahasiswa yang menggunakan gawai dengan durasi kategori rendah sebanyak 6 responden (5,5%).
4. Mahasiswa yang menggunakan gawai dengan posisi kategori buruk sebanyak 99 responden (90%) dan mahasiswa yang menggunakan gawai dengan posisi baik sebanyak 11 responden (10%).
5. Mahasiswa yang tidak melakukan istirahat mata disela-sela penggunaan gawai sebanyak 23 responden (20,9%) melakukan istirahat mata disela-sela penggunaan gawai sebanyak 87 responden (79,1%).
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jarak pandang pada gawai dengan keluhan kelelahan mata pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi *p-value* 1,000 dan nilai OR sebesar 0,836 (95% CI 0,251-2,785)

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gawai pada kategori intensitas tinggi dan sedang dengan keluhan kelelahan mata pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi dengan *p-value* dengan 0,006 OR sebesar 11,867 (95% CI 1,994-70,604)
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara posisi penggunaan gawai dengan keluhan kelelahan mata pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi dengan *p-value* 0,029 dan OR sebesar 5,060 (95% CI 1,359-18,838)
9. Tidak ada hubungan yang signifikan antara istirahat mata dengan keluhan kelelahan mata pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi dengan *p-value* 0,769 dan OR 1,502 (95% CI 0,398-5,676)

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, guna memperoleh hasil yang lebih baik pada penelitian berikutnya, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menjaga kesehatan mata dengan menjaga lama penggunaan maksimal 5 jam dalam sehari untuk meminimalisir terjadinya kelelahan mata, jarak pandang dalam menggunakan gawai. Selain itu mahasiswa diharapkan dapat menerapkan posisi yang baik ketika menggunakan gawai, seperti duduk dengan keadaan tegak, kepala lurus menghadap ke layar dan pastikan layar sejajar dengan mata. mahasiswa juga diharapkan menggunakan anti *glare* pada layar gawai yang bertujuan untuk mengurangi tujuan pantulan cahaya pada layar gawai.

2. Bagi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Diharapkan sebagai masukan dan informasi untuk pembelajaran kesehatan mata. dapat dilakukan dengan menampilkan spanduk/ pamflet dan video edukasi dengan pendekatan visuali yang kuat dan menggugah keasadaran. Penggunaan ilustrasi atau gambar yang menggambarkan dampak negatif dari

penggunaan gawai secara berlebihan, seperti mata yang merah, lelah, gangguan tidur, hingga perubahan postur tubuh, yang dapat memberikan kesan mendalam. Dengan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan mata, namun juga merasakan urgensi untuk segera mengubah kebiasaan dalam penggunaan gawai.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- 1) Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti variabel-variabel lainnya seperti kelainan refraksi, pencahayaan, dan penggunaan anti *glare* yang dapat berhubungan dengan kejadian kelelahan mata yang tidak diteliti pada penelitian ini.
- 2) Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian lain untuk dapat membuktikan adanya hubungan antara keluhan kelelahan mata dengan variabel independen. Selain itu, diharapkan untuk melanjutkan metode analisa secara multivariat dengan regresi logistik atau regresi ganda.
- 3) Diharapkan untuk dapat melebihi jumlah sampel dari jumlah sampel penelitian ini untuk memperkecil bias penelitian yang terjadi, serta dapat membuktikan adanya hubungan antara variabel independen dengan keluhan kelelahan mata.