

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Sebagian besar responden berada pada usia 17 tahun (71,7%), diikuti usia 16 tahun (27,8%) dan usia 18 tahun (0,4%), dengan karakteristik yang menunjukkan tingginya paparan penggunaan gadget pada remaja.
2. Mayoritas responden memiliki durasi penggunaan gadget dalam kategori sedang hingga tinggi, yang mencerminkan intensitas penggunaan perangkat digital yang cukup tinggi dalam aktivitas sehari-hari.
3. Sebagian responden mengalami astenopia dengan tingkat keparahan yang bervariasi, ditandai dengan gejala seperti mata lelah, mata kering, dan penglihatan kabur.
4. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian astenopia dengan nilai $r = 0,206$, arah hubungan positif, dan kekuatan hubungan lemah, yang menunjukkan bahwa peningkatan durasi penggunaan gadget diikuti peningkatan kejadian astenopia.

B. SARAN

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk memberikan edukasi kepada siswa terkait penggunaan gadget yang sehat, seperti mengatur durasi penggunaan dan menerapkan istirahat mata secara berkala. Sekolah juga dapat mempertimbangkan penyuluhan kesehatan mata sebagai upaya pencegahan astenopia pada siswa.

2. Bagi Siswa/Remaja

Siswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan gadget dengan membatasi durasi penggunaan harian dan memberikan waktu istirahat pada mata. Penerapan kebiasaan sederhana seperti mengalihkan pandangan secara berkala dapat membantu mengurangi risiko kelelahan mata.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua juga diharapkan memberikan edukasi mengenai pentingnya penggunaan gadget secara bijak, membatasi durasi penggunaan gadget yang berlebihan, serta mengingatkan remaja untuk mengistirahatkan mata secara berkala selama menggunakan perangkat digital guna mengurangi risiko terjadinya astenopia.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mata remaja, khususnya dalam memberikan edukasi mengenai dampak penggunaan gadget dalam durasi lama terhadap kesehatan visual.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian astenopia, seperti pencahayaan, jarak pandang layar, serta kondisi kesehatan mata. Selain itu, dapat digunakan metode pengukuran yang lebih objektif dan analisis yang lebih kompleks agar hasil penelitian lebih mendalam.