

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan karakteristik dan perilaku mahasiswa FK UPNVJ dengan kejadian CVS, dapat disimpulkan sebagai berikut:

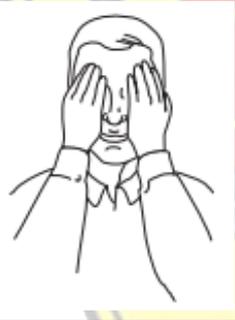
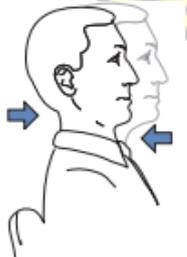
- a. Dari 93 responden menunjukkan bahwa 57 responden (61,3%) berusia lebih dari atau sama dengan 20 tahun, 54 responden (58,1%) berjenis kelamin perempuan, 40 responden (43%) menggunakan lensa kontak, dan 41 responden (44,1%) menggunakan kacamata.
- b. Dari 93 responden menunjukkan bahwa 43 responden (46,2%) menggunakan komputer selama lebih dari atau sama dengan 4 jam dalam sehari, 53 responden (57%) memiliki frekuensi berkedip kurang dari 12 kali per menit saat menggunakan komputer, 59 responden (63,4%) mengatur jarak mata mata dengan layar komputer sejauh kurang dari 50 cm, dan 65 responden (69,9%) memiliki postur duduk yang janggal saat menggunakan komputer.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara karakteristik mahasiswa berupa usia, jenis kelamin, penggunaan lensa kotak, dan penggunaan kacamata dengan kejadian CVS.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara perilaku mahasiswa berupa lama penggunaan komputer dalam sehari, frekuensi berkedip, jarak penglihatan, dan postur duduk saat menggunakan komputer dengan kejadian CVS.
- e. Hasil dan analisis penelitian menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian CVS pada mahasiswa FK UPNVJ adalah penggunaan lensa kontak. Mahasiswa yang menggunakan lensa kontak berisiko 6,4 kali lebih tinggi untuk mengalami kejadian CVS.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden

Mahasiswa yang telah mengetahui dan mengenali faktor-faktor risiko yang dimiliki, sebaiknya melakukan tindakan pencegahan serta melakukan pemeriksaan mata secara berkala dan komprehensif. Pencegahan yang bisa dilakukan dengan mengatur jarak mata dengan layar komputer dengan rentang 50-100 cm, membatasi penggunaan komputer maksimal 6 jam dalam sehari, melakukan istirahat setelah 1 atau 2 jam menggunakan komputer selama 20 detik dan dilakukan setiap 20 menit dengan melakukan latihan atau peregangan mata dan anggota badan. Kegiatan latihan atau peregangan dapat dilakukan dengan cara seperti pada tabel 15.

Tabel 15 Kegiatan Peregangan Saat Istirahat

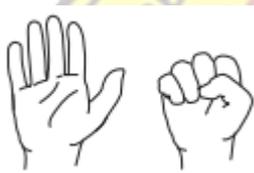
Bagian Tubuh	Kegiatan
Mata 	a. Tutup mata, letakkan kedua tangan diatas mata. Biarkan siku bersandar pada meja kemudian tarik napas yang dalam dan hembuskan selama satu menit b. Alihkan pandangan dari layar monitor komputer dan lihat objek dengan jarak yang jauh
Leher 	a. Tarik kepala ke belakang dan depan, lakukan sebanyak tiga kali b. Naikkan pundak selama tiga hitungan kemudian turunkan

Punggung


- a. Angkat kedua lengan dan luruskan ke arah depan badan, kemudian angkat lengan secara vertikal. Lakukan kegiatan ini sambil duduk dengan santai, telapak kaki sejajar lantai.
 - b. Ulangi sebanyak tiga kali
-

Bahu


- a. Angkat bahu dan kontraksikan otot bahu
-

Tangan dan Pergelangan
Tangan


- a. Genggam tangan kemudian lepaskan setiap tiga hitungan
 - b. Saat posisi duduk atau berdiri, goyangkan lengan dan tangan dengan lembut
-

Tungkai Bawah


- a. Pada posisi duduk, angkat tungkai kaki, putar pergelangan kaki pelan-pelan. Gerakkan jari-jari kaki ke arah tulang kering
 - b. Berdiri dan berjalan di sekitar maja kerja
-

Sumber: WorksafeBC 2009, hlm. 30-31

V.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda dan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kejadian CVS yang pada penelitian ini tidak diteliti. Faktor lain yang dapat diteliti adalah kelainan refraksi, karena berdasarkan data yang diperoleh terdapat mahasiswa yang mengalami kelainan refraksi dan mengalami kejadian CVS tetapi tidak menggunakan alat bantu penglihatan (lensa kontak ataupun kacamata). Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti mengenai lama penggunaan komputer, sejak pertama kali menggunakan komputer

hingga usia responden saat ini. Hal ini disarankan karena berdasarkan data penelitian ini didapatkan bahwa semakin tua usia responden terlihat penggunaan komputer yang lebih lama.

