

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh intervensi 20-20-20 *rule* terhadap tingkat keparahan *Computer Vision Syndrome* pada mahasiswa kedokteran selama pandemi COVID-19 maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pada karakteristik subjek penelitian diperoleh usia terdiri dari usia 18-22 tahun dengan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 56 orang (74,7%). Berdasarkan angkatan diperoleh hasil paling banyak dari angkatan 2020 sebanyak 39 orang (52%). Berdasarkan ketajaman penglihatan diperoleh hasil sebanyak sebanyak 44 orang (58,7%) subjek penelitian menderita miopia dan 31 orang (41,3%) emetropia.
- b. *Screen time* penggunaan *smartphone*, laptop, televisi dalam sehari. Subjek berturut-turut menghabiskan waktunya menatap layar (*screen time*) ke laptop (10 jam), *smartphone* (8jam) dan televisi (2 jam).
- c. Intervensi 20-20-20 *rule* dapat menurunkan gejala CVS secara signifikan.

V.2 Saran

V.2.1 Saran bagi Subjek Penelitian

Subjek Penelitian dapat meneruskan menggunakan aplikasi khusus agar secara reguler dapat penerapan 20-20-20 *rule* pada saat menggunakan gawai berbasis layar karena hal tersebut dapat membantu untuk meringankan gejala CVS yang dirasakan. Tidak menggunakan gawai dalam waktu yang terlalu lama. Cukup gunakan sesuai kebutuhan. Memperhatikan postur tubuh, pencahayaan, kelembapan, dan faktor lainnya yang dapat memengaruhi terjadinya keluhan CVS.

V.2.2 Saran bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan tindakan preventif agar tidak timbul gejala CVS dengan memberikan edukasi pentingnya menerapkan 20-20-20 *rule* dan selama pembelajaran daring sebaiknya tidak diberikan jadwal

perkuliahan yang terlalu padat agar dapat mengurangi frekuensi penggunaan komputer dalam sehari.

V.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan secara luring agar pada proses intervensi dapat melakukan kontrol terhadap durasi maksimal dalam penggunaan gawai, melakukan pengukuran secara objektif seperti mengukur banyaknya air mata (*Schimer test*) dan stabilitas lapisan air mata (*tear break up time test*) agar kondisi subjek penelitian lebih seragam.