

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebanyak 24 dari 40 subjek (60%) mengalami CVS
- b. Terdapat perbedaan gejala pada mata berair dan nyeri kepala antara kelompok vegetarian dan non vegetarian
- c. Tidak terdapat perbedaan kejadian CVS dan tingkat keparahan CVS antara kelompok vegetarian dan non vegetarian

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Saran Bagi Subjek**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mata dan memperbaiki kebiasaan dalam menggunakan gawai untuk terhindar dari gejala CVS, baik bagi yang menjalani pola makan vegetarian atau non vegetarian. Hal ini perlu diperhatikan karena masih tingginya proporsi mahasiswa dengan CVS yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas pembelajaran.

##### **5.2.2. Saran Bagi Masyarakat**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan mata dan memperbaiki kebiasaan dalam menggunakan gawai untuk terhindar dari gejala CVS, baik bagi yang menjalani pola makan vegetarian atau non vegetarian. Meskipun pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa, masyarakat umum juga memiliki risiko untuk mengalami CVS seperti pada mahasiswa.

##### **5.2.3. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai CVS dengan populasi diet vegetarian dan non vegetarian yang lebih besar serta pengolahan data nutrisi lebih lanjut sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal.