

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

V.1 Simpulan

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pengaruh durasi dan jarak penggunaan *smartphone* terhadap miopia. Berdasarkan data yang diperoleh maupun hasil dari analisis yang dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Anak usia 12 tahun jumlahnya lebih banyak dari dari usia lain, sebesar 32,6% dengan anak perempuan lebih banyak dari anak laki – laki, sebesar 67,3%
2. Anak usia 7-12 tahun di TPQ Habasyah Arrahman menggunakan *smartphone* lebih dari 2 jam per hari nya, sebanyak 51%
3. Anak usia 7-12 tahun di TPQ Habasyah Arrahman menggunakan *smartphone* dengan jarak <30cm, sebanyak 71%
4. Anak usia 7-12 tahun di TPQ Habasyah Arrahman yang menderita miopia sebanyak 40,8%
5. Durasi penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh terhadap miopia pada anak di TPQ Habasyah Arrahman.
6. Jarak penggunaan *smartphone* tidak memiliki pengaruh terhadap miopia pada anak di TPQ Habasyah Arrahman.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Anak TPQ Habasyah Arrahman

Untuk anak-anak di TPQ Habasyah Arrahman, dianjurkan untuk mengurangi durasi bermain *smartphone* atau gawai lainnya dan memperbanyak permainan atau aktivitas fisik diluar ruangan, permainan dengan mainan atau alat peraga untuk melatih kognitif dan motorik. Menggunakan gawai dengan batasan waktu dan jeda istirahat yang lebih panjang, belajar untuk mengaplikasikan *20/20 Rule*. Pada penelitian ini jarak pandangan tidak memiliki pengaruh berarti, namun pada penelitian lainnya terdapat pengaruh jarak penggunaan pandang terhadap miopia, untuk itu lebih baik menghindari, lebih. Tetap dianjurkan untuk menggunakan

gawai dengan posisi duduk atau berdiri bukan berbaring untuk menjaga jarak penggunaan gawai.

V.2.2 Bagi Orang Tua

Orang tua harus melakukan pengawasan terhadap anak-anak dalam menggunakan gawai. Memberikan batasan waktu tertentu dalam menggunakan gawai atau melarang menggunakan gawai disaat tertentu seperti saat makan atau sedang berkumpul dengan keluarga. Orang tua juga wajib untuk proaktif dengan anak untuk membangun perbincangan atau kesibukan anak dirumah selain di waktu belajar dan istirahat, selain mengawasi durasi dan cara anak menggunakan gawai, orang tua juga harus mengawasi konten yang di akses oleh anak-anak.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan pada penelitian ini dengan memasukkan faktor lainnya seperti posisi penggunaan *smartphone*, intensitas pencahayaan, membandingkan variabel serta faktor lainnya, atau menambah jumlah responden dan mencoba penelitian ini dengan metode penelitian lainnya.