

## BAB V PENUTUP

### V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini diantaranya:

- a. Prevalensi miopia pada *freelancer digital* di Indonesia pada tahun 2024 adalah 48,1%. Dari 141 *freelancer* yang mengalami miopia, terdapat 44% yang mengalami miopia ringan, 45,4% mengalami miopia sedang dan sebanyak 10,6% mengalami miopia berat;
- b. Gambaran faktor risiko miopia pada *freelancer* di Indonesia diantaranya terdapat 45,4% *freelancer* yang memiliki orangtua dengan riwayat miopia; dengan yang berkedudukan sebagai ayah responden sebesar 39,1%, sebagai ibu responden sebesar 33,8% dan 27,1% dialami oleh kedua orangtua responden baik ayah maupun ibu. Terdapat 43% *freelancer* yang memiliki waktu tidur yang kurang, 37,2% kurang melakukan aktivitas luar ruangan, sebesar 55,6% menggunakan gawai dalam durasi tinggi, 61,8% melihat gawai dalam jarak yang dekat, 76,5% telah menggunakan gawai lebih dari 5 tahun, sekitar 28,7 - 38,3% belum menerapkan istirahat dari penggunaan gawai secara ideal dan 7,2% diantaranya tidak melakukan istirahat sama sekali saat menggunakan gawai;
- c. Rata-rata durasi penggunaan gawai pada *freelancer* adalah 7,3 jam per hari. Ini artinya rata-rata durasi penggunaan gawai pada *freelancer* Indonesia lebih tinggi jika dibandingkan dengan durasi penggunaan seluruh masyarakat Indonesia secara umum yang juga sudah cukup tinggi yaitu 6,05 jam per hari;
- d. *Freelancer* yang menggunakan gawai lebih dari 6 jam per hari memiliki *odds* 1,72 kali (95% CI: 1,052 – 2.825) untuk mengalami miopia dibanding *freelancer* yang menggunakan gawai kurang dari 6 jam per hari setelah dikontrol variabel jarak pengamatan gawai.

## V.2 Saran

saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

### a. Bagi *Freelancer*

- 1) Diharapkan dapat mengatur penggunaan gawai dengan bijak. Alangkah lebih baik penggunaan gawai hanya dilakukan untuk hal-hal penting saja seperti mengerjakan pekerjaan. Penggunaan gawai untuk hiburan seperti bermain game, bermedia sosial dan menonton konten hiburan dapat dikurangi;
- 2) Jaga jarak penglihatan terhadap gawai dalam rentang yang normal. Biasakan diri untuk melihat gawai tidak dalam jarak yang dekat. jika sulit melihat gawai karena ukuran antarmuka yang kecil, lebih baik mengatur penggunaan antarmuka pada ukuran normal ataupun besar agar tidak perlu melihat secara dekat;
- 3) Luangkan lebih banyak waktu untuk aktivitas luar ruangan, rutin melakukan istirahat dari penggunaan gawai, serta tidur yang cukup agar otot mata dapat terelaksasi sehingga dapat mencegah miopia ataupun menghambat perkembangan miopia.

### b. Bagi Peneliti Lain

- 1) Melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan miopia dengan penggunaan gawai pada kelompok *freelancer* ataupun kelompok pekerja lainnya, karena pada penelitian ini tidak menggunakan pendekatan prediktif dan tidak menggunakan desain penelitian kohort. Masukkan juga variabel-variabel yang belum diteliti agar kedepannya dapat diperoleh gambaran faktor risiko miopia pada *freelancer* secara lebih utuh;
- 2) Lakukan perbandingan antara satu kelompok pekerja dengan kelompok pekerja yang lain untuk mengetahui perbedaan risiko miopia pada pekerja-pekerja yang memiliki *digital screen time* yang tinggi.