

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melakukan analisis asuhan keperawatan dengan intervensi senam mata dan kompres hangat untuk menurunkan Tingkat kelelahan mata akibat penggunaan gadget pada anak usia sekolah yang dialami oleh An.E di keluarga Tn.M, disimpulkan hasil berikut:

- a. Berdasarkan hasil pengkajian, didapatkan An.E menggunakan gadget selama 4 jam dalam sehari, aktivitas tersebut digunakan untuk bermain game, menonton video hiburan, dan pencarian internet. An.E mengalami gejala kelelahan mata diantaranya mata kemerahan, terasa nyeri, panas, tidak focus pengelihatan jarak dekat, dan gatal.An.E tidak mengetahui gejala kelelahan mata dan cara mengatasinya.
- b. Ditemukan dua masalah keperawata pada keluarga Tn.M yaitu Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Tn.M khususnya pada An. E dengan Masalah Astenopia berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan (SDKI D. 0117) dan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Tn.M khususnya pada An. E dengan Masalah Astenopia berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit ditandai dengan ketidakmampuan keluarga dalam menerapkan program perawatan/pengobatan dalam kehidupan sehari-hari (SDKI D. 0116)
- c. Intervensi keperawatan untuk mengurangi masalah Kesehatan pada klien kelolalan dilakukan dengan pendidikan Kesehatan terkait kelelahan mata dan intervensi inovasi melalui Latihan terapi non faramokologis mengurangi kelelahan mata dengan intervensi inovasi senam mata dan kompres hangat.

- d. Implementasi keperawatan dilakukan selama 2 minggu dengan total 6 kali pertemuan dan durasi 20 menit setiap pertemuan. Keluarga Tn.M dan An.E dapat mengikuti pendidikan Kesehatan dengan antusias dan dapat menerima informasi dengan baik. Selain itu, An.E dapat mengikuti demonstrasi senam mata dan kompres hangat dengan baik.
- e. Evaluasi subjektif dan objektif telah dilakukan pada keluarga Tn.M dan An.E, didapatkan keluarga Tn.M dapat menyebutkan kelelahan mata, faktor penyebab kelelahan mata, dan cara penanganan kelelahan mata. Selain itu An.E mengatakan gejala kelelahan mata seperti kemerahan, nyeri, panas dan gatal berkurang. Evaluasi objektif dibuktikan melalui penurunan skor Tingkat kelelahan mata pada An.E, diamna sebelum intervensi didapatkan skor 10 (≥ 6) yang diartikan mengalami DES (*Digital Eye Strain*), dan setelah intervensi skor menurun menjadi 5 (≤ 6) tidak mengalami DES (*Digital Eye Strain*).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Anak Usia Sekolah

Diharapkan anak usia sekolah dapat lebih memperhatikan kesehatan mata dengan menerapkan perilaku penggunaan gadget yang bijak, seperti mengatur durasi layar dan memberikan waktu istirahat pada mata secara berkala. Anak-anak juga disarankan untuk mengikuti intervensi pendidikan kesehatan mengenai kelelahan mata agar memiliki pemahaman yang lebih baik tentang dampak penggunaan gadget yang berlebihan. Selain itu, penerapan terapi nonfarmakologis seperti senam mata dan kompres hangat secara rutin dapat membantu mengurangi gejala kelelahan mata serta menjaga fungsi penglihatan tetap optimal.

V.2.2 Bagi Keluarga dengan Anak Usia Sekolah

Keluarga dapat berperan aktif dalam mendampingi anak dalam penggunaan gadget sehari-hari dengan menetapkan batasan waktu serta menyediakan lingkungan yang mendukung kesehatan mata, seperti pencahayaan yang cukup posisi duduk yang

ergonomis serta memperketaat penggunaan gadget dan memperhatikan *screen time* anak. Orang tua juga disarankan untuk mengikuti dan mendukung pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan terkait kelelahan mata serta membiasakan anak melakukan terapi sederhana seperti senam mata dan kompres hangat secara rutin. Peran serta keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan sehat anak sejak dini guna mencegah gangguan penglihatan dan mendukung proses tumbuh kembang secara optimal.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan studi lanjutan mengenai efektivitas intervensi terapi senam mata serta kompres hangat pada anak usia sekolah dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dan durasi pengamatan yang lebih Panjang dengan partisipan penelitian/kriteria inklusi yaitu partisipan memiliki kesamaan kondisi mata. Pengembangan instrumen evaluasi yang lebih spesifik dan pengukuran objektif terhadap perubahan kondisi mata juga dapat menjadi nilai tambah dalam meningkatkan validitas hasil penelitian. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua sebagai pendukung pelaksanaan intervensi juga dapat dijadikan fokus dalam penelitian berikutnya untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai keberhasilan program.

V.2.4 Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan, disarankan untuk mengintegrasikan intervensi terapi senam mata dan kompres hangat ke dalam program promosi kesehatan, khususnya yang ditujukan bagi anak usia sekolah. Upaya ini penting guna meningkatkan kesadaran anak dan orang tua terhadap pentingnya menjaga kesehatan mata, sekaligus mencegah dampak negatif dari kebiasaan penggunaan gawai yang berlebihan. Pelayanan kesehatan juga diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan edukatif dan preventif secara berkala sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

V.2.5 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan atau kampus, disarankan untuk berperan aktif dalam mendukung dan mengembangkan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberian intervensi terapi senam mata dan kompres hangat bagi anak usia sekolah. Kegiatan ini dapat menjadi bentuk kontribusi nyata dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan mata pada anak, sekaligus menjadi sarana penerapan ilmu bagi mahasiswa. Melalui kolaborasi dengan sekolah dan instansi kesehatan, institusi pendidikan diharapkan mampu menciptakan program yang berkelanjutan dan berdampak positif bagi kesehatan anak-anak di lingkungan sekitar.