

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian hubungan adiksi telepon pintar terhadap refleks berkedip dan kuantitas air mata pada mahasiswa FKUPNVJ Tahun Akademik 2019/2020, didapatkan:

- a. Berdasarkan karakteristiknya subjek berusia 20 (18-23) tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan durasi pemakaian telepon pintar > 6 jam dan digunakan 21 - 50 kali per hari untuk aktivitas sosial media, subjek sudah mengetahui efek *blue light* pada mata, tetapi tidak menggunakan filter *blue light* pada telepon pintarnya.
- b. Sebanyak 46 (52,3%) subjek memiliki adiksi telepon pintar.
- c. Refleks berkedip pada subjek sebanyak 11 (3-44) kali/menit.
- d. Kuantitas air mata pada subjek sebanyak 25 (2-35) mm.
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi telepon pintar dengan refleks berkedip.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi telepon pintar dengan kuantitas air mata.

V.2 Saran

- a. Bagi Subjek Penelitian
 1. Subjek penelitian diharapkan lebih banyak mendapatkan informasi tentang karakteristik adiksi telepon pintar dan risikonya bagi kesehatan sehingga dapat melakukan upaya preventif atau kuratif.
 2. Subjek disarankan menggunakan filter *blue light* tambahan untuk melindungi mata seperti lapisan pelindung layar untuk telepon pintar yang memiliki kemampuan anti-radiasi *blue light* maupun menggunakan kacamata yang memiliki anti-radiasi *blue light*.

- b. Bagi masyarakat diharapkan dapat lebih mengetahui informasi mengenai adiksi telepon pintar dan efeknya terhadap mata dan dapat melakukan pencegahan agar tidak terjadi adiksi maupun gangguan pada mata.
- c. Bagi peneliti diharapkan dapat menggunakan teknologi yang lebih modern dalam menghitung dan membedakan refleks berkedip. Diharapkan peneliti dapat mengetahui efek dari adiksi telepon pintar pada bagian mata lainnya seperti pada bagian retina dan visus pengguna telepon pintar serta dapat mengetahui faktor pendorong seseorang untuk memiliki adiksi telepon pintar baik secara fisik maupun psikis.