

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta mengenai hubungan pembelajaran jarak jauh dengan kelelahan mata pada mahasiswa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa UPN Veteran Jakarta yang merasakan kelelahan mata sebanyak 352 dan 309 mengalami keluhan berupa nyeri pada bagian leher. Sebanyak 207 mahasiswa tidak mengistirahatkan mata. Sebanyak 332 mahasiswa menggunakan perangkat elektronik lebih dari 4 jam. Sebanyak 244 mahasiswa menggunakan perangkat elektronik dengan jarak pandang kurang dari 50 cm. Sebanyak 281 mahasiswa memiliki beban SKS lebih dari 18 SKS. Sebanyak 67 mahasiswa dengan intensitas pencahayaan yang kurang.
- b. Adanya hubungan antara istirahat mata dengan kelelahan mata pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- c. Adanya hubungan antara istirahat mata dengan kelelahan mata pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- d. Adanya hubungan antara jarak perangkat elektronik dengan kelelahan mata pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- e. Adanya hubungan antara beban SKS dengan kelelahan mata pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- f. Tidak terdapat hubungan antara intensitas pencahayaan dengan kelelahan mata pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dirumuskan saran sebagai berikut:

a. Bagi mahasiswa

- 1) Disarankan untuk menerapkan pencegahan kelelahan mata secara rutin, seperti melakukan aturan 20-20-20 setiap melakukan pekerjaan menggunakan perangkat elektronik.
- 2) Disarankan untuk melakukan penguluran otot atau *stretching* secara rutin untuk mengurangi nyeri pada area leher.
- 3) Untuk pengguna *handphone* disarankan untuk mengaktifkan fitur untuk meminimalisir sinar biru atau *eye protector* saat melaksanakan aktifitas di depan layar untuk dapat memperpanjang durasi penggunaan dan mengurangi kelelahan mata.
- 4) Untuk pengguna laptop/komputer disarankan untuk memasang pelindung layar atau *antiglare* untuk meminimalisir silau yang ditimbulkan.

b. Bagi peneliti selanjutnya

- 1) Untuk meneliti variabel-variabel lainnya yang berpeluang untuk menimbulkan kelelahan mata seperti tingkat kecerahan perangkat elektronik dan ukuran layar perangkat elektronik yang digunakan
- 2) Menggunakan metode lain untuk pengukuran kelelahan mata seperti *Photostress Recovey Test*.
- 3) Dapat melakukan penelitian dengan melakukan intervensi yaitu dengan cara diadakannya penyuluhan mengenai hal-hal yang dapat dilakukan dalam menggunakan perangkat elektronik.

c. Universits Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

- 1) Mengembangkan program pembelajaran jarak jauh yang optimal dan efektif sehingga kedepannya tidak ada keluhan kelelahan mata akibat pembelajaran secara daring menggunakan perangkat elektronik.
- 2) Melakukan sosialisasi dan pengarahan mengenai mengistirahatkan mata yang efektif, seperti mewajibkan dosen melakukan *break* agar mahasiswa mengistirahatkan pandangannya dari layar sejenak.

- 3) Untuk staff dengan intensitas lebih sering dalam menggunakan laptop seperti pada bidang administrasi disarankan untuk dilakukan pemeriksaan mata secara rutin kepada ahlinya agar mengetahui kondisi matanya.