

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta mengenai hubungan *screen-time* dan ukuran *gadget* terhadap *computer vision syndrome* (CVS), dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Terdapat 50 dari 84 (59,5%) mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta yang mengalami CVS.
- b. Rata-rata usia subjek penelitian 20 (17-23) tahun dan penelitian ini diikuti oleh 60 orang perempuan (71,4%) dan 24 orang laki-laki (28,6%).
- c. Karakteristik perilaku subjek lebih banyak yang melakukan kebiasaan istirahat (67,9%), interval istirahat paling sering dilakukan setiap ≥ 1 jam (54,8%), durasi istirahat <15 menit (44,1%), jarak penggunaan *gadget* sekitar <40 cm atau kurang dari satu lengan (64,3%), tidak menggunakan *anti-glare* (60,7%), pencahayaan redup (61,9%), dan mayoritas menggunakan *gadget* sebelum tidur (95,2%).
- d. Dalam sehari rata-rata *screen-time* laptop sebesar 6,03 jam, *smartphone* 7,22 jam, sehingga total *screen-time* laptop dan *smartphone* sebesar 13,25 jam.

- e. Rata-rata ukuran laptop sebesar 14 inchi dan rata-rata ukuran *smartphone* sebesar 6,4 inchi.
- f. Terdapat perbedaan pada gejala mata kemerahan pada kelompok ST laptop <2 jam dan ST laptop >2 jam, terdapat perbedaan pada gejala mata kering pada kelompok ST *smartphone* <2 jam dan ST *smartphone* >2 jam, terdapat perbedaan pada gejala berkedip berlebihan pada kelompok ukuran laptop <14 inchi dan ukuran laptop ≥ 14 inchi, terdapat perbedaan pada gejala mata kemerahan dan penglihatan kabur pada kelompok ukuran *smartphone* <5,8 inchi dan ukuran *smartphone* $\geq 5,8$ inchi.

V.2 Saran

a. Saran bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian diharapkan dapat mengurangi durasi *screen-time* pada *gadget* baik pada laptop, *smartphone*, televisi, *video games*, dan lainnya serta menerapkan pola perilaku yang dianjurkan seperti melakukan istirahat dengan melihat objek yang jauh sekitar 20 meter selama 20 detik setiap 20 menit, melakukan peregangan saat *screen-time*, tidak melakukan *screen-time* sebelum tidur, dan memperhatikan postur tubuh saat menggunakan *gadget*.

b. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan aplikasi yang dapat mengukur *screen-time* di android sekaligus pada iOS dan perlu ditanyakan apakah waktu yang tercatat dalam aplikasi sesuai dengan lamanya keberadaan responden

Sisca Erlita, 2022

**HUBUNGAN SCREEN-TIME DAN UKURAN GADGET DENGAN COMPUTER VISION SYNDROME
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

saat di depan layar serta dapat ditanyakan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penelitian.

c. Saran bagi Masyarakat

Bagi masyarakat kiranya dapat melakukan tindakan preventif dan promotif dengan cara membatasi *screen-time gadget*, menggunakannya hanya ketika diperlukan, dan mengubah perilaku penggunaan *gadget* yang mengarah kepada timbulnya gejala CVS.