

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian, analisis, dan pengujian yang sudah dilakukan mengenai faktor risiko yang signifikan memiliki perbedaan pada keluhan *Digital Eye Strain* (DES) pada mahasiswa Politeknik C Program Studi Teknik Informatika, maka dapat disimpulkan beberapa hal:

3. Skor tertinggi Keluhan DES yang didapat adalah 102, skor terendah yang didapat adalah 5, dan rata-rata skor adalah 36,26.
4. Mayoritas responden berusia 20 tahun (30,0%), berjenis kelamin laki-laki (54,6%), dan berasal dari angkatan 2021 (30,0%).
5. Perangkat digital yang paling banyak dipakai oleh mahasiswa Teknik Informatika Politeknik C adalah Laptop (93,3%).
6. Responden lebih banyak menggunakan perangkat digitalnya selama lebih dari 4 jam, yaitu sebanyak 86 orang (96,7%).
7. Responden lebih banyak tidak menggunakan kacamata saat memakai perangkat digital, yaitu sebanyak 47 orang (52,2%).
8. Hanya sedikit responden yang melakukan istirahat mata menggunakan teknik 20-20-20 saat memakai perangkat digital, yaitu sebanyak 5 orang (5,6%).
9. Banyak responden yang memakai perangkat digital dengan posisi tidak ergonomis, yaitu sebanyak 69 orang (76,7%).

10. Banyak dari responden yang memakai perangkat digital dengan sudut penglihatan yang berisiko, yaitu sebanyak 63 orang (70,0%)
11. Responden banyak menggunakan perangkat digital dengan jarak yang berisiko, yaitu sebanyak 75 orang (83,3%).
12. Tidak ada perbedaan yang signifikan keluhan DES antara mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan di Teknik Informatika Politeknik C. ($p\text{-value}= 0,251$)
13. Ada perbedaan yang signifikan keluhan DES antara mahasiswa yang memakai perangkat digital selama >4 jam dan ≤ 4 jam di Teknik Informatika Politeknik C ($p\text{-value}= 0,033$).
14. Tidak ada perbedaan yang signifikan keluhan DES antara mahasiswa yang menggunakan kacamata dan tidak menggunakan kacamata di Teknik Informatika Politeknik C ($p\text{-value}= 0,932$).
15. Tidak ada perbedaan signifikan keluhan DES antara mahasiswa yang melakukan istirahat mata dan tidak melakukan istirahat mata di Teknik Informatika Politeknik C ($p\text{-value}= 0,543$)
16. Ada perbedaan yang signifikan keluhan DES antara mahasiswa yang memakai perangkat digital dengan posisi ergonomis dan yang tidak ergonomis di Teknik Informatika Politeknik C ($p\text{-value}= 0,022$)
17. Tidak ada perbedaan yang signifikan keluhan DES antara mahasiswa yang memakai perangkat digital dengan sudut penglihatan yang berisiko dan tidak berisiko di Teknik Informatika Politeknik C ($p\text{-value}= 0,033$)

18. Tidak ada perbedaan yang signifikan keluhan DES antara mahasiswa yang memakai perangkat digital dengan dengan jarak penglihatan berisiko dan tidak berisiko di Teknik Informatika Politeknik C ($p\text{-value}= 0,426$)

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Politeknik C

1. Melakukan sosialisasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya penerapan cara memakai perangkat digital yang ergonomis untuk meningkatkan produktivitas mahasiswa selama pembelajaran daring.

6.2.2 Bagi Mahasiswa Politeknik C

1. Melakukan pencegahan DES dengan mengatur posisi badan ketika memakai perangkat digital dan memodifikasi lingkungan tempat memakai perangkat digital agar ergonomis.
2. Saat menggunakan perangkat digital, mahasiswa disarankan untuk duduk di tempat duduk yang nyaman dan sesuai dengan tubuh dengan posisi kaki menapak pada lantai. Posisi lengan sebagai penyokong saat mengetik dan pergelangan tangan tidak bertumpu pada *keyboard* saat mengetik. Untuk menghindari mata lelah, istirahatkan mata sesekali ketika sedang memakai perangkat digital menggunakan teknik 20-20-20. Selanjutnya, untuk mengurangi silau dan radiasi pada layar perangkat digital, mahasiswa dapat memakai *anti-glare screen*.
3. Mahasiswa disarankan untuk memakai perangkat digital saat posisi duduk dengan sudut tengah layar komputer atau layar digital untuk berada 15° - 20° di bawah mata (sekitar 4-5 inchi) atau bagian atas komputer sejajar dengan sudut penglihatan mata.

4. Disarankan kepada mahasiswa prodi Teknik Informatika Politeknik C untuk memakai perangkat digital dengan jarak pandang yang aman, yaitu sekitar 50 cm atau sepanjang lengan.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan untuk meneliti lebih lanjut dan mempertimbangkan hal-hal yang dapat mempengaruhi variabel seperti lebar monitor, pencahayaan ruangan, serta kelembaban ruangan.

