BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan yang telah diuraikan mengenai faktor risiko keluhan DES pada tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2022, maka diperoleh kesimpulan berikut :

1. Keluhan DES pada tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh diperoleh hasil rata-rata responden memiliki keluhan sebesar 21,64.
2. Sebagian besar (52%) tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh berusia > 40 tahun.
3. Sebagian besar (54%) tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh menggunakan perangkat digital dengan durasi > 4 jam dalam sehari
4. Sebagian besar (62%) tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh tidak melakukan istirahat mata.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan keluhan DES pada tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh yang berusia > 40 tahun dan ≤ 40 tahun (p *value* = 0,287)
6. Terdapat perbedaan yang signifikan keluhan DES pada tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh dengan durasi penggunaan perangkat digital > 4 jam dan ≤ 4 jam. (p *value* = 0,005)
7. Terdapat perbedaan yang signifikan keluhan DES pada tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh yang melakukan dan tidak melakukan istirahat mata. (p value = 0,000)

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian faktor risiko keluhan digital eye strain (DES) pada tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2022 maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Bagi SMA Negeri 1 Sungai Penuh
   a. Pihak sekolah disarankan agar dapat memberikan edukasi kepada tenaga pendidik terkait keluhan DES dan pencegahannya.
   b. Memasang poster atau peraturan mengenai budaya menggunakan perangkat digital dalam waktu yang lama/ poster mengenai *rules* 20-20-20
2. Bagi Tenaga Pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh
   a. Tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh disarankan untuk mengurangi durasi penggunaan komputer dan *smartphone* jika memungkinkan.
   b. Tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh disarankan untuk dapat melakukan istirahat mata dengan aturan 20-20-20 secara teratur saat menggunakan perangkat digital (tenaga pendidik juga dapat memasang aplikasi pengingat/alarm untuk melakukan istirahat mata pada perangkat digital)
   c. Rutin melakukan peregangan tubuh saat menggunakan perangkat digital.
   d. Tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh disarankan untuk dapat menggunakan *screen protector* dan *blue light filter* saat menggunakan perangkat digital.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

e. Tenaga pendidik SMA Negeri 1 Sungai Penuh disarankan untuk dapat melakukan pemeriksaan mata secara berkala agar kelainan refraksi yang dimiliki dapat dikoreksi dengan tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti pada penelitian ini terutama mengenai faktor eksternal. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan penelitian dengan desain atau analisis yang berbeda agar dapat menunjukkan hubungan yang lebih akurat tentang faktor risiko dari keluhan DES. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor ataupun variabel lainnya yang terdapat pada acuan kuesioner DESRIL-27 yang belum diteliti dalam penelitian ini misalnya faktor eksternal seperti suhu, radiasi atau kualitas tampilan layar. Disarankan juga untuk meneliti mengenai tingkat risiko lingkungan kerja dan faktor ergonomis pada pengguna perangkat digital.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA