BAB 6
PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada siswa dan siswi dengan miopia di SMA N 1 Padang lebih banyak melakukan aktivitas melihat jarak dekat ≥ 5 jam perhari daripada melakukan aktivitas jarak dekat < 5 jam perhari.
2. Hampir semua siswa dan siswi dengan miopia di SMA N 1 Padang melakukan aktivitas di luar ruangan ≤ 14 jam perminggu daripada melakukan aktivitas di luar ruangan > 14 jam perminggu.

6.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis miopia. Penelitian lanjut tersebut untuk membedakan responden menderita jenis miopia aksial atau miopia refraktif.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel faktor risiko terjadinya miopia
3. Bagi instansi kesehatan dapat menggiatkan penyuluhan tentang dampak aktivitas melihat jarak dekat yang telalu lama dapat meningkatkan kejadian miopia. Selain itu, dapat juga disampaikan pentingnya aktivitas di luar ruangan seperti olahraga, rekreasi, dan lain lain sehingga dapat mengurangi kejadian miopia.
4. Bagi masyarakat, salah satu upaya untuk mencegah miopia adalah mengistirahatkan mata yang lelah beraktivitas melihat dekat. Beraktivitas di luar ruangan seperti lah raga, rekreasi dan lain lain dapat mengurangi kejadian miopia. Sehingga disarankan agar menyeimbangkan aktivitas melihat jarak dekat dengan aktivitas di luar ruangan.
5. Bagi responden, memberikan penyuluhan mengenai aktivitas melihat jarak dekat dan aktivitas di luar ruangan untuk dapat menyeimbangkan kegiatannya sehingga tidak menambah progresifitas miopia.

6. Bagi instansi pendidikan, memberikan informasi mengenai hasil penelitian sehingga sekolah dapat menata ulang jadwal kurikulum yang bisa menyeimbangan aktivitas melihat jarak dekat dan aktivitas di luar ruangan untuk siswa di sekolah tersebut.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA