

BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai ketajaman mata operator warnet dengan durasi melihat monitor di wilayah Surau Gadang tahun 2018 dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari setengah operator warnet wilayah Surau Gadang memiliki ketajaman mata kurang.
2. Lebih dari setengah operator warnet menatap monitor lebih dari 4 jam, kurang dari setengah operator warnet melihat monitor dengan jarak kurang dari 60 cm, lebih dari setengah operator warnet bekerja di lingkungan warnet yang memiliki pencahayaan kurang
3. Terdapat hubungan antara durasi kontak mata monitor dengan ketajaman mata operator warnet wilayah Surau Gadang tahun 2018.
4. Terdapat hubungan antara jarak melihat monitor dengan ketajaman mata operator warnet wilayah Surau Gadang tahun 2018.
5. Terdapat hubungan antara pencahayaan lingkungan warnet dengan ketajaman mata operator warnet wilayah Surau Gadang tahun 2018.

1.2 Saran

1. Bagi Pemerintah Daerah/Institusi Pemerintahan

Menambahkan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mata saat bekerja dalam program upaya kesehatan indra (pengelihatian dan pendengaran) dari puskesmas, baik dalam kegiatan upaya kesehatan mata di dalam gedung seperti penyuluhan kesehatan indera pengelihatian pada masyarakat maupun kegiatan upaya kesehatan mata di luar gedung seperti penyuluhan kepada masyarakat, terutama pada kelompok usia kerja yang dapat dilakukan oleh kader ataupun tenaga kesehatan puskesmas. Sosialisasi ini pun dapat dilakukan pada program penyuluhan katarak, dimana melihat sinar terlalu

lama dapat mempercepat terjadinya katarak sehingga memungkinkan terjadinya katarak di usia muda.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Menyarankan pada kelompok masyarakat usia kerja, terutama masyarakat dengan tajam pengelihan (visus) yang kurang, untuk melakukan istirahat 20 detik setiap 20 menit bekerja di depan layar komputer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya, untuk mengolah dan menggunakan informasi yang di dapat dari penelitian ini dengan melihat hubungan dari variabel yang telah di teliti di penilitian ini dan mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan pengaruh durasi melihat layar monitor terhadap ketajaman mata

