

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas di luar ruangan terhadap frekuensi miopia pada pelajar SMPN 1 Kota Padang dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Frekuensi pelajar yang menderita miopia tertinggi pada usia 14 tahun.
2. Pelajar yang memiliki aktivitas di luar ruangan lebih dari tiga jam lebih sedikit menderita miopia.
3. Pelajar yang memiliki aktivitas di luar ruangan kurang dari tiga jam lebih banyak menderita miopia.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas di luar ruangan terhadap frekuensi miopia, dimana semakin lama aktivitas di luar ruangan semakin berkurang frekuensi miopia.

7.2 Saran

1. Perlu penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel faktor risiko miopia lainnya dan menambahkan pembagian derajat miopia.
2. Perlu penambahan jumlah sampel yang lebih besar sehingga didapatkan hasil yang representatif.
3. Bagi instansi kesehatan dapat menggiatkan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas di luar ruangan seperti olahraga sehingga dapat menekan kejadian miopia.
4. Bagi responden dapat menyeimbangkan kegiatan dengan aktivitas di luar ruangan sehingga tidak menambah progresifitas miopia.
5. Bagi instansi pendidikan dapat menata jadwal kurikulum sehingga menyeimbangkan kegiatan belajar mengajar dan aktivitas di luar ruangan.