

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Determinan Perilaku Perangkat Digital Dengan Keluhan Ketegangan Mata Digital Pada Pengajar SMA Negeri 1 Lhokseumawe Pada Tahun 2024, maka diperoleh kesimpulan berikut ini:

1. Keluhan ketegangan mata digital pada pengajar didapatkan hasil sebanyak 56,9%
2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia > 40 tahun didapatkan hasil sebanyak 68,6%.
3. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin perempuan didapatkan hasil sebanyak 86,3%.
4. Distribusi frekuensi berdasarkan durasi perangkatat digital didapatkan hasil sebanyak 51%.
5. Distribusi frekuensi berdasarkan istirahat mata didapatkan hasil sebanyak 74,5%.
6. Distribusi frekuensi berdasarkan kacamata rabun didapatkan hasil sebanyak 58,8%.
7. Distribusi frekuensi berdasarkan kacamata anti radiasi didapatkan hasil sebanyak 62,7%.
8. Distribusi frekuensi berdasarkan masa kerja didapatkan hasil sebanyak 78,4%.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel durasi penggunaan perangkat digital dengan variabel ketegangan mata digital pada pengajar.
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel istirahat mata dengan variabel ketegangan mata digital pada pengajar.
11. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kacamata rabun dengan variabel ketegangan mata digital pada pengajar.
12. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kacamata anti radiasi dengan variabel ketegangan mata digital pada pengajar.

13. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel usia dengan variabel ketegangan mata digital pada pengajar.
14. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel jenis kelamin dengan variabel ketegangan mata digital pada pengajar.
15. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel masa kerja dengan variabel ketegangan mata digital pada pengajar.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Determinan Perilaku Perangkat Digital Dengan Keluhan Ketegangan Mata Digital Pada Pengajar SMA Negeri 1 Lhokseumawe Pada Tahun 2024, maka diperoleh saran berikut ini:

1. Bagi SMA Negeri 1 Lhokseumawe

Sekolah dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mata bagi guru yang sering menggunakan perangkat digital melalui penyediaan pencahayaan yang memadai, pelindung layar anti-silau, serta pelatihan atau sosialisasi terkait teknik ergonomis dan pengelolaan waktu penggunaan perangkat digital.

2. Bagi Pengajar

Pengajar diharapkan lebih disiplin menerapkan aturan 20-20-20, menggunakan kacamata anti-radiasi saat bekerja dengan perangkat digital dalam waktu lama, serta mengatur jadwal kerja dengan istirahat berkala untuk mengurangi keluhan ketegangan mata digital.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan memperluas jumlah sampel atau cakupan wilayah, menambahkan variabel seperti tingkat stres dan kualitas tidur, serta menggunakan desain longitudinal untuk mengamati dampak jangka panjang penggunaan perangkat digital terhadap kesehatan mata.