

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis statistik terhadap berbagai faktor yang mempengaruhi keluhan kelelahan mata pengguna *gadget* pada siswa SMAN 9 Kota Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 58,8% siswa SMAN 9 Kota Padang mengalami keluhan kelelahan mata.
2. Sebanyak 66,0% siswa SMAN 9 Kota Padang berjenis kelamin perempuan.
3. Sebanyak 55,7% siswa SMAN 9 Kota Padang tidak melakukan istirahat mata selama menggunakan *gadget*.
4. Sebanyak 62,9% siswa SMAN 9 Kota Padang memiliki durasi *screen time* yang tergolong buruk.
5. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan kelelahan mata pada pengguna *gadget* pada siswa SMAN 9 Kota Padang.
6. Terdapat hubungan antara istirahat mata dengan keluhan kelelahan mata pada pengguna *gadget* pada siswa SMAN 9 Kota Padang.
7. Terdapat hubungan antara durasi *screen time* dengan keluhan kelelahan mata pada pengguna *gadget* pada siswa SMAN 9 Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi SMAN 9 Kota Padang

1. Pihak sekolah diharapkan melakukan evaluasi berkala terhadap kebiasaan *screen time* siswa, guna mengidentifikasi tingkat risiko kelelahan mata dan sebagai dasar dalam merumuskan kebijakan penggunaan *gadget* yang sehat di lingkungan sekolah.

2. Disarankan kepada sekolah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya istirahat mata saat menggunakan *gadget*, baik melalui kegiatan pembelajaran, penyuluhan, maupun media informasi sekolah. Edukasi ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan mata.
3. Sekolah diharapkan menyediakan waktu jeda atau istirahat visual saat proses pembelajaran berbasis digital berlangsung, guna mengurangi ketegangan mata akibat paparan layar yang berkepanjangan. Praktik ini dapat dilakukan dengan menerapkan prinsip 20-20-20 secara teratur.
4. Pihak sekolah juga disarankan untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan pemeriksaan mata berkala dan pelatihan tentang kesehatan digital, guna mencegah dan mengatasi dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan pada siswa.

6.2.2 Bagi Siswa SMAN 9 Kota Padang

1. Diharapkan siswa lebih memperhatikan kebiasaan saat menggunakan gadget, seperti menjaga jarak pandang yang sesuai, menghindari penggunaan layar dalam waktu lama tanpa jeda, serta melakukan istirahat mata secara berkala untuk mencegah kelelahan mata.
2. Tingkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata di era digital, termasuk memahami risiko penggunaan *gadget* berlebihan dan menerapkan kebiasaan sehat seperti aturan 20-20-20 (setiap 20 menit melihat objek sejauh 20 kaki selama 20 detik).
3. Kelola durasi *screen time* secara proporsional, hindari penggunaan gadget lebih dari 6 jam sehari untuk aktivitas yang tidak mendesak, dan prioritaskan waktu untuk aktivitas fisik atau interaksi sosial secara langsung.
4. Jaga kesehatan mata dan tubuh secara menyeluruh dengan pola hidup sehat, seperti tidur cukup, mengonsumsi makanan bergizi yang kaya vitamin A, serta

rutin melakukan aktivitas fisik agar tubuh tetap bugar dan tidak mudah lelah saat belajar menggunakan perangkat digital.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berpotensi mempengaruhi keluhan kelelahan mata, seperti penggunaan kacamata, jarak monitor komputer/laptop, tingkat pencahayaan, dan suhu. Selain itu, disarankan agar penelitian mendatang menggunakan metode pemeriksaan objektif terhadap kondisi mata, seperti pemeriksaan visus atau pemeriksaan mata kering, dengan melibatkan tenaga medis profesional agar hasil penelitian lebih akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan secara klinis.

