

BAB 6 KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

1. Responden terbanyak pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan, dengan usia 13 tahun, dan derajat miopia terbanyak adalah miopia ringan
2. Durasi aktivitas melihat jarak dekat responden baik dengan layar maupun tanpa layar adalah 3 sampai 6 jam dalam sehari
3. Sebagian responden memiliki orang tua dengan riwayat miopia
4. Sebagian besar responden memiliki orang tua dengan riwayat pendidikan tinggi
5. Sebagian besar responden yang diteliti memiliki orang tua dengan status ekonomi kategori mampu
6. Sebagian besar responden berstatus gizi normal.

6.2 Saran

1. Bagi instansi kesehatan agar dapat meningkatkan penyuluhan tentang miopia serta faktor risiko yang memengaruhinya. Selain itu, perlu diberikan penyuluhan kepada orang tua agar lebih peduli terhadap aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak, terutama aktivitas yang berhubungan dengan kesehatan mata.
2. Bagi siswa-siswi agar mengurangi waktu aktivitas melihat jarak dekat dengan layar atau mengimbangnya dengan melakukan aktivitas jauh tanpa layar diluar ruangan untuk menjaga kesehatan mata agar tidak memicu timbulnya miopia. Selain itu diharapkan siswa-siswi dapat meningkatkan frekuensi aktivitas fisik sehingga berat badan ideal dapat dipertahankan. Disarankan kepada pihak sekolah untuk memberikan informasi kepada orang tua agar mengontrol durasi aktivitas melihat jarak dekat anak sesuai dengan rekomendasi ideal yang disarankan untuk kesehatan mata yaitu 3 sampai 4 jam.