

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian dan analisis yang dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan DES pada mahasiswa FKM Unand, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Lebih dari separuh (62,5%) mahasiswa FKM Unand mengalami keluhan DES.
2. Lebih dari separuh (84,4%) mahasiswa FKM Unand memiliki jenis kelamin perempuan.
3. Kurang dari separuh (38,5%) mahasiswa FKM Unand memiliki usia yang lebih besar dari nilai median.
4. Kurang dari separuh (41,7%) mahasiswa FKM Unand menggunakan perangkat digital selama lebih dari 8 jam dalam sehari.
5. Lebih dari separuh (74%) mahasiswa FKM Unand tidak melakukan istirahat mata.
6. Kurang dari separuh (41,7%) mahasiswa FKM Unand menggunakan kacamata.
7. Tidak ada hubungan jenis kelamin dengan keluhan DES pada mahasiswa FKM Unand.
8. Tidak ada hubungan usia dengan keluhan DES pada mahasiswa FKM Unand.
9. Tidak ada hubungan lama penggunaan perangkat digital dengan keluhan DES pada mahasiswa FKM Unand.
10. Tidak ada hubungan istirahat mata dengan keluhan DES pada mahasiswa FKM Unand.

11. Ada hubungan penggunaan kacamata dengan keluhan DES pada mahasiswa FKM Unand.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat agar dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa terkait DES dan pencegahannya. Pada saat kegiatan perkuliahan daring diharapkan kepada FKM agar memberikan instruksi kepada mahasiswa untuk melakukan istirahat mata dan memberikan waktu istirahat selama 20 detik setiap 20 menit agar mahasiswa dapat melakukan istirahat mata menggunakan aturan 20-20-20.

### 2. Bagi Mahasiswa FKM Unand

- a. Diharapkan kepada mahasiswa FKM Unand untuk dapat menggunakan perangkat digital dengan layar yang lebih besar, meletakkan perangkat digital pada meja dengan tinggi yang sejajar dengan siku serta duduk diatas kursi yang tingginya dapat diatur, bagian atas layar perangkat digital ditempatkan sejajar dengan level mata, bagi pengguna laptop diharapkan untuk dapat menggunakan mouse dan keyboard eksternal dan menggunakan *screen protector* pada layar perangkat digital.
- b. Diharapkan kepada mahasiswa FKM Unand yang menggunakan *smartphone* untuk tidak menggunakan dalam posisi berbaring. Dalam menggunakan perangkat digital diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat melakukan istirahat mata dengan aturan 20-20-20 secara teratur, melakukan peregangan tubuh, meningkatkan frekuensi berkedip dan rutin membersihkan layar perangkat digital.

- c. Diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat melakukan pemeriksaan mata secara berkala agar kelainan refraksi yang dimiliki dapat dikoreksi dengan tepat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti faktor lingkungan dan faktor perangkat digital. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan penelitian dengan desain yang berbeda agar dapat menunjukkan hubungan yang lebih akurat tentang faktor risiko dari keluhan DES.

