

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas di luar ruangan (*outdoor activity*) dengan miopia pada mahasiswa Kedokteran angkatan 2019 Universitas Andalas dapat diambil kesimpulan yaitu :

1. Mahasiswa yang menderita miopia banyak yang berusia 19 tahun dan berjenis kelamin perempuan.
2. Mahasiswa yang memiliki aktivitas di luar ruangan kurang dari tiga jam lebih banyak yang menderita miopia.
3. Mahasiswa yang memiliki aktivitas di luar ruangan lebih dari tiga jam lebih sedikit yang menderita miopia.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas di luar ruangan dengan miopia, dimana semakin banyak beraktivitas di luar ruangan maka dapat menurunkan risiko terjadinya miopia.

#### **7.2 Saran**

1. Penelitian lebih lanjut dengan menambahkan dan memperhitungkan variabel lainnya seperti aktivitas jarak dekat yang dapat menjadi faktor risiko kejadian maupun peningkatan progresifitas miopia.
2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dapat menggiatkan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas di luar ruangan seperti olahraga sehingga dapat menekan angka kejadian miopia.
3. Bagi responden dapat memperbanyak kegiatan dengan aktivitas di luar ruangan sehingga tidak menambah progresivitas miopia.