

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar tenaga kependidikan di fakultas kedokteran Universitas Andalas menggunakan komputer lebih dari 4 jam setiap hari yaitu 90 %, sedangkan tenaga kependidikan yang menggunakan komputer kurang dari 4 jam setiap hari hanya sebesar 10 %.
2. Keluhan astenopia yang paling banyak ditemukan pada tenaga kependidikan di fakultas kedokteran Universitas Andalas adalah sakit kepala, mata perih, dan nyeri disekitar mata.
3. Sebagian besar tenaga kependidikan di fakultas kedokteran Universitas Andalas tidak mengalami kejadian astenopia yaitu 80 %, sedangkan tenaga kependidikan yang mengalami kejadian astenopia hanya sebesar 20 %.
4. Tidak terdapat hubungan antara lama penggunaan komputer dengan kejadian astenopia pada tenaga kependidikan fakultas kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

Dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi seluruh tendik diharapkan untuk selalu memelihara kesehatan mata. Selain itu diharapkan juga untuk agar masing – masing saling berbagi informasi tentang pemeliharaan kesehatan mata, seperti istirahat mata dengan metode “20-20-20”, artinya setiap 20 menit istirahat dari menatap layar sejauh 20 kaki selama 20 detik.
2. Bagi para tendik yang memiliki faktor risiko baik dari segi usia, gangguan kesehatan serta beban kerja yang tinggi agar dapat menyesuaikan waktu kerja di depan layar monitor dan menjaga kesehatan mata.
3. Bagi peneliti lainnya disarankan melakukan penelitian terhadap faktor lain yang dapat menimbulkan kejadian astenopia, seperti jarak monitor, intensitas penerangan, istirahat mata, dan lain sebagainya.