

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai hubungan antara Computer Vision Syndrome (CVS) dan kualitas tidur pada kadet mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Cohort 4 Unhan RI, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Prevalensi *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort* 4 Unhan RI termasuk cukup tinggi dengan angka yang mencapai 60%.
2. Kualitas tidur yang buruk pada kadet mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort* 4 Unhan RI cukup tinggi mencapai angka 76%.
3. Analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara *Computer Vision Syndrome* (CVS) dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,036$) pada kadet mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran *Cohort* 4 Unhan RI. Mahasiswa dengan CVS positif lebih rentan mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan yang tidak mengalami CVS.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan simpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan antara lain:

- a. Bagi kadet mahasiswa
 - a. Mengurangi durasi penggunaan perangkat digital, khususnya sebelum tidur, untuk meminimalkan paparan cahaya biru yang dapat mengganggu produksi melatonin dan irama sirkadian.
 - b. Menerapkan aturan 20-20-20 untuk mengurangi ketegangan mata akibat penggunaan perangkat digital yang lama.
 - c. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya *higiene* tidur,

seperti menjaga jadwal tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari penggunaan media sosial menjelang tidur.

- b. Bagi institusi
 - a. Memberikan edukasi kepada kadet mahasiswa mengenai dampak CVS dan pentingnya menjaga kesehatan mata serta kualitas tidur.
 - b. Mengatur jadwal akademik yang lebih seimbang untuk mengurangi stres dan beban kerja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur kadet mahasiswa.
 - c. Menyediakan fasilitas ergonomis di ruang belajar untuk mendukung postur tubuh yang baik dan mencegah gejala CVS.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan populasi yang lebih luas untuk mendapatkan data yang lebih representatif.
 - b. Mengeksplorasi intervensi yang efektif untuk mengurangi prevalensi CVS dan meningkatkan kualitas tidur, seperti penggunaan teknologi filter cahaya biru atau aplikasi yang memantau kebiasaan penggunaan perangkat digital.
 - c. Mengkaji pengaruh aspek psikologis, seperti stres dan kecemasan, terhadap kualitas tidur mahasiswa.