

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka diambil kesimpulan dari hasil analisis yang sudah dilakukan. Perilaku yang dilakukan oleh kadet mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia seperti melakukan istirahat setelah menatap layar *smartphone* dan laptop selama lebih dari dua jam, melakukan latihan mata untuk merangsang otot mata, dan penggunaan *smartphone* serta laptop dengan penerangan yang cukup sehingga dapat meminimalisir terjadinya kelelahan mata.

- a. Kadet mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia memiliki tingkat pengetahuan mengenai kejadian kelelahan mata yang baik. Tingkat pengetahuan yang baik dapat meminimalisir terjadinya kejadian kelelahan mata.
- b. Kadet mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia memiliki sikap mengenai kejadian kelelahan mata pada kategori yang baik. Sikap yang dilakukan oleh kadet mahasiswa seperti membatasi penggunaan laptop dan *smartphone*.
- c. Kadet mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia memiliki tindakan mengenai kejadian kelelahan mata yang baik. Tindakan yang dilakukan oleh kadet mahasiswa seperti menggunakan kacamata anti radiasi dan berada pada ruangan yang memiliki pencahayaan yang baik.

- d. Kadet mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia lebih dominan mengalami kejadian kelelahan mata seperti mata berair, mata berkunang-kunang, dan penglihatan yang kabur.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan pada penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti memberikan saran yaitu kadet mahasiswa dapat melaksanakan metode 20-20-20 di antaranya istirahat mata yang cukup selama 20 menit, menatap objek dengan jarak sejauh 20 kaki atau 6 meter selama 20 detik. Kemudian kadet mahasiswa dapat menggunakan mode *eye protection* yang terdapat pada layar laptop maupun *smartphone* sebagai bentuk pencegahan dari paparan sinar radiasi yang ditimbulkan oleh layar laptop maupun *smartphone*.

Kadet mahasiswa juga dapat meningkatkan kesadaran tentang penggunaan laptop dan *smartphone* yang baik dan benar. Kemudian dapat membuat manajemen waktu dalam intensitas penggunaan laptop maupun *smartphone* untuk meminimalisir terjadinya kejadian kelelahan mata.