

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dampak paparan cahaya *gadget* terhadap kesehatan mata Kadet Mahasiswa Program Studi kedokteran Cohort 1, 2, dan 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dapat disimpulkan bahwa

- 1 Durasi penggunaan >2 jam pada penggunaan *gadget* di Kadet Mahasiswa Unhan RI.
- 2 Intensitas cahaya ruangan pada saat penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi kesehatan mata pada Kadet Mahasiswa Unhan RI
- 3 Penggunaan *gadget* dengan jarak yang dianjurkan  $\geq 30$  cm dapat mencegah gangguan penglihatan pada Kadet Mahasiswa Unhan RI,
- 4 Posisi duduk ketika menggunakan *gadget* dapat menghindari risiko gangguan mata pada Kadet Kadet Mahasiswa Unhan RI.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti menyarankan kepada :

##### 1. Bagi Kadet Mahasiswa

Peneliti berharap kepada Kadet Mahasiswa untuk mengontrol penggunaan *gadget* agar dapat meminimalisir dampak terjadinya gangguan kesehatan mata. Diharapkan kepada Kadet Mahasiswa Unhan RI dapat menggunakan *gadget* dengan durasi <2 jam/hari dengan jarak  $\geq 30$  cm serta intensitas cahaya ruangan yang terang saat menggunakan *gadget* agar dapat menjaga kesehatan mata selama menggunakan *gadget*.

##### 2. Bagi Universitas

Peneliti berharap kepada pihak universitas agar memberikan edukasi kepada mahasiswa - mahasiswi untuk menggunakan gadget dengan perilaku yang baik serta memberikan regulasi serta mempersiapkan fasilitas, seperti tempat duduk dan meja yang sesuai agar jarak seseorang dalam menggunakan *gadget* dapat optimal sehingga dampak *gadget* terhadap kesehatan mata dapat diminimalisir.