



BAB VII
PENUTUP

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah:

1. Penggunaan gawai secara terus-menerus tanpa jeda selama ≥ 2 jam dalam satu hari pada penelitian ini dilakukan oleh 87% dari total sampel. Kejadian DES (*Digital Eye Strain*) berdasarkan kuesioner ditemukan pada 96% dari total sampel.
2. Keluhan terbanyak berdasarkan tingkat keseringan yang dialami sampel adalah mata terasa sakit (terkadang), mata kemerahan (terkadang), dan mata terasa berat (terkadang). Berdasarkan intensitasnya, keluhan terbanyak yang dialami sampel adalah mata kering dan kelopak mata terasa berat.
3. Didapatkan hubungan yang signifikan antara durasi pemakaian gawai dengan kejadian DES. Penggunaan gawai dengan durasi ≥ 2 jam secara terus-menerus tanpa jeda dapat meningkatkan risiko terjadinya DES sebesar 3,3401 kali dibandingkan dengan responden yang menggunakan selama < 2 jam secara terus-menerus dalam sehari.

7.2 Saran

Saran berdasarkan penelitian yang telah dilakukan

1. Setiap pengguna gawai disarankan untuk mengurangi lama pemakaian gawai tanpa jeda. Selain itu, dapat dilakukan penyesuaian pencahayaan, meminimalkan silau, beristirahat secara teratur dari aktivitas yang menggunakan layar, mengubah fokus ke objek dengan jarak yang berbeda

secara teratur, mempraktekan aturan 20-20-20 untuk mengurangi ketegangan mata, memakai gawai dengan spesifikasi yang lebih ramah untuk mata.

