

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Departemen Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara pada bulan Juni hingga Agustus 2022 dengan judul Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* Dan Laptop Dalam Pembelajaran *Online* Dengan Kelelahan Mata Pada Mahasiswa didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Proporsi terbanyak mahasiswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 71 orang dengan umur terbanyak 21 tahun berjumlah 42 orang.
2. Proporsi tertinggi mahasiswa dalam durasi penggunaan *smartphone* sebanyak 42 orang (87,5%) dari 48 orang yang memilih menggunakan *smartphone*.
3. Proporsi tertinggi mahasiswa dalam durasi penggunaan laptop sebanyak 32 orang (100%) dari 32 orang yang memilih menggunakan laptop.
4. Proporsi terbanyak mahasiswa yang mengalami kelelahan mata kategori berat dalam penggunaan *smartphone* sebanyak 42 orang (87,5%) dari 48 orang yang memilih menggunakan *smartphone*.
5. Proporsi terbanyak mahasiswa yang mengalami kelelahan mata kategori berat dalam penggunaan laptop sebanyak 31 orang (97%) dari 32 orang yang memilih menggunakan laptop.

6. Ada hubungan yang signifikan antara waktu yang dihabiskan menggunakan *smartphone* selama pembelajaran *online* dengan ketegangan mata pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara ($\alpha = 0,012$).
7. Ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan laptop untuk pembelajaran *online* dengan ketegangan mata pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara ($\alpha = 0,023$).

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara

Mampu memberikan informasi yang baik pada institusi tentang kelelahan mata yang dialami mahasiswa. Sehingga mahasiswa maupun seluruh pekerja di institusi mendapat pengetahuan mengenai keluhan yang dirasakan. Adanya terapi dalam menangani kelelahan mata agar penderita lebih bisa mengontrol ataupun mengurangi keluhan kelelahan mata yang dirasakan.

1.2.2 Bagi Mahasiswa

Agar dapat mengurangi tingkat kelelahan mata yang dialami mahasiswa, peneliti mengharapkan agar mahasiswa melakukan terapi mata untuk merelaksasikan mata yang lelah. Relaksasi mata tersebut dapat berupa mengistirahatkan mata apabila merasa lelah, memandang pemandangan yang menyejukkan mata, mengonsumsi buah dan sayur untuk menjaga kesehatan mata, ataupun meminum suplemen vitamin a untuk mata.

1.2.3 Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melanjutkan penelitian ini guna mengatasi kekurangan dari penelitian ini dan untuk memperbaikinya. Dengan membandingkan, diharapkan dapat mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan mata.

