

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian *astenopia* pada siswa kelas 5 dan 6 di SD Negeri 2 dan SD Negeri 3 Kalanglundo, Kecamatan Ngaringan, Kabupaten Grobogan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 12 tahun (46,6%), berjenis kelamin laki-laki (61,0%), dan berasal dari kelas 6 (59,3%). Pada kelompok yang mengalami *astenopia*, proporsi terbanyak berasal dari siswa berusia 11 tahun (21,2%), berjenis kelamin laki-laki (31,4%), dan berasal dari kelas 5 (28,8%).
2. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 118 responden, sebanyak 59 responden (50,0%) mengalami *astenopia* dan 59 responden (50,0%) tidak mengalami *astenopia*. Sebagian besar responden memiliki penggunaan *gadget* tinggi yaitu sebanyak 63 responden (53,4%) dan penggunaan *gadget* rendah sebanyak 55 responden (46,6%).
3. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,042 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kejadian *astenopia* pada siswa kelas 5 dan 6 di SD Negeri 2 dan SD Negeri 3 Kalanglundo. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 2,135 menunjukkan bahwa siswa dengan penggunaan

*gadget* tinggi memiliki risiko 2,135 kali lebih besar untuk mengalami *astenopia* dibandingkan siswa dengan penggunaan *gadget* rendah.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan untuk membatasi durasi penggunaan *gadget* sesuai dengan rekomendasi *American Academy of Pediatrics* (AAP) yaitu tidak lebih dari 1–2 jam per hari. Siswa juga dianjurkan untuk menerapkan aturan 20-20-20 saat menggunakan *gadget*, yaitu setiap 20 menit menatap layar, istirahatkan mata dengan melihat objek sejauh 20 kaki ( $\pm 6$  meter) selama 20 detik. Selain itu, siswa disarankan untuk selalu menggunakan *gadget* dalam posisi duduk tegak dengan jarak pandang minimal 30 cm dari layar serta memastikan pencahayaan ruangan yang cukup saat menggunakan *gadget*.

### **2. Bagi Orang Tua**

Orang tua diharapkan untuk lebih aktif dalam mengawasi dan membatasi penggunaan *gadget* pada anak, termasuk menetapkan aturan waktu penggunaan *gadget* yang jelas di rumah. Orang tua juga disarankan untuk mengedukasi anak mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan terhadap kesehatan mata sejak dini, serta mendorong anak untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik dan kegiatan di luar ruangan sebagai alternatif hiburan yang lebih sehat.

### 3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan mata ke dalam kegiatan pembelajaran, misalnya melalui penyuluhan kesehatan secara berkala mengenai bahaya penggunaan *gadget* berlebihan dan cara menjaga kesehatan mata. Sekolah juga disarankan untuk membuat dan menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan *gadget* di lingkungan sekolah, serta mendorong guru untuk mengingatkan siswa agar beristirahat dari layar secara teratur selama kegiatan pembelajaran berbasis digital.

### 4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan petugas kesehatan di Puskesmas wilayah Kecamatan Ngaringan, diharapkan untuk secara aktif melakukan penyuluhan dan promosi kesehatan mengenai *astenopia* kepada masyarakat, terutama kepada orang tua dan anak usia sekolah dasar. Deteksi dini gangguan kesehatan mata pada anak usia sekolah dasar juga perlu ditingkatkan melalui program pemeriksaan kesehatan mata secara rutin di sekolah-sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti *cohort study* untuk dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara langsung antara penggunaan *gadget* dengan kejadian *astenopia*. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain yang

belum diteliti dalam penelitian ini, seperti kelainan refraksi mata, kondisi pencahayaan ruangan, serta memperluas cakupan wilayah penelitian agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penyuluhan atau edukasi kepada siswa mengenai penggunaan *gadget* yang sehat, meliputi durasi penggunaan, frekuensi, jarak pandang, posisi tubuh, dan kebiasaan istirahat mata sebagai upaya pencegahan astenopia.