

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *Eye Exercise* terhadap *Digital Eye Strain* pada mahasiswa keperawatan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal (18-22 tahun), didominasi oleh jenis kelamin perempuan, dengan durasi penggunaan perangkat digital mayoritas lebih dari 4 jam per hari. Selain itu, sebagian besar responden menggunakan perangkat digital dengan jarak pandang kurang dari 40 cm serta berada pada kondisi pencahayaan yang kurang optimal.
2. Rata-rata skor *Digital Eye Strain* pada kelompok intervensi sebelum diberikan *Eye Exercise* berada pada nilai $43,27 \pm 3,940$, yang menunjukkan tingkat keluhan mata yang cukup tinggi. Setelah diberikan intervensi *Eye Exercise*, terjadi penurunan rata-rata skor menjadi $30,08 \pm 4,662$, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi keluhan mata pada responden.
3. Terdapat pengaruh *Eye Exercise* terhadap penurunan *Digital Eye Strain* pada mahasiswa keperawatan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Eye Exercise* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi keluhan kelelahan mata akibat penggunaan perangkat digital.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat menerapkan *Eye Exercise* secara mandiri dan rutin sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mata serta mengurangi keluhan *Digital Eye Strain*. Mahasiswa juga diharapkan lebih

memperhatikan durasi penggunaan gadget, jarak pandang layar, serta pencahayaan yang sesuai selama menggunakan perangkat digital.

2. Bagi Tenaga Keperawatan dan Pendidikan

Diharapkan *Eye Exercise* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam upaya pencegahan dan penurunan *Digital Eye Strain* pada mahasiswa maupun masyarakat yang sering menggunakan perangkat digital. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata melalui latihan mata secara rutin, pengaturan durasi penggunaan gadget, serta penerapan aturan istirahat mata seperti 20-20-20 rule.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan program promosi kesehatan di lingkungan kampus, khususnya mengenai pencegahan *Digital Eye Strain*. Institusi juga diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi tentang penggunaan gadget yang sehat dan pentingnya menjaga kesehatan mata bagi mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian menjadi lebih representatif dan memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu disarankan menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol agar efektivitas *Eye Exercise* dapat dibandingkan secara lebih objektif. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi *Digital Eye Strain*, seperti durasi penggunaan gadget, kualitas tidur, tingkat stres, pencahayaan, penggunaan kacamata, serta kebiasaan istirahat mata. Selain itu, *Eye Exercise* dapat dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

5. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya pengguna perangkat digital, dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata dengan menerapkan *Eye Exercise*, mengatur durasi penggunaan gadget, serta menerapkan kebiasaan istirahat mata secara teratur untuk mencegah terjadinya *Digital Eye Strain*.

