

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan di atas, dapat di simpulkan bahwa lama penggunaan gadget dapat mempengaruhi ketajaman pengelihatn seseorang. Dari kelima jurnal tersebut didapatkan hasil yang sama meskipun menggunakan metode penelitian yang berbeda-beda. Hasil literature review dari artikel terdapat beberapa faktor-faktor yang berkaitan dengan ketajaman pengelihatn yaitu :

1) Lama penggunaan gadget

Menatap layar gadget dalam waktu yang lama dapat memberikan tekanan tambahan pada mata dan susunan syarafnya. Pada saat melihat gadget dalam waktu yang lama dan terus menerus dengan frekuensi berkedip yang rendah dapat menyebabkan mata terasa lelah sehingga mengakibatkan mata menjadi kering. Normal penggunaan gadget pada remaja dalam 1 hari tidak lebih dari 5 jam.

2) Jarak pandang penggunaan gadget

Ketika melihat objek dengan jarak yang jauh maupun dengan jarak yang dekat mata akan berakomodasi. Kegiatan akomodasi yang dilakukan oleh otot mata ini dapat mengakibatkan kelelahan mata. Jarak yang di sarankan untuk pengguna gadget > 30 cm agar dapat mengurangi faktor resiko terjadinya penurunan ketajaman.

3) Intensitas pencahayaan

Desain penerangan yang tidak baik akan menyebabkan gangguan atau kelelahan pada penglihatan. Intensitas penerangan atau cahaya menentukan jangkauan akomodasi. Pencahayaan yang di gunakan untuk melihat gadget sebaiknya 50lux.

4) Posisi saat membaca dan menggunakan *gadget*

Posisi membaca dengan tiduran akan berisiko, posisi ini akan menyebabkan mata mudah lelah. Mata yang sering terakomodasi dalam waktu lama akan cepat menurunkan kemampuan melihat jauh, posisi yang di anjurkan di dalam men

gunakan gadget sebaiknya dengan posisi duduk, untuk membuat pencahayaan lebih stabil.

5) Radiasi pada gadget

Radiasi yang terlalu lama di tatap oleh mata akan di teruskan dan di tangkap oleh kornea dan selanjutnya di teruskan pada lensa mata yang membuat lensa mata menyebabkan penurunan atau gangguan pada penglihatan.

B. Saran

1. Peneliti selanjutnya

Di harapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti Siswa-siswi yang memiliki penurunan tajam penglihatan diharapkan segera memeriksakan mata ke dokter spesialis mata agar segera bisa diatasi dan tidak semakin memburuk.

2. Orang Tua

Sebaiknya orang tua memberikan gadget kepada anaknya hanya pada waktu tertentu saja seperti pada hari libur dengan frekuensi penggunaan gadget <3 kali dalam sehari dengan waktu 4-5 jam dan jarak penggunaan gadget > 30 cm agar dapat mengurangi faktor risiko terjadinya penurunan tajam penglihatan.

3. Masyarakat

Di harapkan masyarakat mengetahui bahwa frekuensi penggunaan *gadget* yang berlebihan, posisi yang tidak benar dan intensitas pencahayaan yang tidak baik, akan berdampak terhadap penurunan tajam penglihatan.

4. Remaja

Remaja harus tetap memperhatikan penurunan tajam penglihatan tidak hanya pada anak-anak tetapi remaja dan dewasa juga bisa merasakan dampak yang sama karna penggunaan *gadget* oleh karena itu akan berakibat pada kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-harinya.