

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman, maka diketahui bahwa:

1. Karakteristik responden pada mahasiswa Jurusan Keperawatan berdasarkan usia responden rata-rata 20,11 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar (90,8%), mayoritas angkatan 2023 (39,8%), mayoritas durasi penggunaan gawai >6 jam/hari (78,6%), dan mayoritas tujuan utama penggunaan gawai digunakan untuk akademik (38,8%).
2. Keluhan gejala risiko astenopia pada mahasiswa Jurusan Keperawatan sebanyak 149 mahasiswa (65,1%) yang mengalami keluhan gejala risiko astenopia dan yang tidak mengalami keluhan gejala risiko astenopia sebanyak 80 mahasiswa (34,9%).
3. Perilaku pencegahan risiko astenopia akibat penggunaan gawai pada mahasiswa Jurusan Keperawatan terdiri dari 3 komponen yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Dari penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa Jurusan Keperawatan memiliki pengetahuan baik (99,6%), sikap baik (64,6%) dan tindakan kurang baik (37,6%).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Didapatkan hasil dari penelitian ini bahwa mahasiswa Keperawatan sudah memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, namun tindakan yang masih kurang baik. Oleh karena itu, bagi mahasiswa diharapkan dapat lebih menerapkan tindakan pencegahan astenopia antara lain memposisikan jarak antara mata ke layar 30-75 cm dan melakukan teknik 20-20-20.

2. Bagi Institusi

Mengintegrasikan materi tentang kesehatan mata dalam pendidikan di Jurusan Keperawatan pada mata kuliah Keperawatan Dewasa (Musculoskeletal, Integumentum, Persepsi Sensori, Persyarafan),

termasuk pencegahan astenopia. Hal ini penting agar mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mata, baik diri sendiri maupun untuk edukasi kesehatan bagi masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan analisis lebih lanjut terkait hubungan perilaku pencegahan terhadap keluhan gejala risiko astenopia akibat penggunaan gawai.

