

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang "Hubungan lama dan jarak pandang penggunaan *smartphone* terhadap keluhan kelelahan mata pada siswa SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2024" dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak 52 siswa (64,2%) mengalami kelelahan mata pada siswa SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2024.
2. Sebanyak 54 siswa (66,7%) di SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2024 menghabiskan waktu ≥ 4 jam 17 menit untuk penggunaan *smartphone*.
3. Sebanyak 42 siswa (51,9%) di SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2024 menunjukkan jarak pandang yang kurang baik saat penggunaan *smartphone*.
4. Terdapat hubungan lama penggunaan *smartphone* terhadap keluhan kelelahan mata pada siswa SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2024 dengan *p - value* 0,041 ($p < 0,05$).
5. Terdapat hubungan jarak pandang penggunaan *smartphone* terhadap keluhan kelelahan mata pada siswa SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2024 dengan *p - value* 0,035 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah agar mengadakan sosialisasi dampak dari lama penggunaan *smartphone* serta jarak pandang yang baik saat penggunaan *smartphone*. Dan diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat memasang poster sebagai media informasi terkait bahaya penggunaan *smartphone* dan cara mengurangi risiko terjadi kelelahan mata.

2. Bagi Siswa

Disarankan kepada siswa untuk lebih memperhatikan kesehatan, terutama pada kesehatan mata. Dianjurkan agar memperhatikan lama penggunaan dan jarak pandang dalam penggunaan *smartphone*. Dan diharapkan juga memperhatikan faktor lain yang menyebabkan kelelahan mata.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan dapat menjadikan pedoman dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain atau dengan menggunakan informasi lebih mendalam sehingga mendapatkan hasil yang lebih dominan atau spesifik dalam meneliti kelelahan mata. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik observasi ataupun wawancara, memperluas populasi serta menggunakan sampel yang berbeda.

4. Bagi STIKes Alifah Padang

Disarankan agar STIKes Alifah Padang mengambil inisiatif untuk mendorong penelitian dan studi kasus yang berfokus pada lama penggunaan *smartphone* dan jarak pandang terhadap keluhan kelelahan mata. Dengan

perkembangan teknologi yang pesat, penggunaan smartphone telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan perangkat ini dalam durasi yang panjang dan jarak pandang yang kurang tepat berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mata yang serius.

