

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pada penelitian ini didapatkan 172 responden yang terdiri dari 86 responden (50%) yang memiliki status penglihatan miopia dan 86 responden (50%) yang memiliki status penglihatan tidak miopia (normal) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan nilai P sebesar 0,000 ($P < 0,05$).

B. Saran

1. Keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti tidak bisa memantau secara langsung aktivitas responden, aktivitas responden hanya dinilai berdasarkan kuesioner. Peneliti selanjutnya perlu melakukan observasi terhadap gaya hidup yang dilakukan sehari-hari oleh responden secara langsung, hal itu dapat meminimalisir bias jawaban responden pada lembar kuisisioner.
2. Peneliti selanjutnya perlu melakukan pemeriksaan status kelainan refraksi secara langsung terhadap responden.

3. Untuk mencegah terjadinya miopia terutama pada anak-anak, masyarakat perlu memperhatikan lifestyle yang berhubungan dengan kejadian miopia, diantaranya:
 - a. Jarak membaca > 30 cm
 - b. Durasi membaca < 30 menit (setelah 30 menit membaca diberi jeda tidak terus menerus)
 - c. Posisi membaca tidak tengkurap/tiduran
 - d. Pencahayaan saat membaca cukup
 - e. Menggunakan komputer tidak lebih dari 4 jam sehari
 - f. Waktu menonton televisi tidak lebih dari 4 jam sehari
 - g. Jarak menonton televisi disarankan $6 \times$ diagonal layar tv