

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Prevalensi miopia pada siswa-siswi SD Muhammadiyah Sagan kelas 3 hingga 6 (8-12 tahun) dalam penelitian ini yakni sebesar 59,1% atau sebanyak 39 dari 66 anak.
2. Prevalensi gangguan tidur tertinggi yang terjadi pada penelitian ini adalah hipehidrosis yakni sebesar 44% atau sebanyak 29 dari 66 anak.
3. Terdapat hubungan antara gangguan memulai dan mempertahankan tidur dengan terjadinya miopia pada anak ($p=0,021$). Namun tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p=0,288$) antara gangguan somnolen berlebih dengan miopia pada anak. Peneliti mengasumsikan hal ini dapat terjadi karena keterbatasan pengetahuan orangtua mengenai tidur anak.
4. Terdapat hubungan yang bermakna ($p=0,013$) antara durasi tidur malam dengan terjadinya miopia pada anak dimana durasi tidur lebih rendah umum ditemukan pada subjek dengan miopia.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Penglihatan yang baik merupakan hal yang penting dalam proses belajar mengajar. Oleh karena itu, sebaiknya dilakukan pemeriksaan mata rutin terhadap siswa-siswinya karena di dalam penelitian ini kami menemukan beberapa siswa yang mengalami keluhan penglihatan dan setelah diperiksa hasilnya terdapat kelainan refraksi. Di dalam penelitian ini telah ditemukan bahwa terdapat hubungan antara gangguan memulai dan mempertahankan tidur serta durasi tidur malam dengan terjadinya miopia pada anak. Sehingga pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswa-siswi maupun pihak orangtua untuk dapat menjaga pola tidur anak-anaknya sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya miopia. Penurunan angka miopia pada anak diharapkan dapat meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa.

2. Bagi Orangtua Anak

Di dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan gangguan memulai dan mempertahankan tidur dan durasi tidur malam dengan terjadinya miopia pada anak. Dengan mengetahui hal tersebut, diharapkan orangtua dapat lebih memperhatikan dan menjaga kualitas tidur anak-anaknya sehingga dapat mencegah risiko terjadinya miopia pada anak. Untuk menjaga kualitas tidur anak-anaknya dapat dilakukan dengan melakukan higiene tidur yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut baik mengenai kuantitas maupun kualitas dari penelitian. Secara kuantitas artinya penelitian dapat melibatkan sampel yang lebih besar mengingat miopia merupakan gangguan mata dengan prevalensi yang tinggi. Secara kualitas, peneliti dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih optimal, misalnya peneliti dapat menggunakan instrumen penelitian yang lebih baik sehingga data penelitian akan lebih valid.

Berdasarkan teori tidur merupakan waktu untuk otot-otot siliaris mata beristirahat, sehingga tidur yang pendek dan tidak berkualitas maka dapat pula dilakukan penelitian pada tingkat usia lain, misalnya pekerja shift malam pada usia dewasa.