

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pada pemain game didapatkan nilai rata-rata W.P yang lebih besar daripada kelompok kontrol sehingga meningkatkan kecenderungan terhadap terjadinya *asthenopia*.
2. Gejala kelelahan mata yang paling sering dikeluhkan pada pengguna komputer baik pemain game maupun kelompok kontrol adalah mata lelah (pemain game 70%, kontrol 56,7%). Sedangkan gejala yang paling sedikit dikeluhkan oleh pengguna komputer baik pemain game maupun kelompok adalah pandangan ganda (pemain game 20%,kontrol 13,3%).
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$) antara orang yang bermain game online dan pada operator komputer (kontrol).
4. Penggunaan komputer intensitas tinggi atau lebih dari 4 jam dapat meningkatkan resiko terjadinya kelelahan mata (*asthenopia*)

B. Saran

1. Beristirahat secara periodik ketika menggunakan komputer dapat mengurangi kelelahan dan ketidaknyamanan.
2. Menjaga jarak pandangan dari mata terhadap monitor komputer berkisar antara 50 – 60 cm. Monitor yang terlalu dekat akan menyebabkan mata menjadi tegang, cepat lelah dan berpotensi terjadinya gangguan penglihatan.
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk aspek spesifitas dari test *photostress*. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya pengambilan sampel penelitian lebih luas dan menggunakan metode yang lebih sesuai.