

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Pada penelitian yang dilakukan didapat perbedaan yang bermakna pada olahraga yang dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan pada kelompok miop dan non miop. Dari 54 responden tanpa menderita miop terdapat 22 orang (14.5%) berolahraga di lingkungan indoor dan 32 orang (21.1%) di lingkungan outdoor. Dan pada 98 responden yang menderita miop sebanyak 75 orang (49.3%) berolahraga di lingkungan indoor dan 23 orang (15.1%) olahraga di tempat outdoor.
2. Pada penelitian yang dilakukan didapat perbedaan yang bermakna pada frekuensi olahraga yang dilakukan pada kelompok miop dan non miop. Dari 54 responden tanpa menderita miop terdapat 20 orang (13.2%) yang jarang berolahraga dan 34 orang (22.4%) sering melakukan olahraga. Dan pada 98 responden yang menderita miop sebanyak 73 orang (48.8%) jarang berolahraga dan 25 orang (14.4%) sering berolahraga.
3. Pada penelitian yang dilakukan didapat perbedaan yang bermakna pada durasi atau lamanya berolahraga yang dilakukan pada kelompok miop dan non miop. Dari 54 responden tanpa menderita miop terdapat 10 orang (6.6%) yang berolahraga dengan durasi yang rendah, 23 orang (15.1%)

olahraga dengan durasi sedang, dan 21 orang (13.8%) berolahraga dengan durasi yang lama dalam berolahraga. Dan pada 98 responden yang menderita miop sebanyak 42 orang (27.6%) dengan durasi rendah, 40 orang (26.3%) sedang, dan 16 orang (10.5%) berolahraga dengan durasi lama.

4. Frekuensi, tempat, dan durasi atau lamanya olahraga signifikan berhubungan dengan kejadian miop pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta usia 18-23 tahun.

## **B. SARAN**

1. Mahasiswa Pendidikan Dokter FKIK UMY agar dapat mempraktekkan hidup sehat berupa olahraga teratur yang terbukti berhubungan dengan kejadian miop.
2. Bagi petugas kesehatan lainnya agar dapat mempromosikan tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan, salah satunya dapat menurunkan kejadian miop.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan olahraga terhadap insiden miop dengan variabel yang berbeda. Dan dilakukan penelitian yang lebih cermat dan teliti mengikuti protokol penelitian pada saat melakukan penelitian.
4. Diperlukan pengontrolan lebih ketat terhadap variabel pengganggu yang dapat mengganggu hasil penelitian.