

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

- a. Menyimpulkan bahwa durasi *screen time* gawai jangka panjang antara >4 jam dan secara kontinyu dapat mengakibatkan penurunan ketajaman penglihatan pada dewasa muda dan keluhan serta gangguan kesehatan mata seperti: mata kering, sakit mata, mata basah, CVS, gangguan refraksi seperti miopia, mata lelah dan kabur penglihatan.
- b. Menyimpulkan jarak pandang antara mata dengan gawai < 50cm dapat mempengaruhi ketajaman penglihatan pada dewasa muda.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan mengenai hubungan antara lama *screen time* gawai dengan kesehatan mata pada dewasa muda, maka disarankan :

1. Menghindari penggunaan gadget secara berlebihan. Membatasi durasi waktu penggunaan gadget untuk mencegah terjadinya masalah pada penglihatan, menginformasikan tentang jarak penggunaan gadget dengan mata.
2. Studi *literature review* merupakan hasil dari ulasan dari beberapa penelitian. Bisa diambil dari buku, jurnal, atau dari sumber lainnya. Data diperoleh dari jurnal nasional dan internasional kemudian dirangkum.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak lain yang dapat menyebabkan masalah pada penglihatan.