

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Lama paparan *screentime* penggunaan *gadget* pada Mahasiswa FK UWKS angkatan 2019 adalah 95% atau 134 responden menggunakan laptop dan 99% atau 140 responden menggunakan *smartphone* lebih dari 2 jam sehari. Sedangkan 72% atau 102 responden menggunakan laptop dan 85% atau 121 responden menggunakan *smartphone* lebih dari 2 jam sehari nonstop.
2. Mahasiswa FK UWKS angkatan 2019 yang menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam sehari dan lebih dari 2 jam sehari nonstop, sebanyak 87% atau 125 responden yang menggunakan laptop tidak mengalami nyeri kepala. Begitu pula sebanyak 74% atau 105 responden yang menggunakan *smartphone* juga tidak mengalami nyeri kepala.
3. Nilai *p-value* $0.000 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan antara lama paparan *screentime* penggunaan *laptop* lebih dari 2 jam sehari nonstop. Begitu pula untuk nilai *p-value* sebesar $0.032 < 0,05$ artinya terdapat adanya hubungan antara lama paparan *screentime* penggunaan laptop lebih dari 2 jam sehari terhadap angka kejadian keluhan nyeri kepala pada mahasiswa FK UWKS angkatan 2019.

4. Nilai *p-value* sebesar $0,353 > 0,05$ sehingga tidak terdapat hubungan antara lama paparan screentime penggunaan *smartphone* lebih dari 2 jam sehari nonstop. Begitu pula untuk nilai *p-value* sebesar $1,00 > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan antara lama paparan screentime penggunaan *smartphone* lebih dari 2 jam sehari terhadap angka kejadian keluhan nyeri kepala pada mahasiswa FK UWKS angkatan 2019

B. Saran

1. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan penambahan *Visual Analogue Scale* (VAS) sebagai gambaran dari skala nyeri yang dirasakan oleh reponden penelitian serta dapat mengendalikan variabel pengganggu sehingga mengurangi bias pada penelitian dan mendapatkan hasil yang lebih akurat.
2. Disarankan mahasiswa dapat memperhatikan jarak, pencahayaan ruangan, pada saat melakukan aktivitas menatap layar.
3. Disarankan mahasiswa untuk sering berkedip dan istirahat disela-sela waktu saat menatap *screentime gadget* lebih dari 2 jam secara nonstop