

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian Pengaruh Kebiasaan Menggunakan Komputer dan Efektivitas Algoritma 20-20-20 terhadap Kejadian *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dapat disimpulkan bahwa:

- 
- a. Kebiasaan menggunakan komputer yang tidak baik berisiko terhadap terjadinya kejadian *Computer Vision Syndrome* (CVS);
 - b. Kebiasaan menggunakan komputer yang paling berisiko menyebabkan terjadinya kejadian *Computer Vision Syndrome* (CVS) adalah jarak antara mata dengan layar komputer saat menggunakan komputer yang kurang dari 50 cm;
 - c. Algoritma 20-20-20 terbukti efektif dalam menurunkan risiko terjadinya *Computer Vision Syndrome* (CVS).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian terhadap Pengaruh Kebiasaan Menggunakan Komputer dan Efektivitas Algoritma 20-20-20 terhadap Kejadian *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia, peneliti menyarankan kepada :

a. Bagi Kadet Mahasiswa

Peneliti berharap kepada kadet mahasiswa untuk mengontrol penggunaan komputer agar dapat meminimalisir dampak terjadinya *Computer Vision Syndrome*. Selain itu penggunaan algoritma 20-20-20 dinilai efektif digunakan untuk menurunkan risiko terjadinya *Computer Vision Syndrome*. Diharapkan kepada kadet mahasiswa UNHAN RI dapat menggunakan komputer dengan durasi < 4 jam/hari dengan jarak ≥ 50 cm dengan posisi komputer berada di sekitar 15° - 20° lebih rendah dari level horizontal mata dengan keadaan cahaya ruangan yang terang saat menggunakan komputer agar dapat menjaga kesehatan mata dan mengurangi risiko terjadinya *Computer Vision Syndrome* (CVS) selama menggunakan komputer.

b. Bagi Universitas

Peneliti berharap kepada pihak universitas agar memberikan edukasi kepada mahasiswa-mahasiswi untuk menggunakan komputer dengan perilaku yang baik, memberikan regulasi untuk menggunakan algoritma 20-20-20, serta mempersiapkan fasilitas, seperti tempat duduk dan meja yang sesuai agar jarak seseorang dalam menggunakan komputer dapat optimal, sehingga dampak komputer terhadap kesehatan mata khususnya *Computer Vision Syndrome* (CVS) dapat diminimalisir.