

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan prevalensi miopia pada Kadet mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia Cohort 2, 3, dan 4. Dari hasil analisis univariat dan bivariat dari 17 variabel yang saya teliti, ditemukan bahwa variabel biodemografi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap prevalensi miopia. Namun, faktor risiko gaya hidup, seperti durasi tidur, aktivitas luar ruangan, dan kebiasaan olahraga mingguan, menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prevalensi miopia. Temuan ini mengindikasikan bahwa gaya hidup yang melibatkan kurangnya paparan cahaya alami dan penggunaan perangkat elektronik dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya miopia.

Penerapan gaya hidup sehat yang mencakup aktivitas luar ruangan, tidur cukup, serta pengaturan penggunaan perangkat elektronik dapat menjadi langkah preventif untuk mengurangi prevalensi miopia di kalangan kadet mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang faktor risiko miopia di kalangan mahasiswa Kedokteran, khususnya di lingkungan pendidikan militer. Dengan hasil ini, diharapkan institusi pendidikan dapat memberikan perhatian lebih terhadap upaya preventif yang mendukung kesehatan mata melalui edukasi dan penyediaan fasilitas yang mendukung gaya hidup sehat.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti menyarankan kepada :

1. Bagi Kadet mahasiswa

Disarankan agar para responden dari kuisioner penelitian ini untuk lebih rutin melaksanakan aktivitas luar ruangan, pengaturan waktu dalam menggunakan alat elektronik, kebiasaan tidur yang cukup, penggunaan pencahayaan yang tepat, serta olahraga yang lebih teratur sehingga mengurangi risiko terjadinya miopia .

2. Bagi Universitas

Universitas diharapkan memberikan edukasi rutin tentang pentingnya kesehatan mata, meliputi kebiasaan membaca yang ergonomis, pembatasan penggunaan gadget, dan manfaat aktivitas luar ruangan. Perubahan jadwal akademik tidak terlalu padat sehingga kadet dapat memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup untuk menghindari kelelahan mata. Menyediakan fasilitas dengan pencahayaan yang memadai di ruang belajar, perpustakaan, dan ruang kelas. Mengadakan pemeriksaan mata secara rutin untuk mendeteksi masalah refraksi sejak dini dan memberikan penanganan yang tepat. Kampus juga dapat menerapkan kebijakan untuk membatasi penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan selama kegiatan belajar-mengajar dan menggantikannya dengan metode pembelajaran yang lebih bervariasi.