

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di laksanakan pada siswa MAN 1 Bandung terkait pengaruh senam mata terhadap keluhan *computer vision syndrome* pada siswa kelas XI MAN 1 Bandung Tahun 2021, maka kesimpulan yang diperoleh sebagai berikut :

1. Kejadian CVS (+) sebelum diberikan senam mata pada kelas eksperimen sebanyak 18 responden, dan pada kelas kontrol sebanyak 17 responden. Dengan keluhan paling panyak dikeluhkan oleh responden ialah mata lelah. Sedangkan kejadian CVS (-) pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama berjumlah 11 responden.
2. Kejadian CVS (+) sesudah diberikan senam mata pada kelompok eksperimen berjumlah 16 responden, terdapat penurunan responden yang mengeluhkan keluhan CVS. Dan terdapat peningkatan kejadian CVS (-) pada kelas eksperimen sebanyak 2 responden.
3. Ada perbedaan keluhan sebelum dan sesudah diberikan senam mata pada kelas eksperimen. Sedangkan pada kelas kontrol tidak ada perbedaan keluhan sebelum dan sesudah diberikan senam mata.
4. Adanya pengaruh senam mata terhadap keluhan *computer vision syndrome* pada siswa kelas XI MAN 1 Bandung tahun 2021.

5.2 Saran

1. Bagi Sekolah MAN 1 Bandung

Diharapkan pihak sekolah memberikan informasi tentang kesehatan mata kepada seluruh siswa-siswi mengenai dampak dari penggunaan *handphone* dan cara mencegah terjadinya keluhan CVS.

2. Bagi Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana

Diharapkan dapat digunakan referensi dan kepustakaan baru untuk mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat mengenai pengaruh senam mata terhadap keluhan *computer vision syndrome* (CVS).

3. Bagi Siswa siswi Kelas XI MAN 1 Bandung

Diharapkan siswa-siswi dapat mempraktikkan senam mata secara rutin untuk mencegah dan mengurangi keluhan CVS dan membagikan informasi mengenai cara senam mata kepada siswa lainnya.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan ini dapat menjadikan bahan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan juga bisa dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.