

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh senam yoga mata terhadap *computer vision syndrome* pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi covid-19, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Seluruhnya responden sebelum dilakukannya senam yoga mata mengalami *computer vision syndrome* dengan keluhan lebih dari tiga gejala.
2. Setelah dilakukannya senam yoga mata sebagian besar dari responden sudah tidak mengalami *computer vision syndrome* dengan keluhan kurang dari tiga gejala dan hampir setengahnya lagi masih mengalami *computer vision syndrome* namun dengan gejala yang sudah berkurang.
3. Terdapat penurunan keluhan *computer vision syndrome* setelah dilakukannya senam yoga mata, dengan menggunakan uji *Mc Nemar test* dengan nilai *p-value* yang didapatkan adalah 0,000, artinya  $p < 0,05$ .

Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan keluhan *computer vision syndrome* atau ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga mata terhadap *computer vision syndrome* pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi covid-19.

## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat memberikan saran terkait peneliti ini sebagai berikut:

### 1. Bagi Universitas Bhakti Kencana

- a. Pihak institusi dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan literatur dan *Evidence Base Practice* untuk penanganan keluhan Computer Vision syndrome ini dengan menggunakan intervensi senam yoga mata.
- b. Pihak institusi dapat mengaplikasikan senam yoga mata sebagai terapi komplementer dalam menangani mahasiswa yang mengalami *computer vision syndrome* pada saat perkuliahan secara online terlebih saat ini masih dalam kondisi pembelajaran jarak jauh.

### 2. Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dapat mengistirahatkan mata sejenak ketika sudah menatap layar perangkat mobile lebih dari 4 jam dan mengaplikasikan senam yoga mata ketika sedang mengalami *computer vision syndrome* pada saat mengikuti perkuliahan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, penelitian ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kombinasi terapi komplementer dalam mengurangi *computer vision syndrome* serta dapat menambahkan kelompok kontrol untuk mengetahui perbandingan kelompok mana yang lebih baik dalam menurunkan *computer vision syndorme*.