

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 94 responden mengenai penelitian hubungan lama penggunaan gawai dengan kejadian astenopia pada remaja di SMA Negeri 2 Depok, maka dapat disimpulkan:

- 1) Lama penggunaan gawai dengan intensitas tinggi yaitu sebanyak 57,4%.
- 2) Kejadian astenopia sebanyak 63,8%
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dengan kejadian astenopia pada remaja dengan *p-value* sebesar  $0,001 < 0,05$  dan dengan kekuatan hubungan sebesar (0,831), yang dapat diartikan ada hubungan antara lama penggunaan gawai dengan kejadian astenopia pada remaja.

### 5.2 Saran

- 1) Bagi Remaja

Disarankan kepada remaja untuk dapat memperhatikan lama penggunaan gawai dengan baik, untuk mencegah komplikasi akibat terlalu lama menggunakan gawai.

- 2) Bagi Guru

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membatasi waktu bermain gawai dan melakukan edukasi, serta mencegah adanya jam kosong supaya tidak digunakan untuk bermain gawai.

3) Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan agar penelitian ini dapat digunakan oleh para perawat untuk bahan edukasi bagi para remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk penelitian selanjutnya mengenai strategi pencegahan astenopia dan memberikan rekomendasi untuk dipertimbangkan oleh para peneliti selanjutnya.

