

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan *disposable steamed eye mask* terhadap perubahan gejala *Computer vision syndrome* (CVS) pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan *disposable steamed eye mask* menunjukkan adanya kecenderungan perbaikan kondisi gejala CVS pada kelompok yang mendapatkan intervensi. Meskipun perubahan tersebut belum dapat dibuktikan secara signifikan secara statistik, arah perubahan yang terjadi mengindikasikan potensi manfaat dari intervensi yang diberikan. Pada kelompok yang tidak memperoleh intervensi, kondisi gejala CVS cenderung tidak mengalami perubahan yang bermakna selama periode penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa perlakuan tertentu, keluhan CVS pada mahasiswa dapat bertahan dalam jangka waktu pengamatan..

Secara keseluruhan, perbandingan antara kelompok yang mendapatkan intervensi dan kelompok tanpa intervensi memperlihatkan adanya perbedaan arah perubahan gejala, di mana kelompok intervensi menunjukkan hasil yang lebih baik. Walaupun perbedaan tersebut belum mencapai signifikansi secara statistik, temuan ini mengisyaratkan bahwa *disposable steamed eye mask* memiliki potensi sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi gejala *Computer vision syndrome* pada mahasiswa.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Bagi Responden/Praktik Klinis**

1. Mahasiswa dan pengguna perangkat digital lainnya dapat mempertimbangkan penggunaan *temporary non-pharmacological strategies* sebagai langkah mudah untuk meningkatkan kenyamanan mata; namun pengguna harus menyadari bahwa bukti dari penelitian ini belum cukup kuat untuk menyatakan efektivitas statistika yang pasti.

2. Jaga kebiasaan istirahat mata, pencahayaan yang baik, dan kelembapan ruangan sebagai bagian dari upaya pencegahan gejala visual akibat penggunaan layar.

### **5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Pertimbangkan desain dan durasi intervensi yang lebih panjang. Durasi 5 hari mungkin belum cukup untuk melihat efek jangka menengah atau stabilisasi fungsi kelenjar; intervensi selama beberapa minggu dapat membantu menilai keberlanjutan efek.
2. Dalam praktik keperawatan medikal bedah, penatalaksanaan CVS sebaiknya tidak bergantung pada satu jenis intervensi non-farmakologis saja. Perawat dapat mengombinasikan pendekatan promotif dan preventif, seperti edukasi ergonomi penggunaan perangkat digital, penerapan aturan istirahat mata (misalnya prinsip 20-20-20), pengaturan pencahayaan lingkungan, serta anjuran menjaga kelembapan mata. *disposable steamed eye mask* dapat diposisikan sebagai intervensi pendukung untuk meningkatkan kenyamanan subjektif, bukan sebagai terapi utama dalam menurunkan gejala CVS.