

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mahasiswa mengalami berbagai keluhan subjektif akibat paparan radiasi blue light dengan kategori rendah. Keluhan subjektif tersebut seperti mata terasa lelah, penglihatan kabur setelah menatap layar dalam waktu lama, kesulitan fokus, sakit kepala setelah penggunaan perangkat elektronik, serta gangguan tidur setelah menggunakan perangkat pada malam hari.
2. Terdapat perbedaan tingkat keluhan antar jurusan. Jurusan yang terendah yaitu jurusan keperawatan dan jurusan gizi yang dipengaruhi oleh durasi penggunaan gadget, jenis aktivitas digital yang dilakukan, dan tingkat kesadaran terhadap ergonomi serta kesehatan mata. Mahasiswa dengan penggunaan perangkat digital yang lebih intens melaporkan lebih banyak keluhan dibandingkan mereka yang penggunaannya lebih moderat.
3. Penggunaan gadget yang tinggi berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti menyebabkan gangguan tidur (insomnia), menurunnya konsentrasi belajar, dan terganggunya aktivitas harian. Paparan blue light di malam hari menjadi faktor risiko yang penting untuk diperhatikan dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Upaya pencegahannya yaitu seperti beristirahat sejenak dari layar dengan mengikuti aturan 20-20-20, melakukan

aktivitas fisik tanpa gadget seperti olahraga atau berkumpul dengan teman, menerapkan relaksasi penglihatan dan peregangan, serta memanfaatkan fitur pendukung seperti mode gelap, filter cahaya biru, atau kacamata anti-radiasi untuk menjaga kesehatan mata dan kualitas tidur.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi diharapkan dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai dampak radiasi *blue light* terhadap kesehatan mata dan mental. Edukasi ini dapat disampaikan melalui seminar kesehatan, media kampus, atau saat pengenalan kehidupan kampus bagi mahasiswa baru.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan perangkat digital, terutama dalam hal durasi dan waktu penggunaan. Disarankan untuk menghindari penggunaan gadget dalam jangka waktu lama tanpa istirahat serta mengurangi paparan layar menjelang waktu tidur. Mahasiswa juga disarankan menggunakan fitur perlindungan cahaya biru (blue light filter) yang tersedia di perangkat mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan desain studi yang lebih luas dan menggunakan pendekatan objektif seperti pemeriksaan refraksi mata dan pengukuran durasi paparan layar. Penelitian selanjutnya juga dapat menggali hubungan antara paparan *blue light*

dengan kualitas tidur dan gangguan mental secara lebih mendalam menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel.

Sampel yang lebih besar dan memungkinkan untuk dilakukan penelitian secara langsung agar memudahkan dalam pengelolaan data.