

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengukuran intensitas pencahayaan pada 12 ruang kelas menunjukkan bahwa 9 ruang kelas (75%) berada pada kategori memenuhi syarat (≥ 250), sedangkan 3 ruang kelas (25%) berada pada kategori tidak memenuhi syarat karena kurang dari nilai ambang batas (≥ 250). Menurut standar Permenkes Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016, diketahui bahwa sebanyak 9 ruang kelas (75%) telah memenuhi standar pencahayaan minimal 250 lux, sedangkan 3 ruang kelas (25%) masih berada dibawah standar pencahayaan Permenkes Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016.
2. Hasil pengukuran kelelahan mata pada 84 siswa menunjukkan 60 siswa (71,4%) berada pada kategori tidak lelah karena skor kuesioner masi berada di (10-20), sedangkan 24 siswa (28,6%) berada pada kategori lelah karena skor kuesioner berada di (21-30), dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat lelah (31-40). Tingkat kelelahan mata siswa di SMAN 1 Cangkringan menunjukkan bahwa 60 responden tidak mengalami kelelahan mata selama proses pembelajaran. Namun demikian, masih terdapat 24 responden yang mengalami kelelahan mata ringan hingga sedang, yang menunjukkan bahwa kenyamanan visual siswa tetap perlu diperhatikan selama kegiatan belajar berlangsung.

3. Hasil analisis hubungan antara pencahayaan ruang kelas dengan kelelahan mata siswa menunjukkan nilai koefisien korelasi Pearson (r) sebesar 0,152 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,167 ($>0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik antara tingkat pencahayaan ruang kelas dengan kelelahan mata siswa di SMAN 1 Cangkringan. Dengan demikian, pencahayaan ruang kelas tidak terbukti memiliki hubungan yang bermakna terhadap kelelahan mata siswa pada penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah SMAN 1 Cangkringan

Pihak sekolah melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap ruang kelas yang belum memenuhi standar pencahayaan, khususnya pada kelas X D, XI A, dan XI B, melalui penataan ulang fasilitas yang menghalangi jendela, perbaikan kaca jendela, serta optimalisasi pencahayaan buatan.

2. Bagi siswa SMAN 1 Cangkringan

Untuk semua siswa khususnya kepada 24 responden yang mengalami kelelahan mata untuk menjaga kesehatan mata selama proses pembelajaran dengan menerapkan kebiasaan istirahat mata secara berkala, menjaga jarak pandang saat membaca/menulis, dan mengurangi paparan layar digital berlebihan. Melakukan senam mata bersama di akhir pembelajaran juga

dapat dipertimbangkan sebagai media peregangan otot mata agar lebih rileks setelah sehari melakukan kegiatan belajar mengajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan metode kualitatif terkait pencahayaan ruang kelas dan kelelahan mata siswa. Penelitian dapat dilakukan dengan menambah jumlah sampel, memperluas lokasi penelitian pada beberapa sekolah, serta menggunakan metode analitik untuk mengetahui hubungan antara tingkat pencahayaan dengan kelelahan mata siswa. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kelelahan mata, seperti durasi penggunaan perangkat digital, posisi duduk siswa, jarak pandang terhadap papan tulis, lama waktu belajar, serta kondisi kesehatan mata responden. Pengukuran pencahayaan juga dapat dilakukan pada waktu yang berbeda, seperti pagi, siang, dan sore hari, untuk mengetahui perubahan intensitas pencahayaan di ruang kelas secara lebih menyeluruh.