

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu adanya hubungan yang signifikan antarastatus refraksi dengan aktivitas fisik di luar ruangan. Faktor aktivitas fisik di luar ruangan sendiri menjadi faktor terkuat kedua dalam hubungannya dengan status refraksi setelah faktor lama membaca.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil dan kesimpulan penelitian, berikut ini merupakan saran yang diharapkan bisa menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi beberapa pihak antara lain sebagai berikut.

1. Bagi Anak Usia 9-10 Tahun
 - a. Perlu membiasakan diri dengan membaca dengan jarak antara mata dengan buku 30 cm.
 - b. Lebih sering melakukan aktivitas di luar ruangan terutama di pagi dan sore hari.
 - c. Perlu membiasakan diri agar beristirahat selama 5 menit atau lebih setelah membaca buku selama 30 menit secara terus menerus.
 - d. Perlu mengurangi jumlah jam menonton TV per hari.
2. Bagi Tenaga Medis

Tenaga medis perlu memberikan tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang tepat terhadap risiko miopia.
3. Bagi Peneliti Lain
 - a. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko miopia yang lain.
 - b. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kelainan-kelainan lain pada organ penglihatan.