

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai pengaruh senam yoga mata terhadap kelelahan mata pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Bandung berdasarkan hasil uji menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Senam yoga mata yang dilakukan pada mahasiswa dapat berdampak terhadap penurunan gejala kelelahan mata. Sehingga, senam yoga mata dapat dijadikan sebagai intervensi untuk menurunkan gejala penderita kelelahan mata pada pengguna komputer dan *smartphone*.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Untuk mengurangi tingkat kelelahan mata setiap mahasiswa mahasiswa ataupun pengguna perangkat elektronik seperti komputer/laptop dan *smartphone* dapat melakukan senam yoga mata sebanyak 4 kali selama satu minggu dalam waktu 30 menit setelah penggunaan perangkat elektronik.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan dapat menerapkan senam yoga mata sebagai upaya untuk mengurangi keluhan-keluhan kelelahan mata setelah melakukan kegiatan belajar mengajar ataupun setelah melakukan kegiatan penggunaan komputer. Serta perlunya dilakukan pengukuran tingkat kelelahan mata secara rutin untuk mengetahui tingkat kelelahan setiap peserta didik jika sistem pembelajaran yang

dilakukan menggunakan sistem pembelajaran *full daring* ataupun *hybrid* dan staf-staf yang selalu memakai komputer/laptop ketika bekerja.

3. Bagi Peneliti Lanjutan

Saran untuk peneliti selanjutnya, penelitian senam yoga mata dianjurkan untuk dilakukan secara langsung supaya dapat melakukan observasi secara maksimal. Penelitian berikutnya dapat menambahkan kelompok kontrol untuk mengontrol faktor perancu dan sebagai pembanding.