

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Computer vision syndrome (CVS) adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang menghabiskan waktu lama melihat layar digital, seperti komputer, tablet, dan *smartphone*. Hal ini dialami oleh orang-orang dari segala usia, termasuk siswa sekolah menengah atas, yang sering menggunakan perangkat elektronik dalam waktu lama untuk belajar, bersosialisasi, dan hiburan. CVS memiliki berbagai gejala, termasuk kelelahan mata, sakit kepala, penglihatan kabur, dan mata kering, akibat fokus terus-menerus pada layar dan berkurangnya frekuensi berkedip.

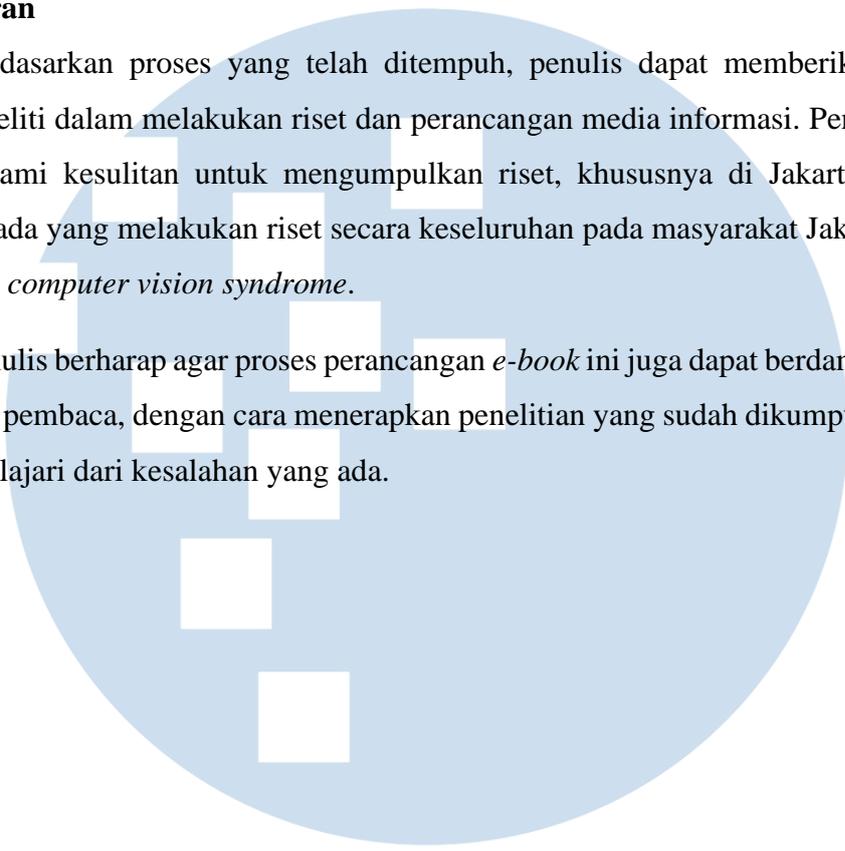
Siswa SMA perlu mewaspadaai *computer vision syndrome* karena rutinitas sehari-hari mereka sering kali melibatkan banyak waktu di depan layar, baik untuk tujuan akademis maupun *entertainment*. Dengan semakin bergantungnya perangkat digital untuk belajar dan berinteraksi sosial, siswa semakin rentan mengalami gejala CVS. Memahami pentingnya istirahat, mempraktikkan aturan 20-20-20 (memandang sesuatu sejauh 20 kaki selama 20 detik setiap 20 menit), dan menjaga postur tubuh yang benar dapat membantu siswa sekolah menengah meringankan dan mencegah ketidaknyamanan yang terkait dengan CVS. Selain itu, meningkatkan kesadaran tentang potensi dampak jangka panjang dari penggunaan layar dalam waktu lama akan mendorong siswa untuk menerapkan kebiasaan sehat sejak dini, sehingga meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mata secara keseluruhan.

Mengenali gejala dan menerapkan tindakan pencegahan sangat penting bagi siswa untuk menghindari ketidaknyamanan dan potensi dampak jangka panjang pada penglihatan. Dengan memasukkan kebiasaan sederhana ke dalam rutinitas sehari-hari, seperti istirahat secara teratur dan memperhatikan penggunaan layar, siswa SMA dapat melindungi mata mereka dan meningkatkan hubungan yang lebih sehat dengan perangkat digital.

5.2 Saran

Berdasarkan proses yang telah ditempuh, penulis dapat memberikan saran untuk teliti dalam melakukan riset dan perancangan media informasi. Penulis juga mengalami kesulitan untuk mengumpulkan riset, khususnya di Jakarta, karena belum ada yang melakukan riset secara keseluruhan pada masyarakat Jakarta yang terkena *computer vision syndrome*.

Penulis berharap agar proses perancangan *e-book* ini juga dapat berdampak baik kepada pembaca, dengan cara menerapkan penelitian yang sudah dikumpulkan dan mempelajari dari kesalahan yang ada.

A large, light blue circular watermark logo is centered on the page. It features a stylized 'U' shape with a grid of white squares inside it, resembling a computer screen or a data visualization.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA