

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait dengan faktor apa saja yang dapat memengaruhi kejadian keluhan *computer vision syndrome* pada sampel penelitian yang berjumlah 310 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Angkatan 2018-2020 dari lima program studi yang memiliki risiko *computer vision syndrome* sebanyak 230 responden (74,2%) dan 80 responden (25,8%) tidak memiliki risiko *computer vision syndrome*.
- b. Variabel jenis kelamin dengan kejadian keluhan CVS mendapat nilai p-value sebesar 0,449 yang artinya tidak memiliki hubungan yang signifikan
- c. Variabel durasi penggunaan alat elektronik dengan kejadian keluhan CVS mendapat nilai p-value sebesar 0,000 yang artinya memiliki hubungan signifikan dengan kejadian keluhan CVS
- d. Penggunaan kacamata memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian keluhan *computer vision syndrome* dengan nilai p-value sebesar 0,012
- e. Penggunaan lensa kontak tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian keluhan *computer vision syndrome* dengan nilai p-value sebesar 0,249
- f. Variabel durasi istirahat memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian keluhan CVS dengan nilai p-value sebesar 0,000
- g. Variabel sumber cahaya dengan kejadian keluhan *computer vision syndrome* memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai p-value sebesar 0,030
- h. Untuk hubungan factor perangkat kerja yaitu variable jarak penglihatan ke monitor, nilai p-value yang didapatkan adalah 0,003 ($p < 0,05$) berarti ada hubungan yang signifikan antara jarak penglihatan ke monitor dengan kejadian dari *computer vision syndrome*.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan tindakan preventif untuk meminimalisir kejadian dari kelelahan mata atau *computer vision syndrome* ini. Hal yang dapat dilakukan adalah hal yang disarankan oleh AOA mengenai aturan 20-20-20. Setiap 20 menit dalam menggunakan alat elektronik atau menatap layar VDT untuk melihat hal lain sejauh 20 kaki selama 20 detik.
- b. Mahasiswa disarankan untuk melakukan peregangan otot (stretching) juga disela perkuliahan online atau daring untuk melenturkan otot-otot yang tegang dikarenakan posisi duduk dan menatap layar secara continue.
- c. Mahasiswa yang menggunakan computer, handphone atau laptop dapat mengatur terlebih dahulu configuration pada layarnya yang sesuai dengan pencahayaan pada ruangan pembelajaran daring serta memasang antiglare untuk meminimalisir cahaya terpantul yang ditimbulkan bila memungkinkan.
- d. Mahasiswa yang menggunakan kacamata disarankan untuk berkedip sempurna dan sering berkedip agar mata tidak terasa kering, disarankan juga untuk menggunakan kacamata dengan filter cahaya biru serta beristirahat dan lakukan pijatan pada mata sesekali
- e. Mahasiswa dapat mengatur ketinggian layar VDT disesuaikan dengan kursi serta fisiologis diri. Jarak optimal antara mahasiswa duduk dengan layar VDT adalah sepanjang lengan.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat melakukan analisa variable lainnya yang memungkinkan terjadinya keluhan subjektif *computer vision syndrome* seperti suhu udara, kelembapan udara, sudut pandang dan sebagainya yang memungkinkan.
- b. Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengukuran mengenai intensitas cahaya pada ruangan sampel dengan menggunakan lux meter agar lebih

baik dari segi pengukurannya sehingga tidak menggunakan jawaban pendapat responden.

V.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

- a. Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dapat lebih berinovasi dan beradaptasi dengan lingkungan yang ada agar mahasiswa serta civitas lainnya dapat memberikan yang terbaik dan efektif hingga kedepannya tidak ada lagi keluhan mengenai kelelahan mata atau gejala dari *computer vision syndrome* ini.
- b. Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dapat memberikan sosialisasi yang rutin mengenai hal-hal apa saja yang perlu diwaspadai mengenai akibat dari pembelajaran secara online ini.
- c. Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dapat juga memberikan penerapan mengenai *take a rest* untuk mata disela-sela pembelajaran daring tersebut agar dapat meminimilisir kejadian yang tidak diinginkan.