

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah dilakukan pada responden PMI Lenteng Agung dan dilakukan pengolahan data menggunakan aplikasi PSPP GNU dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. “Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin karyawan dengan kejadian CVS”.
2. “Tidak ada hubungan yang signifikan antara umur karyawan dengan kejadian CVS”.
3. “Ada hubungan yang signifikan antara lama bekerja dengan kejadian CVS”.
4. “Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi bekerja dengan komputer dengan kejadian CVS”.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Institusi Yang Diteliti

1. Karyawan dan manajemen disarankan untuk menerapkan tindakan promotif dan preventif untuk meminimalisir serta mencegah kejadian dari kelelahan mata terutama *computer vision syndrome* ini. Tindakan yang dapat dilakukan sesuai yang disarankan oleh AOA adalah menerapkan aturan 20-20-20 yakni setiap 20 menit dalam menggunakan alat elektronik atau menatap layar VDT supaya memandang benda lain sejauh 20 kaki selama 20 detik.
2. Memasang peringatan atau peraturan tentang bahaya menggunakan alat berbasis komputer untuk waktu yang lama.
3. Melakukan pengecekan rutin pada karyawan yang bekerja menggunakan komputer.
4. Menyediakan obat tetes mata (*eye-drop*) yang dapat digunakan untuk melembabkan mata kering karyawan.

5. Mengatur jam kerja untuk mengurangi paparan sinar komputer pada karyawan.
6. Mengatur konfigurasi pada alat berbasis komputer terkait pencahayaan pada layar yang harus disesuaikan dengan intensitas pencahayaan di ruang kerja
7. Karyawan disarankan untuk melakukan peregangan otot (*stretching*) seluruh tubuh secara berkala sambil berpaling dari VDT untuk melenturkan otot – otot yang menegang serta memperbaiki posisi duduk agar terhindar dari posisi duduk yang tak lazim

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti dapat menggunakan alat pengukuran seperti *luxmeter* untuk mengukur pencahayaan ruangan
2. Peneliti dapat melakukan penelitian dengan wawancara mendalam secara penelitian kualitatif mengenai faktor resiko maupun gejala dari CVS.