

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran output penelitian dan pembahasan mengenai faktor-faktor keluhan CVS, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pekerja di PT Sinarindo megah perkasa yang berisiko mengalami keluhan CVS sebanyak 66 (78,6%) dari 84 pekerja.
- b. Gambar faktor individu, lingkungan dan perangkat kerja pengguna komputer di PT. Sinarindo Megah Perkasa:
 - 1) Mayoritas pekerja di PT Sinarindo Megah Perkasa berusia lebih dari 35 tahun sebanyak 74 (88,1%) pekerja.
 - 2) Sebagian besar pekerja di PT Sinarindo Megah Perkasa berjenis kelamin wanita 71 (84,15%) pekerja.
 - 3) Pekerja yang memiliki asupan omega 3 dengan kategori cukup sebanyak 75 (89,3%) pekerja.
 - 4) Pekerja yang memiliki asupan omega 6 dengan kategori cukup sebanyak 60 (71,4%) dari 84 pekerja.
 - 5) Sebagian besar pekerja berada di ruangan kerja dengan intensitas cahaya tidak ideal yaitu kurang dari 300 lux sebanyak 66 (78,6%) pekerja.
 - 6) Pekerja yang memiliki jarak penglihatan tidak ideal ke monitor (kurang dari 50 cm) sebanyak 66 (78,6%) pekerja.
- c. Faktor yang berhubungan dengan keluhan CVS adalah Jarak Penglihatan sedangkan faktor usia, jenis kelamin, intensitas cahaya, omega 3 dan omega 6 tidak terdapat hubungan dengan keluhan CVS.
- d. Faktor yang paling dominan dan berpengaruh dengan keluhan CVS di PT Sinarindo Megah Perkasa adalah jarak penglihatan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi PT Sinarindo Megah Perkasa

Membuat sosialisasi mengenai jarak penglihatan yang ideal, melaksanakan pemeriksaan mata bagi pekerja secara rutin, meningkatkan intensitas cahaya dengan cara meningkatkan Lux lampu yang berada di ruangan kerja dan melakukan pengecekan dan perbaikan secara berkala pada lampu dalam ruangan agar pencahayaan dalam ruangan lebih terjamin, serta

V.2.1 Bagi pekerja

Selalu mengingat dan menjaga jarak penglihatan minimal 50 cm, menerapkan trik 20-20-20, yaitu mengistirahatkan mata selama 20 detik dengan melihat jarak sejauh 20 meter setelah pengguna komputer selama 20 menit, menerapkan senam mata secara mandiri di sela-sela penggunaan komputer dalam durasi waktu yang panjang serta membuka tirai-tirai jendela untuk memungkinkan cahaya alami dapat masuk ke ruang kerja.

V.2.1 Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan variabel, pengujian dan metode yang berbeda sehingga penelitian lebih berkembang serta pada penelitian variabel gizi, dapat diteliti dengan kandungan gizi lain dan metode kuesioner yang berbeda.