

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian terhadap 80 responden di departemen human capital administrasi dan jaringan infrastruktur dalam mencari hubungan variabel faktor risiko kelelahan mata didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Gambaran distribusi kelelahan mata sebanyak 17 responden (21,3%) mengalami kelelahan mata pada kategori rendah, pada kategori sedang terdapat 57 responden (71,3%) dan pada kategori berat didapatkan 6 responden (7,5%)
- b. Gambaran frekuensi pada variabel umur, mayoritas pekerja berumur < 40 tahun sebesar 57 karyawan (71,3%) dan yang memiliki umur  $\geq$  40 tahun terdapat 23 karyawan (28,7%). Jenis kelamin di departemen tersebut lebih banyak laki-laki dimana, 44 karyawan (55%) berjenis kelamin laki-laki dan 36 karyawan perempuan (45%). Terdapat 50 karyawan (62,5%) memiliki masa kerja  $\geq$  5 tahun dan 30 karyawan (37,5%) memiliki masa kerja yang < 5 tahun. Durasi kerja penggunaan komputer mayoritas karyawan  $\geq$  4 jam sebesar 68 karyawan (85%) yang memiliki durasi kerja lebih lama. Jarak monitor rata-rata sesuai standar yaitu  $\geq$  50 cm sebesar 60 karyawan (75%). Pencahayaan ruangan kerja memiliki pencahayaan yang tidak sesuai standar. Terdapat 47 titik (58,8%) yang tidak sesuai standar. Suhu udara di ruangan pekerja tersebut adalah homogen yang dimana menggunakan ac sentral dan memiliki 80 titik yang homogen.
- c. Terdapat hubungan antara lama kerja, masa kerja dan pencahayaan dengan kelelahan mata di PT PLN Icon Plus. Tidak adanya hubungan antara usia, jarak monitor dan suhu dengan kelelahan mata di PT PLN Icon Plus.

## V.2 Saran

Adapun saran yang dapat dilakukan oleh PT PLN Icon Plus, yaitu :

### a. Bagi Responden

- 1) Mengunduh aplikasi *screen time* pada komputer agar dapat mengetahui berapa lama aktivitas bekerja dalam menggunakan komputer.
- 2) Mengatur kontras pencahayaan layar dengan menyesuaikan pencahayaan ruangan kerja dan kenyamanan mata.
- 3) Menerapkan istirahat pada mata ketika bekerja menggunakan komputer.

### b. Bagi Perusahaan

- 1) Menambahkan tirai di setiap jendela agar cahaya yang masuk pada siang hari tidak melebihi standar.
- 2) Mengadakan kerja sama dengan dokter atau tenaga kesehatan untuk memeriksa kesehatan mata bagi karyawan lama maupun baru.
- 3) Melakukan sosialisasi baik itu secara lisan atau membagikan poster terkait penerapan *eye stretching* atau senam mata setiap bekerja dua jam sekali.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya disarankan meneliti posisi duduk untuk melihat kemungkinan hubungan dengan kelelahan mata.
- 2) Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan analisis data yang berbeda dari penelitian sebelumnya.