

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Dari 52 orang responden terdapat 42 orang (80,8%) yang mengalami keluhan *Computer Vision Syndrome* dan 10 orang (19,2%) tidak mengalami keluhan 10 orang (19,2%) tidak mengalami CVS.
- b. Pada penelitian ini pegawai paling banyak berjenis kelamin laki-laki (89,1%), dengan masa kerja lebih dari 5 Tahun (53,8%), lalu responden paling banyak berusia kurang dari 40 tahun (90,4%), responden yang tidak menggunakan kacamata (86,7%) lebih banyak dibanding yang menggunakan kacamata, frekuensi jarak pandang monitor para responden lebih banyak yang berjarak kurang dari 50 cm (63,5%), pegawai paling banyak menggunakan komputer dengan durasi lebih dari 4 jam (92,3%), dan intensitas cahaya yang kurang baik paling banyak digunakan responden.
- c. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian CVS, usia dengan kejadian CVS, masa kerja dengan kejadian CVS, dan penggunaan kacamata dengan kejadian CVS. Terdapat hubungan antara jarak pandang monitor dengan kejadian CVS, durasi penggunaan komputer, intensitas pencahayaan dengan kejadian CVS.

V.2 Saran

- a. Bagi Responden
 - 1) Disarankan agar responden membiasakan untuk mengatur jarak pandang monitor tidak kurang dari 50 cm. Mengatur perbesaran tampilan pada layar monitor komputer yang terlalu kecil untuk meminimalkan risiko keluhan CVS.
 - 2) Menyesuaikan cahaya dan kontras komputer agar seimbang dengan cahaya di dalam ruangan, yaitu tidak terlalu terang dan tidak terlalu gelap.

3) menerapkan aturan 20-20-20. Setiap 20 menit menggunakan perangkat elektronik atau melihat layar *Visual Display Terminal* (VDT) untuk melihat objek lain sejauh 20 kaki selama 20 detik.

b. Bagi Instansi

- 1) Mengadakan sosialisasi/*safety morning talk* terhadap pegawai yang menggunakan komputer terkait gejala-gejala CVS beserta pencegahannya dan juga menghimbau pegawai yang menggunakan komputer untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara komprehensif.
- 2) Menyediakan penerangan ruangan sesuai standar yang dianjurkan untuk ruang kerja komputer yaitu 300 lux

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya dapat memasukkan variabel lain yang dianggap terkait dengan kejadian CVS yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti jenis kacamata dan penggunaan perangkat elektronik lainnya.
- 2) Melakukan pemeriksaan fisik terhadap gejala visual yang dialami responden.