

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan dalam penelitian ini tentang analisis faktor risiko terhadap keluhan *Computer Vision Syndrome* pada pekerja kantor PT. LMA tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Proporsi keluhan *Computer Vision Syndrome* pada responden penelitian ialah sebesar 71,6%.
- b. Distribusi frekuensi dari variabel independen, terdiri dari faktor usia mayoritas responden dengan usia < 40 tahun sebesar 78,4%, faktor jenis kelamin lebih banyak laki-laki sebesar 52,3%, pada faktor penggunaan kacamata responden yang tidak menggunakan sebesar 56,8%, faktor penggunaan lensa kontak mayoritas tidak pengguna sebesar 85,2%, faktor durasi penggunaan komputer ≥ 4 jam sebesar 76,1%, faktor durasi penggunaan gawai lain ≥ 4 jam sebesar 71,6%, faktor pencahayaan ruangan < 300 lux sebesar 87,5%, faktor jarak penglihatan pada ≥ 50 cm sebesar 93,2%, dan mayoritas sudut penglihatan pada responden penelitian adalah $< 10^\circ$ atau $> 20^\circ$ sebesar 60,2%.
- c. Analisis data penelitian hingga analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* dan *Fisher Probability Exact Test* mendapatkan hasil bahwa variabel usia, durasi penggunaan komputer, dan sudut penglihatan berhubungan dengan keluhan *Computer Vision Syndrome*. Untuk variabel jenis kelamin, penggunaan kacamata, penggunaan lensa kontak, durasi penggunaan gawai lain, pencahayaan ruangan, dan jarak penglihatan tidak berhubungan dengan keluhan *Computer Vision Syndrome*.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Disarankan untuk melakukan *rules of 20-20-20*, dimana ketika bekerja selama 20 menit responden dapat mengistirahatkan mata selama 20 detik dengan memandang sejauh 20 kaki (± 6 meter).
- b. Menggunakan *Antiglare Cover* pada komputer atau laptop untuk membantu menghalangi silau dari layar monitor.
- c. Melakukan konsultasi dengan dokter mata apabila keluhan *Computer Vision Syndrome* semakin parah dan mulai mengganggu pekerjaan.

V.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Melakukan sosialisasi dan pemasangan poster kesehatan terkait *Computer Vision Syndrome* pada pekerja dan area kerja.
- b. Memperbaiki letak meja dan kursi kerja untuk tidak menghadap langsung ke arah jendela.
- c. Memperbaiki sistem penerangan umum ruangan kerja sesuai standar regulasi yaitu ≥ 300 lux.
- d. Membuat suatu kebijakan atau peraturan dan SOP dalam menggunakan komputer atau laptop selama bekerja.
- e. Menambahkan aspek pemeriksaan mata untuk seluruh pekerja perusahaan ketika dilaksanakan pemeriksaan kesehatan rutin.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk menambah jumlah sampel penelitian.
- b. Upaya mengidentifikasi *Computer Vision Syndrome* dapat dilakukan dengan pemeriksaan fisik secara langsung melalui diagnosis oleh dokter mata yang berpengalaman.
- c. Peneliti diharapkan dapat menambah variabel lain yang belum diteliti, seperti variabel frekuensi berkedip, suhu ruangan, jenis komputer, dan penggunaan *Antiglare Cover*.
- d. Untuk menghindari bias saat melakukan pengukuran, peneliti dapat menggunakan pendekatan penyamaran (*blinding*), dengan *single blinding* dimana subjek penelitian tidak mengetahui bahwa mereka adalah kelompok penelitian. Selain itu peneliti perlu berusaha untuk menjamin

dan memelihara tingkat kesahihan serta keandalan instrumen yang digunakan.