

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Melalui hasil dan pembahasan dalam penelitian ini tentang hubungan intensitas cahaya dan faktor individu dengan keluhan *Computer Vision Syndrome* pada pekerja PT. RPE *Engineering* tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Distribusi frekuensi keluhan *Computer Vision Syndrome* pada pekerja yang menjadi responden penelitian ialah sebesar 61,3% dimana pekerja yang melaporkan keluhan *Computer Vision Syndrome* sebanyak 49 orang dan yang tidak mengalami keluhan *Computer Vision Syndrome* ialah 21 orang (39,8%).
- b. Hasil gambaran distribusi frekuensi pada variabel independen di penelitian ini terdiri dari variabel usia dengan mayoritas responden berusia ≥ 40 tahun sebanyak 52,5%, variabel jenis kelamin dengan sebagian besar pekerja yang menjadi responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 56,3%, variabel kelainan refraksi dengan mayoritas responden memiliki kelainan refraksi sebanyak 66 responden 82,5%, variabel penggunaan kacamata dengan mayoritas responden menggunakan kacamata saat bekerja sebanyak 67,5%, variabel penggunaan lensa kontak dengan mayoritas responden tidak memakai lensa kontak sebanyak 88,8%, variabel durasi kerja dengan mayoritas responden tidak menggunakan komputer lebih dari 8 jam sebanyak 71,3%, dan variabel jeda istirahat dengan mayoritas responden memiliki jeda istirahat berkala kurang dari 10 menit sebanyak 66,3%.
- c. Untuk distribusi frekuensi intensitas pencahayaan setempat, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas pencahayaan yang di bawah standar (< 300 lux), yakni sebanyak 83,8%.
- d. Analisis data penelitian dengan uji *Chi-square* dan *Fisher Probability Exact Test* mendapatkan hasil bahwa ditemukan 4 variabel independen yang berhubungan dengan keluhan *Computer Vision Syndrome*, yaitu

variabel jenis kelamin, kelainan refraksi, jeda istirahat, dan intensitas pencahayaan setempat. Sedangkan untuk variabel usia, penggunaan kacamata, penggunaan lensa kontak, dan durasi kerja tidak memiliki dengan keluhan *Computer Vision Syndrome* yang dialami responden.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Pekerja dapat memasang *anti-glare filter* pada layar untuk mencegah adanya cahaya yang terlalu silau ke mata
- b. Pekerja sebaiknya menerapkan metode 20-20-20 yang berarti mata harus beristirahat setiap 20 menit dengan mengalihkan mata atau memandang sesuatu sejauh 20 kaki selama 20 detik secara rutin
- c. Pekerja sebaiknya berkedip lebih sering untuk menjaga mata supaya tetap lembab.
- d. Pekerja sebaiknya melakukan pengobatan terhadap kelainan refraksi yang dialami.

V.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Memperbaiki letak meja dan kursi pekerja supaya tidak menghadap atau membelakangi jendela
- b. Menyediakan lampu tambahan seperti lampu meja atau kerja supaya pekerja memiliki akses lebih untuk menyesuaikan pencahayaan
- c. Mengadakan sosialisasi dan membuat poster sebagai bentuk promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran pekerja atas bahaya *Computer Vision Syndrome*
- d. Memperbaiki penerangan pada wilayah kantor supaya sesuai dengan standar, yaitu minimal 300 lux.
- e. Mengadakan pemeriksaan kesehatan termasuk pemeriksaan mata secara berkala untuk pekerja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain yang belum diteliti, seperti frekuensi berkedip, suhu ruangan, jenis layar

- monitor yang digunakan, penggunaan *anti-glare filter*, durasi penggunaan perangkat elektronik lain, dan beban kerja.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel penelitian, terlebih pada sampel pengguna lensa kontak.