

# HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN KOMPUTER DAN INTENSITAS PENCAHAYAAN DENGAN KELUHAN KELELAHAN MATA PADA PEKERJA PENGGUNA KOMPUTER DI HOTEL KARTIKA CHANDRA TAHUN 2019

Bianca Arcasiatectura Antartika

## Abstrak

Interaksi antara pekerja dengan komputer menimbulkan berbagai risiko, salah satunya adalah keluhan kelelahan mata. Intensitas pencahayaan juga dinilai sebagai faktor risiko yang dapat menyebabkan keluhan kelelahan mata. Melalui studi pendahuluan, didapatkan beberapa pekerja mengalami ketidaknyamanan di area mata, nyeri di bagian leher dan punggung, serta iritasi mata ringan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara lama penggunaan komputer dan intensitas pencahayaan dengan keluhan kelelahan mata di Hotel Kartika Chandra pada tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan menggunakan desain studi *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel yang dilibatkan berjumlah 43 pekerja yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan antaralain kuesioner dan *lux meter*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan  $\alpha$  sebesar 0,05. Hasil penelitian menunjukan variabel lama penggunaan komputer memiliki *p value* sebesar 0,004 ( $p < \alpha$ ) dan variabel intensitas pencahayaan memiliki *p value* sebesar 0,275 ( $p > \alpha$ ). Variabel lama penggunaan komputer memiliki hubungan dengan keluhan kelelahan mata, sedangkan variabel intensitas pencahayaan tidak memiliki hubungan dengan keluhan kelelahan mata. Disarankan kepada para pekerja untuk mengatur lama penggunaan komputer dengan menerapkan aturan 20-20-20. Perusahaan disarankan menambah, mengganti, atau merawat lampu yang digunakan di ruangan dan meja kerjaserta memberikan informasi dan edukasi mengenai kelelahan mata.

**Kata Kunci:** Lama Penggunaan Komputer, Keluhan Kelelahan Mata, Intensitas Pencahayaan, Pekerja Pengguna Komputer

# **RELATIONSHIP BETWEEN DURATION OF COMPUTER USE AND LIGHTING INTENSITY WITH COMPLAINTS OF EYE FATIGUE IN COMPUTER OPERATORS AT HOTEL KARTIKA CHANDRA IN 2019**

**Bianca Arcasiitectura Antartika**

## **Abstract**

Interactions between workers and computers create a variety of risks, one of which is complaints of eye fatigue. Lighting intensity is considered a risk factor that can cause complaints of eye fatigue as well. The preliminary study suggests that several workers experienced discomfort in the eye area, neck and back pain, and mild eye irritation. The purpose of this research was to determine the relationship between the duration of computer use and lighting intensity with complaints of eye fatigue at Hotel Kartika Chandra in 2019. This research is analytical quantitative with a cross-sectional design. In this study, the researcher used a total sampling technique. A total of 43 operators were recruited as samples with defined inclusion and exclusion criteria. The instruments used were questionnaires and a lux meter. A chi-square test was used to analyze the data at 95% confidence level and  $\alpha$  of 0.05. The results show that the duration of computer use variable was significantly associated with complaints of eye fatigue ( $p\ 0.004 < \alpha$ ), while lighting intensity variable was not associated with complaints of eye fatigue ( $p\ 0.275 > \alpha$ ). Managing the duration of computer use by resting according to the 20-20-20 rule is recommended. The hotel should add, replace, or sustain all existing lights and provide information and education to all operators as well.

**Keyword:** Duration of Computer Use, Complaints of Eye Fatigue, Light Intensity, Computer Operators