

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pekerja pengguna komputer di Hotel Kartika Chandra yang menggunakan komputer lebih dari empat jam berjumlah 22 dari 43 pekerja (51,%) sedangkan sisanya (49%) menggunakan komputer kurang dari atau sama dengan empat jam perhari.
- b. Sebanyak 40 dari 43 meja pekerja (93%) memiliki intensitas pencahayaan yang tidak sesuai standar Permenaker No. 5 Tahun 2018 yaitu sebesar 300 lux.
- c. Pekerja yang merasakan keluhan kelelahan mata berjumlah 28 pekerja (65%). Sebanyak 25 dari 43 pekerja (58%) mengeluhkan nyeri pada area leher.
- d. Adanya hubungan antara lama penggunaan komputer dengan keluhan kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di Hotel Kartika Chandra. ($p < 0,05$; OR = 8,444, 95% CI = 1,897 – 37,589).
- e. Tidak adanya hubungan antara intensitas pencahayaan dengan keluhan kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di Hotel Kartika Chandra. ($p > 0,05$).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

- a. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti variabel-variabel lain yang kemungkinan memiliki peluang untuk menimbulkan kelelahan mata seperti beban kerja, kelembaban udara, jenis monitor yang digunakan, serta tingkat kecerahan monitor.

- b. Bagi pekerja, disarankan untuk menerapkan pencegahan kelelahan mata secara rutin selama bekerja menggunakan komputer seperti menerapkan aturan 20-20-20 setiap dua jam melakukan pekerjaan menggunakan komputer.
- c. Bagi perusahaan, disarankan untuk merawat lampu yang sudah ada sebelumnya, mengganti lampu yang sudah rusak serta menambahkan jumlah lampu di ruangan-ruangan yang belum memenuhi standar Permenaker No. 5 Tahun 2018. Penambahan penerangan lokal juga dapat dilakukan untuk pekerjaan yang berhubungan dengan *data entry*, penerangan lokal harus dipilih dan diatur dengan cermat.
- d. Perusahaan juga dapat memberikan informasi dan edukasi mengenai kelelahan mata dalam kegiatan olahraga mingguan kantor dan menyusun program terkait dengan pencegahan kelelahan mata.

