

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Melalui hasil dan pembahasan dalam penelitian ini mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *Computer Vision Syndrome* pada pekerja pengguna komputer di Kantor Walikota Administrasi Jakarta Selatan tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, sebanyak 80 dari 106 pekerja (75,5%) di Kantor Walikota Administrasi Jakarta Selatan mengalami *Computer Vision Syndrome* (CVS). Gejala terbanyak yang dialami adalah sakit kepala (69,8%) dan mata terasa kering (66%). Sedangkan gejala paling sedikit yaitu melihat lingkaran berwarna di sekitar objek (11,3%).
- b. Berdasarkan distribusi faktor individu, sebagian besar pekerja berusia ≤ 40 tahun (50,9%), berjenis kelamin perempuan (58,5%), mengalami kelainan refraksi (63,2%), memiliki kualitas tidur yang baik (55,7%), dan menggunakan gawai lain selama 3–6 jam per hari (40,6%).
- c. Berdasarkan faktor pekerjaan, mayoritas pekerja memiliki masa kerja < 15 tahun (61,3%) dan menggunakan komputer ≤ 7 jam per hari (61,3%).
- d. Berdasarkan faktor ergonomi, sebanyak 60,4% pekerja tidak menerapkan pola istirahat 20-20-20, 74,5% memiliki jarak pandang ke layar monitor ≥ 50 cm, dan 62,3% menggunakan monitor yang sejajar dengan garis horizontal mata.
- e. Berdasarkan faktor lingkungan kerja, mayoritas pekerja (78,3%) bekerja di ruangan dengan intensitas pencahayaan lokal < 300 lux, yang berada di bawah standar untuk pekerjaan kantor.
- f. Hasil analisis bivariat pada faktor individu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ($p = 0,031$) dan kelainan refraksi ($p = 0,036$).

- g. Pada faktor pekerjaan, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan komputer dengan kejadian CVS ($p = 0,010$). Pekerja yang menggunakan komputer lebih dari 7 jam per hari memiliki risiko 4,733 kali lebih besar mengalami CVS.
- h. Pada faktor ergonomi, ditemukan hubungan signifikan antara penerapan pola istirahat 20-20-20 dengan kejadian CVS ($p = 0,004$).
- i. Faktor lingkungan kerja berupa intensitas pencahayaan lokal menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian CVS ($p = 0,023$).
- j. Faktor dominan terhadap keluhan *Computer Vision Syndrome* adalah jenis kelamin dengan nilai *adjusted* POR sebesar 16,072 (95% CI: 3,001–86,069; $p = 0,001$).

V.2. Saran

- a. Bagi Instansi (Kantor Walikota Administrasi Jakarta Selatan)
 - 1) Menyediakan pencahayaan kerja sesuai standar (≥ 300 lux), baik dengan menambah lampu maupun memanfaatkan cahaya alami.
 - 2) Sosialisasi pentingnya penerapan pola istirahat 20-20-20 guna mencegah kelelahan mata akibat paparan layar secara terus-menerus.
 - 3) Melaksanakan rotasi tugas secara berkala untuk menghindari kelelahan mata akibat tugas monoton dan penggunaan layar terus-menerus.
- b. Bagi Pekerja
 - 1) Menjaga kebersihan mata, khususnya bagi pengguna kosmetik, untuk mencegah iritasi.
 - 2) Menjaga keseimbangan hormonal melalui pola makan bergizi, cukup tidur, dan olahraga teratur untuk mendukung kesehatan mata.
 - 3) Pekerja diharapkan menerapkan pola istirahat 20-20-20 dan menjaga jarak pandang yang ideal ke layar monitor (≥ 50 cm).
 - 4) Gunakan kacamata yang sesuai dan periksakan mata secara rutin bagi pekerja dengan kelainan refraksi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

- 1) Disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel ergonomi lain, seperti postur duduk, penyesuaian meja dan kursi kerja, serta kebiasaan posisi tubuh saat bekerja.
- 2) Penelitian mendatang juga diharapkan dapat memasukkan variabel tambahan seperti radiasi monitor, paparan sinar ultraviolet dari layar, usia perangkat komputer, serta penggunaan perlindungan layar atau filter cahaya biru untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor risiko CVS.