

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebesar 77,3% responden mengalami *Computer Vision Syndrome* (CVS).
- b. Mayoritas pekerja berada pada kelompok usia <40 tahun, yaitu 76,4%, dan berjenis kelamin perempuan (93%), 67,3% memiliki masa kerja ≥ 5 tahun 78,2% bekerja di depan komputer selama ≥ 4 jam per hari, 62,7% melakukan istirahat sesuai rekomendasi (yaitu, ≥ 20 detik melihat ke jarak 20 kaki setelah 20 menit menggunakan komputer), 68,2% tidak menggunakan *blue light filter* pada perangkat mereka, 60% menjaga jarak ≥ 50 cm, yang umumnya dianggap sebagai jarak ideal, 59,1% menempatkan bagian atas monitor sejajar dengan ketinggian mata mereka, 53,6% tidak menggunakan kacamata dan seluruh responden dalam penelitian ini (100%), bekerja pada intensitas pencahayaan yang tidak ideal, yaitu <300 lux.
- c. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian CVS adalah durasi bekerja di depan komputer dan penggunaan kacamata. Sementara itu, faktor usia, jenis kelamin, jarak monitor, posisi monitor, penggunaan *blue light filter*, masa kerja, dan frekuensi istirahat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian CVS.
- d. Faktor yang paling dominan dan berpengaruh terhadap keluhan CVS pada karyawan Rumah Sakit Anna Pekayon adalah durasi penggunaan komputer, dengan nilai Adjusted Odds Ratio (OR Adjusted) tertinggi yaitu 4,922.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, serta merujuk pada pedoman yang ditetapkan dalam Permenkes RINo. 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran, berikut adalah saran yang dapat diberikan:

a. Bagi Rumah Sakit Anna Pekayon

Penting bagi Rumah Sakit Anna Pekayon untuk menerapkan kebijakan dan menyediakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan visual karyawan, mengingat durasi penggunaan komputer merupakan faktor dominan penyebab CVS. Langkah-langkah yang dapat diambil meliputi:

- 1) Menerapkan kebijakan istirahat mata dan peregangan yang teratur. Mengingat seluruh responden bekerja di bawah standar optimal, rumah sakit dapat menerapkan metode 20-20-20 (rehat setiap 20 menit dengan melihat objek sejauh 20 feet/6 meter selama 20 detik). Selain itu, disarankan untuk memastikan setiap karyawan mendapatkan jeda peregangan selama 10-15 menit setiap dua jam sekali untuk mengurangi ketegangan muskuloskeletal.
- 2) Melakukan optimasi pencahayaan di area kerja komputer sesuai standar yang direkomendasikan. Secara operasional, optimasi ini dapat dilakukan dengan:
 - a) Menempatkan layar monitor di samping sumber cahaya, bukan tepat di bawahnya. Jika menggunakan lampu neon strip (*fluorescent strip lighting*), pastikan posisi meja kerja diletakkan paralel dengan arah lampu.
 - b) Hindari penempatan layar komputer di dekat jendela. Namun, apabila kondisi tersebut tidak dapat dihindari, pastikan posisi layar maupun pengguna tidak langsung menghadap ke arah jendela.
 - c) Pemilihan warna ruangan dengan menggunakan warna putih atau nuansa putih (*off-white*) pada langit-langit untuk memantulkan cahaya lebih dari 80%. Dinding sebaiknya menggunakan warna terang/sejuk dengan pantulan 50-70% dan memiliki permukaan *gloss* atau *semi-gloss* untuk memantulkan cahaya secara tidak langsung. Sementara itu, lantai disarankan berwarna gelap dengan pantulan kurang dari 20%.
 - d) Mendorong penggunaan poster dan gambar berwarna-warni di sekitar ruangan untuk mengurangi kesan monoton dan melepaskan *eyestrain*.

- 3) Menyediakan edukasi dan pelatihan mengenai ergonomi visual, termasuk penyesuaian posisi monitor, kursi, dan jarak pandang yang optimal.

b. Bagi Pekerja (Karyawan Rumah Sakit Anna Pekayon)

Disarankan bagi karyawan untuk secara aktif menerapkan praktik yang menjaga kesehatan mata dan postur tubuh saat bekerja di depan komputer, sesuai dengan pedoman yang berlaku:

- 1) Melakukan istirahat mata dan peregangan secara rutin. Karyawan disarankan untuk secara aktif menerapkan aturan 20-20-20 dan menyelingi aktivitas mengetik dengan tugas lain (*alternative task breaks*), serta melakukan peregangan selama 10-15 menit setiap 2 jam kerja.
- 2) Memperhatikan postur dan menjaga jarak pandang optimal (≥ 50 cm) ke monitor guna mengurangi ketegangan visual.
- 3) Mempertimbangkan penggunaan alat pelindung mata seperti *blue light filter* untuk kenyamanan mata

c. Peneliti Selanjutnya,

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggali faktor-faktor lain yang belum diteliti secara, mempertimbangkan desain studi lanjutan seperti intervensi, dan memperluas lingkup penelitian ke populasi atau lokasi lain untuk generalisasi temuan yang lebih luas.