

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- a. Proporsi keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada pekerja pengguna komputer di Kantor Pusat PT Jasa Marga (Persero) Tbk tahun 2026 sebesar 70% atau 63 kejadian.
- b. Distribusi frekuensi variabel independen dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja berada pada kategori usia >40 tahun (57,8%), berjenis kelamin laki-laki (53,3%), memiliki kelainan refraksi (68,9%), memiliki masa kerja ≤ 24 tahun (52,2%), memiliki durasi penggunaan komputer ≤ 8 jam per hari (68,9%), menggunakan perangkat lain selama ≤ 6 jam per hari (58,9%), bekerja dalam intensitas pencahayaan tidak memenuhi persyaratan standar (<300 lux atau >500 lux), yaitu (96,7%). Mayoritas pekerja juga bekerja dengan jarak pandang monitor tidak ideal (<50 cm), yaitu (52,2%), menggunakan monitor dengan polaritas positif (55,6%), serta menggunakan pengaturan *screen brightness* tidak ideal (<40% atau >65%), yaitu (53,3%).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelainan refraksi, durasi penggunaan perangkat lain, polaritas monitor, dan *screen brightness* dengan keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada pekerja pengguna komputer di kantor pusat PT Jasa Marga (Persero) Tbk tahun 2026.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel usia, jenis kelamin, masa kerja, durasi penggunaan komputer, intensitas pencahayaan, dan jarak pandang monitor dengan keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada pekerja pengguna komputer di kantor pusat PT Jasa Marga (Persero) Tbk tahun 2026.
- e. Faktor risiko utama yang paling berhubungan kuat dengan keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada pekerja pengguna komputer di kantor pusat PT Jasa Marga (Persero) Tbk tahun 2026 adalah kelainan refraksi dengan keeratan hubungan (POR 6,197; 95% CI=1,866-20,579).

- f. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki kelainan refraksi berpeluang 6,1 kali lebih besar mengalami keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pekerja

- a. Rutin melakukan pemeriksaan mata, menggunakan alat koreksi refraksi seperti kacamata sesuai dengan hasil pemeriksaan, serta mempertimbangkan penggunaan lensa *blueray* untuk meminimalisir paparan radiasi *blue light* dari monitor.
- b. Menyesuaikan *screen brightness* monitor pada tingkat yang ideal, yaitu sekitar 40-65% sesuai dengan rekomendasi ergonomi visual untuk meminimalkan risiko *Computer Vision Syndrome* (CVS).
- c. Membatasi durasi (*screen time*) penggunaan perangkat digital lain di luar jam kerja untuk mengurangi risiko *Computer Vision Syndrome* (CVS).
- d. Mampu mengenali tanda dan gejala *Computer Vision Syndrome* (CVS) sejak dini agar dapat melakukan upaya pencegahan dan penanganan secara tepat tepat.

5.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan mata secara berkala minimal satu kali dalam setahun serta mewajibkan bagi seluruh pekerja untuk mengikuti pemeriksaan tersebut.
- b. Memfasilitasi tindak lanjut hasil pemeriksaan mata melalui pemberian penggantian biaya (*reimbursement*) pembelian alat bantu koreksi refraksi sesuai dengan hasil pemeriksaan.
- c. Memasang media promosi kesehatan seperti poster atau infografis mengenai pentingnya pengaturan *screen brightness* yang ideal di area kerja sebagai sarana edukasi dan pengingat bagi pekerja.
- d. Mengembangkan *Standard Operating Procedure* (SOP) mengenai ergonomi visual dalam penggunaan komputer sebagai pedoman bagi pekerja untuk mengurangi risiko *Computer Vision Syndrome* (CVS).

- e. Menerapkan sistem penghargaan (*reward*) sebagai upaya meningkatkan kepatuhan pekerja dalam menerapkan prinsip ergonomi visual di tempat kerja.
- f. Mendorong pekerja untuk membatasi penggunaan perangkat digital lain di luar kebutuhan pekerjaan.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan kajian terhadap faktor risiko lain yang belum diikutsertakan dalam penelitian ini, antara lain kualitas tidur, frekuensi istirahat mata, penggunaan lensa kontak, riwayat pengobatan, suhu dan kelembapan, posisi monitor, dan penggunaan *anti-glare cover*.
- b. Menggunakan desain studi longitudinal agar dapat menilai hubungan sebab-akibat secara lebih komprehensif antara faktor risiko dan keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS).
- c. Melakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS) terhadap pekerja.