

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Diketahui dari hasil penelitian pada pekerja pengguna komputer di DP2K Kota Medan, dapat diambil disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara usia terhadap kelelahan mata pada pekerja komputer di DP2K Kota Medan. Dikarenakan setiap lensa akan mengalami penurunan kapasitas cembung atau penurunan daya akomodasi seiring bertambahnya usia. Bahkan di usia tua, mata akan mulai kehilangan elastisitasnya, yang mengurangi kapasitas lensa mata untuk fokus pada objek di retina dan menyebabkan ketidaknyamanan mata yang memburuk seiring waktu.
2. Tidak ada hubungan antara jarak mata ke monitor terhadap kelelahan mata pada pekerja komputer di DP2K Kota Medan. Dikarenakan pekerja sebagian besar telah bekerja dengan memenuhi jarak aman mata ke monitor yaitu > 50 cm dan telah memenuhi standar yang telah dianjurkan.
3. Ada hubungan antara durasi penggunaan komputer terhadap kelelahan mata pada pekerja komputer di DP2K Kota Medan. Dikarenakan para pekerja terus-menerus memakai komputer dengan jangka waktu lebih dari 4 jam/hari, maka kemungkinan pekerja bisa terkena kelelahan mata.
4. Ada hubungan antara intensitas pencahayaan terhadap kelelahan mata pada pekerja komputer di DP2K Kota Medan. Dikarenakan kondisi ruangan pekerja pengguna komputer masih dibawah standar yang telah

dianjurkan, sebagian besar area kerja masih < 300 lux dan kondisi ruangan yang tinggi sehingga lampu yang ada didalam ruangan kerja posisinya cukup tinggi dengan area meja kerja, ditambah dengan kondisi ruangan kerja yang tertutup dinding kaca serta banyaknya barang-barang seperti lemari dan perlengkapan kantor yang membuat cahaya terhalang dan tidak optimal sehingga dengan kurangnya pencahayaan dapat menimbulkan kelelahan mata pada pekerja.

5. Dalam penelitian ini faktor yang paling dominan mempengaruhi terjadinya keluhan kelelahan mata yaitu durasi penggunaan komputer dengan (P -value = 0,033 dan OR = 5.753) dan intensitas pencahayaan dengan (P -value = 0,036 dan OR = 8.753).

5.2. Saran

1. Penting untuk menjaga lampu yang kusam atau redup karena banyak pencahayaan di tempat kerja yang masih kurang memenuhi peraturan. Kualitas cahaya buruk menyebabkan mata lelah, yang menurunkan kualitas dan produktivitas. Penting untuk memperhatikan bagaimana meja diatur dan di mana letak lampu sehingga tempat kerja memiliki distribusi pencahayaan yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.
2. Lebih baik untuk mengubah tempat kerja sedemikian rupa sehingga seni, tanaman, dan barang-barang lain dengan kontras yang menyenangkan diposisikan di sana sehingga karyawan dapat melepaskan mata mereka dengan menatap mereka. Selain itu, saat menggunakan komputer, lampu ruangan harus dinyalakan jika jendela tempat kerja ditutup dengan tirai

agar karyawan dapat bekerja dalam pencahayaan yang cukup terang atau memenuhi kriteria.

3. Pemakaian komputer lebih dari empat jam sehari harus dipecah dengan tugas-tugas lain termasuk rapat, pengarahan, istirahat dengan bantuan, dan peregangan. Pendekatan 20 - 20 - 20, yang meminta untuk mengambil jeda singkat setiap 20 menit saat menggunakan komputer, 20 detik setiap kali, dan menatap jauh dari perangkat hingga 20 kaki, digunakan untuk beristirahat sejenak.
4. Disarankan untuk menyesuaikan ketinggian tempat duduk dengan ketinggian monitor untuk responden yang beroperasi dengan jarak penglihatan kurang dari 50 cm dari monitor sehingga ada jarak 50 cm antara mata dan monitor. Agar dapat bekerja dengan nyaman, penting juga untuk memperhatikan hal-hal berikut ini: siku sejajar dengan meja kerja, mata sejajar pada area atas layar, letakkan layar monitor kira-kira sepanjang lengan pekerja, dan pastikan keyboard dan monitor berada di tengah sumbu bodi. Terakhir, sesuaikan meja dan layar monitor untuk menghindari silau atau pantulan cahaya, khususnya dengan menjauhi monitor.
5. Untuk menurunkan derajat kelelahan mata di tempat kerja, sebaiknya organisasi melakukan pemeriksaan mata secara rutin bagi karyawan, terutama yang menggunakan komputer.
6. Disarankan penelitian selanjutnya untuk melihat elemen tambahan, seperti mengukur ketinggian mata ke layar monitor serta memeriksa setting display layar yang disarankan, yang membuat astenopia pada pekerja.