

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada karyawan pengguna komputer di RSUD Imelda Pekerja Indonesia dapat disimpulkan :

1. Ada hubungan yang bermakna antara usia dengan keluhan kelelahan mata pada karyawan pengguna komputer di RSUD Imelda Pekerja Indonesia dikarenakan pekerja yang berumur lebih dari 45 tahun akan lebih rentan terhadap penglihatan.
2. Tidak ada hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan komputer dengan keluhan kelelahan mata pada karyawan pengguna komputer di RSUD Imelda Pekerja Indonesia dimana aktivitas kerja operator komputer dihadapkan pada paparan radiasi monitor komputer selama >4 jam kerja sehari memiliki waktu istirahat selama 1 jam yang waktu penggunaannya tergantung dari masing-masing responden.
3. Ada hubungan yang bermakna antara jarak monitor dengan keluhan kelelahan mata pada karyawan pengguna komputer di RSUD Imelda Pekerja Indonesia. Hal ini dapat disebabkan karena para pekerja yang lebih nyaman bekerja menggunakan komputer dengan jarak penglihatan < 50 cm
4. Ada hubungan yang bermakna antara intensitas pencahayaan dengan keluhan kelelahan mata pada karyawan pengguna komputer di RSUD Imelda Pekerja

Indonesia. Hal ini dapat disebabkan karena posisi meja pekerja pengguna komputer ketika bekerja bukan terletak di antara lajur pencahayaan lampu ruangan sehingga sumber cahaya yang terpantul atau cahaya yang diterima tidak tepat pada objek yang sedang dilakukan

5.2 Saran

1. Bagi perusahaan seharusnya memberikan penerangan di ruangan kerja sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Untuk meningkatkan kualitas pencahayaan diruang kerja.
2. Bagi karyawan, lakukan relaksasi mata minimal 5 menit setiap satu jampenggunaan komputer untuk memotong rantai kelelahan sehingga akan menambah kenyamanan saat bekerja.