

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelelahan mata, atau yang dikenal juga dengan istilah "eye strain" dalam bahasa Inggris, merupakan kondisi yang cukup umum di era modern ini. Kasus kelelahan mata sering terjadi, terutama di lingkungan kerja yang melibatkan penggunaan perangkat visual dalam waktu yang lama, seperti komputer, ponsel pintar, atau alat-alat optik lainnya. Kondisi ini mengacu pada rasa tidak nyaman atau sakit pada mata yang disebabkan oleh intensitas penggunaan mata secara terus-menerus tanpa istirahat yang cukup. Beberapa gejala umum yang muncul pada kasus kelelahan mata termasuk pandangan kabur, mata terasa kering atau berair, rasa sakit di sekitar mata, serta peningkatan kepekaan terhadap cahaya. Tidak hanya itu, seseorang yang mengalami kelelahan mata juga kerap merasakan sakit kepala, nyeri leher, dan kesulitan untuk fokus.

Penyebab utama terjadinya kelelahan mata sangat beragam, namun secara umum dapat dikategorikan ke dalam beberapa faktor. Pertama, penggunaan layar digital dalam jangka waktu yang lama menjadi salah satu faktor paling dominan. Cahaya biru yang dipancarkan dari layar perangkat elektronik, seperti komputer, tablet, atau smartphone, terbukti dapat meningkatkan ketegangan mata. Kedua, pencahayaan yang tidak memadai, baik itu terlalu terang atau terlalu redup, juga dapat mempengaruhi kenyamanan mata saat bekerja. Faktor lingkungan seperti posisi duduk yang tidak ergonomis dan jarak pandang yang salah juga berkontribusi terhadap munculnya kelelahan mata. Selain itu, pekerjaan yang melibatkan fokus mata yang tinggi, seperti membaca tanpa jeda atau melakukan tugas-tugas yang memerlukan detail kecil, juga menjadi pemicu utama.

Dampak kelelahan mata sangat signifikan terhadap produktivitas dan kualitas hidup. Pada tingkat yang lebih ringan, kelelahan mata dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari. Namun, jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius seperti migrain, nyeri leher, atau bahkan gangguan penglihatan jangka panjang. Kelelahan mata juga berpotensi memengaruhi kualitas tidur, karena seseorang yang matanya lelah biasanya kesulitan untuk merilekskan otot mata sebelum tidur. Dalam konteks sosial, kelelahan mata dapat menyebabkan penurunan interaksi dan partisipasi dalam aktivitas sosial karena rasa tidak nyaman yang terus-menerus.

Jumlah penderita kelelahan mata diperkirakan terus meningkat seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat. Berdasarkan beberapa studi yang dilakukan di berbagai negara, sekitar 50-90% orang yang bekerja dengan komputer mengalami gejala kelelahan mata. Sebagai contoh, di Amerika Serikat, survei National Eye Institute menunjukkan bahwa lebih dari 58% orang dewasa mengalami kelelahan mata akibat paparan layar digital. Hal ini juga berlaku di negara-negara berkembang, di mana penggunaan perangkat elektronik terus meningkat seiring dengan penetrasi internet dan digitalisasi. Populasi pekerja kantoran dan pelajar menjadi kelompok yang paling rentan terkena kondisi ini.

Penelitian terdahulu mengenai kelelahan mata telah memberikan wawasan penting mengenai penyebab, dampak, serta cara penanganan kondisi ini. Penelitian yang dilakukan oleh Sheedy dkk. pada tahun 2003 menunjukkan bahwa pekerja yang berada di depan layar komputer selama lebih dari empat jam sehari memiliki risiko yang signifikan untuk mengalami sindrom kelelahan mata. Studi lain yang

dilakukan oleh Rosenfield pada tahun 2011 menyatakan bahwa penggunaan perangkat digital tanpa interupsi selama lebih dari dua jam dapat meningkatkan ketegangan otot mata dan menyebabkan penglihatan kabur sementara. Selain itu, penelitian di bidang ergonomi juga menunjukkan pentingnya pengaturan tempat kerja yang tepat untuk mengurangi risiko kelelahan mata.

Pada pekerja las, kelelahan mata menjadi masalah yang cukup sering terjadi mengingat jenis pekerjaan ini melibatkan paparan cahaya yang sangat terang dari alat las. Selain itu, penggunaan alat pelindung mata yang tidak memadai atau penggunaannya yang salah juga memperburuk kondisi ini. Pekerja las seringkali terpapar radiasi ultraviolet yang intens, yang tidak hanya menyebabkan ketegangan mata tetapi juga berisiko merusak jaringan mata secara permanen jika tidak ditangani dengan benar. Gejala kelelahan mata pada pekerja las biasanya lebih parah dibandingkan dengan pekerja kantoran, karena selain rasa lelah, mereka juga bisa mengalami sensasi terbakar, mata merah, serta dalam beberapa kasus bisa mengakibatkan kebutaan sementara yang dikenal dengan istilah "arc eye" atau "welder's flash." Sebagai langkah pencegahan, penggunaan kacamata pelindung yang dirancang khusus untuk pekerja las sangat penting untuk melindungi mata dari paparan cahaya yang berlebihan. Penelitian mengenai kelelahan mata pada pekerja las menunjukkan bahwa pendidikan tentang keselamatan kerja dan penggunaan alat pelindung mata yang benar dapat mengurangi risiko kelelahan mata dan kerusakan mata secara signifikan..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah mengenai Faktor Risiko Kelelahan Mata pada Pekerja Las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berisiko menyebabkan kelelahan mata pada pekerja bengkel las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis keterkaitan antara usia pekerja dengan ketegangan mata pada pekerja bengkel las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah.
2. Meneliti hubungan antara durasi jam kerja dengan ketegangan mata pada pekerja bengkel las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah.
3. Mengkaji hubungan antara lama waktu paparan dengan kelelahan mata pada pekerja bengkel las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah.
4. Mengevaluasi hubungan antara durasi istirahat dengan kelelahan mata pada pekerja bengkel las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah.
5. Memeriksa keterkaitan penggunaan alat pelindung mata dengan kelelahan mata pada pekerja bengkel las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah..

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman penulis mengenai faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kelelahan mata pada pekerja bengkel las di Labuhan Bilik, Kecamatan Panai Tengah.

1.4.2 Manfaat Bagi Pengusaha Las

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi pengusaha bengkel las mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan kelelahan mata pada pekerja, sehingga dapat mengurangi risiko kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan.

1.4.3 Manfaat Bagi Pekerja Las

Bagi para pekerja bengkel las, penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi tentang bahaya kelelahan mata, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja untuk mencegah terjadinya kecelakaan di tempat kerja.

