

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa yang dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar pekerja mengalami kelelahan mata. Gejala kelelahan mata yang banyak dirasakan oleh pekerja pengguna komputer yakni sakit kepala, mata perih, penglihatan kabur dan nyeri atau berdenyut disekitar mata.
2. Pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang antara umur berisiko dan umur tidak berisiko tidak berbeda.
3. Sebagian besar pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang bekerja dengan durasi yang tidak normal.
4. Hanya sebagian kecil pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang yang menatap komputer dengan jarak yang tidak memenuhi syarat.
5. Lebih dari separuh pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang memiliki kelainan refraksi.
6. Umur tidak mempengaruhi terjadinya kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang Tahun 2017.
7. Durasi kerja mempengaruhi terjadinya kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang Tahun 2017.

8. Jarak monitor tidak mempengaruhi terjadinya kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang Tahun 2017.
9. Kelainan refraksi mempengaruhi terjadinya kelelahan mata pada pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang Tahun 2017.

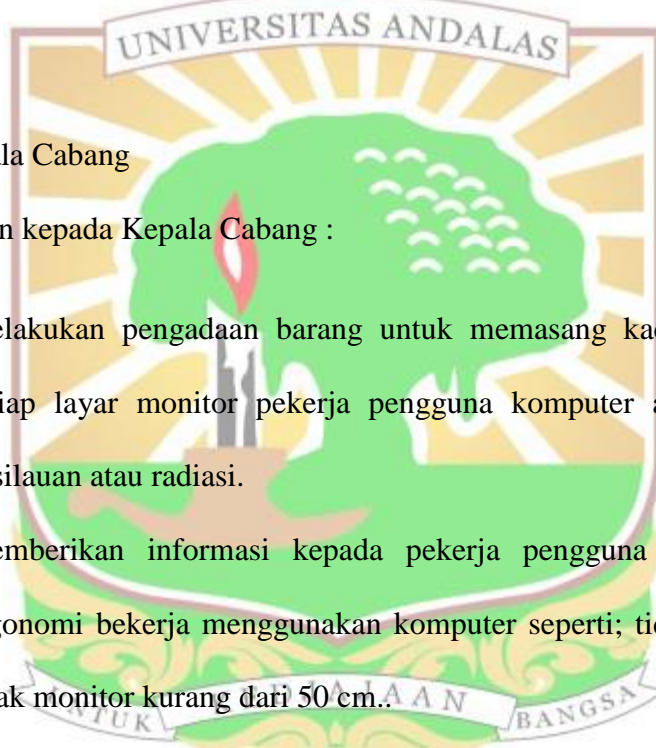
6.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja pengguna komputer di Kantor Pegadaian Kota Padang maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Cabang

Diharapkan kepada Kepala Cabang :

- a. Melakukan pengadaan barang untuk memasang kaca anti *glare* pada setiap layar monitor pekerja pengguna komputer agar terhindar dari kesilauan atau radiasi.
- b. Memberikan informasi kepada pekerja pengguna komputer tentang ergonomi bekerja menggunakan komputer seperti; tidak bekerja dengan jarak monitor kurang dari 50 cm..
- c. Memberikan informasi kepada pekerja agar menerapkan latihan mata dengan aturan “20-20-20” (berpaling dari objek kerja setiap 20 menit dan menatap sebuah objek yang jauhnya atau setidaknya 20 kaki atau 6 meter selama 20 detik) supaya terhindar dari kelelahan mata.



Menyarankan kepada pekerja pengguna komputer :

- a) Bagi pekerja yang memiliki kelainan refraksi sebaiknya untuk menghindari penggunaan lensa kontak karena akan menyebabkan mata cepat kering.
- b) Memanfaatkan waktu untuk mengistirahatkan mata agar tidak terlalu fokus untuk menatap layar monitor. Istirahat pendek namun sering lebih dianjurkan (≥ 3 kali dalam 15 menit).

2. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain, agar dapat meneliti variabel-variabel lain seperti; ukuran objek, tampilan monitor, jenis kelamin, lama kerja, istirahat mata, variabel dari faktor fisik, kimia dan biologi yang diduga berhubungan dengan kelelahan mata yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

