

BAB 6 : PENUTUP

1.1 Kesimpulan

1. Lebih dari separuh responden (62,3%) mengalami kelelahan mata dengan gejala yang paling banyak dirasakan oleh pekerja yaitu sakit kepala, mata perih, dan sulit fokus.
2. Kurang dari separuh responden beresiko mengalami kelelahan mata (umur >40 tahun).
3. Lebih dari separuh responden beresiko mengalami kelelahan mata (lama istirahat mata <10 menit).
4. Lebih dari separuh responden beresiko mengalami kelelahan mata (durasi kerja >4jam).
5. Kurang dari separuh responden beresiko mengalami kelelahan mata (jarak monitor komputer <50 cm).
6. Tidak ada hubungan antara umur dengan kelelahan mata.
7. Ada hubungan antara lama istirahat mata dengan kelelahan.
8. Ada hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan mata.
9. Tidak ada hubungan antara jarak monitor dengan kelelahan mata.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pada pekerja administrasi pengguna komputer di RSUP M. Djamil Padang Tahun 2018, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Instansi (Bagian Perbendaharaan dan Mobilisasi Dana, Perencanaan, Akuntansi, dan Sumber Daya Manusia).

- a. Untuk mengatasi kurangnya istirahat mata yang teratus sebaiknya di *install software* atau program untuk mengingatkan waktu istirahat mata pada masing-masing komputer pekerja.
- b. Sebaiknya pihak perusahaan memberikan pendidikan atau pengarahan tentang cara melakukan istirahat yang efektif, durasi kerja yang baik serta jarak monitor komputer yang sesuai standar.

2. Bagi pekerja

- a. Sebaiknya pekerja mengistirahatkan mata sesuai dengan standar istirahat mata selama minimal 5 menit dalam 30 menit pemakaian komputer atau 10 menit dalam 1 jam pemakaian komputer.
- b. Upayakan tidak bekerja dengan jarak monitor yang <50 cm karena jarak monitor yang terlalu dekat dapat mengakibatkan terjadinya mata tegang, mata perih, dan potensi gangguan penglihatan lainnya.

3. Bagi peneliti lain

- a. Agar peneliti selanjutnya dapat melakukan pengukuran kelelahan mata yang lebih spesifik seperti meminta bantuan ahli sehingga hasil yang di dapatkan lebih akurat.
- b. Agar peneliti selanjutnya lebih dapat melakukan pengamatan yang lama sesuai dengan jam kerja dari pekerja sehingga didapatkan hasil pengukuran durasi kerja dan jarak istirahat mata dengan validitas yang akurat.