

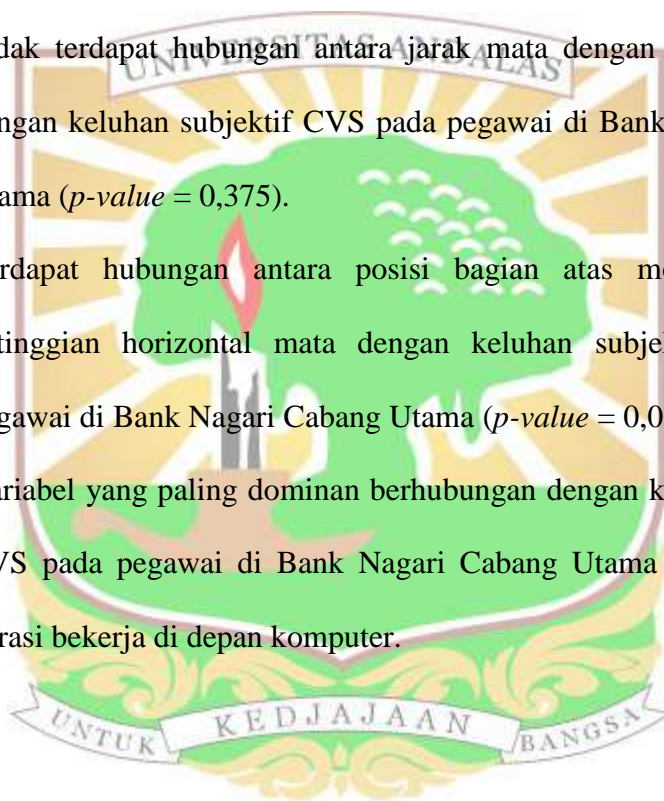
BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan subjektif *computer vision syndrome* (CVS) pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama Tahun 2024, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 74,6% (53 responden) pegawai di Bank Nagari Cabang Utama yang menggunakan komputer mengalami keluhan subjektif CVS. Adapun keluhan yang paling banyak dirasakan adalah sakit kepala (71,83%)
2. Sebanyak 64,8% (46 responden) pegawai di Bank Nagari Cabang Utama berjenis kelamin perempuan.
3. Sebanyak 62,0% (44 responden) pegawai di Bank Nagari Cabang Utama tidak mengistirahatkan matanya setiap 20 menit selama 20 detik dengan melihat objek sejauh 20 kaki atau 6 meter.
4. Sebanyak 66,2% (47 responden) pegawai di Bank Nagari Cabang Utama bekerja dengan durasi kerja ≥ 2 jam secara terus menerus di depan komputer tanpa diselingi aktivitas lain.
5. Sebanyak 50,7% (36 responden) pegawai di Bank Nagari Cabang Utama bekerja dengan jarak antara mata dengan layar komputer < 50 cm.
6. Sebanyak 49,3% (35 responden) pegawai di Bank Nagari Cabang Utama bekerja dengan posisi monitor lebih tinggi dari ketinggian horizontal mata.

7. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan subjektif CVS pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama ($p\text{-value} = 0,017$).
8. Terdapat hubungan antara lama istirahat dengan keluhan subjektif CVS pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama ($p\text{-value} = 0,001$).
9. Terdapat hubungan antara durasi bekerja di depan komputer dengan keluhan subjektif CVS pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama ($p\text{-value} = 0,000$).
10. Tidak terdapat hubungan antara jarak mata dengan layar komputer dengan keluhan subjektif CVS pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama ($p\text{-value} = 0,375$).
11. Terdapat hubungan antara posisi bagian atas monitor terhadap ketinggian horizontal mata dengan keluhan subjektif CVS pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama ($p\text{-value} = 0,017$).
12. Variabel yang paling dominan berhubungan dengan keluhan subjektif CVS pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama adalah variabel durasi bekerja di depan komputer.



6.2 Saran

6.2.1 Bagi Bank Nagari Cabang Utama

1. Diharapkan kepada Bank Nagari Cabang Utama untuk ikut berperan serta dalam membantu mengurangi keluhan subjektif CVS pada pegawai di Bank Nagari Cabang Utama dengan memperhatikan aspek keselamatan dan kesehatan kerja seperti mengatur stasiun kerja ergonomis, sosialisasi

risiko dan upaya pencegahan gangguan kesehatan mata akibat penggunaan komputer.

2. Diharapkan kepada Bank untuk dapat menambahkan program pengecekan kesehatan mata rutin untuk memastikan pegawai terhindar dari berbagai dampak kesehatan mata akibat bekerja.
3. Diharapkan kepada Bank untuk membuat pengingat atau *reminder* seperti bel kepada pegawai setiap 20 menit untuk mengistirahatkan mata selama 20 detik dengan melihat objek sejauh 20 kaki atau 6 meter.
4. Diharapkan kepada bank untuk membuat media promosi kesehatan seperti poster ataupun *banner* yang berisi informasi terkait upaya pencegahan CVS di tempat kerja dan meletakkan media tersebut di setiap ruangan.

6.2.1 Bagi Pegawai Bank

1. Diharapkan kepada pegawai untuk selalu menjaga kesehatan mata agar terhindar dari CVS dengan selalu mengistirahatkan mata, mengatur durasi kerja, mengatur jarak yang tepat antara mata dengan layar komputer, serta mengatur posisi yang tepat saat bekerja dengan komputer.
2. Diharapkan kepada pegawai bank untuk selalu bekerja dengan mengistirahatkan mata sejenak saat bekerja dengan komputer untuk mencegah terjadinya CVS. Bentuk istirahat mata yang dapat dilakukan oleh pegawai adalah dengan *rule of 20* yaitu mengistirahatkan mata setiap 20 menit selama 20 detik dengan melihat objek sejauh 20 kaki atau sekitar 6 meter
3. Diharapkan kepada pegawai bank untuk mengatur durasi bekerja di depan komputer secara terus menerus maksimal hanya sampai 2 jam untuk

mencegah terjadinya CVS. Pegawai disarankan melakukan *rule of 20* di sela-sela bekerja, yaitu dengan mengistirahatkan mata setiap 20 menit selama 20 detik dengan melihat objek sejauh 20 kaki. Selain itu, pegawai juga dapat melakukan istirahat setiap 10 menit dengan mengalihkan pandangan dari komputer. Pegawai juga disarankan untuk tidak menggunakan perangkat digital ketika jam istirahat untuk mengurangi paparan digital ke mata pegawai

4. Diharapkan kepada pegawai bank untuk mengatur jarak yang tepat antara mata dengan layar komputer untuk mencegah terjadinya CVS. Langkah yang dapat dilakukan seperti mengatur jarak minimal antara mata dengan layar komputer itu 50 cm. Pegawai disarankan untuk mengatur ukuran tulisan di komputer agar tidak perlu melihat komputer dengan jarak yang sangat dekat.
5. Diharapkan kepada pegawai bank untuk bekerja dengan posisi bagian atas monitor sejajar/lebih rendah daripada ketinggian horizontal mata untuk mencegah terjadinya salah satu keluhan subjektif CVS, yaitu sakit kepala dan nyeri bahu. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur ketinggian kursi sehingga posisi bagian atas monitor dapat berada sejajar atau lebih rendah daripada ketinggian horizontal mata. Kemudian, pegawai harus mengatur sudut pandang mata terhadap monitor sebaiknya berada di antara 100 – 200 derajat, sehingga pekerja tidak perlu menunduk terlalu jauh jika posisi monitor terlalu rendah atau terlalu mengangkat kepala ketika posisi monitor terlalu tinggi

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan terhadap penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang juga mungkin berhubungan dengan keluhan subjektif *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada pegawai bank.

