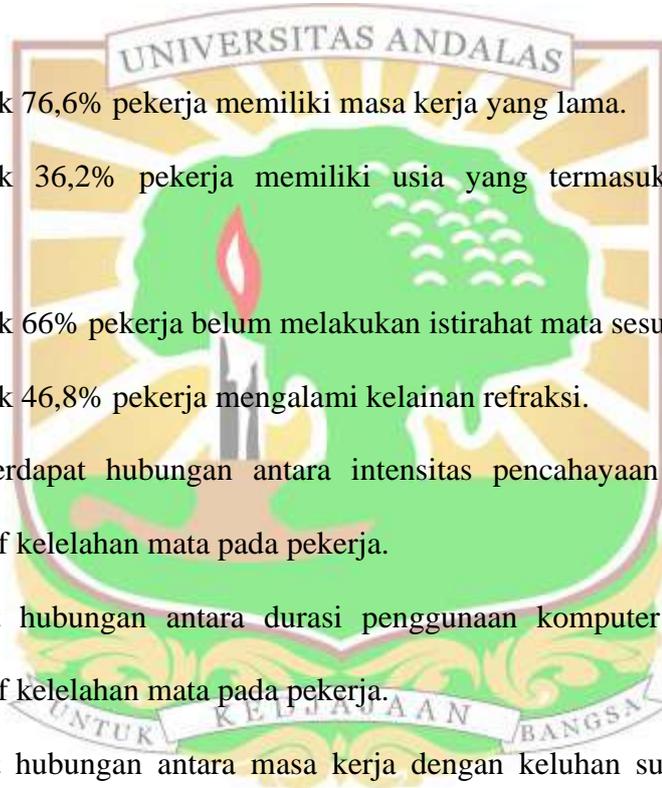


## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Sebanyak 61,7% pekerja mengalami keluhan subyektif kelelahan mata.
2. Sebanyak 59,6% pekerja bekerja dengan intensitas pencahayaan yang tidak memenuhi syarat.
3. Sebanyak 70,2% pekerja memiliki durasi penggunaan komputer yang tidak normal.
4. Sebanyak 76,6% pekerja memiliki masa kerja yang lama.
5. Sebanyak 36,2% pekerja memiliki usia yang termasuk dalam kategori berisiko.
6. Sebanyak 66% pekerja belum melakukan istirahat mata sesuai anjuran.
7. Sebanyak 46,8% pekerja mengalami kelainan refraksi.
8. Tidak terdapat hubungan antara intensitas pencahayaan dengan keluhan subyektif kelelahan mata pada pekerja.
9. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan komputer dengan keluhan subyektif kelelahan mata pada pekerja.
10. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan subyektif kelelahan mata pada pekerja.
11. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan subyektif kelelahan mata pada pekerja.
12. Terdapat hubungan antara istirahat mata dengan keluhan subyektif kelelahan mata pada pekerja.
13. Terdapat hubungan antara kelainan refraksi dengan keluhan subyektif kelelahan mata pada pekerja.



14. Faktor yang paling dominan terhadap keluhan subyektif kelelahan mata pada pekerja ialah masa kerja.

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi PT.PLN UP3 Bukittinggi

1. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk dapat mengukur intensitas pencahayaan secara menyeluruh, yaitu di seluruh ruangan minimal selama satu kali dalam setahun menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 70 Tahun 2016 Tentang Standar dan Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Industri ataupun minimal 1 kali dalam 6 bulan menurut Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018 Tentang Kesehatan dan Keselamatan Lingkungan Kerja.
2. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk segera mengganti lampu yang sudah tidak berfungsi di setiap ruangan, agar pekerja dapat bekerja dengan intensitas pencahayaan yang memenuhi persyaratan berdasarkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018 Tentang Kesehatan dan Keselamatan Lingkungan Kerja.
3. Pihak perusahaan juga dapat melakukan edukasi terkait pencegahan ataupun pengendalian kelelahan mata sebagai salah satu risiko bagi pekerja pengguna komputer atau laptop.
4. Pihak perusahaan juga dapat melakukan renovasi untuk ruangan di lantai 2, seperti ruangan di lantai 1, dimana terdapat jendela di kedua sisi ruangan, sehingga pencahayaan alami yang masuk ke dalam ruangan lebih besar, dan dapat membantu memenuhi persyaratan intensitas pencahayaan yang harus diterima oleh masing-masing pekerja.

### 6.2.2 Bagi Pekerja PT. PLN UP3 Bukittinggi

1. Diharapkan kepada seluruh pekerja untuk dapat melakukan istirahat mata secara rutin, setiap 1 jam penggunaan komputer dengan durasi minimal 10 menit dengan mengedipkan mata secara cepat selama beberapa detik atau melihat suatu objek yang berjarak jauh. Bentuk istirahat mata lainnya juga dapat dilakukan dengan metode 20-20-20, dimana melakukan istirahat setiap 20 menit dengan melihat suatu objek yang berjarak 20 kaki (6 meter) selama 20 detik.
2. Diharapkan juga kepada para pekerja yang memiliki kelainan refraksi untuk dapat menggunakan kacamata sebagai bentuk upaya penanganan, agar kelainan refraksi dapat terkoreksi dengan baik, dan dapat mengurangi risiko penyakit pada indera penglihatan lainnya.
3. Seluruh pekerja juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan mata secara menyeluruh minimal satu kali dalam setahun.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap faktor yang berhubungan dengan kelelahan mata lainnya, seperti jarak pandang terhadap monitor komputer, posisi kerja, dan posisi objek. Selain itu untuk peneliti selanjutnya juga dapat melakukan pemeriksaan spesifik terkait kelelahan mata dengan melakukan pemeriksaan bersama dokter.