

## BAB VI

### KESIMPULAN

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Determinan Keluhan *Computer Vision Syndrome* (CVS) pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar Tahun 2024” , dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari setengah pekerja (71,7%) yang mengalami keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
2. Lebih dari setengah pekerja (58,5%) yang mengalami posisi duduk beresiko rendah-sedang pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
3. Lebih dari setengah pekerja (50,9%) yang mengalami masa kerja yang lama pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
4. Lebih dari setengah pekerja (71,7%) yang mengalami pencahayaan yang tidak sesuai standar pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
5. Lebih dari setengah pekerja (64,2%) yang mengalami jarak pandang mata yang tidak ergonomis pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
6. Lebih dari setengah pekerja (50,9%) yang mengalami polaritas monitor yang tidak baik untuk penglihatan pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
7. Lebih dari setengah pekerja (54,7%) yang mengalami durasi penggunaan komputer yang beresiko pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
8. Lebih dari setengah pekerja (60,4%) yang tidak melakukan istirahat pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar tahun 2024.
9. Tidak terdapat hubungan antara posisi duduk dengan keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar, dengan nilai *p-value* sebesar 0,092.

10. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar, dengan nilai *p-value* sebesar 0,019.
11. Terdapat hubungan antara pencahayaan dengan keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.
12. Terdapat hubungan antara jarak pandang mata dengan keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.
13. Terdapat hubungan antara polaritas monitor dengan keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar, dengan nilai *p-value* sebesar 0,012.
14. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan komputer dengan keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar, dengan nilai *p-value* sebesar 0,004.
15. Terdapat hubungan antara istirahat mata dengan keluhan CVS pada pekerja PT PLN (Persero) UID Sumbar, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.
16. Variabel yang paling dominan berhubungan dengan keluhan CVS pekerja PT PLN (Persero) UID sumbar adalah istirahat mata dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.

## 1.2 Saran

### 1.2.1 Bagi Perusahaan

1. Diharapkan perusahaan memberikan sosialisasi dan membuat media berisi informasi jarak mata yang baik dengan layar monitor komputer dengan standar jarak 50cm-70cm, cara melakukan istirahat kerja yang baik dengan menerapkan metode 20-20-20 setiap bekerja 20 menit lakukan istirahat 20 detik dengan memandang jarak 20 kaki agar mata tidak cepat lelah, serta memperbaiki tingkat pencahayaan yang di bawah standar yaitu <300 lux dengan mengecek secara berkala dan mengganti lampu di ruangan yang mati, menyalakan semua lampu di ruang kerja, menambah watt pada lampu atau menggantinya dengan lampu hemat energi yang memiliki tingkat pencahayaan yang lebih optimal.

2. Diharapkan perusahaan melengkapi pemeriksaan pada *medical check-up* yaitu dengan menambahkan pemeriksaan mata agar mencegah keluhan *computer vision syndrome* pada perusahaan, dan melakukan pengukuran rutin suhu, kelembapan dan udara.

#### 1.2.2 Bagi Pekerja

1. Diharapkan kepada pekerja sebaiknya mengistirahatkan mata secara teratur dengan metode 20-20-20, setiap bekerja 20 menit melakukan Istirahat selama 20 detik dengan memandang objek sejauh 20 kaki.
2. Diharapkan pekerja tidak bekerja dengan jarak kurang atau lebih dari 50cm karena jarak layar monitor yang terlalu dekat mengakibatkan terjadinya mata tegang, cepat lelah dan potensi mengalami gangguan penglihatan.
3. Diharapkan pekerja dapat menggunakan *dark mode* ketika menggunakan durasi pemakaian komputer lebih dari 4 jam karna polaritas negatif menggunakan *light mode* dapat menyebabkan kelelahan mata dan dapat mengalami gangguan penglihatan.

#### 1.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menyertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan CVS yang tidak dapat diteliti pada penelitian ini.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan uji kualitatif, sehingga didapatkan informasi yang lebih mendalam dari responden terhadap penelitian yang dilakukan.

Diharapkan peneliti dapat meneliti perusahaan yang menggunakan monitor komputer dengan durasi yang lama seperti perusahaan telekomunikasi pada bagian pelayanan pengaduan konsumen.