

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berusia kurang dari 40 tahun yaitu sebanyak 21 orang (70%). Rata-rata responden berusia 32 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Responden mempunyai masa kerja kurang dari 5 tahun dan lebih dari 5 tahun yaitu masing-masing sebanyak 15 responden (50%). Rata-rata responden memiliki masa kerja selama 7 tahun. Sebagian besar responden memiliki lama kerja di depan komputer selama lebih dari 4 jam sehari yaitu sebanyak 26 responden (86,7%). Hasil pengukuran intensitas pencahayaan lokal rata-rata sebesar 53,86 *lux*. Hasil pengukuran jarak mata ke monitor rata-rata sebesar 61,3 cm. sebagian besar responden memiliki jarak mata sesuai (≥ 50 cm) yaitu sebesar 25 reponden (83,3%).
2. Responden yang mengalami CVS sebanyak 50% dan yang tidak mengalami sebanyak 50%. Keluhan okuler yang paling banyak dialami responden adalah keluhan mata merah dan terasa berat pada kelopak mata yaitu masing-masing sebanyak 12 orang (40%). Keluhan non okuler yang paling banyak dialami oleh responden yaitu nyeri pada leher sebanyak 20 orang (66,7%).

3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan *Computer Vision Syndrome (CVS)* ($p=0,427$).
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan keluhan *Computer Vision Syndrome (CVS)* ($p=0,461$). .
5. Ada hubungan yang signifikan antara masa kerja di depan komputer dengan keluhan *Computer Vision Syndrome (CVS)* ($p=0,028$).
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara lama kerja di depan komputer dengan keluhan *Computer Vision Syndrome (CVS)* ($p=1,000$).
7. Pada variabel intensitas pencahayaan lokal tidak bisa dilakukan uji hubungan dikarenakan data yang diperoleh seluruhnya tidak memenuhi standar.
8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jarak mata ke monitor dengan keluhan *Computer Vision Syndrome (CVS)* ($p=1,000$).

B. Saran

1. Bagi pekerja diharapkan untuk menerapkan pencegahan CVS dengan menggunakan metode 20-20-20 agar dapat terhindar dari penyakit CVS.
2. Bagi instansi sebaiknya meningkatkan kualitas pencahayaan di ruangan dengan melakukan perawatan secara rutin pada sistem pencahayaan, dan memperbaiki atau mengganti bola lampu yang kurang terang. Untuk pencahayaan pada siang hari dapat memanfaatkan cahaya matahari bagi ruang kerja yang memiliki jendela sehingga efisiensi pemakaian lampu dapat di terapkan. Untuk ruang kerja yang tidak memiliki jendela dapat dapat dilakukan pembatasan pemakaian energi listrik pada jam kerja.

Sehingga pemakaian pencahayaan dengan 300 *lux*, power cukup 9 sampai 11 *watt/m²*.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti terkait dengan posisi dan postur kerja menggunakan komputer dengan keluhan *computer vision syndrome* (CVS).