

**LAPORAN KARYA KINERJA  
IMPLEMENTASI PROGRAM EYE BREAK SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN KELELAHAN MATA PADA CLAIM ANALYST DI  
HALODOC**



**Nama : Nelka Saputri**  
**NIM : 027241016**  
**Dosen Pembimbing : Sri Lestari, S.K.M., M.Kes**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

1. Judul : Implementasi Program Eye Break sebagai Upaya Pencegahan Kelelahan Mata pada Claim Analyst di Halodoc
2. Mahasiswa Pelaksana :
- Nama : Nelka Saputri
  - NIM : 027241016
  - Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
  - Fakultas : Kesehatan
  - No HP : 0823-1033-2618
  - Email : nelkans777@gmail.com
3. Instansi Bekerja : PT. Media Dokter Investama (Halodoc)
4. Lama Bekerja : 2 Tahun



Ungaran, 6 Agustus 2025

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sri Lestari', is written over a horizontal line.

Sri Lestari, S.K.M., M.Kes

NIDN. 0630059101

## LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Implementasi Program Eye Break sebagai Upaya Pencegahan Kelelahan Mata pada Claim Analyst di Halodoc
2. Mahasiswa Pelaksana  
Nama : Nelka Saputri  
NIM : 027241016  
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Kesehatan  
No. HP : 0823-1033-2618  
Email : nelkans777@gmail.com
3. Instansi Bekerja : PT. Media Dokter Investama (Halodoc)
4. Lama Bekerja : 2 Tahun

Ungaran, 14 Agustus 2025

Mengetahui,

**Dosen Pembimbing**



Sri Lestari, S.K.M., M.Kes  
NIDN 0630059101

**Dosen Penguji I**

**Dosen Penguji II**



Dr. Alfani Afandi, SKM., M.Kes.Epid  
NIDN 0616098802



Ita Puji Lestari, S.K.M., M.Kes  
NIDN 0617038801

Menyetujui,

Mengesahkan,

**Ketua Program Studi**

**Dekan Fakultas**



Sri Lestari, S.K.M., M.Kes.  
NIDN 0630059101



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN 0627097501

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Nelka Saputri  
NIM : 027241016  
Program Studi/Fakultas : S1 Kesehatan Masyarakat/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir berjudul “IMPLEMENTASI PROGRAM EYE BREAK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KELELAHAN MATA PADA CLAIM ANALYST DI HALODOC” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Tugas Akhir ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



NELKA SAPUTRI  
NIM. 027241016

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : NELKA SAPUTRI  
NIM : 027241016  
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Karya Kinerja  
Judul Karya Kinerja : IMPLEMENTASI PROGRAM EYE BREAK  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN  
KELELAHAN MATA PADA CLAIM  
ANALYST DI HALODOC

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mempublikasikan karya kinerja saya yang berjudul “IMPLEMENTASI PROGRAM EYE BREAK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KELELAHAN MATA PADA CLAIM ANALYST DI HALODOC” untuk kepentingan akademisi.

Ungaran, 15 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Nelka Saputri  
NIM. 027241016

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga laporan tugas akhir dengan judul "Implementasi Program Eye Break sebagai Upaya Pencegahan Kelelahan Mata pada Claim Analyst di Halodoc" ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat (RPL), Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo. Tugas akhir ini tidak dapat terwujud tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Semarang.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Semarang.
3. Ibu Sri Lestari, S.K.M., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo Semarang dan selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, saran, dan motivasi yang tak terhingga sejak awal hingga akhir penyusunan tugas akhir ini. Bimbingan beliau sangat membantu dalam menyempurnakan setiap bab dan memastikan tugas akhir ini sesuai dengan standar akademik.
4. Bapak Dr. Alfian Afandi, SKM., M.Kes.Epid selaku dosen penguji I dan Ibu Ita Puji Lestari, S.KM., M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan tugas akhir ini.
5. Seluruh dosen dan jajaran civitas akademika Universitas Ngudi Waluyo Ungaran,, yang telah menyediakan fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif selama masa studi.
6. PT. Media Dokter Investama (Halodoc), khususnya rekan-rekan kerja di unit Health Claim Analyst, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh serta menjadi sumber data dan informasi yang sangat berharga. Pengalaman kerja di Halodoc selama dua tahun menjadi landasan utama bagi inisiatif dalam tugas akhir ini.

7. Mama, kakak, kakak ipar, keponakanku serta keluarga besar tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat yang tak pernah putus. Dukungan mereka adalah motivasi terbesar bagi saya.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dan berkontribusi dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat saya harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat, wawasan baru, dan kontribusi nyata, khususnya dalam bidang manajemen risiko dan keselamatan kerja pada proses administrasi klaim asuransi kesehatan di era digital.

Ungaran, 15 Agustus 2025

Penulis

**Nelka Saputri**

**NIM.027241016**

## DAFTAR ISI

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| HALAMAN SAMPUL .....  | i                               |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....  | ii                              |
| LEMBAR PENGESAHAN .....   | Error! Bookmark not defined.    |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....   | iv                              |
| SURAT KESEDIAAN PUBLIKASI .....   | v                               |
| KATA PENGANTAR .....  | vi                              |
| DAFTAR ISI .....  | viiError! Bookmark not defined. |
| DAFTAR GAMBAR .....   | x                               |
| DAFTAR LAMPIRAN .....   | xi                              |
| ABTRAK .....  | xii                             |
| ABSTRACT .....  | xiii                            |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>  | <b>1</b>                        |
| <b>A. Latar Belakang .....</b>  | <b>1</b>                        |
| <b>B. Lingkup Pengabdian dan Pengembangan .....</b>                               | <b>3</b>                        |
| 1. Lingkup Pengabdian .....   | 3                               |
| 2. Lingkup Pengembangan .....   | 3                               |
| <b>C. Tujuan Tugas Akhir Program RPL .....</b>                                    | <b>4</b>                        |
| 1. Tujuan Umum .....  | 4                               |
| 2. Tujuan Khusus .....  | 4                               |
| <b>D. Manfaat Tugas Akhir Program RPL .....</b>                                   | <b>4</b>                        |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORI .....</b>  | <b>6</b>                        |
| <b>A. Profil PT. Media Dokter Investama (Halodoc) .....</b>                       | <b>6</b>                        |
| <b>B. Struktur Organisasi Unit Claim Analyst .....</b>                            | <b>8</b>                        |
| <b>C. Deskripsi Pekerjaan di Lokasi Bekerja .....</b>                             | <b>9</b>                        |
| <b>D. Teori-teori yang berkaitan dengan tema yang dipilih .....</b>               | <b>10</b>                       |
| 1. Kesehatan Masyarakat .....   | 10                              |
| 2. Kesehatan Kerja dalam Ilmu Kesehatan Masyarakat .....                          | 10                              |
| 3. Computer Vision Syndrome (CVS) .....   | 10                              |
| 4. Ergonomi Visual .....  | 11                              |
| 5. Program Eye Break dan Metode 20-20-20 .....                                    | 11                              |
| <b>BAB III KINERJA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN .....</b>                          | <b>13</b>                       |
| <b>A. Kinerja Pengabdian .....</b>  | <b>13</b>                       |
| <b>B. Kinerja Pengembangan .....</b>  | <b>14</b>                       |
| 1. Identifikasi Kondisi Awal .....  | 14                              |
| 2. Edukasi Metode 20-20-20 .....  | 16                              |
| 3. Penerapan Program Eye Break .....  | 17                              |
| 4. Monitoring dan Pendampingan .....  | 18                              |
| 5. Evaluasi Efektivitas Program .....   | 18                              |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>  | <b>22</b>                       |
| <b>A. Analisis Kinerja Pengembangan Terhadap Inovasi .....</b>                    | <b>22</b>                       |
| <b>B. Efektivitas Implementasi Program Eye Break dan Keunggulan Inovasi .....</b> | <b>23</b>                       |
| <b>C. Integrasi Teori dan Nilai .....</b>   | <b>24</b>                       |
| <b>D. Keterbatasan dan Area Pengembangan Lanjutan .....</b>                       | <b>24</b>                       |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>  | <b>26</b>                       |
| <b>A. Kesimpulan .....</b>  | <b>26</b>                       |
| <b>B. Saran .....</b>   | <b>26</b>                       |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>28</b>  |
| <b>LAMPIRAN .....</b>       | <b>xiv</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Struktur Organisasi Tempat Kerja.....                    | 8  |
| Gambar 3.1 Diagram hasil Kuisioner Keluhan Kelelahan Mata.....      | 15 |
| Gambar 3.2 Edukasi Metode 20-20-20.....                             | 17 |
| Gambar 3.3 Kegiatan Pekerjaan Harian.....                           | 17 |
| Gambar 3.4 Diagram Keluhan Kelelahan Mata Post Edukasi.....         | 19 |
| Gambar 3.5 Diagram Kebiasaan Istirahat Mata (Prinsip 20-20-20)..... | 20 |
| Gambar 3.5 Diagram Persepsi terhadap Program Eye Break.....         | 20 |

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuesioner Keluhan Kelelahan Mata pada Claim Analyst..... xv
2. Kuesioner Post Program Eye Break..... xviii
3. Lembar Konsultasi..... xx

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2025**

**NELKA SAPUTRI**

**027241016**

**IMPLEMENTASI PROGRAM EYE BREAK SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN KELELAHAN MATA PADA CLAIM ANALYST DI  
HALODOC**

Kelelahan mata atau Computer Vision Syndrome (CVS) merupakan masalah kesehatan kerja yang sering dialami pekerja berbasis komputer, termasuk Claim Analyst di PT. Media Dokter Investama (Halodoc) yang bekerja lebih dari 8 jam per hari di depan layar. Berdasarkan hasil observasi awal, 90% Claim Analyst mengalami keluhan visual dan fisik, dengan skor rata-rata keluhan 3,53 (kategori sedang–tinggi), serta tingginya klaim kacamata dalam satu tahun terakhir. Penelitian ini bertujuan menerapkan dan mengevaluasi Program Eye Break berbasis metode 20-20-20 sebagai upaya pencegahan kelelahan mata. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kondisi awal melalui kuesioner, edukasi prinsip 20-20-20, penerapan istirahat mata terstruktur, serta evaluasi pascaprogram. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skor rata-rata keluhan menjadi 2,84 (kategori rendah–sedang), dengan penurunan signifikan pada indikator mata perih/panas. Tingkat kepatuhan penerapan metode mencapai 88,35% dan seluruh responden menilai program bermanfaat, mudah diterapkan, serta layak dilanjutkan. Program Eye Break terbukti efektif menurunkan keluhan CVS, meningkatkan kesadaran ergonomi visual, dan membentuk kebiasaan positif pekerja. Program ini dapat diintegrasikan dengan edukasi ergonomi komprehensif untuk mengatasi keluhan fisik lain, serta direplikasi pada unit kerja serupa di industri berbasis digital.

Kata kunci: Computer Vision Syndrome, Ergonomi Visual, Metode 20-20-20, Eye Break, Kesehatan Kerja.

**PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2025**

**NELKA SAPUTRI**

**027241016**

**IMPLEMENTATION OF THE EYE BREAK PROGRAM AS AN EFFORT TO  
PREVENT EYE STRAIN AMONG CLAIM ANALYSTS AT HALODOC**

Computer Vision Syndrome (CVS) is a common occupational health issue experienced by computer-based workers, including Claim Analysts at PT. Media Dokter Investama (Halodoc) who spend more than 8 hours per day in front of screens. Initial observations revealed that 90% of Claim Analysts experienced visual and physical complaints, with an average complaint score of 3.53 (moderate–high category), alongside a high number of eyeglass claims in the past year. This study aimed to implement and evaluate the Eye Break Program using the 20-20-20 method as a preventive measure against eye strain. The implementation stages included baseline assessment through questionnaires, education on the 20-20-20 principle, structured eye rest application, and post-program evaluation. The results showed a decrease in the average complaint score to 2.84 (low–moderate category), with a significant reduction in the “burning/sore eyes” indicator. Compliance with the method reached 88.35%, and all respondents agreed that the program was beneficial, easy to apply, and worth continuing. The Eye Break Program proved effective in reducing CVS symptoms, increasing awareness of visual ergonomics, and establishing positive workplace habits. This program can be integrated with comprehensive ergonomic education to address other physical complaints and replicated in similar work units within the digital-based industry.

Keywords: Computer Vision Syndrome, Visual Ergonomics, 20-20-20 Method, Eye Break, Occupational Health.