

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil implementasi dan evaluasi Program Eye Break, kesimpulan yang dapat diambil adalah program ini menunjukkan efektivitas yang tinggi sebagai upaya pencegahan kelelahan mata pada Claim Analyst di Halodoc.

Sebelum program dijalankan, Analis Klaim mengalami tingkat keluhan kelelahan mata dan gejala fisik yang signifikan, dengan rata-rata skor keluhan sebesar 3,53 dari skala 1-5. Hal ini diperkuat dengan tingginya jumlah klaim kacamata (18 dari 20 Analis dalam satu tahun terakhir) dan keluhan sakit kepala serta mata kering yang dialami oleh sebagian besar pekerja. Kondisi ini menunjukkan adanya urgensi untuk melakukan intervensi preventif.

Setelah penerapan Program Eye Break dengan metode 20-20-20, rata-rata skor keluhan menurun menjadi 2,84 dari skala 1-5. Penurunan paling signifikan terlihat pada keluhan mata terasa perih atau panas. Hal ini membuktikan bahwa program yang sederhana dan terstruktur ini mampu memberikan dampak positif yang nyata terhadap kesehatan visual para pekerja.

Selain itu, program ini juga berhasil menumbuhkan kebiasaan positif di kalangan Analis Klaim. Tingkat kepatuhan terhadap prinsip 20-20-20 mencapai rata-rata 88,35%. Persepsi peserta terhadap program juga sangat positif, dengan seluruh responden menilai program ini bermanfaat, mudah diterapkan, dan akan terus dilanjutkan bahkan setelah program selesai.

Pada akhirnya, implementasi Program Eye Break merupakan bentuk nyata dari penerapan prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) pada aspek ergonomi visual di lingkungan kerja digital. Program ini tidak hanya melindungi kesehatan visual pekerja, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan aman, sejalan dengan tujuan ilmu kesehatan masyarakat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah beberapa saran untuk pengembangan program di masa mendatang:

1. Integrasi Program K3 yang Lebih Komprehensif

Meskipun keluhan mata menurun, beberapa keluhan fisik seperti sakit kepala masih tinggi. Oleh karena itu, disarankan untuk mengintegrasikan Program Eye Break dengan edukasi ergonomi yang lebih luas, termasuk postur kerja yang benar, peregangan leher dan punggung, serta manajemen stres.

2. Peningkatan Alat Bantu dan Peningat

Untuk memastikan konsistensi dan kepatuhan yang lebih tinggi, disarankan untuk menyediakan atau merekomendasikan alat bantu seperti aplikasi pengingat istirahat mata otomatis. Meskipun sebagian besar sudah rutin, masih ada sebagian kecil yang belum menggunakan pengingat. Hal ini akan membantu Analis Klaim untuk tetap disiplin dalam menerapkan metode 20-20-20, terutama saat beban kerja sedang padat.

3. Evaluasi Berkala dan Pengembangan Jangka Panjang

Program ini sebaiknya tidak hanya menjadi kegiatan tunggal, melainkan program berkelanjutan. Disarankan untuk melakukan evaluasi berkala (misalnya setiap 6 bulan) untuk memantau tren keluhan, mengidentifikasi tantangan baru, dan memastikan bahwa program tetap relevan dan efektif seiring berjalannya waktu.

4. Penyebarluasan Praktik Terbaik

Hasil positif dari program ini dapat menjadi model untuk diterapkan di unit kerja lain di Halodoc yang memiliki pola kerja serupa. Pengalaman ini juga dapat menjadi studi kasus yang berharga untuk industri berbasis digital lainnya dalam upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan pekerja.