

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja pengguna komputer di PetroChina International Jabung Ltd maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan CVS dengan nilai *Pvalue* 0,000 ($p < 0,5$).
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan keluhan CVS dengan nilai *Pvalue* 0,712 ($p < 0,5$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelainan refraksi dengan keluhan CVS dengan nilai *Pvalue* 0,000 ($p < 0,5$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan komputer dengan keluhan CVS dengan nilai *Pvalue* 0,044 ($p < 0,5$).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jarak pandang ke monitor dengan keluhan CVS dengan nilai *Pvalue* 0,890 ($p < 0,5$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas pencahayaan dengan keluhan CVS dengan nilai *Pvalue* 0,011 ($p < 0,5$).

5.2 Saran

1. Bagi Pekerja
 - a. Pekerja disarankan untuk mengurangi paparan komputer untuk mengistirahatkan otot-otot mata dengan melakukan rule 20-20-20, yaitu setelah menggunakan komputer selama 20 menit pekerja dapat mengalihkan pandangan sejauh 20 kaki (6 meter) dan mengistirahatkan mata selama 20 detik.
 - b. Pekerja disarankan menggunakan kacamata *anti-glare*. Apabila pekerja memiliki kelainan refraksi, disarankan untuk menggunakan kacamata yang memiliki lensa koreksi yang dilengkapi dengan *anti-glare*.
2. Bagi Perusahaan
 - a. Melakukan sosialisasi terhadap pekerja terkait dengan penerapan rule 20-20-20 disela-sela penggunaan komputer. Seperti menggunakan sistem

peringatan istirahat yang ditampilkan di layar monitor pekerja ataupun saling mengingatkan antara sesama pekerja.

- b. Meningkatkan pencahayaan di ruang kerja komputer sesuai dengan standar menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 1405/MENKES/SK/XI/2002, yaitu 500 *lux*.
 - c. Melakukan pengecekan lampu ruangan secara berkala.
 - d. Melakukan pembuatan poster yang berkaitan dengan hal-hal yang dapat mencegah terjadinya keluhan CVS dan ditempelkan ditempat yang sesuai dengan informasi yang tertera pada poster tersebut.
3. Bagi Peneliti Lain
- a. Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian terkait keluhan CVS (*Computer Vision Syndrome*) dengan metode yang berbeda dengan metode yang telah digunakan oleh peneliti.
 - b. Apabila peneliti meneliti variabel kelainan refraksi, maka diharapkan dapat melakukan pengukuran langsung mengenai kelainan refraksi dengan menggunakan *snellen chart*.