



## BAB VI

### KESIMPULAN

#### 6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian hubungan lama paparan radiasi monitor komputer dengan keluhan kelelahan mata pada karyawan di Universitas Muhammadiyah Gresik sebagai berikut :

1. Lama Paparan Radiasi Monitor Komputer pada Tenaga Kependidikan sebagian besar terpapar radiasi sebanyak (64,0%).
2. Keluhan Kelelahan Mata pada Tenaga Kependidikan sebagian besar sebanyak (57,3%).
3. Hasil uji *Coefficient Contingency* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama paparan radiasi monitor komputer dengan keluhan kelelahan mata pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nilai *p value* (0,004).

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Bagi Universitas Muhammadiyah Gresik.

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Universitas Muhammadiyah Gresik terkhusus Tenaga Kependidikan disemua unit.
2. Diharapkan Universitas Muhammadiyah Gresik dapat menempelkan poster K3 tentang bahaya penggunaan monitor komputer dengan jangka waktu yang lama dan jarak yang terlalu dekat seperti (jangan terlalu dekat, jangan lupa sejenak mengistirahatkan mata, jaga pola hidup bersih dan sehat) disetiap dinding ruangan kerja Tenaga Kependidikan Universitas Muhammadiyah Gresik.

3. Diharapkan Universitas Muhammadiyah Gresik dapat melakukan evaluasi terhadap kondisi lingkungan kerja dan juga terhadap Tenaga Kependidikan yang mengalami keluhan kelelahan mata akibat paparan radiasi monitor komputer.
4. Diharapkan Universitas Muhammadiyah Gresik memperhatikan atau bisa memberikan layar pelindung pada monitor komputer yang digunakan oleh Tenaga Kependidikan untuk bekerja dalam sehari-hari.

#### **6.2.2 Bagi Tenaga Kependidikan.**

1. Disarankan bagi Tenaga Kependidikan di Universitas Muhammadiyah Gresik melakukan cek kesehatan mata secara berkala serta menyempatkan diri untuk mengistirahatkan matanya secara berulang-ulang.
2. Disarankan melakukan relaksasi mata minimal 5-15 menit setiap 2 jam penggunaan komputer untuk memotong rantai kelelahan mata.
3. Disarankan tenaga kependidikan menjaga pola hidup sehat dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk meminimalisir terjadinya kelelahan mata dan penyakit lainnya.

#### **6.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya.**

Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran pada peneliti selanjutnya dan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan variable yang berbeda atau menambah variabel lainnya yang sejalan dengan penelitian.

## 6.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih banyak keterbatasan baik dari segi peneliti maupun karena faktor lainnya. Penelitian ini dilakukan hanya berdasarkan pertanyaan di kuesioner dan tidak terdapat pemeriksaan fisik untuk menentukan diagnosis mata kering secara lebih akurat. Penelitian ini VDT (*Visual Display Terminal*) yang di ukur hanya penggunaan komputer sehingga bias dapat terjadi, mengingat masih terdapat pengaruh penggunaan Laptop, *Smartphone*, Televisi, dan VDT (*Visual Display Terminal*) lainnya.



