

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

1. Durasi penggunaan komputer yang dihabiskan oleh pekerja kantor hampir seluruhnya menggunakan komputer dengan durasi  $\geq$  dengan persentase 81,5%.
2. Jarak penggunaan komputer di PT. Petrokopindo Cipta Selaras sebagian besar bekerja dengan jarak  $< 45$  cm dengan persentase 51,1%.
3. Kelelahan mata sebagian besar dialami oleh pekerja kantor dengan persentase 67,4%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan komputer dan jarak penggunaan komputer dengan kelelahan mata yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ).

#### 6.2 Saran

##### 1. Bagi Perusahaan

- a. Diharapkan perusahaan melakukan modifikasi komputer dengan cara memasang *screen anti glare* pada masing-masing komputer/laptop pekerja, serta mengatur lokasi atau letak komputer agar mata bisa sejajar dengan bagian atas layar monitor.
- b. Diharapkan perusahaan melakukan edukasi kepada pekerja mengenai jarak aman penggunaan komputer dengan menghindari menatap layar komputer dalam jarak ( $< 45$  cm) dalam jangka waktu lama, serta edukasi

tentang pentingnya melakukan istirahat mata untuk mengurangi gejala kelelahan mata.

## **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel-variabel lain yang mungkin berhubungan dengan keluhan kelelahan mata, sehingga penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan komputer dan jarak penggunaan komputer dengan kelelahan mata dapat ditemui faktor-faktor lain yang dapat mengembangkan penelitian ini.

