

SKRIPSI



**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN KOMPUTER DAN
JARAK PENGGUNAAN KOMPUTER DENGAN KELELAHAN
MATA PADA PEKERJA KANTOR DI PT. PETROKOPINDO
CIPTA SELARAS**

Oleh:

Fildzatul Rohmawati

201102029

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Penelitian Skripsi
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian yang berjudul **HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN KOMPUTER DAN JARAK PENGGUNAAN KOMPUTER DENGAN KELELAHAN MATA PADA PEKERJA KANTOR DI PT. PETROKOPINDO CIPTA SELARAS**. Proposal ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi S1 – Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Bersama ini perkenalkan saya mengucapkan terima kasih dengan hati yang tulus kepada :

1. Nadhirotul Laily S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Dr. Siti Hamidah, S.ST.,Bd.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. dr. Nugrahadhi Dwi Pasca Budiono, M. Biomed selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. dr. Nugrahadhi Dwi Pasca Budiono, M. Biomed, selaku Pembimbing I dan Zufra Inayah, S.KM., M.Kes, selaku Dosen pembimbing II Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Seluruh Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik yang telah memberikan ilmu dan bantuannya serta dorongannya dalam penulisan skripsi ini.
6. Fatkhul Mu'in selaku Kepala K3 PT. Petrokopindo Cipta Selaras Gresik yang telah memberikan bantuan selama melaksanakan penelitian di Perusahaan tersebut.
7. PT. Petrokopindo Cipta Selaras yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Lutfi dan Ibu Mufidah, selaku kedua orang tua penulis yang selalu mendo'akan, memberi dukungan, serta nasihat-nasihat yang membuat penulis menjadi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan dan teman dekat penulis (Ika, Intan, Qonik, dan Cia) yang sudah menemani penulis saat menyusun skripsi ini, terima kasih sudah memberikan do'a, *support*, motivasi, semangat, dan saling membantu satu sama lain sampai akhir nya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga penelitian skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Gresik, 2 Desember 2024

Fildzatul Rohmawati

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN KOMPUTER DAN JARAK
PENGGUNAAN KOMPUTER DENGAN KELELAHAN MATA PADA
PEKERJA KANTOR DI PT. PETROKOPINDO CIPTA SELARAS**

Fildzatul Rohmawati 201102029

Email: fildza0717@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelelahan mata merupakan ketegangan pada mata karena adanya gangguan pada indera penglihatan, yang disebabkan karena penggunaan perangkat digital seperti handphone, laptop, komputer, serta tablet. Kelelahan mata pada pekerja kantor dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor utama nya yaitu durasi penggunaan komputer dan jarak penggunaan komputer. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan durasi penggunaan komputer dan jarak penggunaan komputer dengan kelelahan Mata pada pekerja kantor di PT. Petrokopindo Cipta Selaras. **Metode:** Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, serta instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner, populasi penelitian melibatkan pekerja kantor di PT. Petrokopindo Cipta Selaras, dengan sampel sebanyak 92 pekerja yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dan rumus *Slovin*. **Hasil:** Hasil penelitian ini diolah menggunakan uji statistik Kontingensi yang diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang artinya terdapat hubungan durasi penggunaan komputer dengan kelelahan mata, dan hasil uji statistik kontingensi di peroleh nilai *p-value* 0,000 yang artinya terdapat hubungan jarak penggunaan komputer dengan kelelahan mata. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan komputer dan jarak penggunaan komputer dengan kelelahan mata pada pekerja kantor di PT. Petrokopindo Cipta Selaras. Saran perbaikan yang diberikan adalah memasang *screen anti glare* pada komputer, serta melakukan edukasi kepada pekerja kantor tentang jarak aman penggunaan komputer dan penting nya melakukan istirahat mata.

Kata Kunci: Kelelahan mata, Durasi Komputer, Jarak Komputer

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF COMPUTER USE
AND THE DISTANCE OF COMPUTER USE WITH EYE FATIGUE IN
OFFICE WORKERS AT PT. PETROKOPINDO CIPTA SELARAS**

Fildzatul Rohmawati 201102029

Email: fildza0717@gmail.com

ABSTRACT

Background: Eye fatigue is a strain on the eyes due to disturbances in the sense of vision, which is caused by the use of digital devices such as mobile phones, laptops, computers, and tablets. Eye fatigue in office workers can be affected by several factors, including the main factor, namely the duration of computer use and the distance between computer use. **Objective:** The aim of this research is to analyze the relationship between the duration of computer use and the distance of computer use with eye fatigue in office workers at PT. Petrokopindo Cipta Selaras. **Method:** This research method is quantitative with a cross-sectional design, and this research instrument uses a questionnaire, the research population involves office workers at PT. Petrokopindo Cipta Selaras, with a sample of 92 workers selected using probability sampling techniques and Slovin formulas. **Results:** The results of this study were processed using the Contingency statistical test which obtained a p-value of 0.000 which means that there is a relationship between the duration of computer use and eye fatigue, and the results of the contingency statistical test obtained a p-value of 0.000 which means that there is a relationship between the distance of computer use and eye fatigue. **Conclusion:** There was a significant relationship between the duration of computer use and the distance of computer use with eye fatigue in office workers at PT. Petrokopindo Cipta Selaras. The improvement suggestions given are installing anti-glare screens on computers, as well as educating office workers about the safe distance of using computers and the importance of taking eye rest.

Keywords: Eye Fatigue, Computer Duration, Computer Distance

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xivv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8

1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.6 Hipotesis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Durasi Penggunaan Komputer	10
2.1.1 Pengertian Durasi Penggunaan Komputer	10
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi durasi penggunaan komputer	11
2.1.3 Pengukuran Durasi Penggunaan Komputer	12
2.2 Jarak Penggunaan Komputer	12
2.2.1 Pengertian jarak pada komputer.....	12
2.2.2 Pengukuran Jarak Penggunaan Komputer	13
2.3 Kelelahan Mata	14
2.3.1 Pengertian Kelelahan Mata	14
2.3.2 Mekanisme Terjadinya Kelelahan Mata.....	15
2.3.3 Faktor - Faktor Kelelahan Mata.....	16
2.3.4 Gejala-Gejala Kelelahan Mata	22
2.4 Pengukuran Kelelahan Mata	23
2.5 Pengendalian Kelelahan Mata.....	24
2.6 Kerangka Teori	26
2.7 Kerangka Konsep.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29

3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
3.3	Populasi dan sampel Penelitian.....	29
3.3.1	Populasi Penelitian.....	29
3.3.2	Sampel Penelitian.....	30
3.3.3	Teknik Sampling	30
3.4	Definisi Operasional	32
3.5	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	34
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data	34
3.5.2	Teknik Pengolahan Data	34
3.5.3	Instrument Penelitian	36
3.6	Analisis Data.....	37
3.7	Keterbatasan Penelitian.....	38
3.8	Etik Penelitian.....	38
BAB IV	HASIL.....	40
4.1.	Data Umum.....	40
4.1.1	Profil Lokasi Penelitian.....	40
4.2.	Data Khusus.....	42
BAB V	PEMBAHASAN.....	47
5.1	Durasi Penggunaan Komputer pada Pekerja Kantor PT. Petrokopindo Cipta Selaras.....	47

5.2	Jarak Penggunaan Komputer Pada Pekerja Kantor PT. Petrokopindo Cipta Selaras.....	49
5.3	Kelelahan Mata Pekerja Kantor PT. Petrokopindo Cipta Selaras	51
5.4	Hubungan Durasi Penggunaan Komputer Dan Jarak Penggunaan Komputer Pada Pekerja Kantor Di PT. Petrokopindo Cipta Selaras	52
5.4.1.	Hubungan Durasi Penggunaan Komputer Dengan Kelelahan Mata Pada Pekerja Kantor Di PT. Petrokopindo Cipta Selaras	52
5.4.2.	Hubungan Jarak Penggunaan Komputer Dengan Kelelahan Mata Pada Pekerja Kantor Di PT. Petrokopindo Cipta Selaras.....	55
BAB VI	PENUTUP	58
6.1	Kesimpulan	58
6.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....		60
LAMPIRAN.....		70

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Jumlah Pekerja Kantor.....	4
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	32
Tabel 4. 1 Distribusi Jenis Kelamin Pekerja PT. Petrokopindo Cipta Selaras Tahun 2024.....	41
Tabel 4. 2 Distribusi Usia Pekerja PT. Petrokopindo Cipta Selaras Tahun 2024...	41
Tabel 4. 3 Distribusi Masa Kerja Pekerja PT. Petrokopindo Cipta Selaras Tahun 2024.....	42
Tabel 4. 4 Distribusi Kelelahan Mata Pekerja PT. Petrokopindo Cipta Selaras Tahun 2024.....	42
Tabel 4. 5 Distribusi Durasi Penggunaan Komputer Pekerja PT. Petrokopindo Cipta Selaras Tahun 2024.....	43
Tabel 4. 6 Distribusi Jarak Penggunaan Komputer Pekerja PT. Petrokopindo Cipta Selaras Tahun 2024.....	43
Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Hubungan Kelelahan Mata dengan Durasi Penggunaan Komputer pada Pekerja Kantor di PT. Petrokopindo Cipta Selaras	44
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Hubungan Kelelahan Mata dengan Jarak Penggunaan Komputer pada Pekerja Kantor di PT. Petrokopindo Cipta Selaras	45

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Data Kelelahan Mata Pada Pekerja.....	5
Gambar 2.1 Kerangka Teori	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	28



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 2. Surat Konfirmasi Izin Penelitian	72
Lampiran 3. Kelaikan Etik.....	73
Lampiran 4. Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Akademis.....	74
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	75
Lampiran 6. Informed Consent.....	76
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian	77
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data	79
Lampiran 9. <i>Logbook</i> Pembimbing Skripsi.....	89
Lampiran 10. Hasil Turnitin	93
Lampiran 11. Dokumentasi	9