

BAB V

PENUTUP

1.1 Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara istirahat mata dengan kelelahan mata yang dialami oleh operator Sistem Informasi Akademik Terpadu (SIAT) program studi yang ada di Universitas Negeri Gorontalo tahun 2013 yaitu $p\ value = 0,013 < 0,05$ sehingga jika tidak melakukan istirahat mata yang sesuai dengan rekomendasi *National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) VDT Studies and Information* yang merekomendasikan untuk melakukan istirahat selama 15 menit terhadap pemakaian komputer selama dua jam maka akan mengalami kelelahan mata.
2. Ada hubungan antara intensitas pencahayaan komputer dengan kelelahan mata yang dialami oleh operator Sistem Informasi Akademik Terpadu (SIAT) program studi yang ada di Universitas Negeri Gorontalo tahun 2013 yaitu dengan $p\ value = 0,006 < 0,05$ sehingga jika tidak menggunakan intensitas pencahayaan komputer yang memenuhi standar yang direkomendasikan oleh Widana (1986) dalam *Occupational, Cervicobrachial (Pain) Syndrome and Visual Display Units* yaitu 50-100 lux maka akan mengalami kelelahan mata.
3. Ada hubungan antara jarak pandang ke komputer dengan kelelahan mata yang dialami oleh operator Sistem Informasi Akademik Terpadu (SIAT) program studi yang ada di Universitas Negeri Gorontalo tahun 2013 yaitu

dengan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ sehingga jika tidak menggunakan jarak pandang ke komputer yang memenuhi standar *Occupational Safety and Health Association* (OSHA) (1997) yaitu 50-100 cm maka akan mengalami kelelahan mata.

1.2 Saran

1. Bagi institusi
 - a. Sebaiknya pekerjaan operator Sistem Informasi Akademik Terpadu (SIAT) program studi di Universitas Negeri Gorontalo hanya difokuskan pada kegiatan Sistem Informasi Akademik Terpadu (SIAT) program studi saja karena ada operator yang memiliki beban kerja tambahan seperti berkecimpung juga dalam kegiatan administrasi yaitu surat-menyurat yang akan menambah gangguan kesehatan mata akibat terlalu lama berinteraksi dengan komputer.
 - b. Sebaiknya dilakukan pemeriksaan mata secara berkala untuk mengetahui kelainan refraksi mata sehingga dapat mencegah penyakit akibat kerja terutama karena penggunaan komputer. Selain itu dilakukan pula penyuluhan bagi pekerja mengenai ergonomi atau posisi kerja yang baik selama menggunakan komputer.
2. Bagi pekerja
 - a. Operator sebaiknya mengistirahatkan mata secara teratur atau secara periodik untuk mencegah terjadinya kelelahan mata.

- b. Operator sebaiknya tidak bekerja dengan jarak monitor <50 cm dan >100 cm sehingga tidak menyebabkan kelelahan mata dan akhirnya berdampak serius pada mata.
 - c. Operator sebaiknya menggunakan intensitas pencahayaan komputer yang sesuai standar yaitu 50-100 lux sehingga tidak menyebabkan kelelahan mata dan akhirnya berdampak serius pada mata.
3. Bagi peneliti lain

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa lebih menyempurnakan penelitiannya nanti karena penelitian ini masih banyak kekurangannya yaitu dengan menggunakan faktor-faktor yang lain yang berhubungan dengan kelelahan mata.