

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

1. Kelelahan mata pada pegawai Kantor Pelayanan Pajak Pratama Gorontalo sebanyak 12 responden (36,3%) dari jumlah total sampel 33 responden. Faktor yang mempengaruhi kelelahan mata berdasarkan Digital *Flicker Fusion Test* dan keluhan subjektif adalah penggunaan komputer yang dapat dilihat dari tingkat kecerahan komputer, penerangan ruangan, jarak monitor komputer dengan mata, dan lama kerja. Dengan gejala yang dirasakan adalah rasa pegal pada mata, nyeri pada mata, mata mata merah, mata berair, serta rasa mengantuk.
2. Penggunaan komputer pada pegawai Kantor Pelayanan Pajak Pratama Gorontalo terdiri dari dua kategori yaitu penggunaan komputer yang baik Gorontalo terdiri dari dua kategori yaitu penggunaan komputer yang baik sebanyak 19 responden (57,58%), serta penggunaan komputer yang kurang baik sebanyak 14 responden (42,42%). Penggunaan komputer pada responden didominasi dengan penggunaan komputer yang baik dikarenakan sebagian responden sudah menerapkan tata kerja yang baik dan benar saat bekerja menggunakan komputer.
3. Hasil analisis *Chi Square* mendapatkan bahwa secara signifikan penggunaan komputer berpengaruh terhadap kelelahan mata pada Pegawai Kantor Pelayanan Pajak Pratama Gorontalo.

## **5.2 Saran**

### **1. Bagi subjek penelitian**

Bagi sebagian responden yang mengalami kelelahan mata yang diakibatkan cara kerja yang kurang baik saat bekerja menggunakan komputer, serta keadaan lingkungan kerja yang tidak mendukung, agar memperbaiki cara bekerja menggunakan komputer, seperti mengatur tingkat kecerahan layar monitor komputer, mengatur intensitas penerangan ruangan dengan cukup, mengatur posisi duduk saat bekerja, mengatur jarak mata ke layar monitor komputer dan yang lainnya agar dapat meminimalisir mata lelah yang terjadi akibat bekerja menggunakan komputer secara terus.

### **2. Bagi peneliti**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menyempurnakan sistem metodologinya dengan menambah atau mengganti dengan variabel lain yang mempengaruhi penggunaan komputer terhadap kelelahan mata sehingga dapat mengungkap faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2014. *Kedokteran Okupasi : Berbagai Penyakit Akibat Kerja dan Upaya Penanggulangan dari Aspek Kedokteran*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Aryanti, R, C. 2006. *Hubungan Antara Intensitas Penerangan dan Suhu Udara dengan Kelelahan Mata Karyawan pada Bagian Administrasi di PT. Utama Karya Wilayah IV Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Bagyono, T. 2013. *Kunci Praktis Untuk Metode Penelitian Kesehatan-Promotif preventif*. Yogyakarta : Ombak
- Budiman. 2013. *Penelitian Kesehatan*. Bandung
- Budiono, A, M, S, Jusuf R, M, S, dan Pusparini Adriana. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes Dan Keselamatan Kerja*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang
- Dewi, E, C. 2009. *Hubungan Antara Jarak Monitor, Tinggi Monitor dan Gangguan Kesilauan dengan Kelelahan Mata pada Pekerja di Bidang CUSTOMER CARE dan OUTBOUND CALL PT. Telkom Divre IV Jateng-DIY*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Dewi, Y, K, Sitorus, R, J, dan Hasyim, H. 2009. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Mata pada Operator Komputer di Kantor Samsat Palembang Tahun 2009*. Palembang
- Hidayat, D, R. 2009. *Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta : Trans Info Media
- Ilyas, S. 2004. *Ilmu Perawatan Mata*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Jogiyanto. 2005. *Pengenalan Komputer : Dasar Ilmu Komputer, Pemrograman, Sistem Informasi, dan Intelegensi Buatan*. Yogyakarta : Andi
- KEPMENKES RI. 2002. *Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja*
- Kurmasela, G, P, Saerang, J, S, M, dan Rares Laya. 2013. *Hubungan Waktu Penggunaan Laptop Dengan Keluhan Penglihatan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi*. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. Volume 1. Nomor 3. Manado
- Kurniawan, R, F. 2014. *Buku Pintar : Anatomi Tubuh Manusia*. Depok : Vicosta Publishing
- Nazaruddin, R. 2005. *Komputer & Trouble Shooting*. Bandung : Informatika

- Nugrahanto, N, F. 2011. *Hubungan Kelelahan Mata dengan Penggunaan Laptop (Studi Mahasiswa Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Angkatan 2008)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Prayoga, H, A. 2014. *Intensitas Pencahayaan dan Kelainan Refraksi Mata Terhadap Kelelahan Mata*. Semarang
- Puspita, D. 2013. SUMMARY : *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Mata pada Operator Sistem Informasi Akademik Terpadu (SIAT) Program Studi Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2013*. Skripsi. Universitas Negeri Gorontalo
- Rachmawati, N. 2011. *Hubungan Intensitas Penerangan Dan Lama Paparan Cahaya Layar Monitor Dengan Kelelahan Mata Pekerja Komputer Di Kelurahan X*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- RW, D, W, S, Natalia, D. 2010. Nyeri Punggung pada Operator Komputer Akibat Posisi dan Lama Duduk. MKB. Volume 42. Nomor 3. Universitas Lampung. Lampung
- Santoso, G. 2004. *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Santoso, I. 2013. *Manajemen Data : Untuk Analisis Data Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Septiansyah, R. 2014. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Mata pada Pekerja Pengguna Komputer di PT. Duta Astakona Girinda Tahun 2014*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Setiawan, I. 2012. *Analisis Hubungan Faktor Karakteristik Pekerja, Durasi Kerja, Dan Tingkat Pencahayaan Dengan Keluhan Subjektif Kelelahan Mata Pada Pengguna Komputer Di PT. Surveyor Indonesia Tahun 2012*. Universitas Indonesia. Jakarta
- Soedirman dan Prawirakusumah, S. 2014. *Kesehatan Kerja : Dalam Perspektif Hiperkes & Keselamatan Kerja*. Jakarta : Erlangga
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Supriati, F. 2012. *Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kelelahan Mata pada Karyawan Bagian Administrasi di PT. Indonesia Power UBP Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 1. Nomor 2. Semarang

Triwibowo, C dan Pusphandani, M, E. 2013. *Kesehatan Lingkungan dan K3*. Yogyakarta : Nuha Medika

Ulfah, N, Harwanti, S, dan Nurcahyo, P, J. 2014. *Sikap Kerja dan Risiko Musculoskeletal Disorde pada Pekerja Laundry*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Volume 8. Nomor 7. Universitas Soedirman