

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dari Hasil Penelitian yang dilakukan di RSI Malahayati Medan tentang tingkat pengetahuan petugas dalam mencegah kelelahan mata maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Petugas yang masih belum mengetahui dengan baik bagaimana cara mencegah kelelahan mata akibat dari menatap monitor terlalu lama.
2. Sikap dan Tindakan Petugas mengenai pencegahan kelelahan mata yaitu dari beberapa petugas dalam menangani kelelahan mata dengan senam mata, istirahat mata serta menggunakan kacamata *blueray*.
3. Keluhan petugas terhadap terjadinya kelelahan mata berdasarkan penggunaan komputer yang terlalu lama dengan durasi kerja ≥ 2 jam yaitu mata terasa lelah dan perih.
4. Karakteristik petugas yaitu lama berkerja petugas paling lama yaitu 10 tahun, durasi menatap layar monitor ≥ 2 jam yang mempengaruhi kesehatan salah satunya penurunan pada ketajaman penglihatan.
5. Kelainan Reflaksi yang dialami petugas selama menggunakan komputer yaitu mata mengalami rabun jauh, dekat (*miopi dan hiper miopi*) dan bertambahnya silinder pada mata.

1.2 Saran

1. Para Petugas rekam medis dapat menggunakan fitur *eye protection*, pelindung layar atau kacamata radiasi (sinar biru) untuk meminimalisir dampak dari paparan layar monitor saat digunakan dalam waktu lama.
2. Melakukan manajemen waktu untuk penggunaan komputer supaya tidak berlebihan.
3. Petugas lebih memperhatikan istirahat mata dan pencahayaan di ruangan kerja sesuai dengan standar yang memenuhi syarat sehingga mengurangi resiko mengalami keluhan kelelahan mata.