

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat 64,0% penjahit di Pasar Raya Solok mengalami kelelahan mata.
2. Terdapat 78,0% penjahit di Pasar Raya Solok memiliki lama kerja yang beresiko (>7 jam/hari).
3. Terdapat 78,0% intensitas pencahayaan beresiko pada penjahit di Pasar Raya Solok.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan mata pada penjahit di Pasar Raya Solok tahun 2025 dengan *P-value* 0,010.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas pencahayaan dengan kelelahan mata pada penjahit di Pasar Raya Solok tahun 2025 dengan *P-value* 0,001.

B. Saran

1. Bagi Dinas Kesehatan Kota Solok

Diharapkan Dinas Kesehatan Kota Solok untuk meningkatkan perhatian kepada penjahit di Pasar Raya Solok seperti dengan memberikan penyuluhan sosialisasi kesehatan mata dengan cara bekerja sama dengan puskesmas dan dinas kesehatan setempat.

2. Bagi Penjahit

Diharapkan kepada penjahit terutama yang lama kerjanya lama untuk melakukan istirahat mata secara rutin saat bekerja untuk

mengurangi kelelahan mata dengan melakukan relaksasi mata seperti mengedipkan mata secara berulang atau melihat ke kejauhan untuk merilekskan mata dilakukan setiap 30 menit sekali selama 1 menit dan melakukan senam mata dengan melihat ke atas, ke bawah, ke kanan dan ke kiri secara berurutan mengurangi ketegangan otot mata saat bekerja. Bagi penjahit yang mempunyai tingkat intensitas pencahayaan yang berisiko untuk menambah intensitas pencahayaan di sekitar mesin penjahit agar pencahayaan di tempat kerja memenuhi syarat, mengganti warna dinding, dan ventilasi yang baik sehingga mengurangi risiko terjadinya kelelahan mata.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan menjangkau variabel lain yang kemungkinan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian kelelahan mata, khususnya pada kelompok pekerja yang memerlukan ketelitian visual tinggi seperti penjahit, pekerja komputer atau pekerja yang menggunakan indera pengelihatannya dalam waktu lama. Beberapa variabel yang disarankan untuk diteliti, yaitu sikap kerja, jarak objek, usia, gizi, dan refraksi mata. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mempertimbangkan pengaruh pencahayaan lingkungan kerja, frekuensi istirahat dan alat bantu pengelihatannya agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor risiko kelelahan mata.