

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

2. Hasil uji hubungan dilakukan dengan menggunakan metode *chi square*. Dimana pada variabel masa kerja memiliki nilai (*p-value* 0,003), variabel kuat arus nilai (*p-value* 0,000), variabel nomor lensa (0,000), dan variabel tingkat sinar ultraviolet memiliki nilai (*p-value* 0,003), variabel usia memiliki nilai (*p-value* 0,595).
3. Hasil uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan metode regresi logistik biner. Untuk uji individu diketahui bahwa variabel bebas yang dapat mempengaruhi gangguan *photokeratitis* yaitu variabel masa kerja (0,002), kuat arus (0,000), tingkat sinar ultraviolet (0,004), nomor lensa las (0,000). Dari hasil uji *odd ratio* menunjukkan bahwa nilai OR variabel masa kerja sebesar 6,938 kali, nilai OR variabel nomor lensa 2,798 kali, nilai OR variabel OR tingkat sinar ultraviolet 4,912 kali, dan nilai OR variabel kuat arus sebesar 10,424 kali. Dimana tiap-tiap nilai OR variabel tersebut memiliki peluang terjadinya gangguan *photokeratitis*.
4. Rekomendasi yang digunakan meliputi penambahan *eye wash station* pada setiap *workshop*, mendesain sticker *maintenance*, melakukan *safety monitoring* pada penggunaan lensa 11 atau memberikan alternatif pemakaian lensa *auto darkening*, melakukan training K3 pengelasan khususnya pada risiko pajanan radiasi sinar ultraviolet dan mengatur posisi kerja antara pekerja las dengan *helper*.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disampaikan saran sebagai berikut :

1. Perusahaan diharapkan melakukan metode 20 20 20 terhadap gangguan

Photokeratitis

Jarak 20 kaki

Melihat sesuatu yang berjarak 20 kaki (6 meter) tidak perlu diukur. Kuncinya adalah, istirahatkan mata untuk fokus pada sesuatu yang jauh dari tempatmu. Contohnya melihat pohon di luar jendela atau melihat benda yang sangat jauh dari posisi kamu. Jika ruangnya kecil, cobalah untuk jalan keluar sejenak ke tempat yang lebih luas agar mata bisa melihat banyak benda-benda yang jauh di tempat tersebut. Hal ini bisa membantu cegah mata lelah dan kering.

Durasi 20 detik

Metode ini hanya membutuhkan waktu selama 20 detik untuk membuat mata menjadi lebih rileks. Saat mengistirahatkan mata, ada baiknya sambil bangun dari tempat duduk dan sedikit bergerak atau berpindah. Contohnya sambil mengambil segelas air ke di pantry atau sambil ke toilet. Minum air juga bisa memastikan mata tetap lembap dan tidak kering.

Setiap 20 menit

Selama 20 menit di depan layar, biasanya mata semakin menegang melihat layar. Maka setiap 20 menit mata seharusnya diistirahatkan agar tidak cepat lelah dan untuk mencegah gangguan mata lainnya, misalnya mata kering. Untuk mengingatkan diri sendiri kapan harus beristirahat melihat layar tiap 20 menit, kamu bisa membuat tulisan di depan layar. Kamu juga bisa memasang alarm sebagai pengingat. Atau gunakan berbagai aplikasi di smartphone yang tersedia untuk melakukan metode 20-20-20 ini.

2. Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan perhitungan RAB untuk pemeriksaan mata secara berkala