

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN KELELAHAN MATA PADA PEKERJA PENGGUNA KOMPUTER

Iting Shofwati, ST. MKKK; Catur Rosidati, SKM, MKM; Dian Nourmayanti, SKM
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Iting_shofwati@yahoo.com

Abstrak

LATAR BELAKANG : Kelelahan mata sering terjadi pada pekerja yang menggunakan komputer pada pekerjaannya sehari-hari. Menurut Pheasant (1990) gejala-gejala seseorang mengalami kelelahan mata adalah nyeri atau terasa berdenyut di sekitar mata, pandangan kabur, pandangan ganda, sulit memfokuskan penglihatan, mata perih, mata merah, mata berair, sakit kepala, pusing disertai mual. Dampak lain kelelahan mata adalah hilangnya produktivitas, meningkatnya angka kecelakaan, dan keluhan-keluhan penglihatan (Taylor & Francis, 1997).

TUJUAN : mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan kelelahan mata pada pengguna komputer yaitu faktor karakteristik pekerja (usia, kelainan refraksi, dan istirahat mata), jarak monitor dan tingkat pencahayaan di *Corporate Customer Care Center (C4) PT. Telekomunikasi Indonesia*, Tbk tahun 2009.

METODOLOGI : Penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Populasi adalah seluruh pekerja sebanyak 80, dengan jumlah sampel 51 pengguna komputer di bagian *customer service* berdasarkan hasil perhitungan rumus sampel untuk uji hipotesis dua proporsi. Instrumen yang digunakan adalah *luxmeter*, mistar, *snellen chart* serta kuesioner. Analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL : Pekerja mengalami keluhan kelelahan mata sebanyak 90,2%. Tingkat pencahayaan pada meja kerja sebagian besar (94,1%) < 300 lux yang merupakan batas minimal bagi pengguna komputer. Terdapat hubungan antara usia dan tingkat pencahayaan dengan keluhan kelelahan mata, dengan Pvalue 0,023.

KESIMPULAN : Pekerja pengguna komputer dengan tingkat pencahayaan < 300 lux berisiko 30 kali terhadap kejadian keluhan kelelahan mata. Untuk menguranginya disarankan agar tingkat pencahayaan disesuaikan dengan standar minimal untuk pengguna komputer dan dilakukan pemeriksaan mata berkala.

KEY WORD: Keluhan Kelelahan mata, tingkat pencahayaan, kelainan refraksi, pengguna komputer, jarak monitor.