

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

- 1) Terdapat insidensi *asthenopia* sebesar 100% pada seluruh responden setelah bekerja selama 4 jam.
- 2) Terdapat 4 keluhan subjektif yang utama setelah bekerja selama 4 jam di depan komputer seperti nyeri punggung, perasaan ingin menguap, nyeri bahu dan nyeri pinggang.
- 3) Sebagian dari responden (72,2%) sudah memiliki sikap, perilaku dan pengetahuan yang baik tentang lamanya beristirahat yang ideal. Sedangkan tentang jarak antara mata dan monitor hanya 50% dari responden yang telah memiliki sikap, perilaku, dan pengetahuan yang baik.

#### **5.2 Saran**

1. Penelitian lebih lanjut dilakukan dengan mengukur intensitas penerangan, sehingga didapatkan hasil data tentang penerangan yang lebih objektif dan akurat.
2. Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak.