

## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian didapatkan 78,7% di Pasar Raya Kota Padang mengalami kelelahan mata.
2. Hasil penelitian didapatkan 77,0% di Pasar Raya Kota Padang memiliki masa kerja yang beresiko.
3. Hasil penelitian didapatkan 70,5% intensitas pencahayaan rendah di Pasar Raya Kota Padang.
4. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan mata pada penjahit di Pasar Raya Kota Padang tahun 2023 dengan *P-value* 0,000.
5. Terdapat hubungan intensitas pencahayaan dengan kelelahan mata pada penjahit di Pasar Raya Kota Padang tahun 2023 dengan *P-value* 0,001.

### B. Saran

#### 1. Bagi Dinas Pasar Kota Padang

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

#### 2. Bagi Penjahit

Diharapkan kepada penjahit terutama yang masa kerja yang 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 sehingga mengurangi risiko terjadinya kelelahan mata.

**3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian terhadap variabel yang berhubungan dengan kejadian kelelahan mata, yaitu umur, durasi kerja, jarak objek, gizi dan refraksi mata.

