

**HUBUNGAN INTENSITAS PENCAHAYAAN LOKAL, DURASI TIDUR, DAN MASA  
KERJA TERHADAP KELELAHAN MATA PEKERJA BAGIAN SEWING PT X GARMEN  
SEMARANG**

**FEBRY ANNA AYUNINGTYAS-25000120130201  
2024-SKRIPSI**

Kelelahan mata merupakan indikasi yang timbul setelah stress terlampau pada mata, indikasinya seperti otot siliaris berakomodasi kaku ketika melihat benda kecil dengan jangka terlampau dekat. Kelelahan mata dapat disebabkan oleh pencahayaan kurang di tempat kerja, durasi tidur kurang, dan pekerja dengan masa kerja >3 tahun lebih berisiko. Menjahit memerlukan kecermatan dan fokus lebih guna melihat secara berkelanjutan objek kecil. Pekerja *sewing* PT X Garmen Semarang berpotensi mengalami kelelahan mata. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan intensitas pencahayaan lokal, durasi tidur, dan masa kerja terhadap kelelahan mata pekerja bagian *sewing* PT X Garmen Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain *cross sectional*. Metode *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. Sampel penelitian yaitu sejumlah 37 pekerja *sewing* khusus menjahit celana. Instrumen penelitian ini yaitu kuesioner dan *lux meter*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83,8% responden mengalami kelelahan mata dengan 70,3% keluhan yang sering dialami yaitu mata mengantuk. Berdasarkan hasil uji *Fisher's Exact* diketahui bahwa ada hubungan antara intensitas pencahayaan lokal ( $p=0,005$ ) dan durasi tidur ( $p=0,005$ ) terhadap kelelahan mata. Untuk menurunkan risiko kelelahan mata, disarankan agar tingkat pencahayaan sesuai dengan standar Permenaker No.5 Tahun 2018 yaitu 300 *lux*, menerapkan aturan istirahat 60-20-20, melakukan sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan mata berkala pada pekerja. Bagi pekerja disarankan tidur cukup 7-9 jam, melakukan istirahat mandiri 60-20-20, dan melakukan senam mata jika merasa mata lelah.

**Kata Kunci** : Intensitas pencahayaan lokal, durasi tidur, masa kerja, kelelahan mata, *sewing*